



VI TRES TOSSALS

Cursa per muntanya

Reglament en valencià: pàgines 2-5

Reglamento en castellano: páginas 6-9



VI TRES TOSSALS

Cursa per muntanya

29 de novembre de 2020

REGLAMENT VI CURSA PER MUNTANYA TRES TOSSALS 2020

El proper dia **29 de novembre de 2020** se celebrarà la VI cursa per muntanya els Tres Tossals per a corredors. L'eixida i l'arribada tindrà lloc al pati del col·legi "Santíssim Crist" de Gata de Gorgos (Alacant). Els participants hauran de recollir els dorsals com a mínim 30 minuts abans de l'eixida, tindran un temps màxim de 4 hores per a fer la prova i hauran de passar per cadascun dels controls establerts per l'organització. La cursa dels **Tres Tossals (20 km)** serà **puntuable** per a la III edició del **Circuit Trail Marina**.

La distància, desnivell i l'horari d'eixida de la prova serà:

Distància: 20 km

Desnivell: 895 md+

Hora d'eixida: 9.00 hores

L'eixida es farà escalonada amb **grups de 30 participants**. Cada grup eixirà amb una diferència de **5 minuts** respecte l'anterior.

1. REGLAMENT

1. El **REGLAMENT** d'aquesta competició es basa en el reglament oficial de curses per muntanya de la FEMECV. Tot allò no contemplat en els punts següents pot regir-se per aquest reglament.

1.1. Per completar l'itinerari hi ha un temps màxim de 4 hores. A més, s'estableixen els controls de pas. Tot aquell que hi arribe en un temps superior serà desqualificat.

1.2. En la cursa dels Tres Tossals hi haurà 2 avituallaments durant la prova, més un avituallament final a l'arribada. L'itinerari de la prova estarà senyalitzat amb cinta. Els avituallaments seran únicament de líquid. L'organització no proporcionarà gots. No es podrà traure de la zona d'avituallament cap recipient que no siga del corredor.

1.3. És una prova a peu per muntanya de dificultat alta, transcorre per zones tècniques, sendes, pistes, camins de terra i en menor mesura camins asfaltats.

Com que és una prova de mitja distància i amb desnivells importants, és imprescindible una bona preparació física i psíquica i una gran capacitat d'autonomia personal per finalitzar el recorregut. L'organització adverteix que un esforç tan gran com aquest pot provocar riscos greus per a la salut.

1.4. El mal temps no serà obstacle per a la realització de la prova, si bé l'organització es reserva el dret de suspendre o modificar el recorregut si ho considera oportú.

1.5 No s'hi permet la participació a menors d'edat.

1.6. Si un participant abandona la prova durant el seu transcurs, haurà d'avisar el control més proper o els components que fan de granera.

1.7. Serà motiu de penalització o de desqualificació:

1. No passar per tots els controls.
2. Rebre ajuda externa fora dels punts d'avituellament.
3. No realitzar la totalitat del recorregut a peu pel lloc marcat per l'organització.
4. Embrutar o degradar l'itinerari.
5. No portar el dorsal en la part davantera de la samarreta o modificar-lo.
6. No prestar auxili a qualsevol participant que ho necessite.
7. No arribar als controls de pas dins del temps màxim previst per l'organització.
8. Altres casos previstos en el reglament de competició de la FEMECV.

1.8. És responsabilitat dels participants el fet de portar l'equipament adequat per a la cursa i el haver obtingut els coneixements teòrics i pràctics necessaris per poder participar-hi.

1.9. L'organització limita a **300** el nombre de participants per motius de seguretat.

1.10. Les mesures particulars de la prova a causa de la COVID-19 són les recollides en la "Guia de medidas particulares, COVID-19" de la FEDME.

2. INSCRIPCIÓ I PAGAMENT

2.1. Tot i que la prova està limitada a 300 participants, una volta esgotades les inscripcions disponibles, es confeccionarà una llista d'espera per cobrir possibles baixes. El període d'inscripció es tancarà el diumenge 22 de novembre a las 24:00 hores.

2.2. S'estableixen els següents preus:

| federats FEDME | no federats |
|----------------|-------------------|
| 15 € | 15 + 5 € de segur |

2.3. La inscripció dona dret a:

1. Fer ús de tots els avituallaments de la cursa.
2. Una bossa del corredor amb samarreta tècnica (n'hi haurà model d'home i de dona) i d'altres possibles regals.

3. Assistència sanitària durant el transcurs i en finalitzar la prova.
4. El transport fins a l'arribada dels participants que abandonen.
5. Per motius de seguretat no hi haurà servei de dutxes en finalitzar la prova.

