

VII Trail de Montaña Los Carabeos

Memorial Manuel Pérez Nestár

CAMPEONATO CANTABRIA DE CLUBES FCDME

Organizador: Club Deportivo Somaloma Los Carabeos

VII TRAIL de montaña

Sur de Cantabria

LOS CARABEOS

Campeonato Cantabria de clubes FCDME

MEMORIAL MANUEL PÉREZ NESTAR

Lugar: Santuario de Montesclaros
Los Carabeos (Cantabria)

Dificultad: Media

19 Km.
Andarines, salida: 9:00 h.

23 Km.
TRAIL salida: 10:00 h.

11 Km.
Marcha Familiar salida: 10:15 h.
TRAIL Corto salida: 10:15 h.

30-VII-2023

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
www.trailloscarabeos.es

Forum Sport
C.c. Valle Real, Camargo
C.c. Los Ochos, Av. de Bilbao - Torrelavega

Deportes Cumbres
c/ Guevara 8, Santander

C.D. SOMALOMA LOS CARABEOS
Síguenos en **facebook**
TRAIL LOS CARABEOS

Ayuntamiento de Valdeprado del Río

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE UNIVERSIDADES, IGUALDAD, CULTURA Y DEPORTE

CXM
CANTABRIA
FCDME

FEDERACION CANTABRIA
TRAIL
FCDME
UNIVERSIDADES Y ESCUELAS

INDICE:

- 1.- INTRODUCCIÓN
- 2.- ORGANIZACIÓN
- 3- FECHA DE LA PRUEBA
- 4.- PARTICIPANTES
- 5.- RECORRIDO, MAPA y PERFIL
- 6.- AVITUALLAMIENTOS
- 7.- REGLAMENTO
- 8.- DATOS DEL ORGANIZADOR

1.- INTRODUCCIÓN

El Club Deportivo Somaloma Los Carabeos con la colaboración del Ayuntamiento de Valdeprado del Río se embarca en la organización del **VII Trail de Montaña Los Carabeos - Memorial Manuel Pérez Nestár (Campeonato Cantabria de Clubes FCDME)** contando con el éxito y experiencia de las seis anteriores ediciones del Trail.

El objeto de esta carrera de montaña es el de dar a conocer Los Carabeos, su comarca, paisajes, cultura, etc., así como fomentar todos los valores que este deporte conlleva.

Estos eventos requieren de una compleja organización para que todo salga según lo previsto: una adecuada señalización del circuito, avituallamientos bien provistos y ubicados, asistencia sanitaria, logística de comunicaciones, aparcamientos para los coches, entorno organizado de salida y meta, etc.

2.- ORGANIZACIÓN

El VII Trail de Montaña Los Carabeos - Memorial Manuel Pérez Nestár (Campeonato Cantabria de Clubes FCDME) es una prueba organizada por el Club Deportivo Somaloma Los Carabeos en colaboración con el Ayuntamiento de Valdeprado del Río, cuya realización se propone en el marco de los proyectos para el año 2023.

En el privilegiado entorno de Los Carabeos, la belleza, diversidad y dificultad de los recorridos, aproximadamente 11, 19 y 23 km., de senderos, cortafuegos y pistas que, junto a las espectaculares vistas del entorno, seguro dejarán huella en los participantes.

El VII Trail de Montaña Los Carabeos - Memorial Manuel Pérez Nestár (Campeonato Cantabria de Clubes FCDME) se realizará el 30 de Julio de 2023, con salida desde el Santuario de Montesclaros, Los Carabeos (Cantabria).

En el transcurso de las rutas, existe la posibilidad de escapes en varios puntos de las mismas, facilitando a los participantes la reducción del recorrido.

La Marcha estará debidamente señalizada y contará con servicios médicos para cualquier percance (Ambulancias médico, enfermeras y coches todoterreno) y solicitados los debidos permisos al Servicio de Montes, Juntas Vecinales y Ayuntamiento, así como cubierta por los seguros de accidentes y responsabilidad civil.

La organización movilizará a unas 50 personas (vecinos, amigos...) que voluntariamente nos ayudarán a que la marcha sea un éxito. Estos voluntarios estarán en los cruces velando por los participantes, en los avituallamientos, en los vehículos de apoyo, en la meta, etc.

