

REGLAMENTO 3CIMS CASTELLANO

- **Artículo 1 – ORGANIZACIÓN.**

El **Club d'Esports de Muntanya Vilafamés** con el patrocinio del **Ajuntament de Vilafamés**, **Caixa Rural Vilafamés** y con la colaboración de diferentes **Empresas Privadas y Asociaciones Locales** hacemos posible la **3 CIMS**.

- **Artículo 2 – PRUEBAS**

3 CIMS es un evento deportivo compuesto de dos pruebas, las cuales forman parte de la **Lliga de Curses per Muntanya Castelló Nord**.

- **TRAIL 30K 1600d+ 06/10/2024** Tiempo máximo: 6h 30min **UTMB 20K Qualifier, 1 punto ITRA.**
- **MARXA 14 K 590d+ 06/10/2024** Tiempo máximo: 4h

Por lo tanto, este reglamento esta sujeto al reglamento de la **Lliga de Curses per Muntanya Castelló Nord**, lo podeis encontrar en <http://lligacastellonord.blogspot.com>

- **Artículo 3 – PARTICIPACIÓN**

Para participar es necesario cumplir todos estos requisitos:

- **TRAIL 30K:**
 - Ser mayor de edad.
 - Aceptar las condiciones del presente reglamento y del **Consentimiento Informado**.
- **MARXA 14 K:**
 - Ser mayor de 12 años.
 - Aceptar las condiciones del presente reglamento y del **Consentimiento Informado**.
 - Los menores de edad tienen que subir a la web www.runatica.com la autorización debidamente rellena y firmada por un tutor legal, donde se aprueba la participación del menor. El modelo de autorización de participación del menor deberá ser descargado obligatoriamente de la web www.runatica.com no será valido ningún otro modelo de autorización.

- **Artículo 4 – CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Al inscribirte, manifiestas que has entendido y aceptas explícita e íntegramente el Reglamento de la prueba, que se celebrará el día **6 de octubre de 2024** y se encuentra publicado en www.cmvilafames.es

Que estás seguro de estar física y psicológicamente bien preparado para realizar la prueba y que sigues los controles médicos adecuados para garantizar que gozas de buena salud general, sin padecer ninguna enfermedad, alergia, defecto físico, lesión o afección cardio-respiratoria que desaconseje tu participación en la misma.

Que eres plenamente consciente de la dureza de la prueba, del recorrido, perfil y distancia de la misma, los cuales has consultado previamente en www.cmvilafames.es

Que dispones de los conocimientos y destreza técnica suficientes como para garantizar tu propia seguridad, en el entorno y las condiciones de autonomía en las cuales se desarrolla la prueba. Igualmente, dispones del material deportivo y de seguridad exigido por la Organización para el día de la prueba, y garantizas que se encuentra en buen estado, sabes utilizarlo adecuadamente y lo llevarás encima durante toda la prueba.

Te comprometes a cumplir las normas y los protocolos de seguridad establecidos por la organización de la prueba, en la que vas a participar, así como a mantener un comportamiento responsable que no aumente los riesgos para tu integridad física o psíquica. Seguirás las instrucciones y acatarás las decisiones que tomen los responsables de la Organización en temas de seguridad.

Que autorizas a los Servicios Médicos de la prueba, a que te practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que consideren en cualquier momento de la prueba, habiéndola o no solicitado. Ante sus requerimientos te comprometes a abandonar la prueba y/o a permitir tu hospitalización, si ellos lo estiman necesario para tu salud.

Te comprometes a seguir las pautas generales de respeto a los demás y al medio ambiente siguientes:

- Transitar con prudencia y según las normas establecidas por pistas y carreteras abiertas al tráfico y transitar despacio en presencia de personas, animales o vehículos.
- No provocar alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de los ecosistemas.
- No encender fuego ni provocar situaciones de riesgo de incendio.
- No tirar ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados expresamente para la recogida de los mismos.
- No salir del recorrido marcado.
- Cerrar las vallas o cables para ganado, que me vea obligado a abrir a mi paso.

▪ **Artículo 5 – INSCRIPCIÓN**

Al inscribirte, manifiestas que has entendido y aceptadas explícita e íntegramente el Reglamento.

Se establecen los siguientes precios de inscripción:

- **TRAIL 30K:**
 - DEL 17/07/2024 AL 22/09/2024 – 20€
 - DEL 23/09/2024 AL 29/09/2024 – 25€ (NO SE GARANTIZA BOLSA DEL CORREDOR)
 - EL 06/10/24 SI QUEDAN PLAZAS LIBRES 30€ SIN BOLSA CORREDOR Y PAGO EN EFECTIVO

- **MARXA 14 K:**
 - JOVENES DE 12 A 17 AÑOS - 15€
 - DEL 17/07/2024 AL 22/09/2024 – 20€
 - DEL 23/09/2024 AL 29/09/2024 – 20€ (NO SE GARANTIZA BOLSA DEL CORREDOR)
 - EL 06/10/24 SI QUEDAN PLAZAS LIBRES 25€ SIN BOLSA CORREDOR Y PAGO EN EFECTIVO

La organización por motivos de seguridad limita a 700 la cantidad de participantes entre las dos pruebas. La organización se reserva el derecho de incluir otras inscripciones por motivos publicitarios y organizativos.

