



REGLAMENTO TARAHUMARA TRAIL FONTANARS DELS ALFORINS

1. PRESENTACIÓN	2
2. HORARIO Y LOCALIZACIÓN.	2
3. PARTICIPACIÓN Y CATEGORÍAS	2
4. SEMI-SUFICIENCIA	3
5. INSCRIPCIONES	4
6. RECOGIDA DE DORSALES	5
7. CLASIFICACIÓN Y PREMIOS	5
Categoría Trail	5
Categoría Sprinttrail	
Categoría combinada btt+sprinttrail	5
Categoría Minimalista	5
8. DESCALIFICACIONES	6
9. RECLAMACIONES	7
10. CAMBIOS FECHA Y/O APLAZAMIENTOS	7
11. VALORES	8
12. TERRENO Y DESNIVEL	8
13. MARCAJE	8
14. SERVICIOS MÉDICOS	9
15. DERECHOS DE IMAGEN.	9
16. CONSENTIMIENTO INFORMADO TARAHUMARA TRAIL	9



1. PRESENTACIÓN

El Grup de muntanya L'alforí, es el organizador del Tarahumara Trail Fontanars dels Alforins, que celebra la VI edición.

Todos los participantes, por el hecho de estar inscritos, aceptan el presente reglamento y lo dan por conocido en el momento de realizar la inscripción.

Este evento consta de tres modalidades: Trail competitivo de 24km aproximadamente, Sprinttrail competitivo de 15 km y Marcha senderista no competitiva de 12 km.

2. HORARIO Y LOCALIZACIÓN.

La prueba tendrá lugar el domingo, **10 de marzo de 2024 a las 9:00 horas**, por lo que las tres modalidades saldrán al mismo tiempo. Se dividirá la línea de salida en dos cajones debidamente señalizados. En el primero se situarán los participantes en las pruebas de Trail y Sprinttrail, y en el segundo los participantes en la Marcha Senderista.

La salida y la meta estarán situadas en la plaza Verge del Rosari, en Fontanars dels Alforins.

Para la carrera del Trail se dispondrá un tiempo máximo para su realización en 4 horas y 30 min, habrá un punto de control del chip en el Km 17, con un tiempo de corte de 3 horas.

Para el Sprinttrail y Senderista el cierre de control estará situado en el primer avituallamiento Km 4,3, tiempo máximo 2 horas.

La organización se reserva el derecho de poder retirar de carrera a cualquier participante que no pase el control antes del tiempo máximo establecido. La organización y el personal sanitario permanecerán en zona de meta hasta las 13:30 h o hasta la llegada del último corredor escoba, persona de la organización que cierra la prueba. En el caso de querer continuar fuera de tiempo, se realizará bajo su responsabilidad, eximiendo a la organización de toda responsabilidad.

Si la prueba se debiera interrumpir y suspender en un punto del recorrido la clasificación se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.



Si algún participante decide abandonar la competición, debe hacerlo en algún punto de avituallamiento.

3. PARTICIPACIÓN Y CATEGORÍAS

El límite de participantes para la VI edición del Tarahumara Trail se fija en 1200, siendo 350 para el Trail, 400 Sprinttrail, 50 para el Sprinttrail modalidad combinada y 400 para la senderista..

Será requisito imprescindible haber cumplido 18 años el día de la prueba para participar en la categoría Trail 24km. Sí podrán participar los menores de edad en la prueba Sprinttrail 15km a partir de los 12 años cumplidos el día de la prueba adjuntando autorización firmada por el padre, madre o tutor/a y Marcha Senderista 12km sin límite de edad, rellenando igualmente la autorización firmada por escrito en el momento de recogida del dorsal el día anterior o el mismo día de la prueba.

Se entregarán trofeos a las siguientes categorías, masculinas y femeninas, en el Trail y en el SprintTrail. Los trofeos no serán acumulativos. En el caso de que en alguna categoría no se llegue a un mínimo de 5 inscritos el trofeo sólo se dará al primer/a clasificado/a.

Las categorías son las siguientes:

Prueba TRAIL:

- Absoluta general masculina y femenina.
- Senior: Masculino y femenino de 18 a 39 años, cumplidos dentro del 2024.
- Veterano/a: de 40 a 49 años, cumplidos dentro del 2024.
- Máster Masculino y femenino: a partir de 50 años, cumplidos dentro del 2024.
- Minimalista: Absoluta general masculina y femenina.
- Locales: Sin distinción de edad a los 3 primeros masculino y femenino, nacidos y/o empadronados en la localidad.

