

MEMORIA IV CXM PANTICOSA

1. DENOMINACIÓN
2. REGLAMENTO DE LA PRUEBA
3. DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA
4. RESPONSABLES DE LA ORGANIZACIÓN
5. SEÑALIZACIÓN DE LA PRUEBA
6. SEGUROS
7. EQUIPO MEDICO
8. ANEXO 1 : IMÁGENES Y DOCUMENTOS VOLUNTARIOS

1.- DENOMINACIÓN:

Carrera de montaña puntuable para el Circuito Comarcal de Carreras Populares Alto Gállego con salida y llegada en la localidad de Panticosa.

Nombre: IV CXM PANTICOSA

Edición: 4ª

Fecha: 12 de octubre de 2019

Lugar: Panticosa

ORGANIZACIÓN: Panticosa Esquí Club. C/ San Miguel s/n Edif. La Fajuala 22661

Panticosa (Huesca) Telf 660383883 e-mail: panticosa@panticosaesquiclub.es

www.panticosaesquiclub.es

2.- REGLAMENTO:

La IV CXM PANTICOSA es una carrera por montaña que está regulada por el presente Reglamento, basado en el reglamento FAM de Carreras por Montaña. Para lo no dispuesto en este texto se regirá por la normativa vigente de la FAM y, en su defecto, de la FEDME.

El objetivo de la IV CXM PANTICOSA es fomentar la práctica federada del deporte de la Carrera por Montaña en un entorno de respeto por el medio y dentro de los valores de compañerismo y deportividad que debe regir la práctica de esta modalidad deportiva.

Artículo 1. Organización

La organización de la IV CXM Panticosa corre a cargo del Panticosa esquí Club.

Artículo 2. Descripción

La IV CXM Panticosa 20 KM es una carrera por montaña de 18,55 km y aproximadamente 900 metros de D+ acumulado que transcurre en su mayoría por sendas y pista forestal en una zona de media montaña que alcanza una altitud máxima de 1644 metros.

Enlace a Wikiloc del RECORRIDO 20K: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/cxm-panticosa-2019-20k-panticosa-esqui-club-39883151>

La IV CXM Panticosa 11 KM es una carrera por montaña de 11,13 km y aproximadamente 500 metros de D+ acumulado que transcurre en su mayoría por sendas y campo a través en una zona de media montaña que alcanza una altitud máxima de 1531 metros.

Enlace a Wikiloc del RECORRIDO 11K: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/cxm-panticosa-38919964>

Artículo 3. Condiciones

La edad mínima para participar en la IV CXM Panticosa 20 KM se establece en los dieciocho años, cumplidos durante el año 2018 y para la prueba de 11 KM en 15 años. Todos los participantes correrán bajo su propia responsabilidad, realizando toda o parte de la prueba. La organización no se hace, por tanto, responsable de los accidentes o daños que puedan recibir o producir los participantes; no obstante la organización dispondrá de un seguro de responsabilidad civil para todos los participantes y de accidentes para los participantes no federados en montaña.

En caso de retirada de la prueba se deberá avisar al personal de organización. Si la misma fuera debido a lesión o cualquier otro impedimento para regresar por los propios medios hasta la zona de meta se pedirá ayuda a la organización para que gestione el rescate.

El circuito estará cerrado al tráfico. No obstante, es responsabilidad de cada participante velar por su seguridad extremando las precauciones. Además de la información dada previamente y de los elementos indicativos del recorrido, en determinados puntos del recorrido existirá personal de la organización velando por la seguridad de los participantes.

Los participantes, con el hecho de inscribirse de manera libre y voluntaria a la IV CXM Panticosa, declaran conocer y aceptar el presente Reglamento. Asimismo declara conocer que se trata de una prueba deportiva de alta exigencia física y manifiesta encontrarse en una adecuada forma, física y mental, que le permite afrontar dicho esfuerzo, asumiendo el riesgo de esta práctica deportiva.

En concreto, en el momento de la inscripción el participante declara que “me encuentro en adecuado estado de salud para participar en la IV CXM Panticosa, eximiendo de toda

responsabilidad a la organización, patrocinadores u otras instituciones participantes en el evento ante cualquier accidente o lesión que pudiera sufrir antes, durante y/o después del evento deportivo, renunciando desde este momento a ejercer acción legal en contra de cualquiera de dichas entidades. Autorizo además a que la organización haga uso de fotos, vídeos y nombre en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o Internet, sin esperar pago, compensación o retribución por este concepto”.