El pago solo se podrá hacer con tarjeta bancaria a través de la web www.runatica.com. En ningún caso se devolverá el importe de la inscripción.

El precio de la inscripción incluye:

- Derecho a a participar en la **3 Cims**.
- Bolsa de regalos con detalles conmemorativos y exclusivos **3 Cims**.
- Seguro de accidentes y responsabilidad civil.
- Cronometraje.
- Equipo médico y sanitario propio.
- Transporte desde los avituallamientos con punto de retirada hasta meta.
- Avituallamientos líquidos y sólidos durante la carrera, además de uno completo en meta.
- Duchas con agua caliente en meta.
- Vestuarios en el polideportivo municipal.
- Zona de masajes.
- Poder optar a trofeos y sorteos.

- **Artículo 6 – DORSALES**

Cada dorsal es personal e intransferible, por lo que no está permitido ningún cambio o cesión de dorsal o chip el día de la carrera, esta circunstancia, de producirse, sería causa de descalificación y veto para futuras ediciones. En caso de necesitar hacer un cambio de dorsal se hará 7 días antes de la carrera, por escrito a cmvilafamés@gmail.com indicando nombre completo, teléfono y motivo del cambio. Y nos pondremos en contacto informándote como proceder para el cambio.

Debes llevar durante toda la prueba en la parte delantera y totalmente visible tanto el dorsal como el chip adherido.

Recogida de dorsales:

La entrega de dorsales será en la Plaza Hermanas Mas de Vilafamés los días:

- Viernes 04/10/2024 de 17:00 h. a 19:00 h.
- Sábado 05/10/2024 de 17:00 h. a 19:00 h.
- Domingo 06/10/2024 de 06:30 h. a 07:45 h.

Para recoger el dorsal será imprescindible presentar el DNI o documento equivalente. En caso de no poder llegar en ese horario, puedes autorizar a una tercera persona a su recogida. Rellenando el documento **autorización recogida dorsal** que lo podrás descargar de la pagina www.runatica.com

- **Artículo 7 – SALIDAS**

Las salidas de las carreras serán desde la Plaza La Font.

Salida de la 30k a las 8:00 h del 06/10/2024.

Salida de la 14k a las 8:30 h del 06/10/2024.

- **Artículo 8 – MATERIAL**

La organización recomienda una buena planificación del material de la carrera en función de las capacidades individuales, la previsión meteorológica, la estimación del tiempo de carrera y otras variables que puedan condicionar la seguridad de cada persona. Debes ser plenamente consciente de la longitud y dificultad de la prueba, que puede desarrollarse en parte de noche, bajo posibles condiciones climáticas de calor o frío, lluvia y viento. Por tanto, debes prever que tu indumentaria, calzado y condiciones físicas, sean las más apropiadas para realizar la prueba. Es obligatorio llevar el siguiente material, el cual puede ser verificado en salida, meta o en cualquier otro punto del recorrido.

Material	14k	30k
Vaso o recipiente (NO HAY VASOS EN LOS AVITUALLAMIENTOS)	OBLIGATORIO	OBLIGATORIO
Recipiente/s para liquido con capacidad mínima 1l	RECOMENDABLE	OBLIGATORIO
Manta térmica o de supervivencia 1,40m x 2m.mínimo	RECOMENDABLE	OBLIGATORIO
Teléfono móvil, operativo y cargado	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE
Crema solar	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE
Gorra	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE
Reserva Alimentaria	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE

- **Artículo 9 – ASISTENCIA, AVITUALLAMIENTO Y CORTES HORARIOS**

Estas carreras se rigen por el principio de carrera individual en semi-autosuficiencia. Es decir, la capacidad de organizarte tu propia supervivencia entre dos puntos, tanto desde el punto de vista alimentario como de vestuario o de seguridad. Este principio implica las siguientes reglas:

- Debes llevar durante toda la carrera todo el material obligatorio (artículo 8) y en cualquier momento, la organización puede comprobarlo. Es obligatorio someterse a dicho control, bajo pena de descalificación.

Avituallamientos:

Es tu obligación llevar tus desperdicios hasta los avituallamientos y depositarlos en los espacios habilitados. Así como, portar tu propio vaso para poder servirte bebidas.

Las zonas acotadas para los avituallamientos, están restringidas y son de uso exclusivo de los corredores y corredoras, por lo no podrán acceder ni el público ni las asistencias.