3.- FECHA DE LA PRUEBA

La prueba se celebrará el día **30 de Julio de 2023**. La salida será a las 9:00 horas para los andarines. Una hora más tarde la salida de los corredores a las 10:00 horas y por sexto año contamos con una marcha Familiar que comenzará después de la salida de los corredores y al igual que el año pasado un Trail corto para finalizar todas las pruebas en el mismo punto de salida siendo la hora límite las 16:00 h (Santuario de Montesclaros, Los Carabeos, Cantabria).

4.- PARTICIPANTES.

El número de participantes no se conocerá hasta el mismo día de la marcha, pero se calcula que se superen los 300.

5. - RECORRIDO, MAPA y PERFIL

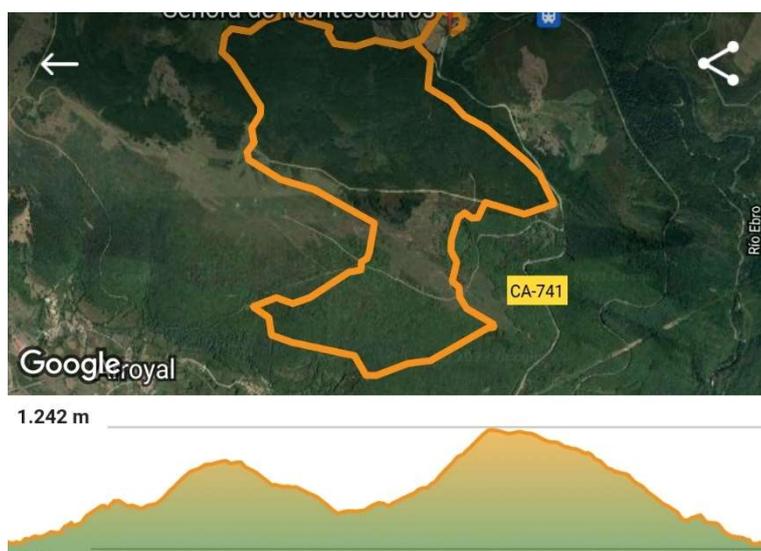
La organización ha creado y diseñado dos recorridos, en los que se ha optimizado una cómoda gestión de los cruces, puntos de avituallamiento, control, observación y evacuación ante posibles incidentes o heridos, consiguiendo con ello unos trazados diversos, divertidos y seguros para todos, participantes y espectadores.

La señalización se llevará a cabo por miembros de la organización, a base de cinta de marcaje, banderines, cuerdas, señales gráficas y cualquier sistema de seguridad que sea necesario.

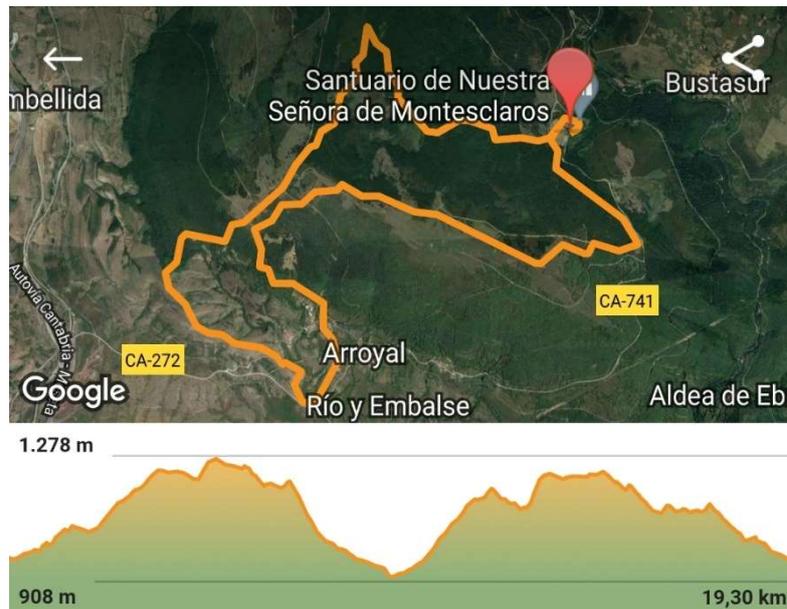
Se indicará el sentido de la marcha en los cruces y los pasos óptimos, teniendo una referencia visual del destino final del tramo que se acometa en cada momento

Marcha Familiar y Trail Corto:

