

## **REGLAMENTO ELS BASTIONS**

### **1. ELS BASTIONS**

Els Bastions es un evento deportivo de trail running que cuenta con varias carreras de distancias diferentes: ULTRA / MARATHON / TRAIL.

### **2. ENTORNO NATURAL**

#### **EL VALLE DE RIBES, PARAÍSO DE MONTAÑA**

Ribes de Freser, el Valle de Ribes y las grandes cumbres que lo rodean son uno de los rincones más espectaculares del Pirineo Oriental. Bosques espesos, fauna y flora autóctonas, veredas sin fin, historia, villas pequeñas y miradores únicos como lo Puigmal. Un lugar insuperable por la práctica de las carreras de montaña!

Por eso, le rogamos su colaboración y respeto por la normativa de protección establecida.

Recordad que:



Para obtener más información sobre las buenas prácticas medioambientales que se tienen que respetar durante el calentamiento y la competición, visita el Manual de Buenas Prácticas (FEDME)

#### **ENLACE**

[https://www.gencat.cat/mediamb/publicacions/monografies/codi\\_bones\\_practiques.pdf](https://www.gencat.cat/mediamb/publicacions/monografies/codi_bones_practiques.pdf)

### **3. ÉTICA Y VALORES:**

Els Bastions se basan en una ética y unos valores esenciales que comparten corredores, patrocinadores, voluntarios y organizadores. Y este compromiso queda certificado con el sello Biosphere.

**ENLACE:** <https://www.biospheresustainable.com/en/community/ocisport/2594>

#### **3.1 Eco-responsabilidad**

No dejar basura a la natura, utilizar los contenedores disponibles, respetar la flora y fauna, y seguir estrictamente el recorrido marcado sin utilizar atajos. La organización usará, siempre que sea posible, material reutilizable o reciclable y procederá a la recogida selectiva (pilas, papel, plástico, etc.). El marcaje del recorrido, efectuado a pie, se recogerá el mismo día. La limpieza del recorrido se realizará inmediatamente después del último corredor. La comunicación sobre papel se reducirá al mínimo, priorizando el apoyo electrónico.

### 3.2 Solidaridad

El respecto de los corredores, de los voluntarios, de los patrocinadores y del público son elementos primordiales de Els Bastions

### 3.3 Controles antidopaje

4.3.1. Se podrán realizar controles antidopaje en cualquier de las carreras según las normas de cada nación, el protocolo del AMA y de acuerdo con la federación nacional correspondiente.

3.3.2. Los competidores están obligados a asistir a los controles antidopaje que se los asignen, de acuerdo con las normas de cada nación y el protocolo del AMA.

## 4. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

### 4.1. Edad mínima:

4.1.1. Cada distancia presenta una edad mínima para poder participar:

4.1.2. Las modalidades ULTRA / MARATHON / TRAIL la edad mínima será de 18 años el día de la carrera.

4.2. Inscripción: Haber realizado la inscripción de forma correcta. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento.

4.3. Material: Cada corredor tendrá que llevar el material obligatorio que solicita la organización más el que crea adecuado para soportar las condiciones propias de la montaña y de la travesía en función de sus condiciones, la meteorología y el recorrido.

|                     |   |
|---------------------|---|
| ULTRA /<br>MARATHON | <p><u>MATERIAL A (obligatorio)</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Zapatillas deportivas de tipos trail que cubran totalmente el pie.</li><li>•Manta térmica o de supervivencia (medida mínima de 2 x 1,2 m).</li><li>•Sistema de hidratación (como mínimo de 1 l).</li><li>•Mochila o pieza equivalente.</li><li>•Teléfono móvil encendido y no en modo avión.</li><li>•Chaqueta biombo con capucha de tejido impermeable (como mínimo de 10.000 mm de columna de agua) y transpirable, de tipo Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® o similar, con costuras termo selladas y de la talla del corredor.</li><li>•Reserva de comer calórico adecuado al recorrido y al número y tipo de avituallamientos de la prueba.</li><li>•Segunda capa térmica de manga larga de cómo mínimo 180 g y de la talla del corredor.</li></ul> |
|---------------------|---|