- **TRAIL 30K:**
 - Av 1 – Barranc del Ferrer – km 7
 - Av 2 – Lainya – km 10.5
 - Av 3 – Font de Sant Marti – km 16
 - Av 4 – Pas Roig – Km 23
 - Av 5 – Barranc del Ferrer – km 26
 - META – Km 30

- **MARXA 14K:**
 - Av 1 – Barranc del Ferrer – km 5.5
 - Av 2 – La Penya – km 9
 - META – Km 14

Cortes horarios:

Deberás salir del avituallamiento antes de la hora límite fijada, sea cual sea la hora de llegada a dicho puesto de control. En caso contrario deberás retirarte de la prueba y seguir las instrucciones de la organización.

- **TRAIL 30K:**
 - **FONT DE SANT MARTI (16KM): 3H 30MIN DE CARRERA**
 - **BARRANC DEL FERRER: 6H 00MIN DE CARRERA**
 - **META: 6H 30MIN DE CARRERA**
 - **MARXA 14K:**
 - **META: 4 HORES**
- **Artículo 10 – MODIFICACIÓN DEL RECORRIDO O DE LOS CORTES HORARIOS; ANULACIÓN DE CARRERA.**

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

En caso de anulación de la prueba por causas de fuerza mayor y con una antelación de más de 10 días respecto a la fecha de salida, se realizará un reembolso parcial de los derechos de inscripción. El importe se fijará en función de la capacidad de reembolso de la organización tras hacer frente a los gastos fijos no recuperables.

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.

- **Artículo 11 – MARCAJE.**

El recorrido estará marcado con cinta reutilizable de color naranja colocada a intervalos regulares dependiendo de la tipología del terreno, siendo tu responsabilidad localizar la señalización y seguirla.

ATENCIÓN: ¡Si no ves las balizas, retrocede y busca de nuevo las señales!

Debes seguir el itinerario señalizado y no atajar. Atajar no ahorra tanto tiempo, es peligroso y erosiona el terreno.

Los tramos del recorrido que discurran por caminos, carreteras o calles no estarán cortados al tráfico rodado. Por lo que debes atenerte a las normas generales de Tráfico o a las indicaciones de la organización. Será obligatorio cruzar por los pasos de peatones o lugares habilitados para la ocasión y debidamente señalizados. Será obligatorio pasar por todos los controles de paso establecidos.

- **Artículo 12 – SEGURIDAD Y ASISTENCIA MÉDICA.**

Habrán varios equipos médicos y de seguridad itinerantes, distribuidos en distintos puntos del evento en función de las prioridades del momento. Estos equipos estarán coordinados con la dirección de carrera, las fuerzas de orden público y los equipos de rescate. Esto no te exime de la obligación de ofrecer asistencia a cualquier otra persona que lo necesite y comunicarlo a la organización.

La valoración del equipo médico siempre prevalecerá, pudiendo:

- Retirarte de la carrera (anulando tu dorsal) si considera que no estas en condiciones para continuar.
- Ordenar tu evacuación si considera que estas en peligro.
- Ordenar tu hospitalización si la considera necesaria.

- **Artículo 13 – RETIRADA Y EMERGENCIAS**

Salvo en caso de lesión grave, no debes retirarte nunca fuera de un avituallamiento. Debes avisar a la organización, que invalidará definitivamente tu dorsal y retendrás el dorsal, ya que éste es el pase para poder acceder a los autobuses o avituallamientos.

En caso de retirada pasado un punto de control, deberás volver a dicho punto y comunicar la retirada a la organización. Si al regreso encuentras la escoba, que cierra la carrera, será esta quien invalide el dorsal y a partir de aquí, el corredor no estará bajo el control de la organización.

La organización hará el traslado desde el avituallamiento de retirada hasta meta al cierre del avituallamiento, si logísticamente es posible se valorará ir antes del cierre.

Emergencias:

En caso de condiciones meteorológicas desfavorables, que obliguen a la parada total o parcial de la carrera, la organización garantiza la evacuación en el menor tiempo que le sea posible.

Toda persona está obligada socorrer a cualquier otro corredor o corredora que lo necesite, dentro de las propias capacidades y conocimientos. No hacerlo implica incurrir en un delito grave de omisión de socorro, penado por ley.

En el caso que no puedas o te encuentres con alguien que no pueda, llegar al siguiente avituallamiento y se trate de una emergencia. Debes llamar al número indicado en el dorsal y si no hay cobertura al 112, indicando:

- Que eres participante de la **3 Cims** y el número de dorsal.
- Punto aproximado del recorrido en el que te encuentras.
- Problema o emergencia médica que nos afecta o nos encontramos.

Tras estos pasos, debes seguir siempre las instrucciones telefónicas que te indiquen. Ten en cuenta que una vez activada la emergencia se movilizan una serie de recursos en base a la información que has facilitado, por lo que la información aportada es muy importante. No debes abandonar el punto indicado sin comunicarlo y en ningún caso abandonar el recorrido ya que ello dificultaría tu localización.

- **Artículo 14 – SEGURO**

Todas las personas participantes estarán cubiertas por un seguro de accidentes que presta como mínimo las coberturas del seguro obligatorio deportivo indicado en el anexo del [Real Decreto 849/1993 de 4 junio](#).

Este seguro será contratado por la organización y va incluido en el precio de la inscripción.