3. CATEGORIES.

Els participants masculins i femenins, es divideixen en les categories següents:

- A. Categoria ABSOLUTA (tots/es els/les participants des dels 18 anys endavant, complits **l'any de referència***)
- B. Subcategoria PROMESA (tots/es els/les participants des dels 18 fins als 23 anys, complits **l'any de referència***)
- C. Subcategoria SENIOR (tots/es els/les participants des dels 24 fins als 39 anys, complits **l'any de referència***)
- D. Subcategoria VETERANA (tots/es els/les participants des dels 40 fins als 49 anys, complerts **l'any de referència***)
- E. Subcategoria MÀSTER (tots/es els/les participants a partir de 50 anys, complerts **l'any de referència***)
- F. Subcategoria LOCALS (tots/es els/les participants que siguin socis del GEG)

***Les categories es calcularan prenent com a referència l'any que acaba el Circuit Trail Marina per tal de fer coincidir totes les curses del circuit, en este cas serà 2021.**

3.4 TROFEUS

Es declararà campió i campiona absoluts de la competició el primer classificat masculí i femení de la categoria absoluta. Es nomenaran subcampions i tercers/es classificats els esportistes que hagen aconseguit el lloc 2n i 3r d'aquesta categoria.

S'entregaran, a més, premis als 3 primers classificats masculins i femenins de cada subcategoria.

4. DORSALS

L'entrega de dorsals es farà:

- | | |
|--------------------------|--|
| Dissabte 28 de novembre: | de 18,00 h a 21,00 h A la seu del GEG (al costat de les escoles). |
| Diumenge 29 de novembre: | des de les 7,00 h fins a 30 min. abans de la prova A la seu del GEG (al costat de les escoles). |

Els participants hauran de presentar el DNI i, en el seu cas, la llicència federativa per poder arregar el dorsal.

També hauran de presentar emplenada i signada la declaració de salut segons s'especifica en la "Guia de medidas particulares, COVID-19" de la FEDME.

5. PROTECCIÓ DE DADES

Els participants donen el seu consentiment perquè l'organització de la prova tracte automàticament i amb finalitat únicament esportiva o promocional les seves dades de caràcter personal.

D'acord amb el que disposa la Llei Orgànica 15/1995 de Protecció de Dades de caràcter personal, el participant pot exercir el seu dret d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició mitjançant l'enviament d'un correu electrònic a l'adreça

gatageg@hotmail.com

Així mateix, els inscrits cedeixen de manera expressa a l'organització el dret de reproduir el nom, cognoms, categoria i resultat obtingut.

7. DRETS D'IMATGE.

D'acord amb els interessos promocionals de la "Cursa Tres Tossals" (reproducció de fotografies i vídeos de la prova, publicació de les llistes de classificació, etc.), mitjançant qualsevol dispositiu o mitjà (internet, publicitat, premsa, etc.) i sense límit temporal, els inscrits cedeixen a l'organització els drets de reproducció sobre el nom, els cognoms, la classificació i la imatge.

Tots els participants hauran d'acceptar íntegrament aquest reglament.

Telèfon del responsable per als participants en cas d'incident: 649 53 18 16



VI TRES TOSSALS

Carrera por montaña

29 de noviembre de 2019

REGLAMENTO VI CARRERA POR MONTAÑA TRES TOSSALS 2019

El próximo día 29 de noviembre de 2020 se celebrará la VI carrera por montaña los Tres Tossals para corredores. La salida y la llegada tendrá lugar en el patio del colegio "Santíssim Crist" de Gata de Gorgos (Alicante). Los participantes deberán recoger los dorsales al menos 30 minutos antes de la salida, tendrán un tiempo máximo de 4 horas para hacer la prueba y deberán pasar por cada uno de los controles establecidos por la organización. La carrera de los Tres Tossals (20 km) será puntuable para la III edición del Circuito Trail Marina.

La distancia, desnivel y el horario de salida de la prueba será:

Distancia: 20 km

Desnivel: 895 m +

Hora de salida: 9.00 horas

La salida se hará escalonada con **grupos de 30 participantes**. Cada grupo saldrá con una diferencia de **5 minutos** respecto al anterior.

1. REGLAMENTO

1. El REGLAMENTO de esta competición se basa en el reglamento oficial de carreras por montaña de la FEMECV. Todo lo no contemplado en los puntos siguientes puede regirse por este reglamento.

1.1. Para completar el itinerario hay un tiempo máximo de 4 horas. Además, se establecen los controles de paso. Todo aquel que llegue en un tiempo superior será descalificado.

1.2. En la carrera de los Tres Tossals habrá 2 avituallamientos durante la prueba más un avituallamiento final en la llegada. El itinerario de la prueba estará señalizado con cinta.

Los avituallamientos serán únicamente de líquido. La organización no proporcionará vasos. No se podrá sacar de la zona de avituallamiento ningún recipiente que no sea del corredor.

1.3. Es una prueba a pie por montaña de dificultad alta, transcurre por zonas técnicas, senderos, pistas, caminos de tierra y en menor medida caminos asfaltados. Al ser una prueba de media distancia y con desniveles importantes, es imprescindible una buena preparación física y psíquica y una gran capacidad de autonomía personal para finalizar el recorrido. La organización advierte que un esfuerzo tan grande como este puede provocar riesgos graves para la salud.

1.4. El mal tiempo no será obstáculo para la realización de la prueba, si bien la organización se reserva el derecho de suspender o modificar el recorrido si lo considera oportuno.

