

Normativa del Cto. La Rioja Trail-Running. Villa de Ocón 2019

Participación:

Éste Campeonato está sujeto a las normas dictadas por la F.R.A. para los Campeonatos Oficiales.

En cualquier caso, todos los Atletas participantes deberán tener Licencia de Trail-Running o en su caso la Licencia Nacional + Trail-Running.

Los Atletas deberán participar con la equipación oficial del Club (o en su caso, los que sean independientes, estarán sujetos a lo que dicta la R.F.E.A.), no autorizando los Jueces de la F.R.A. la participación de aquellos que no cumplan dicha norma.

Estas son algunas de las normas más importantes que los participantes deberán cumplir en todo momento:

Durante la carrera o de la marcha:

- Disponer de la ropa y el calzado apropiado para una carrera de estas características.
- Llevar en todo momento el dorsal visible en la parte delantera.
- No salirse en ningún momento del camino señalizado, ni del recorrido previsto, a no ser que algún Juez así lo indique por algún motivo.
- Coger en los puestos de avituallamiento únicamente lo que se vaya a consumir, siempre pensando en los que vienen detrás.
- No tocar ni cambiar de sitio ninguno de los elementos que forman parte de la señalización de la carrera.
- No tirar los residuos de los dichos avituallamientos muy lejos del camino, facilitando su posterior recogida.
- No quedarse parados en la zona de meta. Siguiendo las indicaciones de los Jueces.

Después de la carrera o de la marcha:

- Esta carrera tiene el encanto y las desventajas de celebrarse en un pueblo pequeño. Aún así el número de duchas son 8, con lo que

se pide a los participantes que las usen y que tengan paciencia y brevedad.

Inscripciones:

Se abrirá el plazo de inscripción el lunes día 19 de Agosto y será hasta el jueves 05 de Septiembre a las 22:00 horas. Se realizará por vía Intranet R.F.E.A.

Será obligatorio realizar la inscripción del Atleta con el dorsal federado. Los que no tengan dorsal federado, se le facilitará uno el día de la Competición en Secretaría.

Las inscripciones provisionales serán subidas en la página web de la F.R.A. el viernes 06 de Septiembre. Los fallos que existan en las mismas deberán de ser comunicadas antes del viernes 06 de Septiembre a las 13:00 al siguiente correo. fra@fratletismo.com
A las 14:00 saldrá el listado definitivo de los Atletas admitidos.

Confirmación:

En la Secretaría de la Competición hasta 30 minutos antes del comienzo del Campeonato.

Recogida de Dorsales:

Los dorsales podrán ser retirados en Secretaría que estará en los bajos del Hogar del Jubilado sito en la Plaza entre la Calle Excavas y el acceso a la Villa por la LR-472 durante el siguiente horario:
Sábado 07 de Septiembre de 2019 desde las 18:00 horas hasta las 20:00 horas. Y el Domingo 08 de Septiembre de 2019 desde las 07:30 horas hasta las 08:00 horas. Para retirar el dorsal será necesario presentar la Licencia de la F.R.A. o en su caso el DNI correspondiente.

Trofeos:

La entrega de trofeos se realizará una vez que se acabe la prueba y habrá 3 trofeos para los 3 primeros de hombres y mujeres.

CTO. RIOJA TRAIL- RUNNING. VILLA DE OCÓN 2019

FECHA Y LUGAR:

08 de Septiembre en la Villa de Ocón (La Rioja) a las 08:30 horas.

DISTANCIA Y DESNIVEL:

29K con 2.000
m+

PARTICIPANTES:

Atletas con Licencia Nacional, Licencia Trail-Running o Licencia Nacional + Trail-Running.

