



Ayuntamiento  
de **Sástago**



Comarca  
**Ribera Baja**  
Deportes 



## ARTÍCULO 1.- ENTIDAD ORGANIZADORA.

El Club Trail Sástago, con la colaboración del servicio comarcal de deportes de la ribera baja del Ebro y del ayuntamiento de Sástago organizan el III Trail Sástago que se celebrará en Sástago el 9 de Febrero a las 9 de la mañana con salida y meta en la plaza de la diputación de Sástago.

## ARTÍCULO 2.- PRUEBAS QUE COMPONEN EL EVENTO

Trail largo de 25km con 750 metros de desnivel positivo

Trail corto de 13km con 200 metros de desnivel positivo

Marcha senderista no competitiva de 13km con 200 metros de desnivel positivo

Carreras infantiles que se realizarán repartidas en diferentes grupos de edad

Seguro de cancelación: Con seguro de cancelación contratado (5€), se hará la devolución del 100% hasta el día 1 de Febrero

## ARTÍCULO 3.- INSCRIPCIONES.

Las inscripciones se podrán realizar hasta el miércoles 5 de febrero a las 23:59h en la web [www.cronolimits2020.com](http://www.cronolimits2020.com), la única plataforma oficial. Cualquier incidencia, debéis enviar por email a: [cronolimits@gmail.com](mailto:cronolimits@gmail.com)

Los precios de las inscripciones hasta el día 22 de Diciembre serán de:

25€ para la distancia de 25km

20€ para la distancia de 13km

20€ para la marcha senderista de 13 km

5€ para las carreras infantiles

Desde el 23 de Diciembre hasta el 5 de Febrero serán los siguientes:

30€ para la distancia de 25km

25€ para la distancia de 13km

25€ para la marcha senderista de 13 km

5€ para las carreras infantiles

Los socios del club trail Sástago tendrán un descuento de 3€ en el precio de la inscripción mediante un código de descuento. Todos aquellos que se hayan beneficiado de dicho descuento sin ser socios del club trail Sástago con la cuota del año 2025 pagada deberán abonar obligatoriamente un recargo de 30€

En las inscripciones se pedirá la talla de las prendas técnicas que la organización dará en la bolsa del corredor, ello garantiza que a la hora de retirar dicha prenda sea la talla seleccionada a la hora de la inscripción.

Debido a que las camisetas que se van a entregar este año son de un diseño en toda superficie de la camiseta (diseño fullprint), tenemos que tener el pedido de camisetas cerrado con nuestro proveedor a día 9 de Enero y aunque se van a pedir camisetas de mas, todas aquellas personas que realicen el pedido entre el 10 de Enero y 6 de Febrero no tendrán garantizada su talla de camiseta ni que se le pueda hacer entrega de esta misma el día de la prueba, haciendo entrega posteriormente. Al final de este reglamento se va a adjuntar una tabla de tallas para que se pueda consultar las medidas de la camiseta antes de realizar la inscripción

A la hora de retirar el dorsal cada participante debe de mostrar su DNI.

La bolsa del corredor con el dorsal podrá recogerse el día anterior de 18h a 20h en la misma plaza de la diputación y el mismo día de la carrera de 8 a 8.45.

#### ARTÍCULO 4.- CATEGORÍAS Y PREMIOS.

En el III Trail Sástago se establecen las siguientes categorías para cada una de las diferentes carreras:

Trail 25 km  
Absoluta masculina  
Absoluta femenina  
Veteranos mayores de 45 años Masculina  
Veteranos mayores de 45 años Femenina  
Locales Masculino  
Locales Femenino

Trail 11 km  
Absoluta masculina  
Absoluta femenina  
Veteranos mayores de 45 años Masculina  
Veteranos mayores de 45 años Femenina  
Locales Masculino  
Locales Femenino

Se considerará que un participante es corredor local a todos los socios del club trail Sástago y vecinos empadronados en el municipio de Sástago.

Premios:

Se entregará premio al club más numeroso.

Habrá trofeo para los tres primeros/as de cada categoría así como lotes de diferentes regalos.

#### ARTÍCULO 5.- ANTECEDENTES.

Cada participante es responsable de su estado físico a la hora de afrontar la prueba en la que se haya inscrito, cada corredor/a es sabedor que antes de cruzar una carretera debe parar y mirar antes de cruzar. Aunque previamente antes estará totalmente señalizado, todos los cruces están controlados por personas voluntarias de la organización y protección civil.