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>•Mallas largas o mallas piratas combinadas con camal.</li> <li>•Gorra, tubular o pieza similar.</li> </ul> <p><u>MATERIAL B (según previsión meteorológica)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Pantalones impermeables.</li> <li>•Guantes.</li> </ul> |
|--|---|

|       |   |
|-------|---|
| TRAIL | <p><u>MATERIAL A (obligatori)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapatillas deportivas de tipo trail que cubran totalmente el pie.</li> <li>• Manta térmica o de supervivencia (medida mínima de 2 x 1,2 m).</li> <li>• Sistema de hidratación (como mínimo de 1 l).</li> <li>• Mochila o pieza equivalente.</li> <li>• Teléfono móvil encendido y no en modo avión.</li> <li>• Chaqueta biombo con capucha de tejido impermeable (como mínimo de 10.000 mm de columna de agua) y transpirable, de tipo Gore-Tex®, Membrain®, H2NO®, HyVent® o similar, con costuras termo selladas y de la talla del corredor.</li> <li>• Reserva de comer calórico adecuado al recorrido y al número y tipo de avituallamientos de la prueba.</li> <li>• Gorra, tubular o pieza similar.</li> </ul> <p><u>MATERIAL B (segons previsió metereològica)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segunda capa térmica de manga larga de cómo mínimo 180 g y de la talla del corredor.</li> <li>• Mallas largas o mallas piratas combinadas con camal.</li> </ul> |
|-------|---|

#### 4.4. Seguro:

- 4.4.1. La organización contará con un seguro de responsabilidad civil a terceros vigente según la normativa actual.
- 4.4.2. Los participantes tendrán que disponer de un seguro mínimo de accidentes que cubra la actividad (Licencia FEED – Modalidad C). Los participantes que no dispongan de licencia federativa de esta modalidad tendrán que contratarla en el momento de realizar la inscripción.

#### 4.5. Categorías

Se definirán categorías masculina y femenina:

ULTRA / MARATHON / TRAIL:

- Absoluta

- Junior (18, 19 y 20 años a 31 de diciembre de 2023)
- Veteranos (de 40 a 49 años a 31 de diciembre de 2023)
- Máster 50 (de 50 a 59 años a 31 de diciembre de 2023)
- Máster 60 (a partir de 60 a 31 de diciembre de 2023)

#### 4.6. Garantía de devolución

La organización ofrece una Garantía de Devolución según la cual se devolverá el 100% de la inscripción a todos aquellos corredores que hayan contratado este servicio en el momento de hacer la inscripción, mediante notificación hasta 7 días antes de la carrera.

### 5. ANULACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

#### 5.1. Condiciones de anulación:

Cualquier anulación de inscripción se tiene que hacer por correo electrónico a: info@ticketoci.net. No se admitirán anulaciones por teléfono. El pago del reembolso de la inscripción se efectuará mediante abono a la tarjeta utilizada en el momento de la inscripción, atendiendo las siguientes condiciones.

| Fecha de solicitud  | Porcentaje de reembolso |
|---------------------|-------------------------|
| Hasta 30 días antes | 80%                     |
| De 29 a 15 días     | 50%                     |
| De 14 a 8 días      | 25%                     |
| Menos de 8 días     | 0%                      |

### 6. RESPONSABILIDADES

- 6.1. Los participantes y los organizadores quedan sometidos al cumplimiento del Real Decreto 1428/2003, de 21 de Noviembre, que regula el Reglamento General de Circulación, y más concretamente el artículo 14 del anexo 2.
- 6.2. Los participantes aceptan el reglamento y eximen a los organizadores de toda responsabilidad en caso de accidente o daños materiales o corporales sufridos durando, antes o después de la competición.
- 6.3. Los participantes compiten en todo momento bajo su propia y libre voluntad. Así y se los informa que la participación en este acontecimiento deportivo implica un riesgo de lesiones, que pueden ser graves o hasta todo, implicar la muerte.  
Los participantes aceptan y se hacen responsables del riesgo que comporta participar. Entendiendo que puede haber: e daños sufridos durante la carrera, como por ejemplo y sin que sean motivos excluyentes otros, los causados por las caídas (sea qué sea el motivo), atropellos, problemas de salud derivados de la práctica deportiva, enfermedades, desfallecimiento, heridas (sea cual sea su gravedad) causadas por fauna o flora, etc., o daños en el material incluyendo la pérdida, destrucción, rotura, robo o pérdida, a causa de accidentes deportivos o bien por la propia dinámica de la actividad.
- 6.4. Será obligación de los participantes progresar con seguridad en todo momento, sienten los responsables de sus acciones y los responsables a la vez de asumir el riesgo de la actividad y del entorno. Este tipo de competiciones, al

desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control y acceso, lleva implícito un riesgo adicional para los participantes. En su virtud, los participantes asisten a voluntad e iniciativa propias, siendo conscientes y asumiendo los riesgos y consecuencias inherentes a la participación en esta prueba.