DESCRIPCIÓN:

Su distancia, desnivel y dificultad en determinados puntos, hacen de este, un recorrido exigente a nivel físico y técnico. El recorrido sale de la plaza de la Villa de Ocón. Se ha pensado para el corredor de Trail Running experimentado, en el que la propia distancia y el desnivel acumulado ofrecen un atractivo exigente, donde se ha tratado de incorporar diversos tipos de terreno, yendo desde la pista corredora, pasando por las sendas y trochas, hasta transitar por tramos de cierto nivel técnico, que configuran un itinerario rompepiernas en el que el corredor va a poder poner a prueba su adaptación, tanto a los distintos tipos de terrenos como a el exigente perfil de continuos cambios de nivel de cierta consideración. Si a todo lo anterior le añadimos un paisaje absolutamente variado, que incluye desde frondosos bosques de hayas y pinos hasta el agreste paisaje de la "alpujarra" riojana, y si además lo introducimos en enclaves naturales de especial protección, obtenemos un valor añadido para el corredor amante de la montaña y la

8
SEP
2019

TRAIL
NUTRIUM

LA VILLA
DE OCÓN
(LA RIOJA)

TRAIL NUTRIUM M
TRAIL NUTRIUM S
MARCHA NUTRIUM

29k/2.000+
12'5k/720+
12'5k/720+



CAMPEONATO DE LA RIOJA DE TRAIL RUNNING

MAPA:



PERFIL:

29K/2.000+

TRAIL
nutrium M





Más información

Chip de cronometraje

El chip de cronometraje va adherido al dorsal, por lo que será entregado junto a este. El chip es desechable, por lo que no hay que proceder a devolverlo al organizador, si bien es el corredor desde el momento de su recogida es el único responsable de su custodia y cuidado, no siendo posible facilitar otro dorsal en caso de pérdida o deterioro.

Asistencia médica

La organización contará con un servicio médico, desde media hora antes del inicio de la cada una de las actividades hasta media hora después de su finalización.

Descalificaciones

El Servicio Médico de la competición y los jueces árbitros están facultados para retirar de la competición a cualquier atleta que:

1. Manifieste mal estado físico
2. No realice el recorrido completo según la modalidad a la que esté inscrito
3. Manifieste cualquier comportamiento antideportivo

Vehículos, acompañantes y mascotas

Está terminantemente prohibida la circulación de cualquier vehículo por el itinerario de la prueba durante el transcurso de la misma, salvo aquellos que la organización haya designado y que estarán convenientemente identificados. Así mismo no se puede acompañar a los participantes por personas no inscritas, pudiendo ser descalificado el atleta acompañado.

Por razones de seguridad estará terminantemente prohibido ir acompañado de mascotas.

Responsabilidad

La participación en el evento está bajo la responsabilidad y propio riesgo de los participantes, en el caso de menores del padre, madre o tutor legal que lo inscriba, y en el momento de realizar la inscripción manifiestan que el inscrito se encuentra físicamente apto para el evento al que se inscriben.

La organización declina toda responsabilidad por los daños, perjuicios o lesiones que los participantes puedan sufrir o causar a terceros, si bien dispondrá de un Seguro de Accidentes y Responsabilidad Civil que cubrirá las incidencias inherentes a la prueba. A estos efectos, la organización no se hará responsable en ningún caso de los daños que puedan sufrir u ocasionar aquellos corredores que participen portando un dorsal asignado a otro corredor.

Reclamaciones

Las reclamaciones a las clasificaciones serán presentadas ante el Juez Árbitro junto con todos los medios de prueba de que disponga dentro de los 30 minutos siguientes a la publicación de los resultados provisionales.

Avituallamientos

Los avituallamientos podrán ser:

- Agua, en los que sólo habrá agua para avituallarse
- Agua + Isotónico, en los que habrá agua y bebidas isotónicas
- Agua + Sólido, en los que habrá agua, fruta y frutos secos
- Completo, en los que habrá además de lo anterior, sándwiches dulces y/o salados y pasta.