1.5 No se permite la participación a menores de edad.

1.6. Si un participante abandona la prueba durante su transcurso, deberá avisar al control más cercano o los componentes que hacen de escoba.

1.7. Será motivo de penalización o de descalificación:

1. No pasar por todos los controles.
2. Recibir ayuda externa fuera de los puntos de avituallamiento.
3. No realizar la totalidad del recorrido a pie por el lugar marcado por la organización.
4. Ensuciar o degradar el itinerario.
5. No llevar el dorsal en la parte delantera de la camiseta o modificarlo.
6. No prestar auxilio a cualquier participante que lo necesite.
7. No llegar a los controles de paso dentro del tiempo máximo previsto por la organización.
8. Otros casos previstos en el reglamento de competición de la FEMECV.

1.8. Es responsabilidad de los participantes el llevar el equipamiento adecuado para la carrera y el haber obtenido los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para poder participar en las carreras.

1.9. La organización limita a 300 el número de participantes por motivos de seguridad.

1.10. Las medidas particulares de la prueba debidas a la COVID-19, son las recogidas en la "Guía de Medidas particulares, COVID-19" de la FEDME.

2. INSCRIPCIÓN Y PAGO

2.1. Aunque la prueba está limitada a 200 participantes, una vez agotadas las inscripciones disponibles, se confeccionará una lista de espera para cubrir posibles bajas. El período de inscripción se cerrará el domingo 22 de noviembre a las 24:00 horas.

2.2. Se establecen los siguientes precios:

| federados FEDME | no federados |
|-----------------|--------------------|
| 15 € | 15 + 5 € de seguro |

2.3. La inscripción da derecho a:

1. Hacer uso de todos los avituallamientos de la carrera.
2. Una bolsa del corredor con camiseta técnica (habrá modelo de hombre y de mujer) y de otras posibles regalos.

3. Asistencia sanitaria durante el transcurso y al finalizar la prueba.
4. El transporte hasta la llegada de los participantes que abandonan.
5. Por motivos de seguridad no habrá servicio de duchas al finalizar la prueba.

3. CATEGORÍAS.

Los participantes masculinos y femeninos, se dividen en las siguientes categorías:

- A. Categoría ABSOLUTA (todos / as los / las participantes desde los 18 años en adelante, cumplidos en el año de referencia *)
- B. Subcategoría PROMESA (todos / as los / las participantes desde los 18 hasta los 23 años, cumplidos en el año de referencia *)
- C. Subcategoría SENIOR (todos / as los / las participantes desde los 24 hasta los 39 años, cumplidos en el año de referencia *)
- D. Subcategoría VETERANA (todos / as los / las participantes desde los 40 hasta los 49 años, cumplidos en el año de referencia *)
- E. Subcategoría MÁSTER (todos / as los / las participantes a partir de 50 años, cumplidos en el año de referencia *)
- F. Subcategoría LOCALES (todos / as los / las participantes que sean socios del GEG)

*** Las categorías se calcularán tomando como referencia el año que termina el Circuit Trail Marina para hacer coincidir todas las carreras del circuito, en cuyo caso será 2021.**

3.4 TROFEOS

Se declarará campeón y campeona absolutos de la competición el primer clasificado masculino y femenino de la categoría absoluta. Se nombrarán subcampeones y terceros / as clasificados los deportistas que hayan alcanzado el puesto 2º y 3º de esta categoría. Se entregarán, además, premios a los 3 primeros clasificados masculinos y femeninos de cada subcategoría.

4. DORSALES

La entrega de dorsales se hará:

Sábado 28 de noviembre: 18,00 h a 21,00 h
En sede del GEG (junto a las escuelas).

Domingo 29 de noviembre: desde las 7,00 h hasta 30 min. antes de la prueba
En sede del GEG (junto a las escuelas).

Los participantes deberán presentar el DNI y, en su caso, la licencia federativa para poder recoger el dorsal.

También deberán presentar cumplimentada y firmada la declaración de salud según se especifica en la "Guía de medidas particulares, COVID-19" de la FEDME.

5. PROTECCIÓN DE DATOS

Los participantes dan su consentimiento para que la organización de la prueba trate automáticamente y con finalidad únicamente deportiva o promocional sus datos de carácter personal.

De acuerdo con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1995 de Protección de Datos de carácter personal, el participante puede ejercer su derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante el envío de un correo electrónico a la dirección gatageg@hotmail.com

Asimismo, los inscritos ceden de manera expresa a la organización el derecho de reproducir el nombre, apellidos, categoría y resultado obtenido.

6. DERECHOS DE IMAGEN.

De acuerdo con los intereses promocionales de la "Carrera Tres Tossals" (reproducción de fotografías y vídeos de la prueba, publicación de las listas de clasificación, etc.), mediante cualquier dispositivo o medio (internet, publicidad, prensa, etc.) y sin límite temporal, los inscritos ceden a la organización los derechos de reproducción sobre el nombre, apellidos, la clasificación y la imagen.

Todos los participantes deberán aceptar íntegramente este reglamento.

Teléfono del responsable para los participantes en caso de incidente: 649 53 18 16