Artículo 4. Inscripciones a la prueba

La gestión de las inscripciones podrá realizarse a través de cualquiera de las dos siguientes modalidades:

1. A través de la plataforma en <http://www.panticosaesquiclub.es/montana/cxm-panticosa-2019/>
2. De manera presencial, la víspera de la carrera de 19 a 21 h. en Panticosa-Centro Cultural La Fajuala y tendrán un sobrecoste de 5€ sobre las tarifas online.

Se establece un periodo de inscripciones a la prueba ON LINE que se cerrará el Jueves 10 de octubre de 2019 a las 23:59 horas. Las cuotas de inscripción de las diferentes modalidades son las que se indican en la tabla adjunta:

Modalidad

IV CXM Panticosa 11KM

<u>1 Plazo Bonificado</u>		31/08/2019	12 €
<u>2 Plazo Bonificado</u>	01/09/2019	05/10/2019	15 €
<u>Última Semana</u>	06/10/2019	10/10/2019	17 €

IV CXM Panticosa 20 KM

<u>1 Plazo Bonificado</u>		31/08/2019	17 €
<u>2 Plazo Bonificado</u>	01/09/2019	05/10/2019	20 €
<u>Última Semana</u>	06/10/2019	10/10/2019	22 €

Los precios son para participantes federados, las personas NO FEDERADAS TENDRÁN QUE PAGAR EL SEGURO DE DÍA DE 3€ POR PERSONA cuyas coberturas son las del Seguro Obligatorio Deportivo regulado en el Real Decreto 849/1993, de 4 de junio

Se establece un límite de participantes para cada una de las carreras que queda reflejado en la siguiente tabla:

Modalidad	Límite Corredores
IV CXM Panticosa 20K	90 corredores
IV CXM Panticosa 11 K	90 Corredores

Alcanzado dicho límite se cerrará automáticamente el proceso de inscripción a la modalidad afectada.

Una vez formalizada la inscripción, la organización no devolverá importe alguno de la misma si el participante deseara anularla después del 30 de septiembre. En caso de decidir anularla antes de esa fecha límite, siempre con causa justificada, deberá realizar la comunicación mediante correo electrónico enviado a panticosa@panticosaesquiclub.es solicitando la anulación de la inscripción, adjuntando justificante de la causa que motiva la solicitud, e indicando el número de cuenta donde realizar la misma, procediendo la organización en tal caso a devolver el 80 % del importe de la inscripción.

Una vez formalizada la inscripción, la organización no devolverá importe alguno de la misma si la prueba fue suspendida por decisión del organizador o resto de entidades federativas o administrativas por la existencia de supuestos sobrevenidos fortuitos o de fuerza mayor no imputables a la organización (entre tales supuestos quedarían incluidos -entre otros- los correspondientes a la climatología, concurrencia de desastres relacionados con la naturaleza, etc.)

Los precios son para participantes federados, las personas no federadas tendrán que pagar 3 € adicionales en concepto de Seguro Deportivo. La inscripción dará derecho a recibir la bolsa del corredor con detalles que la organización pueda conseguir hasta el día de la prueba, a servicio de guardarropía, seguro RC, cronometraje con sistema de chip, a los avituallamientos durante la carrera y al llegar a meta y duchas.

Artículo 5. Señalización de la prueba

Todo el recorrido de las dos modalidades estará balizado con cintas reutilizables, yeso, puntos kilométricos y flechas reutilizables. En algún punto de especial interés se podrá utilizar cinta roja de balizar de forma continua.

Todo el material de señalización será retirado por la organización el mismo día de la prueba.

Artículo 6. Meteorología

El mal tiempo no será motivo de suspensión de la prueba si bien la organización se reserva el derecho a suspenderla o a modificar el recorrido si existiese algún problema de seguridad para los participantes. En tal caso se comunicará a través de los medios oficiales de la prueba y, si es posible, mediante notificación por email a los participantes tan pronto como sea posible.