## **7. SEURETAT**

- 7.1. La organización situará, en determinados puntos del recorrido y en los controles de, personal especializado encargado de velar por la seguridad de los participantes. Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal que estará convenientemente identificado.
- 7.2. Se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad. Al mapa oficial de la carrera estarán indicados estos lugares de asistencia médica.
- 7.3. Habrá un equipo barre encargado de cerrar la carrera y recoger todas las marcas de esta, después de su paso. Por el que si un participante ha sido sobrepasado por el equipo barre, no encontrará marcas.
- 7.4. En caso de condiciones meteorológicas adversas o causas de fuerza mayor, la organización se reserva el derecho a suspender, neutralizar o modificar las franjas horarias y / o el recorrido y avituallamientos. En este caso no se devolverá el importe de la inscripción.

## **8. DIRECCIÓN DE CARRERA**

- 8.1. Los Directores de Carrera y jueces arbitros, podrán retirar de la competición a un corredor cuando consideren que este tenga menguadas sus capacidades físicas o técnicas a causa de la fatiga, no disponga del material obligatorio, o sus condiciones no sean las apropiadas para continuar en carrera.
- 8.2. El jurado de competición podrá suspender, acortar, neutralizar o parar la carrera, por seguridad o causas de fuerza mayor ajenas a su voluntad (climatología, causas externas, etc.).
- 8.3. Los Comisarios de los CP son los responsables de los Puntos de Control de Paso Obligados. Los participantes no podrán reclamar o interrogar por el reglamento, clasificaciones e itinerarios a los comisarios.
- 8.4. La organización se reserva el derecho de modificar las bases de Els Bastions o suspender estas, ante una eventualidad o causa de fuerza mayor.

## **9. CONTROLES**

- 9.1. Pasar por todos los Controles de es obligatorio. Los participantes son los responsables de registrar su paso por cada uno de ellos y por meta. La pérdida del chip o el deterioro implica la sanción correspondiente. En los controles de habrá personal de la organización.
- 9.2. Al mapa estarán marcados todos los controles de paso obligatorios, pero podrá haber otros controles sorpresa durante el recorrido para que todos los participantes sigan el itinerario marcado y se respete el reglamento. Todos los

Controles de tienen la misma validez de obligatoriedad, por lo cual no pasar por uno de ellos implica la sanción correspondiente.

9.3. El recorrido entre controles tiene que hacerse siguiendo el marcaje balizado y en dirección establecida. Por motivos de seguridad, deportividad y medio ambiente, no se puede salir del recorrido señalado.

## **10. CONTROL SORTIDA / META**

10.1. Previo en la salida, se efectuará un control para poder acceder a recinto cerrado de salida:

- Verificación de dorsales.
- Se podrá verificar todo o parte del material obligatorio por parte de los árbitros.
- Los participantes que no aporten el material obligatorio, o que lo presenten inutilizable o defectuoso, se les aplicará la penalización correspondiente.

10.2. Posteriormente al paso por meta, se efectuará un control para salir del recinto cerrado de meta:

- Se podrá verificar todo o parte del material obligatorio por partes de los árbitros.

## **11. DORSALES**

11.1. Es necesaria la presentación de un documento de identidad con fotografía para poder retirar el dorsal. En ningún caso se podrá cambiar el dorsal con una tercera persona. En ningún caso se enviarán al domicilio del corredor ni el dorsal ni los obsequios en caso de no haber participado en la carrera.

11.2. Los participantes tendrán que llevar en todo momento el dorsal facilitado por la organización. El dorsal se tiene que colocar a la parte delantera y tiene que estar siempre visible, no se puede recortar, doblar, tapar ni modificar.

## **12. FINISHER**

A todos los participantes que acaben la distancia en la cual se inscribieron a Els Bastions dentro del tiempo establecido se los considerará Finishers y se les hará entrega de un obsequio correspondiente a su distancia.

## **13. DERECHOS DE IMAGEN**

Con la inscripción todo participante renuncia a utilizar sus derechos de imagen y autoriza a la organización y a sus patrocinadores a utilizar y publicar libremente cualquier fotografía o video grabado en el contexto de la carrera.