- **Artículo 15 – CATEGORIAS Y PREMIOS**

Las siguientes categorías, que se rigen a la edad que cumple el participante durante el año en curso, independientemente de la que tenga el día de la prueba deportiva.

Tendrán trofeo los 3 primeros de cada categoría. Las categorías quedan establecidas de la siguiente forma tanto en masculinas como en femeninas:

- **TRAIL 30K:**

- Absoluta (más de 18 años).
- Promesa (de 18 a 23 años).
- Veteranos (de 40 a 49 años).
- Master (a partir de 50 años).
- Local (solo empadronados en la localidad o socios del C.M. Vilafamés)
- Clubs. (a los 5 mejores tiempos, con al menos un participante de cada sexo por equipo)
- Se Premiará con una paletilla a los clubs/equipos con un mínimo de 10 participantes inscritos en la prueba.

- **MARXA 14K:**

- Absoluta (todos).
- Jóvenes (de 14 a 17 años).
- Local (solo empadronados en la localidad o socios del C.M. Vilafamés)
- Clubs Jóvenes. (a los 5 mejores tiempos, con al menos un participante de cada sexo por equipo)
- Se premiara con una paletilla a los clubs/equipos con un mínimo de 10 participantes inscritos en la prueba.

***NOTA:** Todos los participantes de la carrera obtendrán la puntuación según figura en el reglamento de la mencionada liga <http://lligacastellonord.blogspot.com/>

Trofeos:

Tendrán trofeo las tres primeras corredoras y los tres primeros corredores cada categoría y los tres primeros clubs. Excepto en la categoría Absoluta que solo se entregara a la primera y primer corredor un lote de producto local.

La entrega de trofeos será aproximadamente a las 12.30h. para el 30k y 12.00 para el 14k.

La ausencia en el acto de entrega de trofeos se entenderá como renuncia a los trofeos o premios.

• **Artículo 16 – PENALIZACIONES**

Sera motivo de descalificación:

- Abandonar residuos fuera de los recipientes habilitados.
- Denegar auxilio a cualquier participante que lo necesite.
- Desobedecer las instrucciones e indicaciones del personal de la organización.
- Provocar, de manera voluntaria, un accidente.
- No realizar de manera consciente el circuito completo.

De igual manera, será motivo de penalización:

- Recortar o salirse de manera involuntaria del recorrido señalado por la organización.
- Cualquier comportamiento considerado antideportivo, irrespectuoso con la resta de corredores o miembros de la organización.

La decisión sobre la posible penalización o posible descalificación de algún participante, tanto por los puntos arriba señalados como por otros motivos particulares, serán adoptados por el Comité de la 3 Cims.

Además de la descalificación será motivo de **VETO** para las futuras ediciones de la 3Cims y de la Lliga Castelló Nord:

- La cesión de dorsal o suplantación de identidad, para todas las personas involucradas.

• **Artículo 17 – RECLAMACIONES**

Las reclamaciones relativas al resultado o desarrollo de la prueba deberán realizarse dentro de los 30" siguientes a la publicación de resultados oficiales. Toda reclamación deberá formularse verbalmente al director de carrera.

- **Artículo 18 – DERECHOS DE IMAGEN**

Todas las personas participantes renuncian expresamente a sus derechos de imagen durante la prueba y renuncian a todo recurso contra la organización por la utilización de dicha imagen. La organización podrá autorizar a los medios de comunicación a utilizar dicha imagen mediante una acreditación o licencia. Toda comunicación sobre el evento o la utilización de imágenes del mismo deberá realizarse respetando el nombre de dicho evento, de las marcas registradas y con la autorización de la organización. 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.

- **Artículo 19 – PROTECCION DE DATOS**

De acuerdo con lo establecido en la [Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre](#) de Protección de Datos de Carácter Personal, todos los datos personales facilitados por las personas participantes y las imágenes obtenidas en el desarrollo del evento serán almacenadas en ficheros de las entidades organizadoras de la **3 CIMS**, con la finalidad de gestionar la participación en el evento, así como la promoción, la distribución, y la difusión del mismo. Pudiendo en cualquier momento ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición enviando un escrito acompañado de su DNI al domicilio social del Club d'Esports de Muntanya de Vilafamés en C/Pintor Cantalapiedra 10. 12192 – Vilafamés, Castelló de la Plana.

- **Artículo 20 – ACEPTACIÓN Y MODIFICACIÓN DEL REGLAMENTO.**

La realización de la inscripción implica el reconocimiento y la aceptación del presente reglamento.

Cualquier circunstancia no prevista en el presente reglamento será resuelta por el Comité de Carrera.

REGLAMENT 3CIMS VALENCIÀ

• Article 1 – ORGANITZACIÓ.

El **Club d'Esports de Muntanya Vilafamés** amb el patrocini de l'**Ajuntament de Vilafamés**, **Caixa Rural Vilafamés** i amb la col·laboració de diferents **Empreses Privades i Associacions Locals** fem possible la **3 CIMS**.