La prueba dispone de un seguro de responsabilidad civil y de accidentes para los participantes que no estén federados para carreras en montaña. Ante cualquier problema o accidente los participantes deberán avisar a la organización a través de los/as voluntarios/as para que se pueda proceder a gestionar la incidencia de la mejor manera posible.

A pesar de la buena voluntad por parte de la organización con la finalidad de reducir al máximo los peligros que puedan afectar a los participantes, éstos deberán extremar las precauciones en toda la carrera y en particular en las zonas marcadas como peligrosas bien sea por desniveles o cruces de carreteras.

Al proceder a realizar la inscripción cada participante manifiesta conocer y aceptar el presente reglamento, estar en las condiciones físicas y psíquicas óptimas para afrontar la prueba en la que se inscribe con las mejores garantías. Siendo el único responsable de cualquier problema, accidente o lesión que pueda sufrir como consecuencia de la participación en el evento.

#### ARTÍCULO 6.- AVITUALLAMIENTOS.

En cada punto de avituallamiento se dispondrán basuras para depositar los restos, es obligatorio depositar los desechos en estos cubos. Queda terminantemente prohibido arrojar desechos fuera de los cubos por lo que en caso de no estar estos al alcance del corredor éste deberá guardarlo hasta que dé con otros cubos, si algún corredor arroja algún desecho fuera del avituallamiento y lo ve algún miembro de la organización, el participante será descalificado.

Habrá servicio de avituallamiento completo en meta para todos los corredores.

## ARTÍCULO 7.- MARCAJE, MAPA, LIBRO DE RUTA Y DORSALES.

Los itinerarios de las 2 pruebas estarán señalizados por las balizas de la organización, cintas de color blanco y rojo durante todo el recorrido y cartelería dispuestas por la organización, se marcarán también en especial las zonas más peligrosas y los cruces, desvíos alternativos... etc

## RECORRIDO

Importante: Todo participante debe saber que al realizar su inscripción, el día de la prueba no está cerrado al tráfico, siendo así que en los cruces y en puntos más problemáticos habrá algún responsable de la prueba (voluntario, PC, ),y deberán seguir sus indicaciones por el bien de cada participante.

Los dorsales serán individuales e intransferibles, si se encuentra algún corredor con dorsal falsificado será descalificado de carrera. Será obligatorio, llevar los dorsales en la parte delantera del cuerpo, (pecho, cintura...) para hacer más fácil la identificación de los corredores en los desvíos de carrera y puntos de control, no cumplir esta norma puede llevar a la descalificación del corredor

## ARTÍCULO 8.- METEOROLOGÍA.

El mal tiempo no será motivo de suspender la prueba, aunque la organización se reserva el derecho a suspender o modificar el recorrido.

En caso de que las autoridades o la organización de la carrera decidan que se suspenda la prueba por motivos de climatología extrema y poner en riesgo la integridad de los participantes, la organización de la carrera y el Ayuntamiento, no se harán cargo de la devolución del importe de las inscripciones, pero sí de la entrega del material adquirido de la bolsa del corredor.

## ARTÍCULO 9.- PUNTOS DE CONTROL.

Los participantes, bajo su responsabilidad, deberán pasar obligatoriamente por los PC y verificar su paso por medio del sistema de cronometraje Cronolimits. Todos los PC son obligatorios y el no pasar por ellos implica la descalificación.

## ARTÍCULO 10.- SEGURIDAD DE LA PRUEBA.

La Organización posee un Plan de Emergencia y de Evacuación con la finalidad de establecer un protocolo de actuación en caso de alguna emergencia. En todos los puntos de avituallamiento, cruces peligrosos y puntos descritos como de especial atención se dispone de un grupo de voluntarios y protección civil en contacto permanente con la organización para que ante cualquier eventualidad se pueda actuar de la mejor manera posible. Gran parte del recorrido es accesible con vehículos para proceder al rescate de la manera más rápida posible.

Se dispondrá de ambulancia con personal médico para intervenir en caso de necesidad.

La persona encargada de cerrar cada carrera (persona escoba) se encargará de comprobar que no existe ya ningún participante en carrera y por lo tanto de dar por finalizada la prueba.

En todo caso, LOS PARTICIPANTES HAN DE SABER QUE:

Se trata de una carrera de montaña, que a menudo discurre por fuera de caminos. Se atraviesan zonas rocosas que pueden estar resbaladizas, en definitiva, zonas técnicas que ralentizan el ritmo de carrera, por lo que hay que tener técnica para desenvolverse en estos terrenos.

