

# REGLAMENTO

## V MARATÓN DE MONTAÑA SAMANO 2015

**Organiza: JUNTA VECINAL DE SÁMANO**

**Dirección técnica: CLUB ALPINO SÁMANO**

Contando con la colaboración del **Excmo. Ayto. de Castro Urdiales**, e inscrito en las **Trail Series Cantabria (TSC)**, tendremos un maratón de montaña, que constará de dos disciplinas deportivas, como son:

### **Marcha y Trail**

Discurrirá por los montes de Sámano, siendo de carácter lúdico y no competitivo, a excepción del Trail que será competitivo, al formar parte del circuito **Trail Series Cantabria 2015** como séptima prueba puntuable.

La prueba se realizará conforme a los siguientes pormenores:

Fecha:

**23 de Agosto de 2015**

Lugar:

**Sámano 39709 - Castro Urdiales - Cantabria**

Salida/Meta:

**Plaza de Nuestra Señora del Rosario de Sámano (junto al polideportivo)**

Horario:

**Andarines: 08:00 horas**

**Corredores: 09:00 horas**

Distancia:

**Andarines/Corredores: 29 km.**

Desnivel:

**Andarines/Corredores: positivo, 1.250 m. / negativo, 1.250 m.**

**Este año 2015, incluimos un reto dentro del recorrido de la prueba, que consistirá en controlar la subida, desde el km 19,5 pasando Helguera, hasta el km 21,3 en Pico las Minas, en el alta de Sámano, subiendo de una altitud de 200 metros hasta 570 metros y el corredor tanto masculino como femenino que tarde menos tiempo (controlado mediante chip), tendrá un Jamón de regalo (distancia y altitud aproximada).**

## **RECORRIDO:**

### **ANDARINES, CORREDORES**

Saliendo de la plaza de Nuestra Señora del Rosario de Sámano, pasarán por detrás de la iglesia, para bajar al B° el Moral, donde cruzando la carretera empezarán a subir a La Pica, y llegado el momento, cogiendo una pista a la izquierda dirigirse a Montealegre, pasando por el Monte Pino.

En Montealegre, dejando la iglesia a la izquierda, por la carretera, irán al B° La Fuente, donde iniciarán el ascenso al monte Cerredo, al pasar por el km 5 encontrarán el primer avituallamiento (líquido), una vez en Cerredo (600 metros de altitud), rodeando la antena llegarán al km 8,5 (segundo avituallamiento líquido/sólido), en la zona llamada Monte la Pedrera.

Desde aquí empezarán el descenso hacia la Cubilla donde llegarán al km 14, y desde donde saldrán para dirigirse hacia Helguera, (km 18, tercer avituallamiento, líquido/sólido), pasando por la Rasa, el Sangazo y la Lastrilla, habiendo cruzado la carretera, CA-520.

Desde Helguera comenzarán la subida por Cabaña Peraza a Pico las Minas (600 metros de altitud), en el alta de Sámano, después de esta dura subida, recorrerán el alta para llegar al alto de Campo Rivero, (km 23, cuarto avituallamiento, líquido/sólido), desde aquí empezarán a descender, y entrando en el Rebollar, tomarán una senda que les llevará al prado de Maya, al salir a la pista habrá que girar a la izquierda.

Al llegar al km 24 girando a la derecha cogerán una senda hacia el Bortal y descenderán a los Ríos, para salir hacia meta, en la plaza de Nuestra Señora del Rosario, pasando por Vallegón, La Torquilla, y Laiseca.

En el recorrido habrá 5 controles de paso donde los participantes deberán llevar bien visible su número de dorsal.

Los participantes que a las 12:30 horas no hayan pasado por el tercer control de paso (avituallamiento de Helguera, km 18), se les retirará el dorsal y serán desviados a meta.

Una vez finalizada la prueba habrán recorrido aproximadamente 29 kilómetros con un desnivel acumulado de 2.500 metros, empezando en 74 metros y llegando a una altitud máxima de 600 metros.

