

REGLAMENTO

Artículo 1. ORGANIZACIÓN

El Ayuntamiento de Torla-Ordesa y el equipo técnico del Club de Montaña Mondarruego, son los organizadores de OS FORATOS DE LOMENAS formado por 3 recorridos: Ultra de Tendeñera, Vuelta al Cebollar y Ruta Os Foratos.

Artículo 2. AVITUALLAMIENTOS

Avituallamientos de apoyo

- La Ultra de Tendeñera y La Vuelta al Cebollar se disputan en semi-autosuficiencia (entendiendo por este término que el número de avituallamientos exige a los corredores cargar con su propia comida y bebida para los tramos entre avituallamientos).
- Existirán avituallamientos líquidos y sólidos en varios puntos de control.
- La Organización exigirá que cada participante transporte la comida que crea necesaria para una prueba de semiautosuficiencia, con el nº de dorsal marcado en los envoltorios.
- Habrá servicio de avituallamiento en la llegada para todos los corredores/as.

Artículo 3. MARCAJE Y GPS

- Los itinerarios de las pruebas estarán señalizados por las balizas de la organización y, en su caso, por las marcas de los senderos PR y GR; se marcarán en especial las zonas más peligrosas y los cruces y desvíos en los que haya riesgo de pérdida.
- Se facilitará el track de cada recorrido para GPS en la página web.

Artículo 4. PUNTOS DE CONTROL

Los participantes, bajo su responsabilidad, deberán pasar obligatoriamente por los Puntos de Control (en adelante PC) y verificar su paso por medio del sistema de cronometraje correspondiente a cada control.

Los PC estarán claramente visibles y dotados de personal voluntario de la organización. Es obligatorio que todos los corredores lleven visible el dorsal durante toda la carrera para que los voluntarios puedan tomar nota del paso de todos los corredores. Todos los PC son obligatorios y el no pasar por ellos implica la descalificación. Los participantes son los responsables de registrar su paso por cada PC bien por el sistema electrónico o bien enseñando y nombrando su dorsal a los voluntarios en función de cada control. Los corredores que se retiren han de avisar a la organización en cualquier punto de control o en la meta de su retirada.

Artículo 5. SEGURIDAD DE LA PRUEBA

- La Organización situará en determinados puntos del recorrido y en los puntos de control personal especializado encargado de velar por la seguridad de los participantes. Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal, que estará convenientemente identificado.
- En caso de abandono hay que comunicarlo lo antes posible al personal de la organización.
- Se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad.
- En caso de que las condiciones meteorológicas lo aconsejen, existirá un recorrido alternativo que se comunicará convenientemente en la reunión técnica.
- En caso de condiciones meteorológicas adversas o por razones de seguridad, la Organización se reserva el derecho de parar la prueba, modificar el recorrido o de variar los límites horarios.
- Existe también un plan de rescate y evacuación en caso de necesidad, coordinado por los servicios de montaña de los GREIM de la Guardia Civil.
- Un equipo escoba encargado de cerrar la carrera comprobará el paso de todos los participantes.
- Se trata de una carrera de alta montaña, que a menudo discurre por fuera de caminos. Se atraviesan neveros, canchales y zonas rocosas que pueden estar resbaladizas, en definitiva, zonas muy técnicas que ralentizan el ritmo de carrera, por lo que hay que tener una buena técnica para desenvolverse en estos terrenos.
- Puede haber algún tramo equipado con cuerdas fijas según el criterio de la Organización.
- La orografía del terreno, las condiciones meteorológicas o cualquier otra circunstancia pueden hacer imposible una evacuación aérea y rápida y, aunque habrá puestos de control y personal especialista repartido por el recorrido, es posible que la retirada o el rescate sea penoso y duradero. Una razón más por la que el corredor debe de disponer de material personal adecuado (ver lista de material obligatorio).