Prueba SPRINTRAIL:

- Absoluta general masculina y femenina: a partir de 12 años cumplidos el día de la prueba.



- Senior: Masculino y femenino de 12 a 39 años, cumplidos dentro del 2024.
- Veterano/a: de 40 a 49 años, cumplidos dentro del 2024.
- Máster masculino y femenino: a partir de 50 años, cumplidos dentro del 2024.
- Minimalista: Absoluta general masculina y femenina.
- Locales: Masculino y femenino, nacidos y/o empadronados en la localidad.

Prueba combinada Btt + Sprintrail:

- Absoluta general masculina y femenina.

4. SEMI-SUFICIENCIA

Las pruebas se desarrollan en un tiempo máximo limitado, en UNA SOLA ETAPA y en régimen de SEMI-AUTOSUFICIENCIA.

Dado el carácter de semi-suficiencia de la prueba cada corredor deberá prever y portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesario para poder completar el recorrido.

Como apoyo la Organización dispondrá los siguientes avituallamientos que contarán con bebidas y alimentos en cantidades estimadas como razonables que los corredores habrán de consumir en el mismo lugar.

La organización no facilitará vasos en los avituallamientos, debiendo llevar los participantes un recipiente.

Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios hasta la llegada o lugares señalados por la Organización. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.

5. INSCRIPCIONES

Solo las pruebas Trail y Sprintrail tienen carácter competitivo, la Marcha Senderista no será competitiva, y por tanto no llevará chip electrónico para medición del tiempo. La opción combinada, será con la modalidad de bici muscular y la modalidad sprintrail



exclusivamente. Las inscripciones se podrán realizar en la página web [sportmaniacs](#) y el pago se hará a través de tpv electrónico con tarjeta bancaria a partir del día 11 de diciembre de 2023.

Las pruebas estarán limitadas a:

- Marcha senderista: 400 inscripciones
- Sprintrail: 400 inscripciones
- Sprintrail combinada: 50 inscripciones
- Trail: 350 inscripciones

Podrán variar atendiendo a las peculiaridades del recorrido, infraestructuras en la población, protección medioambiental o por motivos que la organización considere relevantes para el transcurso de la prueba.

El plazo de inscripción se abrirá el lunes 11 de diciembre y se cerrará el viernes 1 de marzo o hasta completar inscripciones.

El precio de la inscripción será la siguiente:

- Senderista 23€
- Sprintrail 23€.
- Trail 23€.
- Combinada btt-Sprintrail 40€ para los federados en btt y 45€ para los no federados.

En el importe de la inscripción se incluye la participación en la prueba, seguro de RC, seguro de accidentes, asistencia médica, bolsa del corredor, avituallamientos en carrera y avituallamiento final en meta con actuación musical por parte de un grupo en directo.

La bolsa del corredor estará compuesta de camiseta técnica de la carrera y 1 botella de vino de la zona.

La organización podrá garantizar el tallaje de la camisa técnica, en las inscripciones realizadas antes del 1 de marzo. La talla elegida será la que se entregará en la bolsa del corredor, no se podrán efectuar cambios en ese sentido, se dispondrá de la relación de tallas y medidas para la correcta elección de la misma en la web de inscripciones.

El dorsal podrá ser personalizado para cada participante, solo para las inscripciones que se realicen antes del 1 de marzo. Las inscripciones realizadas a posterior no llevarán este distintivo personal.

Cabe la posibilidad de cambiar de modalidad una vez realizada la inscripción, mediante el correo inscripcions@tarahumara.es. Este cambio será posible siempre que la inscripción a la modalidad por la que se pide el cambio no esté completa.

Si por motivos de enfermedad o lesión no se pudiera realizar la prueba una vez hecha la inscripción, se podrá tramitar la devolución del 85% de esta, y a petición expresa al correo inscripcions@tarahumara.es. El plazo para reclamar la devolución de la inscripción terminará el 1 de marzo.

pág. 5



La organización se reserva 200 dorsales para su disposición del total de los 1200 participantes, en el caso de no ser necesario, esas plazas se asignarán por riguroso orden de inscripción a la lista de espera.