• Article 2 – PROVES

3CIMS és un esdeveniment esportiu compost de dos proves, les quals formen part de la **Lliga de Curses per Muntanya Castelló Nord**.

- **TRAIL 30K 1600d+ 06/10/2024 Temps màxim: 6h 30min** **UTMB 20K Qualifier, 1 punt ITRA.**
- **MARXA 14 K 590d+ 06/10/2024 Temps màxim: 4h**

Per tant, este reglament està subjecte al reglament de la **Lliga de Curses per Muntanya Castelló Nord**, ho podeu trobar en <http://ligacastellonord.blogspot.com>

• Article 3 – PARTICIPACIÓ

Per a participar és necessari complir tots estos requisits:

- **TRAIL 30K:**
 - Ser major d'edat.
 - Acceptar les condicions del present reglament i del **Consentiment Informat**.
- **MARXA 14 K:**
 - Ser major de 12 anys.
 - Acceptar les condicions del present reglament i del **Consentiment Informat**.
 - Els menors d'edat han de pujar a la web www.runatica.com l'autorització degudament emplenada i firmada per un tutor legal, on s'aprova la participació del menor. El model d'autorització de participació del menor haurà de ser descarregat obligatòriament de la web www.runatica.com no serà valgut cap altre model d'autorització.

• Article 4 – CONSENTIMENT INFORMAT

En inscriure't, manifestes que has entés i acceptes explícita i íntegrament el Reglament de la prova, que se celebrarà el dia 6 d'octubre de 2024 i es troba publicat en www.cmvilafames.es

Que estàs segur d'estar física i psicològicament ben preparat per a realitzar la prova i que segueixes els controls mèdics adequats per a garantir que gaudixes de bona salut general, sense patir cap malaltia, al·lèrgia, defecte físic, lesió o afecció cardio-respiratòria que desaconselle la teua participació en esta.

Que eres plenament conscient de la duresa de la prova, del recorregut, perfil i distància d'esta, els quals has consultat prèviament en www.cmvilafames.es

Que disposes dels coneixements i destresa tècnica suficients com per a garantir la teua pròpia seguretat, en l'entorn i les condicions d'autonomia en les quals es desenvolupa la prova. Igualment, disposes del material esportiu i de seguretat exigít per l'Organització per al dia de la prova, i garantixes que es troba en bon estat, saps utilitzar-ho adequadament i ho portaràs damunt durant tota la prova.

Et compromets a complir les normes i els protocols de seguretat establits per l'organització de la prova, en la qual participaràs, així com a mantindre un comportament responsable que no augmente els riscos per a la teua integritat física o psíquica. Seguiràs les instruccions i acataràs les decisions que prenguen els responsables de l'Organització en temes de seguretat.

Que autoritzes els Servicis Mèdics de la prova, al fet que et practiquen qualsevol cura o prova diagnòstica que consideren en qualsevol moment de la prova, havent-la o no sol·licitat. Davant els seus requeriments et compromets a abandonar la prova i/o a permetre la teua hospitalització, si ells ho estimen necessari per a la teua salut.

Et compromets a seguir les pautes generals de respecte als altres i al medi ambient següents:

- Transitar amb prudència i segons les normes establides per pistes i carreteres obertes al trànsit i transitar a poc a poc en presència de persones, animals o vehicles.
- No provocar alteracions en els processos i en el funcionament natural dels ecosistemes.
- No encendre foc ni provocar situacions de risc d'incendi.
- No tirar ni abandonar objectes o residus sòlids o líquids fora dels llocs habilitats expressament per a la recollida d'estos.
- No eixir del recorregut marcat.
- Tancar les tanques o cables per a bestiar, que em veja obligat a obrir al meu pas.

• Article 5 – INSCRIPCIÓ

En inscriure't, manifestes que has entés i acceptades explícita i íntegrament el Reglament.

S'establixen els següents preus d'inscripció:

- **TRAIL 30K:**
 - DEL 17/07/2024 AL 22/09/2024 – 20€
 - DEL 23/09/2024 AL 29/09/2024 – 25€ (NO ES GARANTIX BORSA DEL CORREDOR)
 - EL 06/10/24 SI QUEDEN PLACES LLIURES 30€ SENSE BORSA CORREDOR I PAGAMENT EN EFECTIU
- **MARXA 14 K:**
 - JOVENES DE 12 A 17 ANYS - 15€
 - DEL 17/07/2024 AL 22/09/2024 – 20€
 - DEL 23/09/2024 AL 29/09/2024 – 20€ (NO ES GARANTIX BORSA DEL CORREDOR)
 - EL 06/10/24 SI QUEDEN PLACES LLIURES 25€ SENSE BORSA CORREDOR I PAGAMENT EN EFECTIU

L'organització per motius de seguretat limita a 700 la quantitat de participants entre les dos proves. L'organització es reserva el dret d'incloure altres inscripcions per motius publicitaris i organitzatius.

El pagament només es podrà fer amb targeta bancària a través de la web www.runatica.com. En cap cas es retornarà l'import de la inscripció.

