



Normativa Caminata 21K

9 de noviembre de 2019

FECHA, LUGAR Y HORARIO

ARTÍCULO 1.- El Club Deportivo ECODEPORTE organiza la competición denominada ECOTRAIL MADRID, sobre las distancias competitivas de **80K, 52K, 37K, 21K, Marcha Nórdica 21K** y la **Caminata No Competitiva de 21K**.

ECOTRAIL MADRID CAMINATA tendrá lugar el día **9 de noviembre de 2019** en un recorrido, que transcurrirá por los términos municipales de Alcobendas, San Sebastián de los Reyes y Madrid (El Pardo).

ARTÍCULO 2.- La caminata tendrá un carácter de “**semi autosuficiencia**” y se regirá por el presente Reglamento.

La Salida:

- **21K (Carrera y Caminata): 11,00 horas**, desde Polideportivo de Valdeasfuentes en Alcobendas, concediéndose un tiempo máximo para completar el recorrido de **5 horas**.

La Meta:

- **21K: El Pardo.** Cierre de Meta a las 16:00 horas.

PARTICIPANTES

3.- ECOTRAIL MADRID CAMINATA estará abierto a todos los caminantes y marchadores que lo deseen, sin distinción de condición, nación o sexo, siempre y cuando tengan cumplidos los **18 años** de edad el día de la prueba.

4.- La CAMINATA NO SERÁ COMPETITIVA, y no habrán clasificaciones, aunque si que se publicará un listado con tiempos de finalización de todos los que completen el recorrido.

INFORMACIÓN GENERAL

5.- Para cualquier tipo de información adicional, dirigirse a:
CDE ECODEPORTE
C/ Hermano Gárate, 5. 5º D.
28020 MADRID
Tfno.: 616 50 82 28
E-mail.: info@ecotrailmadrid.com

INSCRIPCIONES Y FORMA DE PAGO

6.- Plazo: Inscripciones a partir del 24 de abril y hasta el 31 de octubre de 2019 (ó hasta agotar inscripciones).

Nº límite de inscripciones CAMINATA:

200

7.- PRECIOS INSCRIPCIÓN:

Fechas	21K
Del 24 abril al 31 de mayo de 2019	17 €
1 de junio al 30 de septiembre de 2019	22 €
Del 1 al 31 de octubre de 2019	25 €

La cuota de inscripción incluye seguro de accidentes con vigencia durante la duración de la prueba, vaso plegable especial, y camiseta conmemorativa.

La organización no está obligada a entregar ninguno de los recuerdos o regalos que correspondan a la inscripción, al corredor que por cualquier motivo no participe en la carrera.

8.- Inscripciones ON LINE, mediante pasarela de pago, según instrucciones desarrolladas en la web oficial: www.ecotrilmadrid.com.

DORSALES Y CRONOMETRAJE

9.- A cada corredor se le entregará un dorsal chip, que obligatoriamente deberá ir colocado en el pecho y que deberá llevarse durante todo el recorrido **situado bien visible**, sin doblar ni cortar.

EL DORSAL-CHIP SE ENTREGARÁ en el lugar, fecha y hora que la organización designe, **AL TITULAR DE LA INSCRIPCIÓN DEBIDAMENTE IDENTIFICADO**, presentando original del DNI, carnet de conducir o pasaporte, o bien el resguardo que le será enviado por la organización vía e-mail.

10.- El cronometraje se hará mediante chip electrónico (dorsal-chip). El chip se entregará adherido al dorsal identificativo (éste dorsal con chip deberá ir situado en el pecho).

No está permitido ningún cambio de dorsal-chip.

No habrá clasificaciones para esta categoría, pero si que será publicado un listado de todos los "finishers".

RECORRIDO Y CONTROLES

11.- La CAMINATA de 21K discurrirá por el siguiente recorrido: Alcobendas, El Goloso, Monte de Valdelatas, Tapia de El Pardo, Monte de El Pardo, El Pardo (Población).

12.- El recorrido estará marcado por la organización con cinta plástica de color vivo, banderolas y otros elementos de señalización, que estarán ubicados a intervalos regulares, dependiendo de la tipología y de los caminos. **Es responsabilidad de cada participante localizar la señalización y seguirla.**

Como actividad de promoción, y a fin de animar a la participación en esta distancia de iniciación, el tiempo máximo para completar esta distancia será de **5 horas.**

13.- La organización podrá realizar las modificaciones que considere necesarias en el recorrido, incluso la suspensión de la prueba, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejen, o por otras causas de fuerza mayor. En este caso una vez efectuada la salida el importe de la inscripción no será devuelto.

AVITUALLAMIENTO (SEMI-AUTOSUFICIENCIA)

14.- Dado el carácter de “*Semi-Autosuficiencia*” de la prueba, cada corredor deberá prever portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesarios para poder completar el recorrido.

15.- La organización dispondrá como apoyo a los participantes de un avituallamiento líquido:

Caminata 21K		
CONTROL	PUNTO KILOMETRICO	TIPO
1	10,3K (Pasarela Cra. Colmenar Viejo)	SOLIDO-LIQUIDO
META	21,6K El Pardo	SOLIDO-LIQUIDO

16.- INFORMACIONES VARIAS CON RESPECTO AL AVITUALLAMIENTO E INSTRUCCIONES DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO:

- No se facilitarán vasos en los puntos de avituallamiento. Cada marchador deberá portar y utilizar su propio vaso para consumir las bebidas.
- El agua será el único líquido que podrá ser usado para rellenar los bidones o bolsas de hidratación. **El resto de bebidas deberán ser consumidas en el sitio usando el vaso obligatorio.**
- Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios hasta la meta o lugares señalados en los avituallamientos.