6. RECOGIDA DE DORSALES

La recogida de los dorsales y chips se llevará a cabo el día de la prueba de 7:30 a 8:45 horas en la Plaza. También se podrá recoger el dorsal un día antes en la Plaza de Fontanars dels Alforins. El horario para este día se publicará la última semana, por medio del Perfil de Facebook e Instagram (Tarahumara Trail Fontanars dels Alforins). Para la recogida de dorsales será obligatoria la presentación del DNI del inscrito o autorización firmada adjuntando fotocopia del D.N.I. Los menores de edad deberán presentar la autorización firmada por la madre, padre o tutor/a legal.

7. CLASIFICACIÓN Y PREMIOS

Categoría Trail

- Tres primeros clasificados absoluta masculina y femenina.
- Tres primeros clasificados por categorías masculina y femenina (Descritas en el punto tres del presente reglamento).
- Tres primeros clasificados locales masculina y femenina.

Categoría Sprinttrail

- Tres primeros clasificados absoluta masculina y femenina.
- Tres primeros clasificados por categorías masculina y femenina (Descritas en el punto tres del presente reglamento).
- Tres primeros clasificados locales masculina y femenina.

Clasificación por equipos

Se entregará un premio al 1º equipo del Trail y del SprintTrail, atendiendo a la suma de los tiempos de 3 corredores por equipo: los 2 primeros clasificados masculinos más el de la primera fémina de cada equipo.

Premio al equipo con más participantes.



Al equipo con más participantes sumando las modalidades competitivas Trail y Sprinttrail que terminen la carrera.

Premio para los corredores más rápidos en la 1^a subida.

Se premiará al corredor más rápido en la primera subida. Para el Trail será en el alto de la senda de Bañeres, km 5, y para el Sprinttrail será en el primer avituallamiento, Casa del Moro al km 4,3, con la condición de que deberá cargar con el trofeo hasta la meta (sólo para Sprinttrail), por tanto, es voluntario recoger este trofeo.

Los ganadores absolutos en la modalidad Trail, ceden su posición para las clasificaciones por categorías.

Categoría Minimalista

El Tarahumara Trail de Fontanars dels Alforins contará con una categoría minimalista, dotada de premios y clasificación propios, a la que pueden optar los corredores inscritos en la prueba de TRAIL 23 km o SPRINTRAIL 15 km que utilicen la técnica de correr minimalista.

Se trata de dar la oportunidad de divulgar y poner en valor otra forma de correr basada en la utilización de las cualidades naturales de los pies, que cada día tiene más adeptos. La categoría minimalista está fundamentada en una forma o técnica distinta a la que se utiliza para correr con el calzado habitual de running/trail basado en la amortiguación.

El corredor minimalista es el que utiliza cierta protección en los pies, con un calzado que le permite utilizar la técnica y sensaciones de carrera similares a las del corredor descalzo. A ambos se le suele denominar por el término en inglés "barefoot runners".

El Reglamento por el que se rige esta categoría especial es el propio del Trail Tarahumara con el recorrido, los controles, avituallamientos, tiempos de paso, límite de tiempo en meta, distancia y clasificaciones, son exactamente los mismos. La única diferencia es que además estarás incluido en una categoría especial que te clasificará en relación a los demás atletas minimalistas.

Para participar en esta categoría tus pies deben ir provistos de calzado "minimalista" carente de desnivel entre el talón y la parte delantera (zero drop) y un máximo de 12 milímetros de separación del suelo a los pies (margen de error 10%). Está admitido cualquier tipo de calzado con tal de que cumpla estos requisitos (por ejemplo, zapatillas, huaraches, fivefingers, etc).

Desaconsejamos totalmente la participación en el TRAIL o SPRINTRAIL en esta categoría a toda persona que no esté lo suficientemente entrenada y haya completado su transición a la carrera por montaña con técnica minimalista.

Advertimos que correr con calzado minimalista requiere de una técnica muy específica. Correr con calzado minimalista sin la técnica y el entrenamiento adecuados puede producir graves lesiones. Solo si has completado tu transición deberías plantearte la participación. Tanto el corredor experimentado como el novato, suelen tardar entre 4-6



meses en concluir su transición en la forma de correr "barefoot runner", ya que hay que dar un uso intensivo a diversos músculos que no hemos apenas utilizado durante años.

