



CLUB DEPORTIVO ELEMENTAL ALPINO SÁMAMO
Bo EL PRADO, N° 25 – PLANTA 1
39709 SAMANO - CASTRO URDIALES – CANTABRIA
CIF: G39775564
TELF. 651042133

REGLAMENTO

X TRAIL DE MONTAÑA SÁMAMO

El CLUB ALPINO SÁMAMO, con la JUNTA VECINAL DE SÁMAMO y la colaboración del Excmo. Ayto. de Castro Urdiales, así como de Protección Civil y DYA, organiza el X TRAIL DE MONTAÑA SÁMAMO.

La carrera está inscrita en el calendario de la Federación Cántabra de Atletismo y tendrá dos recorridos diferentes:

- TRAIL LARGO DE 28 KM
- TRAIL CORTO DE 18 KM

La prueba se realizará conforme a los siguientes pormenores:

FECHA: 18 de Septiembre de 2022

LUGAR: Sámamo, 39709, Castro Urdiales – Cantabria

SALIDA y META: Plaza de Nuestra Señora del Rosario (Junto al Polideportivo)

HORARIO: 09:00 horas Trail Largo

09:30 horas Trail Corto

DISTANCIA: Trail Largo 28 Km

Trail Corto 18 Km

DESNIVEL ACUMULADO: Trail Largo 2906 metros +/-

Trail Corto 1300 metros +/-



Los corredores del Trail Largo, encontrarán un tramo cronometrado mediante chip desde el Km 17,8 al Km 19,6 (Pico de las Minas) con un desnivel de 400m y el corredor, tanto masculino como femenino, que realice el ascenso en menos tiempo tendrá un **jamón de premio**.

La prueba forma parte del calendario oficial de la Federación Cántabra de Atletismo, y estará controlada por su Comité de Jueces y Cronometradores. El desarrollo de la misma se regirá por el reglamento de la FCA.

1. RECORRIDO

TRAIL LARGO

Estos recorridos discurren por los montes de Castro Urdiales, alrededor de Sámano, saliendo de la plaza de Nuestra Señora del Rosario de Sámano.

Pasarán por detrás de la iglesia de San Nicolás, para bajar al Bº el Moral, donde cruzando la carretera empezarán el ascenso hacia la Pica y llegado el momento, tomar una pista a la izquierda, que seguirá hasta el siguiente cruce, en la cantera de arena blanca, que tomarán a la derecha y seguido a la izquierda, en el siguiente cruce tendrán que ir a la derecha con un giro de unos 180º, comenzando la subida al monte Pino. Una vez coronado, comenzarán el descenso hacia Montealegre, para, cruzando la carretera que va hacia el Bº la Fuente, atravesarán un eucaliptal por una senda que les llevará a Peña Alba. Una vez coronada irán hacia la Yuela. Cruzando el regato empezarán el ascenso hasta la antena de Cerredo. Se cogerá una senda que les dirigirá hacia la base del Pico Cerredo donde darán un giro de izquierdas para después de subir una pequeña pista comenzar el descenso hacia el paraje de la Cubilla, donde saldrán a la Rasa y cruzando la CA-520 se adentrarán en la Peña de Helguera para llegar posteriormente al pueblo de Helguera.

Desde aquí se dirigirán hacia la Cabaña Peraza, donde encontrarán un tramo cronometrado a Pico las Minas, que tendrá premio, para el corredor y corredora del Trail Largo, que tarde menos tiempo en realizarlo. Una vez arriba recorrerán el alta por Anguia hasta el Campo Rivero, donde comienza una bajada rápida para entrar en el Rebollar. Tomarán una senda que les llevará al Prado de Maya. Al salir a la pista habrá que seguir descendiendo.

Al llegar al Km 22,5, girando a la derecha se dirigirán hacia el Bortal y en bajada complicada, llegarán a Tabernilla, para salir hacia meta, pasando por Vallegón y Laiseca.



TRAIL CORTO

Comenzarán con el mismo recorrido que el Trail Largo, pero pasado el Milladero y después de cincuenta metros. de subida en el avituallamiento se cogerá a la izquierda que va hacia la pasada mala y de ahí se baja hacia el refugio de la Cubilla que nos conectará con el recorrido del Trail Largo.

Pasado el avituallamiento de Helguera en el depósito de agua nos desviamos a la izquierda por una pista que nos lleva a las Paradas. Cruzamos el Polígono de Vallegón y conectamos con el Trail Largo hasta la meta.