VEHÍCULOS EN EL RECORRIDO Y ACOMPAÑAMIENTOS

17.- En el recorrido, solamente se permite la circulación de vehículos autorizados por la Organización, con identificación oficial y respetando las normas del Código de Circulación.

18.- No estará permitido el acompañamiento por personas a pie o en bicicleta sin dorsal.

PRECAUCIONES A TOMAR EN LA CAMINATA

19.- A.- No será cortada la circulación en ningún tramo del recorrido, (aunque la circulación rodada será muy esporádica, y en tramos muy reducidos). La Organización en coordinación con la Guardia Civil de Tráfico y Policía Municipal adoptara las medidas oportunas para evitar accidentes.

B.- En los cruces de carretera siempre habrá personal de la Organización. De todas formas, se recomienda al atleta **MUCHA PRUDENCIA**.

RETIRADA, ABADONOS

20.- Cualquier marchador que decida retirarse de la prueba avisará al control más pronto o a cualquier miembro cualificado de la organización entregando el dorsal. A partir de ese momento, quedará fuera de la CAMINATA asumiendo cualquier responsabilidad derivada de su retirada. El marchador que abandone fuera de los lugares designados para la evacuación tendrá que dirigirse por sus medios hasta el punto de evacuación más cercano.

21.- El personal médico-sanitario de la organización y los jueces de la prueba, estarán facultados para retirar de la marcha, bajo su criterio, a los participantes que tengan problemas físicos evidentes que puedan poner en peligro su salud, o a aquellos que tengan mermadas sus condiciones físicas para seguir en la marcha.

22.- Los participantes están obligados a prestar auxilio a los accidentados o a aquellos que lo requieran.

23.- En caso de accidente, enfermedad o herida que precise asistencia se deberá avisar al teléfono de la organización. Se recuerda que la CAMINATA discurre, en algún caso, por difícil acceso a vehículos o incluso donde solo se puede llegar a pie.

ATENCIÓN MEDICA

24.- La Organización contará, como es preceptivo en este tipo de actividades, con servicio médico-sanitario amplio, con, como mínimo, algún miembro con conocimientos sanitarios en cada uno de los puntos de control / Avituallamiento.

MATERIAL OBLIGATORIO

25.-

- Vaso máximo de 33 cl.

26.- Material recomendado:

- Mochila tipo "Camell back" o recipiente de agua de 1 litro de capacidad.
- GPS.
- Gafas de sol.
- Crema solar de alta protección.
- Electrolitos y/o sales minerales.
- Venda elástica.
- Botiquín de emergencia.
- Bastones: los corredores que opten por su uso deberán llevarlos consigo desde el inicio hasta el final de la prueba, no estando permitido el abandono o entrega de los bastones en ningún lugar del recorrido.
- Mallas piratas o malla/pantalón largo que cubra y proteja toda la pierna.
- Chubasquero con capucha (no cortavientos).
- Guantes.
- Camiseta térmica de manga larga o camiseta corta más manguitos que han de cubrir proteger todo el brazo.
- Gorra o bufanda de cuello que haga sus funciones de proteger la cabeza del frío.

En caso de metereología adversa prevista (alta o muy baja temperatura, lluvia, ventisca, etc...) la organización podrá obligar a portar alguno de estos elementos. Esta circunstancia, de ser necesaria, se comunicará con antelación en la charla técnica.

27.- El material obligatorio podrá ser controlado en la salida.

SEGUROS

28.- Todos los participantes están cubiertos por una póliza de seguro de accidentes deportivos y responsabilidad civil que cubrirá las incidencias inherentes a la actividad, y nunca como derivación de un padecimiento o tara latente, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes y articulado de la normativa, etc.

ACEPTACION RESPONSABILIDAD

29.- Los participantes en la CAMINATA lo hacen de manera voluntaria siendo plenamente conscientes de la longitud, desnivel y exigencia física de la prueba, bajo posibles condiciones climáticas adversas de frío o calor, lluvia,

viento y por terreno de montaña a través de caminos, pistas, sendas o campo a través.

30.- La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente por negligencia del marchador, así como por la pérdida o rotura de los objetos personales de cada participante. Cada marchador será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a sí mismo o a terceros, exonerando a la organización de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión.

31.- Todos los participantes, por el hecho de formalizar la inscripción dan su consentimiento para que Ecodeporte y EcoTrail Organización, por si mismo, o mediante terceras entidades, traten informáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal, así como su imagen dentro de la prueba, mediante fotografías, video, etc... De acuerdo con lo que establece la Ley Orgánica 15/1999 del 13 de diciembre, de la protección de datos de carácter personal, el participante podrá ejercer su derecho de acceso a estos ficheros con objeto de rectificar o cancelar de forma parcial o total su contenido. Para ejercitar este derecho, deberá solicitarlo por escrito al domicilio social de Ecodeporte: C/ Hermano Gárate, 5. 5º D, 28020 MADRID.