Para la modalidad Minimalista, se entregará premio al primer clasificado masculino y femenino en cada carrera (Trail y Sprinttrail), siempre que haya un mínimo de tres corredoras o corredores que se disputen este premio. Es decir, que deberá haber un mínimo de tres participantes para que se entregue este premio en cada una de las categorías masculina y femenina.

Los premios no serán acumulables. En caso de coincidencia será prioritaria la clasificación en la categoría general.

Categoría combinada Btt+Sprinttrail

- Tres primeros clasificados absoluta masculina y femenina.

Siempre que haya un mínimo de 5 participantes masculinos o femeninos que se disputen este premio. De no llegar al mínimo de 5 participantes, se entregará trofeo al primer/a clasificado/a..

8. DESCALIFICACIONES

Motivos de descalificación de cualquier prueba dependiendo la gravedad de la infracción:

- No pasar por los puntos de control que la organización habilitará durante el recorrido.
- No llevar el dorsal de manera visible y bien colocado durante el transcurso de alguna prueba.
- Participar con un dorsal y/o chip asignado a otro participante o no autorizado por la Organización.
- Realizar la inscripción con los datos incorrectos.
- Arrojar cualquier desperdicio durante el recorrido, fuera de los depósitos previstos por la organización.
- Abandono del recorrido marcado durante alguna prueba o no realización del recorrido completo.
- Comportamiento no deportivo o no respetuoso con organizadores, colaboradores, jueces, público y resto de participantes.



- La decisión sobre la posible descalificación de algún participante, puede ser tomada por la organización de la prueba, así como del equipo de voluntarios repartidos por todo el recorrido, conocedores todos del presente reglamento.

9. RECLAMACIONES

Una vez publicada en la web ***Spormaniacs*** la clasificación final de cada prueba, se establece un plazo de 24 horas para efectuar las reclamaciones que se estimen oportunas **a través del correo electrónico info@tarahumara.es**, siempre por escrito y no aceptando ninguna reclamación fuera de dicho plazo.

10. CAMBIOS FECHA Y/O APLAZAMIENTOS

La Organización de la prueba se reserva el derecho de realizar cualquier cambio en el presente reglamento si así lo considerara. **Además, podrá suspender o aplazar la prueba por necesidades organizativas, por el beneficio de los participantes (Pandemia, o cualquier situación que pueda afectar a participantes, voluntarios, fenómenos meteorológicos extremos...etc.)** o por alerta 3 de riesgo de incendios forestales, emitida por las autoridades competentes. Cabe recordar que la alerta por riesgo de incendio se emite la tarde anterior a la prueba, por lo que no podemos asegurar hasta este momento si la prueba se podrá llevar a cabo, según las inclemencias meteorológicas. Cualquier cambio se notificará debidamente. En caso de anulación, la organización valorará la opción de aplazar la carrera. En ningún caso se devolverá el importe de la inscripción.

Los participantes están obligados a respetar las medidas de protección frente al COVID-19 que las autoridades sanitarias puedan disponer en el momento de celebrarse la prueba.

11. VALORES

El Club de Muntanya l’Alforí de Fontanars dels Alforins, con la realización de esta prueba quiere dar a conocer el patrimonio natural de nuestro pueblo. Todo ello promoviendo y concienciando la práctica popular de deportes en el entorno natural de una manera respetuosa, sostenible y responsable.



No nos hacemos responsables de cualquier otra información de otras fuentes y/o publicada en la red en la que se pueda aludir a nuestra prueba.

12. TERRENO Y DESNIVEL

Trail (23 km). El recorrido transcurre en un 12% por asfalto, y un 88% por pista forestal, caminos y sendas. El desnivel acumulado de esta prueba es de 1000 m positivo.

Sprintrail (15 km) El recorrido transcurre en un 12% por asfalto, y un 88% por pista forestal, caminos y sendas. El desnivel acumulado es de 450 m positivo.

Marcha Senderista (12 km). El recorrido transcurre en un 12% por asfalto y un 88% por pista forestal, caminos y sendas. El desnivel acumulado es de 320 m positivo.

13. MARCAJE

Todos los recorridos de las 3 modalidades (Trail, Sprintrail y senderista), estarán debidamente señalizados mediante cintas baliza, carteles, señales con flechas indicativas dirección y bifurcaciones de las diferentes modalidades. Esta señalización será retirada por el corredor escoba que se encargará de su recogida y de cierre de carrera.