Artículo 6. NORMAS DE SEGURIDAD

- Es obligatorio atender las indicaciones de los controles y los cuerpos de seguridad de la organización (GREIM de la Guardia Civil y bomberos).
- Es obligatorio socorrer a un participante que demande auxilio.
- La Organización podrá retirar de la competición a un corredor, y quitarle su dorsal, cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas por causa de la fatiga y el desgaste de la prueba, garantizando así su seguridad. Si el mismo, una vez retirado el dorsal, decide continuar, será únicamente bajo su responsabilidad y fuera de toda vinculación con la carrera y su organización.
- La Organización se reserva el derecho de organizar grupos para progresar juntos en carrera por cuestiones de seguridad.

Artículo 7. CONTROLES DE SEGURIDAD

- Se establecerán unos límites horarios para garantizar la seguridad tanto de los participantes como de los miembros de la organización de la prueba.
- No se permitirá seguir en competición a los corredores que superen estas barreras horarias.
- Los cortes horarios de seguridad se indicarán en la página web.

Artículo 8. RETORNOS A TORLA-ORDESA

- La Organización dispondrá de puntos de retorno a Torla-Ordesa en los diferentes controles, teniendo en cuenta siempre las dificultades y limitaciones propias de las infraestructuras de comunicación de los diferentes puntos.
- Los participantes que abandonen en alguno de estos puntos deberán indicarlo al responsable del control y se les llevará a Torla-Ordesa lo antes posible, priorizando las necesidades de los traslados. Los que abandonen deberán avisar obligatoriamente a la Organización, bien en un punto de control o bien poniéndose en contacto con la Organización a través del número de teléfono que aparecerá en el mapa y dorsal entregado a los corredores.
- En caso de necesidad de evacuación por accidente o lesión que impida la aproximación a pie a uno de los puntos de retorno, se deberá avisar a la Organización por todos los medios posibles, contactando con alguna persona de control o de asistencia de seguridad para activar el operativo de rescate.

Artículo 9. CONDICIONES DE LOS PARTICIPANTES

- Cumplir los 18 años el año de la prueba para las distancias de 50K y de 25K.
- Cumplir los 15 años el año de la prueba para la distancia 13K.
- Conocer y aceptar las condiciones de este reglamento

Artículo 10. DORSALES

- Los participantes deberán llevar en todo momento los dorsales facilitados por la organización, visibles y durante toda la prueba.
- Los dorsales no se pueden recortar, doblar ni modificar.

Artículo 11. CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN

- Categoría Absoluta Masculina y Femenina.
- Categoría Veteranos A, Masculina y Femenina, cumplidos los 40 años a 31 de diciembre del presente año y menos de 50 años a 31 de diciembre del presente año.
- Categoría Veteranos B, Masculina y Femenina, cumplidos los 50 años a 31 de diciembre del presente año.

Artículo 12. TROFEOS

- Categoría Absoluta Masculino y Femenino 3 trofeos por categoría.
- Categoría Veterano A Masculino y Femenino 3 trofeos por categoría.
- Categoría Veterano B Masculino y Femenino 3 trofeos por categoría.

Artículo 13. MATERIAL OBLIGATORIO

- Cada participante deberá disponer del material obligatorio que se especifica en cada carrera. Aunque la lista parezca muy larga, se ha de tener en cuenta que gran parte del material se exige para garantizar la seguridad de los corredores. Dado el terreno de alta montaña en el que tiene lugar la prueba, puede haber cambios importantes de tiempo (lluvias torrenciales, granizo, nieve) y, en caso de que una evacuación se alargue más de lo esperado y se haga de noche, los participantes han de disponer de recursos propios.
- Dicho material deberá pasar una revisión por parte de los miembros de la Organización, la cual se efectuará antes de la salida.
- Asimismo, a lo largo de toda la prueba todo participante está obligado a enseñarlo a la Organización si ésta así lo requiere. Todo ello con la finalidad de establecer un marco de seguridad tanto para corredores como para organizadores.