## **14. CRONOMETRAJE**

14.1. Es obligatorio el paso correcto por todos los puntos de control previstos a tal efecto, salida y meta incluidas.

14.2. Si se tuviera que interrumpir y suspender la prueba en un punto del recorrido, la clasificación se determinará según la orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o, si no, en el último control realizado.

## **15. AVITUALLAMENTOS**

15.1. Hay diferentes tipos de avituallamientos distribuidos a lo largo del recorrido:

- Líquidos
- Sólido / ligero (bebidas, alimentos dulces, alimentos salados)
- Sólidos (bebidas, alimentos dulces, alimentos salados, pasta...)

15.2. Vaso reutilizable. A la carrera no habrá vasos de plástico desechable. Cada corredor tiene que llevar consigo un recipiente para poder beber a los avituallamientos.

Es muy importante y responsabilidad de cada corredor, gestionar correctamente su avituallamiento, adaptándose a las distancias que pueda haber entre estos y calculando muy bien sus necesidades. Pedimos a todo el mundo que revise con detalle la ubicación de los avituallamientos y adapte la táctica de carrera a este hecho.

## **16. METEOROLOGIA**

En caso de condiciones meteorológicas adversas o causas de fuerza mayor, la organización se reserva el derecho a suspender, neutralizar o modificar las franjas horarias y / o el recorrido y avituallamientos. En este caso no se devolverá el importe de la inscripción.

## **17. ASISTENCIA**

17.1. La asistencia personal está permitida exclusivamente en los puntos de avituallamiento establecidos por la organización. Excepto en estas zonas específicas, está prohibido contar con la asistencia, compañía o avituallamiento externo de una persona no inscrita a la carrera.

17.2. Bolsa de vida: en la distancia que se habilite la bolsa de vida, esta se libraré en la recogida de dorsal y se podrá poner material deportivo. La organización tan solo transportará esta bolsa y no otras. La Bolsa de vida tendrá que estar claramente identificada con el dorsal del corredor, así como estar muy cerrada sin material que sobresalga.

## **18. ABANDONOS**

18.1. Voluntarios: Excepto en caso de herida, tan solo es posible abandonar en un punto de control. Si este punto no fuera accesible en vehículo, el corredor tendrá que acceder por sus propios medios en su punto de evacuación más próximo. Está prohibido abandonar el recorrido marcado sin haber informado a la organización y sin estar debidamente autorizado. Es obligatorio fichar si se trata de un punto de control de cronometraje.

18.2 Obligados: La organización puede parar momentáneamente a un corredor u obligarlo a abandonar la carrera si considera que su estado pone en peligro su integridad física o su seguridad.

## **19. PENALIZACIONES**

19.1. Se puede aplicar una penalización de tres minutos hasta la descalificación:

- Echar basura fuera de las zonas de control (100m +/-);
- Recibir cualquier tipo de asistencia en zonas no autorizadas (no en puntos especificados como los lugares de socorros);
- No seguir la señalización del recorrido, voluntariamente o no;
- No llevar el dorsal a la vista o que haya sido manipulado;
- Falsear la salida;
- No pasar por los lugares de control obligatorios;
- Mostrar un comportamiento antideportivo: no asistir a otro competidor que necesite ayuda;
- No llevar o utilizar el material requerido;
- No respetar las indicaciones de los organizadores o de los jueces.

19.2. La descalificación se aplicará por:

- No participar en la entrega de premios sin causa justificada;
- Negarse a someterse a las pruebas antidopaje o dar un resultado positivo en una prueba antidopaje.

## **20. RECLAMACIONES**

20.1. Tienen que ser escritas y ratificadas con el nombre y número de dorsal del reclamante en la línea de meta o en la publicación de los resultados provisionales. Puede exigirse un depósito de hasta 20 euros que se reembolsará si se acepta el caso.

Las reclamaciones pueden hacerse hasta una hora después de la publicación de los resultados provisionales.

## **21. NORMATIVA ESPECÍFICA**

21.1. Este reglamento es genérico al acontecimiento Els Bastions y afecta a todas las carreras que se realicen.

21.2. Cada carrera podrá disponer de su propia normativa específica donde se definen aspectos más técnicos del reglamento, sienta esta, una extensión del mismo. Se hace referencia a los tiempos de corte, tiempo máximo de carrera, el material obligatorio y las categorías.