En los tramos en que el terreno pueda presentar alguna dificultad extra, por piedras, escalones, terreno resbaladizo, pendientes pronunciadas, se aumentará la señalización con carteles de advertencia de peligro. Además, en los cruces y desvíos existentes en los recorridos de las diferentes modalidades, donde la organización entienda que sea un punto conflictivo, habrá uno o varios voluntarios para ayudar y guiar adecuadamente a los participantes.

En todos los avituallamientos se dispondrá de un botiquín de primeros auxilios.

Respecto al cruce por carreteras, se cruzará por la CV-655 en el p.k 2 tanto a la salida del pueblo como a la llegada, la organización destinará a varios voluntarios, equipados con chalecos reflectantes, silbato y placas de Stop, para poder coordinar adecuadamente el paso de los participantes y dando paso alternativo a los vehículos en la medida de lo posible cuando no haya participantes cruzando la vía.



14. SERVICIOS MÉDICOS

La organización contratará las ambulancias necesarias para cubrir las necesidades del evento.

15. DERECHOS DE IMAGEN.

Con la inscripción al evento se autoriza a la organización a poder realizar fotografías, imágenes, vídeos, películas, grabaciones o cualquier otro registro de las actividades de los eventos y posteriormente sea usado para cualquier diseño o comunicación del evento.

16. CONSENTIMIENTO INFORMADO TARAHUMARA TRAIL

Por favor, leer con atención este documento, ya que al completar la inscripción te das por enterado del contenido de este. Yo como futuro participante del Tarahumara trail 2023, acepto y certifico:

1. Que estoy físicamente bien preparado para esta prueba de trail, que tengo buena salud sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con mi participación en esta prueba. Si durante la prueba, padeciera algún tipo de lesión o cualquier otra circunstancia que pudiera perjudicar gravemente mi salud, lo pondré en conocimiento de la Organización lo antes posible.
2. Que soy consciente de que este tipo de competiciones, al desarrollarse en montaña, donde hay lugares de difícil control y acceso, conllevan un riesgo adicional para los participantes. Por ello, asisto por propia voluntad e iniciativa asumiendo íntegramente los riesgos y consecuencias derivadas de mi participación.
3. Que dispongo de capacidad física, técnica y recursos suficientes como para garantizar mi propia seguridad, bajo las condiciones de semi-suficiencia en las que se desarrolla la prueba, así como el conocimiento del lugar por el que discurre, y seré consciente de lo que voy a acometer, conociendo y aceptando estas dificultades y dimensiones específicas.
4. Que debo saber gestionar, aun encontrándome solo, los problemas físicos o mentales resultantes de la fatiga, los problemas digestivos, los dolores musculares o articulares,



así como las pequeñas heridas. Esto supone de manera clara y consecuente que tengo la capacidad suficiente para solucionar los problemas previsibles que encontraré, remediándolos con el material propios que puedo suponer necesitar.

5. En este contexto, tengo en cuenta que es imposible tener un miembro de la organización en todo momento cerca de mí para ayudarme, por lo que serán muchas las ocasiones en que deberé solucionar por mí mismo los problemas.

6. Que valoraré el material que pueda necesitar en función de mi capacidad física y de la previsión meteorológica. Acepto que no es responsabilidad del Organizador el inspeccionar o supervisar mi material de competición, por lo que únicamente solo yo soy el responsable de llevar todo el material necesario.

7. Que domino y me comprometo a cumplir las normas y protocolos de seguridad establecidos por la Organización, así como a mantener un comportamiento responsable que no aumente los riesgos para mi integridad física o psíquica. Seguiré las instrucciones y acataré las decisiones que tomen los responsables de la Organización (jueces, médicos, organizadores y/o voluntarios) en temas de seguridad.

8. Que autorizo a los Servicios Médicos de la prueba, a que me practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que pudiera necesitar estando o no en condiciones de solicitarla; ante sus requerimientos me comprometo a abandonar la prueba si ellos lo estiman necesario para mi salud.

9. Que, antes o durante la prueba, no consumiré sustancias prohibidas, consideradas como dopping por las federaciones de atletismo y montaña.

10. Que mi dorsal es personal e intransferible por lo que no podrá llevármelo otro participante o persona alguna en mi lugar.

11. Que aceptaré y cumpliré con todas las normas y medidas de seguridad que en virtud de la legislación vigente en el momento de celebrarse la carrera en relación con el COVID-19 tenga que aplicar la organización.