El preu de la inscripció inclou:

- Dret a a participar en la 3 *Cims.
- Borsa de regals amb detalls commemoratius i exclusius 3 *Cims.
- Assegurança d'accidents i responsabilitat civil.
- Cronometratge.
- Equip mèdic i sanitari propi.
- Transport des dels avituallaments amb punt de retirada fins a meta.
- Avituallaments líquids i sòlids durant la carrera, a més d'un complet en meta.
- Dutexes amb aigua calenta en meta.
- Vestuaris en el poliesportiu municipal.
- Zona de massatges.
- Poder optar a trofeus i sortejos.
- Reportatge fotogràfic gratuït.

• Article 6 – DORSALS

Cada dorsal és personal i intransferible, per la qual cosa no està permès cap canvi o cessió de dorsal o xip el dia de la carrera, esta circumstància, de produir-se, seria causa de desqualificació i veto per a futures edicions. En cas de necessitar fer un canvi de dorsal es farà 7 dies abans de la carrera, per escrit a cmvilafamés@gmail.com indicant nom complet, telèfon i motiu del canvi. I ens posarem en contacte informant-te com procedir per al canvi.

Has de portar durant tota la prova en la part davantera i totalment visible tant el dorsal com el xip adherit.

Recollida de dorsals:

El lliurament de dorsals serà en la Plaça Germanes Mes de Vilafamés els dies:

- Divendres 04/10/2024 de 17.00 h. a 19.00 h.
- Dissabte 05/10/2024 de 17.00 h. a 19.00 h.
- Diumenge 06/10/2024 de 06.30 h. a 07.45 h.

Per a arreplegar el dorsal serà imprescindible presentar el DNI o document equivalent. En cas de no poder arribar en eixe horari, pots autoritzar una tercera persona a la seua recollida. Emplenant el document autorització arreplegada dorsal que el podràs descarregar de la pàgina www.runatica.com

• Article 7 – EIXIDES

Les eixides de les carreres seran des de la Plaça La Font.

Eixida de la 30k a les 8.00 h del 06/10/2024.

Eixida de la 14k a les 8.30 h del 06/10/2024.

• Article 8 – MATERIAL

L'organització recomana una bona planificació del material de la carrera en funció de les capacitats individuals, la previsió meteorològica, l'estimació del temps de carrera i altres variables que puguin condicionar la seguretat de cada persona. Has de ser plenament conscient de la longitud i dificultat de la prova, que pot desenvolupar-se en part de nit, baix possibles condicions climàtiques de calor o fred, pluja i vent. Per tant, has de preveure que la teua indumentària, calçat i condicions físiques, siguin les més apropiades per a realitzar la prova. És obligatori portar el següent material, el qual pot ser verificat en eixida, meta o en qualsevol altre punt del recorregut.

Material	14k	30k
Got o recipient (NO HI HAURÀ GOTS EN AVITUALLAMENTS)	OBLIGATORI	OBLIGATORI
Recipient/s per a líquid amb capacitat mínima 1l	RECOMANABLE	OBLIGATORI
Manta tèrmica o de supervivència 1,40m x 2m.mínim	RECOMANABLE	OBLIGATORI
Telèfon mòbil, operatiu i carregat	RECOMANABLE	RECOMANABLE
Crema solar	RECOMANABLE	RECOMANABLE
Gorra	RECOMANABLE	RECOMANABLE
Reserva Alimentària	RECOMANABLE	RECOMANABLE

• Article 9 – ASSISTÈNCIA, AVITUALLAMENT I TALLS HORARIS

Estes carreres es regixen pel principi de carrera individual en *semi-autosuficiència. És a dir, la capacitat d'organitzar-te la teua pròpia supervivència entre dos punts, tant des del punt de vista alimentari com de vestuari o de seguretat. Este principi implica les següents regles:

- Has de portar durant tota la carrera tot el material obligatori (article 8) i en qualsevol moment, l'organització pot comprovar-lo. És obligatori sotmetre's a este control, sota pena de desqualificació.

Avituallaments:

És la teua obligació portar els teus desaprovaments fins als avituallaments i depositar-los en els espais habilitats. Així com, portar el teu propi got per a poder servir-te begudes.

Les zones delimitades per als avituallaments, estan restringides i són d'ús exclusiu dels corredors i corredores, pel no podran accedir ni el públic ni les assistències.

- **TRAIL 30K:**
 - Av 1 – Barranc del Ferrer – km 7
 - Av 2 – La Penya – km 10.5
 - Av 3 – Font de Sant Martí – km 16
 - Av 4 – Pas Roig – Km 23
 - Av 5 – Barranc del Ferrer – km 26
 - META – Km 30

- **MARXA 14K:**
 - Av 1 – Barranc del Ferrer – km 5.5
 - Av 2 – La Penya – km 9
 - META – Km 14

Talls horaris:

Hauràs d'eixir de l'avituellament abans de l'hora límit fixada, siga com siga l'hora d'arribada a este lloc de control. En cas contrari hauràs de retirar-te de la prova i seguir les instruccions de l'organització.