Durante la carrera dispondrá de los siguientes:

1. Km. 5 Agua
2. Km. 8 Agua + Sólido
3. Km. 11 Agua + Isotónico
4. Km. 16 Agua
5. Km. 20 Agua + Sólido
6. Km. 26 Agua
7. Meta completo

Controles de paso y Puntos de corte

1. Controles de paso:

- 1.1. Control de paso 1 en km. 7
- 1.2. Control de paso 2 en km. 11,5 (San Vicente de Robres)
- 1.3. Control de paso 3 en km. 16,5
- 1.4. Control de paso 4 en km 19,5 (Jubera)

Material obligatorio, recomendable y bastones

Material obligatorio

- Vaso reutilizable, bidón o softflask.
- Ropa y calzado adecuados para la práctica del trail/carrera de montaña
- Chaleco o chaqueta cortavientos.
- Teléfono móvil cargado desde el que poder llamar y recibir llamadas.

MUY IMPORTANTE: en caso de condiciones climatológicas adversas podría exigirse además el siguiente material:

- Gorro o Buff para cubrir la cabeza
- Guantes
- Mallas que cubran hasta debajo de las rodillas.
- Camiseta térmica de manga larga, o térmica de manga corta y manguitos.
- Chaqueta impermeable y transpirable.

No obstante los cambios que puedan producirse respecto del material obligatorio se informará con al menos 1 hora de antelación a la salida.

Material recomendable

- Silvato
- Manta de supervivencia
- Reserva de comida y bebida
- Mochila, riñonera o camelbak con depósito mínimo para 1 litro de líquido.

- Botiquín

Bastones

Está permitido el uso de bastones de trail/trekking y su uso estará permitido a partir del km 1, al abandonar el primer tramo de pista. En caso de optar por llevarlos estará terminantemente prohibido abandonarlos a lo largo del recorrido debiendo realizar íntegramente el recorrido con ellos.

Reglamento Técnico

- ✓ Todo participante tiene que dejar pasar obligatoriamente a los participantes que vengan por detrás y pidan paso, teniendo un comportamiento deportivo en todo momento.
- ✓ Todo participante tiene que prestar ayuda a otro participante accidentado y comunicarlo al control más cercano o teléfono de emergencia.
- ✓ El recorrido estará marcado por la organización con cinta plástica de color vivo y otros elementos de señalización, ubicados a intervalos regulares, dependiendo de la tipología del terreno y caminos. Es responsabilidad de cada atleta participante localizar la señalización y seguirla.
- ✓ Los tramos del recorrido que discurren por carreteras o calles de población no estarán cortados al tráfico rodado, debiendo atenerse los participantes a las normas generales de tráfico. Será obligatorio cruzar las carreteras por los pasos señalados por la organización y respetar las indicaciones de paso de los miembros de la organización y operativos de seguridad.
- ✓ Será obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles de paso en los tiempos máximos establecidos.
- ✓ Se establecerán puntos de control de paso, los cuales serán controlados por la Organización/Jueces. Aquellos atletas que sobrepasen los tiempos de corte deberán entregar su dorsal a los responsables del control y retirarse de la prueba.
- ✓ En caso de retirada es obligación del atleta comunicarlo al punto de control más cercano.

- ✓ Los participantes no podrán recibir ayuda externa o avituallamiento por parte de otras personas (competidores o no), fuera de los puntos de asistencia externa establecidos por la Organización. La zona de ayuda externa abarcará desde los 100 m anteriores al avituallamiento oficial, y los 100m posteriores al mismo.

Eco-Responsabilidad

Los participantes deberán respetar al máximo el medio en el que se realiza la prueba y mantener escrupulosamente limpio el entorno. No se podrá dejar ningún envase o residuo fuera de los recipientes habilitados en las zonas de avituallamiento, siendo este hecho motivo de descalificación inmediata en el caso de pruebas competitivas. Así mismo se abstendrán de generar ruidos injustificados como medio de preservar la tranquilidad para la fauna y muy especialmente cuando se transite por la Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPAS), así como de afectar injustificadamente la flora del entorno natural.