ULTRA DE TENDEÑERA.

- Chaqueta cortavientos, mínimo 10.000 mca, con capucha y manga larga.
- Camiseta térmica manga larga (no se admite corta con manguitos).
- Mallas largas (no se admiten piratas con calcetín alto).
- Gorro o tubular.
- Guantes térmicos con dedos.
- Manta térmica.
- Silbato.
- Teléfono encendido durante la prueba con número de la organización.
- Frontal con batería de repuesto.
- Vaso.
- Capacidad de hidratación 1l y 1/2.
- Venda adhesiva.
- Calzado adecuado.
- Geles y comida con el número de dorsal.
- Track cargado en sistema GPS.
- Dorsal visible durante toda la prueba.
- Crampones (revisable los días antes de la prueba).

VUELTA DEL CEBOLLAR.

- Chaqueta cortavientos, mínimo 10.000 mca, con capucha y manga larga.
- Manta térmica.
- Silbato.
- Teléfono encendido durante la prueba con número de la organización.
- Vaso.
- Capacidad de hidratación 1l.
- Calzado adecuado.
- Geles y comida marcada con el número de dorsal.
- Dorsal visible durante toda la prueba.

RUTA OS FORATOS.

- Vaso.
- Calzado adecuado.
- Dorsal visible durante toda la prueba.

Artículo 13.2. MATERIAL RECOMENDADO

- Camiseta y calcetines de recambio.
- Crema solar y vaselina o crema anti-rozamientos.
- Reloj con altímetro.
- GPS.
- Gafas de sol.
- Mochila.
- Brújula.
- Botiquín.
- Bastones.
- Pastillas potabilizadoras de agua.

Artículo 14. CONTROL DE MATERIAL Y DE SALIDA

- Previamente a la recogida del dorsal y la entrega de la bolsa de corredor, la Organización procederá al control de material obligatorio. Para ello, cada corredor acudirá con la mochila que vaya a correr y verificará ante los miembros de la Organización correspondientes todos y cada uno de los elementos establecidos en el presente reglamento como material obligatorio.
- Antes de la salida se realizará un control para poder acceder al recinto cerrado de salida donde habrá que presentar el dorsal. Los participantes que no porten el dorsal y el material obligatorio, o que lo presente inutilizable o defectuoso, o que porten el dorsal de otra persona no podrán tomar la salida.

Artículo 15. PENALIZACIONES

Falta cometida	Penalización
No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar, queda totalmente prohibido en las zonas donde haya sendero salirse de él.	Descalificación
Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor o no.	3 minutos a descalificación
Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor.	3 minutos a descalificación
No llevar el material requerido por la organización en cada control.	3 minutos a descalificación
No hacer caso a las indicaciones de la organización.	3 minutos a descalificación
Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo.	Descalificación
Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización.	Descalificación
Sustituir algún material obligado por la organización.	Descalificación
Subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo que no sean los oficiales de la Comunidad Autónoma o club al que representan.	Descalificación
No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de trofeos.	Descalificación
Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la Organización o espectador.	Descalificación
Provocar un accidente de forma voluntaria.	Descalificación
Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.	Descalificación
No dar asistencia a una persona en dificultad.	Descalificación
Negarse a un control del material obligatorio.	Descalificación
Tirar desperdicios voluntariamente durante el recorrido.	Descalificación
Salida de un puesto de control después de la hora límite.	Descalificación
No pasar por los puntos de control de paso obligatorios.	Descalificación

Artículo 16. RESPONSABILIDADES

- Los participantes corren bajo su responsabilidad. Es suya la decisión de tomar la salida y realizar la carrera.
- Se recomienda a todos los corredores realizar una revisión médica oficial expedida, como máximo, tres meses antes del inicio de la prueba y que capacite al deportista para la práctica deportiva intensiva en competición de esta modalidad de las carreras por montaña.