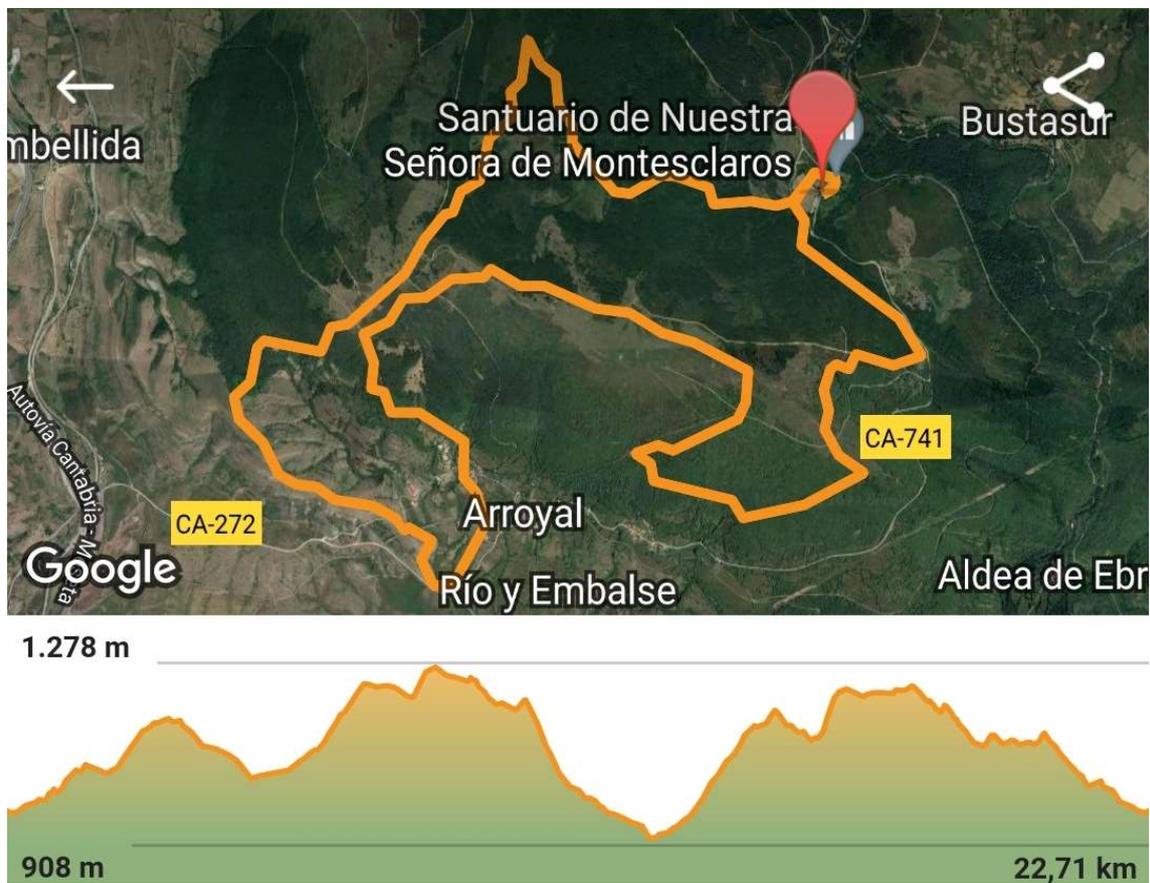
11 km. Desnivel Positivo 425m. Desnivel Negativo 425 m.



Recorrido Andarines: 19 km aprox. Desnivel Positivo 872 m aprox. Negativo 872 m.



Recorrido Corredores: 23 km aprox. Desnivel Positivo 982 m aprox. Negativo 982 m



6.- AVITUALLAMIENTOS:

Se colocarán tres avituallamientos para andarines y 4 para corredores, compuestos por agua, fruta, refrescos, bollería, membrillo, chocolate y bebidas isotónicas, además del avituallamiento de meta. La Marcha de Iniciación y el Trail Corto contarán con un avituallamiento líquido en el km 6, otro líquido y sólido en el Km 8, además del avituallamiento de meta.

Posteriormente se efectuará la entrega de trofeos para los corredores y andarines y sorteo de regalos para todos los participantes. Simultáneamente habrá una comida para todos los participantes (bono incluido en inscripción) y acompañantes que adquieran bono de comida en la inscripción.

Repondremos fuerzas y comentaremos los momentos más excitantes de la Marcha.

7.- REGLAMENTO

1. La prueba tendrá lugar el 30 de Julio de 2023 con salida a las 9 horas para Andarines y 10:00 horas para Corredores desde Santuario de Montesclaros, Los Carabeos, Cantabria.

Posteriormente se realizará la Marcha Familiar y el Trail Corto, a las 10:15 h que estará dirigida sobre todo a los más jóvenes, a las familias y a las personas que deseen iniciarse en el mundo de la montaña y además será inclusiva y que será muy bella y discurrirá por senderos, caminos y un hermoso bosque.