## **CATEGORÍAS:**

Podrán participar los andarines y corredores que lo deseen, mayores de 18 años, hasta un máximo de 500 participantes por riguroso orden de inscripción, según las siguientes categorías (años cumplidos el día 31 de Diciembre de 2015):

- Absoluto femenino/masculino (a partir de 18 años)
- Veterano femenino de 40 a 50 años
- Veterano masculino de 45 a 55 años
- Veterano II femenino a partir de 51 años (todas las participantes tendrán regalo)
- Veterano II masculino a partir de 56 años

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.

**PRECIO:**

El importe de la inscripción es de 16 € para andarines y corredores.

Este importe da derecho a:

- Participar en la prueba
- Avituallamientos
- Duchas
- Barbacoa para participante y acompañantes
- Seguro de accidentes
- Regalo
- Participar con el número de dorsal en el sorteo de cuantos regalos pueda conseguir la organización.

**INSCRIPCIONES:****ONLINE:**

Se podrán formalizar las inscripciones hasta que se acaben las plazas, desde el 6 de Julio al 17 de Agosto de 2015, en la web [www.uno.es](http://www.uno.es) (cronometrador de la prueba).

**PRESENCIAL:**

- ✓ En la tienda de Yaniro, Avda. La Cerrada, 35H nave, 18 - Maliaño.- Cantabria.
- ✓ En la tienda de Lastra Team Bikes, C/ Juan de Mena, 6 - Castro Urdiales – Cantabria.

El mismo día de la prueba, de existir plazas, se podrá realizar la inscripción en la salida, hasta media hora antes de la prueba con un precio de 22,00€.

Los dorsales se recogerán los días 19, 20 Y 21 de agosto de 2015 en la tienda de Yaniro, Avda. La Cerrada, 35H nave, 18 Maliaño.

Y en la Salida desde una hora, hasta media hora antes de la prueba.

**SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES:**

El recorrido estará señalizado con balizas especialmente hechas para la prueba 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.

**AVITUALLAMIENTOS:**

En carrera existirán: (Distancias aproximadas)

- 1 líquido km 5
- 3 sólidos/líquidos (en los kilómetros: 8,5 / 18 / 23)
- 1 sólido/líquido en Meta, km 29.

## PREMIOS:

- Se entregará un trofeo a los tres primeros de cada categoría de la carrera.
- Se entregará un trofeo a los tres primeros equipos de las Trail Series Cantabria 2015 en la carrera
- Se entregará un trofeo a los tres primeros femenino y masculino de la carrera de Castro Urdiales.
- Se entregará un trofeo a los tres primeros femenino y masculino de la carrera de Sámano.
- Se sortearán regalos entre todos los participantes.

**Además, hay un jamón de regalo para el ganador y ganadora de la prueba, que bata el record vigente, establecido desde 2014 por Fran Gutiérrez Piñera en un tiempo de 2:28:09 horas, mientras que el femenino, paro el reloj en 2:39:42 horas, Azara García de los Salmones, este mismo año 2014.**

## 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
- Recibir ayuda externa fuera de los lugares autorizados (en los avituallamientos, desde unos 100m. antes y hasta 100m. después).
- 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 ensuciándolos 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.

Se aconseja llevar un set de hidratación (botellín de agua o cantimplora), así como impermeable y visera. Además de calzado adecuado, zapatillas tipo Trail.

## **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 las incidencias inherentes a la prueba. Todos los participantes estarán amparados por una póliza de Seguro de Accidente.

Todo participante por el hecho de inscribirse en el **V MARATÓN DE MONTAÑA SÁMANO**, supone la aceptación expresa de las condiciones del presente reglamento, y del reglamento de las **TRAIL SERIES CANTABRIA 2015**.

Todo participante al realizar la inscripción acepta la publicación de su nombre en las clasificaciones e imagen para medios de comunicación o internet.

(Quien 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](http://www.clubalpinosamano.com)**.

Cualquier situación que no contemple el presente reglamento, se recurrirá al reglamento de las Trail Series Cantabria (TSC), publicado en el blog [www.trailseriescantabria.blogspot.com.es](http://www.trailseriescantabria.blogspot.com.es). Y de no quedar claro, se recurrirá al **Comité Técnico de las Trail Series Cantabria** que habrá en cada prueba

Para cualquier duda o consulta mandar correo electrónico a:

[clubalpinosamano@gmail.com](mailto:clubalpinosamano@gmail.com) (**Alejandro**)

O el teléfono:

651 042 133 (**Paco**)