Artículo 17. CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

- El plazo de inscripciones se abrirá durante el mes de Enero de 2023 y se cerrará el día 26 de Junio a las 23.59 h.
- Las cuotas y plazos de inscripción para 2023 serán las siguientes:

Primer Tramo desde el día 10 de Enero al 30 de Abril:

- 68€ Ultra de Tendeñera.
- 38€ Vuelta al Cebollar.
- 28€ Ruta Os Foratos.

Segundo Tramo del día 1 de Mayo al 26 de Junio:

- 73€ Ultra de Tendeñera.
- 43€ Vuelta al Cebollar.
- 33€ Ruta Os Foratos .

- Límite de Plazas por Carrera:
 - 200 personas Ultra de Tendeñera
 - 250 personas Vuelta al Cebollar
 - 250 personas Rutas os Foratos
- La Organización se reserva el derecho de aumentar el número de plazas.
- Todos aquellos participantes que no tengan ninguna tarjeta de federado que cubra la práctica de Carreras por Montaña en España (tipo FEDME (mínimo nivel B), AE Trail..., las de carácter autonómico que no cubran en Aragón no sirven), deberán pagar un suplemento de 7€ (a añadir a la cuota de carrera) para tramitar una licencia de día. La tarjeta deberá adjuntarse en el momento de realizar la inscripción, también será válido un justificante de la federación/asociación de que la tarjeta está en trámite.
- Seguro de Anulación de Inscripción: la Organización pone a disposición de los corredores un seguro de anulación con un coste de 6€ que permite recuperar el 100 % de la inscripción hasta el día 1 de Junio. Este seguro solamente se podrá tramitar en el momento de formalizar la inscripción.
- No se realizarán devoluciones si no se contrata seguro de cancelación.
- Bajo ningún concepto se aceptarán cambios de nombre o dorsal en una inscripción.
- En el momento que se cubran la totalidad de las plazas ofertadas se abrirán listas de espera en cada una de las pruebas.

- La organización se reserva en todo momento el derecho de admisión, aquellas personas que intenten participar con el dorsal de otra persona no podrán tomar la salida. En caso de que alguna persona lo haga y sea detectado por la organización durante o tras la prueba será automáticamente descalificado y la organización se reserva el derecho a no dejarle participar en posteriores ediciones de este evento.

Artículo 18. ASISTENCIA EXTERNA

Estará permitido recibir asistencia externa tan solo en los puntos de control o avituallamiento en los que haya personal de la Organización.

Artículo 19. DERECHOS DE IMAGEN DE LOS CORREDORES/AS

Los corredores de todas las pruebas del Os Foratos de Lomenas ceden a la Organización de la prueba el derecho a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que tome, siempre que su uso esté exclusivamente relacionado con la participación en el evento.

Artículo 20. CANCELACIÓN

En caso de condiciones meteorológicas demasiado desfavorables (gran cantidad de lluvia o nieve en altura, riesgo elevado de tormentas), la salida puede ser retrasada algunas horas, si no mejora la carrera puede ser anulada. En caso de malas condiciones meteorológicas, y por razones de seguridad, la organización se reserva el derecho de cancelar la prueba o de modificar las barreras horarias. En caso de anulación de una de las pruebas, por la razón que sea, que se decida 15 horas antes de la salida, se realizará un reembolso parcial de los derechos de inscripción. El importe de dicho reembolso vendrá determinado para permitir a la organización hacer frente a los gastos fijos, no recuperables, según la fecha de la anulación. En caso de que esta anulación se realice menos de 12 horas antes de la carrera, o en caso de interrupción de la carrera después de la salida, no se contempla ningún reembolso.

Artículo 21. MODIFICACIONES

El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización y será notificado en el apartado «Noticias» de la página web oficial. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento. Todo lo que no esté contemplado en este reglamento se regirá por el reglamento actual de carreras por montaña de la Federación Aragonesa de Montañismo.