2. La prueba se celebrará sobre un recorrido aproximado de 19 km para los Andarines, 23 Corredores y 11 Km para la Marcha Familiar y Trail Corto en el entorno de Los Carabeos.

3. CATEGORÍAS:

Podrán participar las personas que lo deseen, mayores de 18 años.

(Los menores de 18 años podrán participar con autorización paterna y con la presencia de un adulto durante el evento), por riguroso orden de inscripción a través de Internet o los lugares establecidos para ello, según las siguientes categorías (edad cumplida a fecha 31 diciembre 2023) y en el caso de la marcha de iniciación a partir de 8 años y siempre acompañados de un adulto durante el evento:

Trail: según reglamentación FCDME

- Absoluta: (masculino y femenino)
- Veteranos A (Masculino y Femenino): de 40 a 49 años
- Veteranos B (Masculino y Femenino): de 50 años 59 años.
- Veteranos C (Masculino y Femenino): más de 60 años

Trail corto: según reglamentación FCDME

- Tres primeros absolutos masculinos y tres primeras absolutas

femeninas. **Campeonato Cantabria de Clubes FCDME: según reglamentación FCDME**

Andarines

- Tres primeros absolutos masculinos y tres primeras absolutas femeninas.

Marcha Familiar: No competitiva..

4. PRECIO e INSCRIPCIONES:

Las inscripciones son estrictamente personales e intransferibles, no pudiendo sustituir un participante por otro. Las inscripciones serán definitivas, en el caso de no poder participar no se realizará la devolución de la inscripción.

Trail y Andarines:

Inscripción: 25 € para Trail. 22 € Federados en Montaña
22 € para Andarines

La inscripción da derecho a participar en la prueba, seguros, dorsal, con chip, bolsa del corredor (Camiseta conmemorativa del evento, etc.), avituallamientos durante y postcarrera. Comida tras la carrera, Médico, enfermera, ambulancias, fisioterapeuta, trofeos y regalos para los ganadores y sorteo de cuantos obsequios consiga la organización.

Marcha Familiar y Trail Corto:

Inscripción: 15€ para Trail Corto. 12 € Federados en Montaña.
Marcha Familiar 12€

La inscripción da derecho a participar en la prueba, seguros, dorsal con chip, bolsa del corredor (camiseta conmemorativa del evento, etc.), avituallamiento, avituallamiento post carrera. Comida tras la carrera. Médico, enfermera, fisioterapeuta, ambulancias, etc...

5. INSCRIPCIONES:

Las inscripciones podrán realizarse de las siguientes formas:

- Online, a través de la pasarela de pago segura de UNO.es y a través del enlace que se habilitará en la sección inscripciones de la web www.trailloscarabeos.es. **La plataforma de pago cerrará el 27 de Julio de 2023 a las 20:00 horas (el dorsal será personalizado hasta el domingo 23 de Julio de 2023)**
- A través de los enlaces en el Facebook Trail Los Carabeos.
- En Fórum del Centro Comercial Valle Real, Maliaño en horario comercial hasta el día 26 de julio a las 20:00 horas de 2023 (miércoles). Dorsal personalizado hasta el domingo 23 de Julio de 2023 y la recogida será en el Bar La Casuca del Santuario de Montesclaros, Los Carabeos, Cantabria.
- En Fórum del Centro Comercial Los Ochos, Torrelavega en horario comercial hasta el día 26 de julio a las 20:00 horas de 2023 (miércoles). Dorsal personalizado hasta el domingo 23 de Julio de 2023 y la recogida será en el Bar La Casuca del Santuario de Montesclaros, Los Carabeos, Cantabria.
- En Deportes Cumbres, calle Guevara, 8, Santander, en horario comercial hasta el día 26 de Julio. Dorsal personalizado hasta el domingo 23 de Julio de 2023.

Los dorsales se recogerán en el Bar La Casuca del Santuario de Montesclaros, Los Carabeos, Cantabria.

- El día antes de la carrera, 29 de Julio, en el Bar La Casuca en el Santuario de Montesclaros en horario de 18:00 h. a 20:00 h. En este caso no se les podrá garantizar que tengan camiseta ni bono de comida.

6. RECOGIDA DE DORSALES: La recogida de dorsales será personal, siendo IMPRESCINDIBLE presentar el DNI y Tarjeta Federativa (de Montaña) si procede.