Este año el Trail Corto es prácticamente nuevo y para toda clase de participantes.

ES NO COMPETITIVO

2. CATEGORÍAS

Podrán participar todas las personas que lo deseen, según estas condiciones:

- En el Trail Largo, los atletas promesas y absolutos, es decir, nacidos en 2002 y años anteriores.
- En el Trail Corto, promesas y absolutos, es decir, nacidos en el 2002 y años anteriores.

Hasta un máximo de 300 participantes, por riguroso orden de inscripción, según las siguientes categorías (años cumplidos el mismo día de la prueba). Todos los participantes optarán a la general absoluta, incluido los veteranos.

- Promesas y absoluto femenino/masculino, nacidos en 2002 y años anteriores.
- Veterano I femenino/masculino, de 40 a 49 años.
- Veterano II femenino/masculino, 50 años o más.

En la categoría absoluta y subcategorías, será necesario, para validar la clasificación, que finalicen la prueba un mínimo de cuatro competidores, por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios.



Exceptuando la subcategoría, Veteranas II femenina a partir de 50 años, que, de no llegar a cuatro, todas las participantes tendrán regalo.

<https://www.fcattle.com/wp-content/uploads/2014/08/reglamentocompeticionfca2021.pdf>

La prueba es de carácter Autónomo, por lo tanto podrán participar atletas cántabros y de otras comunidades que no cuenten con Licencia Nacional. No podrán participar atletas con Licencia Nacional de otras comunidades que no sea Cantabria.

3. INSCRIPCIONES

Se podrán formalizar las inscripciones vía **ONLINE** hasta que se acaben las plazas, desde el 1 de Julio al 15 de Septiembre (00:00 horas), a través de la plataforma de GedSports (www.gedsports.com).

El importe de la inscripción será de:

TRAIL LARGO: 20€ hasta el 31 de Julio.
25€ a partir del 1 de Agosto.

TRAIL CORTO: 15€

Este importe dará derecho a:

- Participar en la prueba.
- Avituallamientos.
- Duchas.
- Fisioterapeutas al llegar a meta (hasta las 14:30 horas)
- Barbacoa para participantes y acompañantes.
- Seguro de accidentes.
- Regalo.
- Participar con el número de dorsal en el sorteo de cuantos regalos pueda conseguir la organización.



Los dorsales se recogerán en la salida, el sábado 17 de Septiembre de 18:00 horas a 20:00 horas y el mismo día de la carrera, 18 de Septiembre hasta media hora antes de la prueba.

Para la recogida de dorsales será imprescindible la presentación de DNI o documento al efecto

4. PROTOCOLO COVID

La prueba se disputará bajo las regulaciones indicadas en el protocolo Covid de la RFEA/CSD, disponible en el siguiente enlace:

https://www.fcatile.com/wp-content/uploads/2014/08/protocolofca_octubre2021.pdf

Este es el protocolo en vigor a fecha de la publicación del presente reglamento pero se tendrá en cuenta la normativa vigente y las informaciones que ofrezca la organización y la Federación Cántabra de Atletismo durante la semana de la competición

Los corredores deberán acceder a la zona de salida por Cámara de Llamadas a las 8:45 horas, donde se les tomará la temperatura y pasarán a las órdenes de los jueces para ocupar un puesto en la parrilla.

Cada corredor deberá permanecer con la mascarilla puesta durante su posicionamiento en la salida, y al menos hasta una señal que estará colocada a unos 200 metros de la salida. Deberán llevar la mascarilla consigo (en el brazo, en la ropa...) y colocársela nuevamente una vez crucen la meta.

5. SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES

El recorrido estará señalizado con balizas fácilmente reconocibles y con trozos de cinta de plástico de color vivo, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas a lo largo del recorrido.

El control de llegada a Meta será cerrado a las 15.00horas y todos aquellos participantes que lleguen más tarde no figurarán en la clasificación.

En **Helguera**, que corresponde al **km 16 en el Trail Largo** y al **km 13,7 en el Trail Corto**, se establecerá un **tiempo máximo de paso a las 12:45 horas**, quedando excluidos de concluir la prueba



aquellos participantes que lleguen más tarde de dicho tiempo, facilitándoles la organización un recorrido alternativo más benévolo por el que los participantes puedan llegar a la meta por sus propios medios, o bien, si esto no fuese posible, facilitarán el regreso a la meta de los participantes por los medios mecánicos que tengan a su disposición

6. AVITUALLAMIENTO

Habrán cuatro avituallamientos, en el trazado del **Trail Largo**, (Km 5, 10, 16 y 20 apróx.) y un quinto en meta.