- **TRAIL 30K:**
 - **FONT DE SANT MARTI (16KM): 3H 30MIN DE CARRERA**
 - **BARRANC DEL FERRER: 6H 00MIN DE CARRERA**
 - **META: 6H 30MIN DE CARRERA**
- **MARXA 14K:**
 - **META: 4 HORES**

• Article 10 – MODIFICACIÓ DEL RECORREGUT O DELS TALLS HORARIS; ANUL·LACIÓ DE CARRERA.

En el cas de males condicions meteorològiques o causes de força major, l'organització es reserva el dret de suspendre, neutralitzar o modificar les franges horàries i/o el recorregut i avituallaments. En este cas no es retornaria l'import de la inscripció.

En cas d'anul·lació de la prova per causes de força major i amb una antelació de més de 10 dies respecte a la data d'eixida, es realitzarà un reembossament parcial dels drets d'inscripció. L'import es fixarà en funció de la capacitat de reembossament de l'organització després de fer front a les despeses fixes no recuperables.

Si la prova s'haguera d'interrompre i suspendre en un punt del recorregut, la classificació es determinarà segons l'orde i temps d'arribada en el punt d'interrupció o en defecte d'això, en l'últim control realitzat.

• Article 11 – MARCATGE.

El recorregut estarà marcat amb cinta reutilitzable de color taronja col·locada a intervals regulars depenent de la tipologia del terreny, sent la teua responsabilitat localitzar la senyalització i seguir-la.

ATENCIÓ: Si no veus les balises, retrocedix i cerca de nou els senyals!

Has de seguir l'itinerari senyalitzat i no atallar. Atallar no estalvia tant de temps, és perillós i erosiona el terreny.

Els trams del recorregut que discórreguen per camins, carreteres o carrers no estaran tallats al trànsit rodat. Pel que has d'atindre't a les normes generals de Trànsit o a les indicacions de l'organització.

Serà obligatori creuar pels passos de vianants o llocs habilitats per a l'ocasió i degudament senyalitzats. Serà obligatori passar per tots els controls de pas establits.

• **Article 12 – SEGURETAT I ASSISTÈNCIA MÈDICA.**

Hi haurà diversos equips mèdics i de seguretat itinerants, distribuïts en diferents punts de l'esdeveniment en funció de les prioritats del moment. Estos equips estaran coordinats amb la direcció de carrera, les forces d'orde públic i els equips de rescat. Això no t'eximix de l'obligació d'oferir assistència a qualsevol altra persona que ho necessite i comunicar-ho a l'organització.

La valoració de l'equip mèdic sempre prevaldrà, podent:

- Retirar-te de la carrera (anul·lant el teu dorsal) si considera que no estes en condicions per a continuar.
- Ordenar la teua evacuació si considera que estes en perill.
- Ordenar la teua hospitalització si la considera necessària.

• **Article 13 – RETIRADA I EMERGÈNCIES**

Excepte en cas de lesió greu, no has de retirar-te mai fora d'un avituallament. Has d'avisar a l'organització, que invalidarà definitivament el teu dorsal i retindrà el dorsal, ja que este és la passada per a poder accedir als autobusos o avituallaments.

En cas de retirada passat un punt de control, hauràs de tornar a este punt i comunicar la retirada a l'organització. Si al retorn trobes la granera, que tanca la carrera, serà esta qui invalide el dorsal i a partir d'ací, el corredor no estarà sota el control de l'organització.

L'organització farà el trasllat des de l'avituellament de retirada fins a meta al tancament de l'avituellament, si logísticament és possible es valorarà anar abans del tancament.

Emergències:

En cas de condicions meteorològiques desfavorables, que obliguen a la parada total o parcial de la carrera, l'organització garantirà l'evacuació en el menor temps que li siga possible.

Tota persona està obligada socórrer a qualsevol altre corredor o corredora que el necessite, dins de les pròpies capacitats i coneixements. No fer-ho implica incórrer en un delictes greu d'omissió de socors, penat per llei.

En el cas que no pugues o et trobes amb algú que no puga, arribar al següent avituallament i es tracte d'una emergència. Has de telefonar al número indicat en el dorsal i si no hi ha cobertura al 112, indicant:

- Que eres participant de la 3 Cims i el número de dorsal.
- Punt aproximat del recorregut en el qual et trobes.
- Problema o emergència mèdica que ens afecta o ens trobem.

Després d'estos passos, has de seguir sempre les instruccions telefòniques que t'indiquen. Tingues en compte que una vegada activada l'emergència es mobilitzen una sèrie de recursos sobre la base de la informació que has facilitat, per la qual cosa la informació aportada és molt important. No has d'abandonar el punt indicat sense comunicar-lo i en cap cas abandonar el recorregut ja que això dificultaria la teua localització.

• **Article 14 – ASSEGURANÇA**

Totes les persones participants estaran cobertes per una assegurança d'accidents que presta com a mínim les cobertures de l'assegurança obligatòria esportiva indicat en l'annex del **Reial decret 849/1993 de 4 juny**.

