



REGLAMENTO CxM ALHAMA TRAIL

CLUB DE MONTAÑA LA RIBERA
C.I.F. G72768070
Calle el Guitón Onofre nº1 1ªA
26550 Rincón de Soto - La Rioja

El sábado 26 de octubre de 2024 el Club de Montaña La Ribera organiza y con la colaboración del ayuntamiento de Cervera del Rio Alhama, el primer CxM Alhama Trail.

Esta carrera de montaña cuenta con tres atractivas opciones:

- 1.- Trail de 13,5 Km y 625 metros positivos de desnivel
- 2.- Trail de 23Km y 1100 metros positivos de desnivel
- 3.- Marcha senderista con un recorrido de 16,9 kilómetros y 550 metros de desnivel.

Todas las pruebas comienzan en la Plaza del Ayuntamiento de Cervera del Rio Alhama escalonadamente y acaban en la misma zona de salida.

1.- LA NATURALEZA DE LA COMPETICIÓN

- La competición tendrá lugar el sábado 26 de octubre de 2024. .
- CxM Alhama Trail de 23 Km dará comienzo a las 9:00 h. de la mañana.

Un desafío para corredores experimentados que buscan superar límites en un entorno natural inmejorable. Siguiendo el curso de barrancos naturales que forman estrechos desfiladeros y lomas repletas de paisaje arbustivo de clima Mediterráneo tan característico de la zona, pasando por pistas empedradas con afloramientos de pirita.

Recorrido de 23 Kilómetros y un desnivel positivo de 1100 metros. El recorrido transcurre por sendas, pistas, GR 93 y núcleo urbano.

El recorrido alarga 2 kilómetros la media maratón, exigiendo a los deportistas exprimir su capacidad de resistencia, por pistas y senderos con subidas con una pendiente traicionera, que permite correr en todo momento poniendo a prueba la resistencia muscular del deportista y bajadas que invitan a volar.

Este recorrido será homologado por árbitros de la federación de montaña de La Rioja para su futura integración en competiciones autonómicas y nacionales.

Salida a las 9:00 am

Avituallamientos 4

- CxM Alhama Trail de 13,5 Km dará comienzo a las 9:30 h. de la mañana. .

Este recorrido se ha diseñado pensando en dos tipos de deportistas. Por un lado, deportistas que quieren iniciarse en las carreteras de montaña o dar el salto de las carreras de asfalto al trail, enfatizando en la exploración y disfrute del paisaje. Por otro lado, corredores y corredoras rápidos,



REGLAMENTO CxM ALHAMA TRAIL

CLUB DE MONTAÑA LA RIBERA
C.I.F. G72768070
Calle el Guitón Onofre nº1 1ªA
26550 Rincón de Soto - La Rioja

una carrera corta, explosiva y sin excesiva dificultad técnica que permite “sacar el cuchillo” desde la salida hasta la meta para volar por la montaña.

Se trata de un recorrido de 13,5 kilómetros con un desnivel positivo de 624 metros. El recorrido transcurre principalmente por sendas, pistas, GR 93 y núcleo urbano

Salida a las 9:30 Avituallamientos 3

– La Marcha senderista de 16,Km dará comienzo a las 9:45 h.de la mañana.

Una opción no competitiva para acercar a la comunidad a la belleza de la región, alentando el espíritu de la marcha y la conexión con la naturaleza.

Recorrido de 16 Kilómetros con un desnivel positivo de 550 metros. El recorrido transcurre por sendas, pistas, GR 93, vía verde y núcleo urbano.

La marcha senderista está integrada el Liga Ibérica de Senderismo.

Salida a las 9:45 avituallamientos 4

- La organización entregará a los participantes una bolsa del corredor y una camiseta conmemorativa. - Dispondrá de los avituallamientos sólidos y líquidos necesarios durante cada recorrido planificado y en meta. - Se habilitarán duchas para corredores.

2.- CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN

- Categoría absoluta masculina
- Masculina Sub23 masculina : menores de 23
- Masculina veterano: de 40a 99 años
- Categoría absoluta femenina
- Femenina Sub23 femenina : menores de 23
- Femenina veterano: de 40 a 99 años
- Habrá trofeos para la primera y el primer clasificado local en cada modalidad Trail.