Para recoger el dorsal a nombre de otra persona, deberá presentarse fotocopia del DNI y Tarjeta Federativa (de Montaña) si procede y justificante de pago de la inscripción.

Los dorsales podrán recogerse en:

- El día 29 de Julio, en horario de 18:00 h a 20:00 h., en el Bar “La Casuca”, situado en el Santuario de Montesclaros, Los Carabeos. Cantabria.
- El día de la carrera 30 de Julio de 2023, en el mismo lugar, Bar La Casuca situado en el Santuario de Montesclaros, Los Carabeos, Cantabria, desde las 7:30 h. hasta treinta minutos antes de la hora prevista para la salida de cada prueba

7. SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES:

El recorrido estará señalizado con trozos de cinta de plástico de color vivo, banderines y señales gráficas, siendo responsabilidad de cada participante localizar la señalización y seguirla, así como el paso por los controles establecidos. La organización podrá establecer controles de paso sorpresa, todo corredor que no efectúe el paso por los mismos será descalificado automáticamente de la prueba. Existirán referencias kilométricas en algunos controles.

Si no ves las balizas en un margen máximo de unos 100 metros retrocede y busca de nuevo las señales.

Es obligatorio seguir los senderos señalizados y esta terminante prohibido atajar.

Cerrando las pruebas la organización dispondrá de corredores escoba tras los cuales no podrá ir nadie, aunque si alguien lo hace será bajo su propia responsabilidad.

8. AVITUALLAMIENTOS:

Existirán 4 avituallamientos líquidos y sólidos para los andarines y los mismos 4 para los corredores, más el de meta para todos los participantes. Y uno para la Marcha Familiar y Trail Corto.

Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios hasta la llegada a lugares habilitados por la organización. El participante que arroje basura en los lugares no señalados será descalificado.

EN LOS AVITUALLAMIENTOS NO HABRA VASOS DE PLASTICO. Cada participante deberá llevar su propio recipiente.

9. PREMIOS:

Se entregarán trofeos para los tres primeros clasificados de cada categoría del Trail y para los 3 primeros andarines y 3 primeras andarinas. Y en el Trail Corto a los 3 primeros masculinos y 3 primeras femeninas además del sorteo de regalos para todos los participantes.

10. Quedará descalificado todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve su dorsal bien visible en la parte delantera del cuerpo o desatienda las indicaciones de la organización y fuerzas de seguridad.

11. La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.

12. Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados y a respetar las normas de circulación en los cruces de carretera.

13. Salvo en caso de lesión grave, un corredor no debe abandonar NUNCA fuera de un punto de control. Debe avisar al responsable del punto de abandono. El corredor mantendrá su dorsal. La evacuación será decidida con el jefe del puesto donde ha abandonado el corredor.

En caso de abandonar pasado un punto de control, será necesario volver a dicho punto y comunicar la retirada al jefe de puesto.

14. La organización declina toda responsabilidad en caso de negligencia, así como de los objetos de cada participante.

15. La participación en las pruebas está bajo la responsabilidad y propio riesgo de los participantes. Será de forma voluntaria y reuniendo las condiciones físicas y de salud necesarias para la participación en una prueba de estas características.

16. Los regalos de la bolsa de corredor se garantizan para aquellos participantes cuya inscripción se realice desde la apertura de inscripciones hasta el día 16 de Julio. Después de ese día se podrán inscribir hasta completar cupo, pero no se garantiza camiseta ni bolsa de corredor.

17. En la Marcha Familiar o de Iniciación los niños deberán ir acompañados por un adulto responsable y con autorización de padres o tutores.

18. Derechos de Imagen: Todos los corredores renuncian expresamente a su derecho de imagen durante la prueba y a todo recurso contra la organización por la utilización de dicha imagen. La entidad organizadora se reserva en exclusividad el derecho sobre la imagen de la prueba, así como la explotación audiovisual y periodística de la competición. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar con el consentimiento de la organización.

19. Se cumplirá el protocolo Covid-19 en vigor en la Comunidad de Cantabria si procediera.

20. Como Prueba FCDME se aplicará el reglamento FCDME.

21. El participante en el momento de su inscripción manifiesta encontrarse físicamente apto para la prueba y declina cualquier responsabilidad por parte de la organización.

22. La organización se reserva el derecho a modificar este reglamento por causas de fuerza mayor.

8.- DATOS DEL ORGANIZADOR

Club Deportivo Somaloma Los Carabeos

C/ Real, 1

39419 Arroyal de Los Carabeos (Cantabria)