Esta assegurança serà contractada per l'organització i va inclòs en el preu de la inscripció.

• **Article 15 – CATEGORIAS I PREMIS**

Les següents categories, que es regixen a l'edat que complix el participant durant l'any en curs, independentment de la que tinga el dia de la prova esportiva.

Tindran trofeu els 3 primers de cada categoria. Les categories queden establides de la manera següent tant en masculines com en femenines:

- **TRAIL 30K:**
 - Absoluta (més de 18 anys).
 - Promesa (de 18 a 23 anys).
 - Veterans (de 40 a 49 anys).
 - Màster (a partir de 50 anys).
 - Local (només empadronats en la localitat o socis del C.M. Vilafamés)
 - Clubs. (als 5 millors temps, amb almenys un participant de cada sexe per equip)
 - Es Premiarà amb una espatla als clubs/equips amb un mínim de 10 participants inscrits en la prova.

- **MARXA 14K:**
 - Absoluta (tots).
 - Joves (de 14 a 17 anys).
 - Local (només empadronats en la localitat o socis del C.M. Vilafamés)
 - Clubs Joves. (als 5 millors temps, amb almenys un participant de cada sexe per equip)
 - Es premiara amb una espatleta als clubs/equips amb un mínim de 10 participants inscrits en la prova.

***NOTA:** Tots els participants de la carrera obtindran la puntuació segons figura en el reglament de l'esmentada lliga <http://liligacastellonord.blogspot.com/>

Trofeus:

Tindran trofeu les tres primeres corredores i els tres primers corredors cada categoria i els tres primers clubs. Excepte en la categoria Absoluta que només s'entregarà a la primera i primer corredor un lot de producte local.

El lliurament de trofeus serà aproximadament a les 12.30h. per al 30k i 12.00 per al 14k.

L'absència en l'acte de lliurament de trofeus s'entendrà com a renúncia als trofeus o premis.

• Article 16 – PENALITZACIONS

Serà motiu de desqualificació:

- Abandonar residus fora dels recipients habilitats.
- Denegar auxili a qualsevol participant que el necessite.
- Desobeir les instruccions i indicacions del personal de l'organització.
- Provocar, de manera voluntària, un accident.
- No realitzar de manera conscient el circuit complet.

D'igual manera, serà motiu de penalització:

- Retallar o eixir-se de manera involuntària del recorregut senyalitzat per l'organització.
- Qualsevol comportament considerat antiesportiu, *irrespectuoso amb la resta de corredors o membres de l'organització.

La decisió sobre la possible penalització o possible desqualificació d'algun participant, tant pels punts a dalt assenyalats com per altres motius particulars, seran adoptats pel Comité de la 3 Cims.

A més de la desqualificació serà motiu de **VETO** per a les futures edicions de la 3Cims i de la Lliga Castelló Nord:

- La cessió de dorsal o suplantació d'identitat, per a totes les persones involucrades.

• Article 17 – RECLAMACIONS

Les reclamacions relatives al resultat o desenvolupament de la prova hauran de realitzar-se dins dels 30" següents a la publicació de resultats oficials. Tota reclamació haurà de formular-se verbalment al director de carrera.

- **Article 18 – DRETS D'IMATGE**

Totes les persones participants renuncien expressament als seus drets d'imatge durant la prova i renuncien a tot recurs contra l'organització per la utilització d'esta imatge. L'organització podrà autoritzar els mitjans de comunicació a utilitzar esta imatge mitjançant una acreditació o llicència. Tota comunicació sobre l'esdeveniment o la utilització d'imatges del mateix haurà de realitzar-se respectant el nom d'este esdeveniment, de les marques registrades i amb l'autorització de l'organització. L'entitat organitzadora es reserva en exclusivitat el dret sobre la imatge de la prova, així com l'explotació audiovisual i periodística de la competició.

Qualsevol projecte mediàtic o publicitari haurà de comptar amb el consentiment de l'organització.

- **Article 19 – PROTECCION DE DADES**

D'acord amb el que s'establix en la [Llei orgànica 15/1999 de 13 de desembre](#) de Protecció de Dades de Caràcter Personal, totes les dades personals facilitats per les persones participants i les imatges obtingudes en el desenvolupament de l'esdeveniment seran emmagatzemades en fitxers de les entitats organitzadores de la **3 CIMS**, amb la finalitat de gestionar la participació en l'esdeveniment, així com la promoció, la distribució, i la difusió d'este. Podent en qualsevol moment exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició enviant un escrit acompanyat del seu DNI al domicili social del Club d'Esports de Muntanya de Vilafamés en C/Pintor Cantalapiedra 10. 12192 – Vilafamés, Castelló de la Plana.

- **Article 20 – ACCEPTACIÓ I MODIFICACIÓ DEL REGLAMENT.**

La realització de la inscripció implica el reconeixement i l'acceptació del present reglament.

Qualsevol circumstància no prevista en el present reglament serà resolta pel Comitè de Carrera.