La orografía del terreno, las condiciones meteorológicas o cualquier otra circunstancia pueden hacer que una evacuación no sea tan rápida y, aunque habrá puestos de control y personal especialista repartido por el recorrido, es posible que la retirada o el rescate sea duradero. Una razón más por la que el corredor debe de disponer de material personal adecuado.

## ARTÍCULO 11.- NORMAS DE SEGURIDAD.

Es obligatorio atender las indicaciones de los controles y los cuerpos de seguridad de la organización.

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.

## ARTÍCULO 12.- HORAS DE SALIDA, CORTE Y CIERRE DE META.

(Pueden variar según se acerque el día de la prueba por los protocolos exigidos por las autoridades, se os informará en todo momento)

· trail 13 km 2h 30 min

· trail 25 km 4h

En el caso de que un corredor rebase el tiempo de corte deberá seguir las indicaciones de la organización previa descalificación.

#### ARTÍCULO 13.- PENALIZACIONES Y DESCALIFICACIONES.

Provocará la descalificación:

- No respetar el presente reglamento.
- Atajar el recorrido saliéndose del mismo.
- No prestar auxilio a otro participante.
- Tirar envases fuera de los cubos instalados en los avituallamientos.
- Llevar un dorsal falso, duplicado, fotocopiado o no llevarlo visible.
- No hacer caso a las indicaciones del personal identificado como de la organización.
- No pasar todos los controles dentro del tiempo establecido.
- Agredir o hacer caer a otro participante.
- Insultar, vociferar o agredir física o psicológicamente a cualquier participante del evento o a la organización.

#### ARTÍCULO 14.- RESPONSABILIDADES.

Los participantes corren bajo su responsabilidad. Es suya la decisión de tomar la salida y realizar la carrera. Igualmente, para participar en cada una de las pruebas se recomienda a todos los corredores realizar una revisión médica oficial expedida, como máximo, 15 días antes del inicio de la prueba y que capacite al deportista para la práctica deportiva intensiva en competición de esta modalidad de las carreras.

#### 56ARTÍCULO 15.- DERECHOS DEL CORREDOR.

La inscripción de pruebas otorga al corredor los siguientes derechos:

- Participar en la prueba seleccionada.
- Inclusión en los Seguros contratados (responsabilidad civil y de cada corredor).
- Avituallamientos líquidos en carrera y en meta.
- Bolsa del corredor.
- Cronometraje y toma de tiempos.
- Servicio médico ajustándose a la normativa legal de este tipo de eventos.
- Reportaje fotográfico..
- Duchas (polideportivo, piscinas)

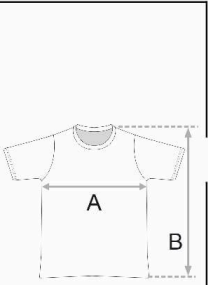
## ARTÍCULO 16.- MODIFICACIONES.

El presente reglamento, horarios, tracks y todo lo que conlleva al evento, puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización hasta el día antes de la prueba, y será notificado a través de las redes sociales o por correo electrónico a cada participante

El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento.

### ANEXO 1 TABLA DE TALLAS DE LA CAMISETA OFICIAL

MEDIDAS DE LA PRENDA		TALLAS HOMBRE – CROSSFIT MAN						
GARMENT MEASUREMENTS	UNIDAD DE MEDIDA	XS	S	M	L	XL	XXL	
A	ANCHO EN PECHO	cm	46,0	49,0	52,0	55,0	58,0	61,0
B	LARGO	cm	66,0	68,0	70,0	72,0	75,0	76,0
		TALLAS NIÑOS – CROSSFIT MAN						
GARMENT MEASUREMENTS	UNIDAD DE MEDIDA	T4	T6	T8	T10	T12		
A	ANCHO EN PECHO	cm	34,0	37,0	40,0	43,0	46,0	
B	LARGO	cm	46,0	51,0	54,0	59,0	61,0	
		TALLAS MUJER - ALMANZOR WOMAN						
A	ANCHO EN PECHO	cm	45,0	49,0	52,0	55,0	58,0	61,0
B	LARGO	cm	62,0	64,0	66,0	68,0	70,0	72,0



cm=centímetros-centimeters / in=pulgadas-inches      Tolerancia de medida: ± 1,5 cm

Estas camisetas se incluirán en la bolsa del corredor de las distancias 25k, 13k y marcha senderista

## ANEXO 2: TRACKS

RUTA 25 km

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/25k-trail-sastago-2025-192428356>

RUTA 13 km

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/13k-trail-sastago-2025-192680779>