Artículo 7. Servicio médico y aspectos de seguridad

Durante la carrera se dispondrá de ambulancia medicalizada con Soporte Vital y con el pertinente servicio médico. De la misma manera la organización dispondrá vehículos para acudir si fuera necesario a algún punto del recorrido. En este sentido los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba serán los expresamente designados por la organización que irán debidamente identificados.

Al mismo tiempo la organización dispondrá de personal (corredor escoba) que irá cerrando la carrera tras el último de los corredores. Además la organización colocará personal para orientar y ayudar a los participantes en todos aquellos puntos que considere que pueden resultar conflictivos.

Artículo 8. Avituallamientos

Dentro del objetivo de respeto al medio en el que transcurre la prueba, en los avituallamientos solamente se ofrecerán productos sin envase, envolturas o piel. Pese a ello se dispondrá de dos puntos de recogida de residuos, uno para orgánico y otro para plástico. Fuera del punto de avituallamiento no existirá ningún punto para depositar basura por lo que este punto se convierte en inicio y fin del mismo.

Fuera de los avituallamientos se prohíbe recibir ayuda externa, sea o no de un corredor, salvo, claro está, la asistencia sanitaria o auxilio.

Se establecen tres puntos de avituallamiento a lo largo del recorrido tal y como se indica en la tabla adjunta.

Tabla Composición Avituallamientos IV CXM Panticosa 20 KM

AVITUALLAMIENTO LÍQUIDO		SÓLIDO
Kilómetro 6,4	Agua, Isotónica, Cola	Membrillo, Plátano, Frutos Secos, Gominolas, Dátiles
Kilómetro 10,2	Agua, Isotónica, Cola	Membrillo, Plátano, Frutos secos, Gominolas, Dátiles
Kilómetro 15,8	Agua, Isotónica, Cola	Membrillo, Plátano, Frutos secos, Gominolas, Dátiles
META	Agua, Isotónica, Cola, Cerveza	Membrillo, Plátano, Frutos secos, Gominolas, Dátiles

Tabla composición avituallamientos IV CXM Panticosa 11 KM

AVITUALLAMIENTO LÍQUIDO		SÓLIDO
Kilómetro 6,4	Agua, Isotónica, Cola	Membrillo, Platano, Frutos Secos, Gominolas, Galletas saladas, Dátiles
META	Agua, Isotónica, Cola, Cerveza	Membrillo, Plátano, Frutos secos, Gominolas, Dátiles

Artículo 9. Tiempos de paso y Controles

CONTROL DE PASO

Se establece un tiempo máximo de **cuatro horas** para realizar el recorrido, tanto en la 20 KM como en la 11 KM. Además, y solamente para la 20 KM, se establecen tres puntos de Control de paso, en el kilómetro 5,3, en km 8,8 y Km. 13. El Control de Paso del Km. 5,3 comprobará que todos los participantes hayan pasado por ese punto 80 minutos después del inicio de la prueba, en km 8,8 todos los corredores que tengan en ese punto un registro superior a 1 hora 55 minutos serán desviados por el recorrido de la corta y quedando automáticamente descalificado cualquier corredor que transite por este punto después de que se haya cerrado la carrera. En el Km. 13 únicamente se realizará Control de Paso. Miembros de la organización procederán a comunicar a los corredores afectados su descalificación y, desde ese momento, si deciden continuar la carrera por el trazado marcado será siempre bajo su responsabilidad y sabiendo que es posible que los corredores escoba hayan retirado ya la señalización de la carrera. Adicionalmente habrá situados diferentes Controles a lo largo del recorrido para comprobar el buen transcurso de la prueba y facilitar a los participantes la identificación del recorrido en aquellos puntos en los que podría haber duda.

Artículo 10. Régimen Disciplinario

Como se ha dicho en la introducción de este reglamento uno de los objetos del evento es fomentar la práctica federada del deporte de la Carrera por Montaña en un entorno de respeto por el medio y dentro de los valores de compañerismo y deportividad que debe regir la práctica de esta modalidad deportiva. Por ello la organización quiere incidir de manera muy especial en que se respeten esos valores que se presuponen al practicante de esta disciplina. Por ello, será motivo de descalificación:

- Abandonar residuos fuera de los recipientes habilitados a tal efecto en los avituallamientos.
- Denegar auxilio a cualquier participante que lo necesitare.
- Desobedecer las instrucciones e indicaciones del personal identificado como de la organización.
- No llevar el dorsal visible.
- No pasar los controles de paso en el tiempo establecido.