En el **Trail Corto**, encontrarán tres avituallamientos, (Km 5, 10, y 14 apróx.) y un cuarto en meta.

7. PREMIOS

TRAIL LARGO

- Se entregará un trofeo a los tres primeros de cada categoría de la carrera.
- Se entregará un trofeo a los tres primeros femenino y masculino de la carrera empadronados en Castro Urdiales.
- Se entregará un trofeo a los tres primeros masculino de la carrera empadronados en Sámano.
- Se entregará un trofeo a las tres primeras féminas empadronadas en Sámano, siempre que finalicen la prueba un mínimo de cuatro, de no ser así, recibirán un regalo las corredoras que terminen.
- Se entregará un trofeo al participante de más edad y al más joven, tanto masculino como femenino.
- Se sortearán regalos entre todos los participantes.
- Los trofeos y regalos se recogerán únicamente el día de la carrera.

TRAIL CORTO

- En el Trail Corto NO se entregarán trofeos



- Se sortearán regalos entre todos los participantes
- Los regalos se recogerán únicamente el día de la carrera

QUEDARÁ DESCALIFICADO:

- Todo el que no cumpla el presente reglamento.
- No complete la totalidad del recorrido.
- No pasar el control de salida y los controles del recorrido.
- Manipular o no llevar su dorsal bien visible en la parte delantera.
- Ensuciar o degradar el entorno del itinerario (NO depositar los desperdicios en los lugares habilitados por la organización)
- No prestar auxilio a cualquier participante e informar al control más próximo.
- No seguir las instrucciones de los miembros de control y organización.
- Obstaculizar intencionadamente a otro corredor.
- No respetar las normas de circulación en los cruces de carretera.

Aquellos participantes que corran con un dorsal que no figure a su nombre, los organizadores declinan cualquier responsabilidad en caso de accidente. A todos los efectos, estos, no participan en la carrera.

En beneficio de la seguridad y orden de la prueba, los participantes deberán respetar y acatar en todo momento las órdenes dadas desde los miembros de la organización y Protección Civil.

Los organizadores, si llegara el caso, podrían retirar a cualquier persona que no se encontrase en las condiciones físicas o psíquicas normales.

En caso de abandono de la prueba, es obligatorio avisar a cualquier miembro de la organización y entregar el dorsal.

El recorrido de la marcha discurre por terrenos naturales por lo que los respetaremos no ensuciéndolos ni



deteriorándolos. Las basuras y desperdicios se depositarán en los lugares previstos por la organización para tales efectos en los avituallamientos.

El mal tiempo no es obstáculo para la celebración de la prueba. Siempre y cuando las condiciones atmosféricas no sean extremas y no entrañen ningún peligro para la integridad física de los participantes.

La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones o proponer otro recorrido alternativo al inicial, que considere necesario en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.

8. RESPONSABILIDAD

La organización no se hace responsable de los daños que pudieran causar o causarse los participantes por imprudencia o negligencia de los mismos.

La organización dispone de un Seguro de Accidentes y Responsabilidad Civil que cubrirá los accidentes que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo de la prueba, a todas aquellas personas que estén debida y oficialmente inscritas, así como los daños a terceros.

Así mismo, se contará con servicio médico y de ambulancia para atender los posibles incidentes derivados de la competición.

Todo participante por el hecho de inscribirse en el X TRAIL DE MONTAÑA SAMANO 2022, supone la aceptación expresa de las condiciones del presente reglamento.

Todo participante al realizar la inscripción acepta la publicación de su nombre en las clasificaciones e imagen para medios de comunicación o internet. (Quién no desee salir reflejado, lo tendrá que comunicar a la organización previamente).

Así mismo, la organización podrá utilizar los datos de los participantes exclusivamente para fines deportivos.

Si la organización se ve obligada, el presente reglamento puede ser modificado. Las modificaciones serán debidamente comunicadas a los participantes, publicándolo en la web del club:



www.clubalpinosamano.com

Todas las distancias y altitudes reflejadas en este reglamento son aproximadas.

Para cualquier duda o consulta, mandar correo electrónico a: clubalpinosamano@gmail.com o en el teléfono: 651 042 133 (Paco)