Aseos y duchas

La organización dispondrá de servicio de aseos y duchas en las instalaciones del Albergue Juvenil de la localidad sito a escasos metros de la zona de salida y meta en Carretera de Alcanadre s/n.

Protección de datos

De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales y el Reglamento Europeo de Protección de Datos (Directiva (UE) 2016/679), informamos que los datos personales que nos facilite pasarán a incorporarse a un fichero propiedad de la Federación Riojana de Atletismo, C.I.F. G-26051508, Edificio Federaciones Avda Moncalvillo nº 2-1º, 26007-Logroño (LA RIOJA). Dichos datos serán tratados únicamente con el fin de gestionar, administrar y facturar los servicios solicitados y la inscripción al evento. Los datos proporcionados se conservarán mientras se mantenga la relación comercial o durante los años necesarios para cumplir con las obligaciones legales, administrativas o jurisdiccionales. Será responsabilidad suya la licitud, veracidad y exactitud de los datos facilitados debiéndonos notificar cualquier modificación de los mismos.

Comunicación comercial

En cumplimiento de la normativa legal le informamos que al inscribirse en la carrera autoriza a que podamos enviarle información sobre nuestros servicios y comunicaciones de cortesía (newsletters, ofertas, felicitaciones...) por cualquier medio de comunicación (ej. sms, e-mail, correo postal, etc.) a fin de

mejorar nuestra atención y fidelizarle como cliente. En cualquier momento usted podrá revocar dicho consentimiento dirigiéndose por correo electrónico o correo ordinario a las direcciones arriba indicadas.

Uso de imágenes

El derecho a la propia imagen está reconocido al artículo 18 de la Constitución y regulado por la Ley 1/1982, de 5 de mayo, sobre el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen y la Ley 3/2018, de 5 de Diciembre, sobre la Protección de Datos Personales, junto con el Reglamento Europeo de Protección de Datos, Directiva (UE) 2016/679. Esta legislación obliga a disponer de autorización expresa para publicar fotos/videos de terceras personas y por ello le

informamos que al inscribirse en la carrera nos da su consentimiento expreso y cede los derechos de imagen para que puedan publicarse las imágenes, en las cuales aparezca usted individualmente o en grupo. Las imágenes podrán incluirse en boletines informativos, carteles, trípticos, o demás material utilizado para publicitar, apoyar o difundir el evento.

Las imágenes también podrán usarse para ilustrar las noticias remitidas a los portales, prensa y páginas de Internet desarrolladas dentro del ámbito de la Federación Riojana de Atletismo, con inclusión de redes sociales.

Ejercicio de sus derechos

Usted tiene derecho a obtener confirmación de que en la Federación Riojana de Atletismo estamos tratando sus datos personales y así mismo puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación del tratamiento, portabilidad y revocar sus consentimientos. Puede ejercitar estos derechos dirigiendo un correo electrónico a fra@fratletismo.com indicando el derecho que desea ejercitar junto con sus datos identificativos o bien mediante una solicitud escrita dirigida a Avda Moncalvillo nº 2-1º, 26007-Logroño (LA RIOJA). Sus datos solo serán cedidos a terceros para cumplir con las obligaciones contractuales y por exigencia legal a organismos o entidades tanto públicas como privadas salvaguardando siempre sus derechos. No están previstas cesiones internacionales.

Puede también consultar nuestra política de privacidad en nuestra web www.fratletismo.com

Disponemos de las medidas organizativas y técnicas necesarias para salvaguardar sus derechos. La Agencia Española de Protección de Datos (www.agpd.es) actúa como autoridad de control y puede presentar ante ella cualquier reclamación.



Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.fratletismo.com
Correo-e: fra@fratletismo.com



Edificio de las Federaciones

Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño

Tel: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92

www.fratletismo.com

Correo-e: fra@fratletismo.com



Edificio de las Federaciones

Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño

Tel: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92

www.fratletismo.com

Correo-e: fra@fratletismo.com