- No realizar el circuito completo.
- No portar el material fijado por la organización como obligatorio.

De igual manera, será motivo de penalización:

- Recibir ayuda externa, no sanitaria o de auxilio, fuera de los avituallamientos.
- Atajar o salirse del itinerario señalado por la organización.
- Cualquier comportamiento considerado como no deportivo, irrespetuoso con el resto de corredores o miembros de la organización.
- Provocar, de manera voluntaria, un accidente.
- El abandono de la prueba sin comunicarlo a la organización provocará la imposibilidad de participar en futuras ediciones de la prueba.

Artículo 11. Material obligatorio y/o aconsejado

En función de las condiciones meteorológicas previstas para el día de la prueba, la organización propondrá unos días antes el material aconsejado. Hay que tener en cuenta que la prueba se disputa en condiciones de altitud próximas a los 1600 metros y eso nos obliga a extremar las precauciones.

En cuanto a los bastones se autoriza su uso, siempre teniendo en cuenta que su utilización deberá ser en condiciones que no suponga un riesgo para el resto de participantes, debiendo llevarse hasta meta; no se podrán dejar en ningún punto de la carrera.

Artículo 12. Ecorresponsabilidad

El itinerario la IV CXM Panticosa transcurre por parajes de alto valor ecológico. Por ello se deben respetar las pautas de comportamiento habituales en este tipo de espacios, esto es, no dejar residuos, ni encender fuego, no producir ruidos que molesten a la fauna, no salirse del recorrido señalado...

Se trata de no dejar rastro de nuestra actividad por lo que además de estas pautas de comportamiento la organización reducirá al mínimo el uso de plásticos en el monte, tanto en los avituallamientos como en los elementos de señalización. Asimismo la organización utilizará en la medida de lo posible material reutilizable o reciclable

Artículo 13. Categorías y premios

La organización entregará los siguientes trofeos:

20K:

- 1º, 2º y 3º Clasificados Absoluta (18 a 39 incluidos) Hombres y Damas
- 1º, 2º y 3º Clasificados Veteranos (de 40 años incluidos en adelante) Hombres y Damas
- 1º Corredor Local Hombre y Dama

11K:

- 1º, 2º y 3º Clasificados Promesas (15 a 17 incluidos) Hombres y Damas

- 1º, 2º y 3º Clasificados Absoluta (de 18 años incluidos en adelante) Hombres y Damas
- 1º Corredor Local Hombre y Dama
- Además esta prueba será puntuable para el circuito comarcal de carreras populares pirineos alto Gallego.

Artículo 14. Programa

La organización ha preparado un programa de actividades complementarias a la celebración de la IV CXM Panticosa, de esta manera el programa previsto es el siguiente:

Viernes 11 de octubre;

A partir de las 19.00 horas y hasta las 21:00 h. entrega de dorsales y bolsa del corredor en el centro cultural La Fajuala

Sábado 12 de octubre;

8.00 horas. Entrega de dorsales en el centro cultural La Fajuala. Se podrán recoger dorsales hasta treinta minutos antes del inicio de la carrera.

9.15 horas. Apertura del control de entrada a la zona de salida de los participantes de la III CXM Panticosa.

9.30 horas. Salida de la IV CXM Panticosa 20KM; la salida y meta estará ubicada en la plaza del pueblo de Panticosa

9.30 horas. Salida de la IV CXM Panticosa 11KM; la salida y meta estará ubicada en la plaza del pueblo de Panticosa

13.30 horas. Entrega de trofeos de la IV CXM Panticosa en la plaza donde está situada la meta.

14:00 horas. Entrega de trofeos del circuito comarcal de carreras populares Pirineos Alto Gállego

13.30 horas. Cierre de meta

Toda la información respecto de estas actividades irá colgándose en la web oficial de la prueba, <http://www.panticosaesquiclub.es/montana/cxm-panticosa-2019/>

Artículo 15. Reclamaciones

Las reclamaciones deberán ser realizadas de manera verbal al Juez Árbitro, no más tarde de treinta minutos después de comunicarse oficialmente los resultados. La decisión del Juez Árbitro será inapelable.