3. TROFEOS Y PREMIOS

Se entregará un trofeo y/o regalos a los siguientes participantes de cada categoría y cada distancia:

Absoluta

- Categoría Masculina, trofeos a los 3 primeros



REGLAMENTO CxM ALHAMA TRAIL

CLUB DE MONTAÑA LA RIBERA
C.I.F. G72768070
Calle el Guitón Onofre nº1 1ªA
26550 Rincón de Soto - La Rioja

- Categoría Femenina, trofeos a las 3 primeras

Veteranos/as

- Categoría Masculina (mayores de 40 años. Fecha nacimiento: 1984 o anteriores) 3 primeros

- Categoría Femenina (mayores de 40 años. Fecha nacimiento: 1984 o anteriores) 3 primeras

Sub23

- Masculina (menores de 23 años. Fecha nacimiento: 2001 o posteriores) 3 primeros

- Femenina (menores de 23 años. Fecha nacimiento: 2001 o posteriores) 3 primeros

4.- **NORMATIVA**

- La edad mínima para la participación será 18 años para la carrera, podrán participar los y las mayores de 16 años siempre y cuando tengan el consentimiento paterno y lo hagan acompañado de un tutor legal..

- La organización se encargará de la contratación de un seguro de accidentes y responsabilidad civil para todos los participantes.

- Cada corredor deberá llevar siempre visible en el pecho el dorsal entregado por la organización.

- La hora máxima de llegada a meta para las distintas modalidades será:

1.- CxM Alhama Trail 23 Km a las 14:00 h, sin cortes establecidos.

2.- CxM Alhama Trail 13,6 Km a las 13:00 h.

3.- La Marcha senderista de 16,9 Km a las 14:00 h.

Es obligatorio para clasificarse hacer el recorrido completo y haber pasado por todos los puestos de control.

- Cada corredor es responsable de seguir el camino marcado y no respetarlo será causa de descalificación. Además, los participantes deberán seguir en todo momento las instrucciones del personal de la organización.

- En total hay 4 puntos de avituallamiento (líquido/ sólido y líquido), para el CxM Alhama Trail 23 Km; 3 avituallamientos para .- CxM Alhama Trail 13,6 Km y 4 puntos de avituallamiento para la marcha senderista 16,9 Km.



REGLAMENTO CxM ALHAMA TRAIL

CLUB DE MONTAÑA LA RIBERA
C.I.F. G72768070
Calle el Guitón Onofre nº1 1ªA
26550 Rincón de Soto - La Rioja

- Cada participante irá provisto de su propio recipiente para avituallamiento líquido. Todos los participantes deberán mantener escrupulosamente limpio el entorno y deberán hacer uso de los contenedores habilitados para tirar envoltorios de barritas, geles y otros desechos.
- En caso de abandono, el corredor deberá indicarlo obligatoriamente al personal de la organización dispuesto en el control o avituallamiento más cercano, si es posible, o a otro participante que estará en la obligación de ayudarlo si fuera necesario para notificar a cualquier miembro de la organización o servicio de socorro lo sucedido. El competidor asume toda responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.
- En caso de malas condiciones meteorológicas, por razones de seguridad u otras causas de fuerza mayor, se podrá interrumpir la prueba, modificar el recorrido o variar los límites horarios. En caso de neutralización de la prueba se clasificará según el orden y tiempo de llegada en dicho punto o en su defecto, en el último control realizado.
- La organización de la prueba garantizará la seguridad de los participantes disponiendo para ello las medidas y el personal necesarios. Se contempla la presencia de vehículos oficiales, tanto de la organización como de medios de seguridad, debidamente identificados. Se dispondrá de ambulancia en punto estratégico del recorrido para intervenir en caso de necesidad.
- El recorrido no estará cerrado al tráfico por lo que hay que respetar el código de circulación y extremar las precauciones al cruzar la carretera o al llegar a algún cruce.
- Los puntos exactos de cruce de carretera estarán cubiertos por personal de la organización y deberán ser conocidos por los corredores. En los controles de paso habrá personal que velará por la seguridad de los corredores. El personal de control está facultado para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes en caso de peligros objetivos, cambio de itinerario, accidente o en caso de abandono.
- Por motivos de seguridad, en las zonas que se considere y así se señalice, estará prohibido correr y solo se podrá discurrir por ellas caminando.
- Los participantes corren bajo su responsabilidad. Sobre ellos recae la decisión de la salida y la realización de la carrera. Es responsabilidad de cada participante estar físicamente preparado para realizar la prueba.
- El personal médico tendrá potestad para retirar el dorsal a cualquier corredor cuando considere que su salud está en peligro.
- Los participantes eximen a la organización de las reclamaciones o demandas basadas en supuestas acciones o no acciones de los participantes u otros que actúen a su favor. Así como de las demandas resultantes de los daños que puedan sucederles a ellos o a sus materiales.



REGLAMENTO CxM ALHAMA TRAIL

CLUB DE MONTAÑA LA RIBERA
C.I.F. G72768070
Calle el Guitón Onofre nº1 1ªA
26550 Rincón de Soto - La Rioja

- La organización se reserva los derechos exclusivos de las imágenes, fotografías, videos e información de la prueba, en las que puedan aparecer los participantes, así como de utilizar ese material para anuncios, relaciones públicas o cualquier otro propósito periodístico o de promoción del evento. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar previamente con el consentimiento de la organización.
- Para todo lo no especificado en el Reglamento, se acogerá a lo dispuesto por el Comité Organizador.
- El presente reglamento puede ser corregido, ampliado o mejorado en cualquier momento por parte de la organización.
- El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con el presente reglamento.

5.- INSCRIPCIÓN Y FORMA DE PAGO

- La inscripción a las distintas modalidades se realizará online, a través de la plataforma, hasta el 11 de Octubre de 2024, incluido.
- Las inscripciones realizadas a partir del día 01 de octubre no tendrán garantizada la bolsa y obsequio del corredor.
- Las pruebas de Trail corto y largo contarán con descuento de 3 € a todos los federados que correctamente lo acrediten en la plataforma de inscripción.
- La inscripción a la CxM Alhama Trail 23 Km requiere un pago de 26 € en su primer tramo de inscripción y de 29 € en el segundo.
- La inscripción a la CxM Alhama Trail 13,6 Km requiere un pago de 21 € en su primer tramo de inscripción y de 24€ en el segundo.
- La inscripción a la Marcha senderista CxM Alhama Trail 16,9 Km requiere un pago de 16 € .

- Tramos de inscripción

- El primer tramo de inscripciones finalizará el 30/6/2024
- El segundo tramo de inscripciones comenzará el 01/7/2024

Recogida dorsales y bolsa de corredor: bajos del Ayuntamiento de Cervera del Rio Alhama Viernes 25 de octubre de 2024 de 19:00 a 21:00 h. Sábado 26 de octubre de 2024 de 7:00 a 9:00 h.



REGLAMENTO CxM ALHAMA TRAIL

CLUB DE MONTAÑA LA RIBERA
C.I.F. G72768070
Calle el Guitón Onofre nº1 1ªA
26550 Rincón de Soto - La Rioja

6.- CONCIENCIACIÓN CON EL MEDIO AMBIENTE

Dentro de los objetivos de sostenibilidad del CxM Alhama Trail está el intentar que la competición discurra de la forma más respetuosa posible con el medio ambiente. Todos los avituallamientos estarán exentos de vasos de plástico, así que todo participante deberá llevar su vaso reutilizable correspondiente para poder beber durante toda la carrera. De esta manera, aportaremos nuestro granito de arena a tener un monte y un mundo más limpio.

El recorrido estará marcado en su mayor parte por banderines al suelo respetando la vegetación autóctona y a su vez con más de 50 voluntarios cubriendo cruces, avituallamientos

7.- MATERIAL OBLIGATORIO

El uso de zapatillas de montaña o de Trail será obligatorio así como llevar el torso cubierto y con el dorsal visible en todo momento .

Dependiendo de las condiciones climatológicas se podrá exigir el uso de cortavientos/chubasquero con capucha. En cualquier caso la indumentaria estará en función de las condiciones climatológicas.

MATERIAL ACONSEJABLE Hay cierto material que puede ser de gran ayuda, tales como, gorra, gafas, medias de compresión, geles o comida energética.

8- EI ACTO DE ENTREGA DE TROFEOS

se realizará a partir de las 13:00 horas en zona de meta. Igualmente, aquellos corredores que no recojan su trofeo, perderán cualquier derecho a reclamarlo posteriormente.

9,-. SERVICIOS.

Se habilitarán dos avituallamientos en las tres disciplinas.

La organización pondrá a disposición de corredores servicio de duchas .

La organización pondrá servicio de guarda ropa en la zona de Salida.