

Reglamento

REGLAMENTO

El objeto de este reglamento es dar a conocer las normas que todo participante debe de respetar durante la realización de la prueba y en los actos previos y posteriores relacionados con la misma.

La prueba se realizará el 17 de junio de 2023 en La Quadra, por un recorrido determinado y señalado por la organización "Lakabex Jai Batzordea"

Artículo 1º:

La prueba tendrá dos modalidades: **Marcha** (Larga: 23 km; Corta 14 km) y **Trail** (Largo: 23km; Corto 14km)

Horarios de salida:

Marcha larga: 8:30

Carrera larga: 10:00

Marcha corta: 10:00

Carrera corta: 11:00

En el caso de la marcha, tanto para realizar el recorrido largo como para el corto, la inscripción no variará en ninguno de sus términos.

Artículo 2º:

La prueba se desarrollará por un entorno natural y por cumbres emblemáticas por lo que todo participante deberá respetar las instrucciones dadas por la organización y utilizar únicamente aquellos recorridos señalizados por la misma. El uso de otras rutas supondrá la descalificación del participante y la pérdida de su dorsal a todos los efectos.

Artículo 3º:

Con el fin de generar el mínimo impacto posible en el entorno, el proceso de avituallamiento para la prueba se realizará de la siguiente manera:

·El/la participante, tanto de marcha como de carrera, dispondrá de dos momentos para avituallarse. El primero será al inicio de la prueba. La Organización pondrá a su disposición todo lo necesario para la consecución de la prueba en un kit que estimamos suficiente en cuanto a alimentos y líquidos.

·La segunda y última ocasión se presentará en el kilómetro 13 del recorrido, aproximadamente, y en él solo proporcionaremos agua.

·EL/la participante podrá hacer acopio de lo que estime necesario según su condición, siempre teniendo en cuenta que es una prueba de **autosuficiencia** y **autoporteo**. Por lo tanto, deberá mantener un equilibrio entre el peso que lleve y la ingesta que necesite según el recorrido. Se trata de una prueba

de espíritu deportivo y superación personal. Un reto para conocernos a nosotros mismos y nuestras capacidades.

· Por respeto con el medio ambiente se llevará un registro (marcado) de todos los envases que cada participante vaya a utilizar, siendo obligatoria su entrega en meta al finalizar la prueba. Esta condición es obligatoria.

· Se recomienda llevar porta-líquidos para generar menos envases.

Artículo 4º:

Al finalizar la prueba se ofrecerá un almuerzo-comida, aproximadamente a las 13:30 horas, a todos/as los/as participantes. Para acceder al mismo se deberá presentar el bono que se entrega con la inscripción.

Artículo 5º:

La realización de este tipo de pruebas deportivas tiene como objetivo dar a conocer y disfrutar nuestro entorno natural. El hecho de que la participación en estos eventos sea masiva, así como la proliferación de carreras de montaña y marchas vaya en aumento, puede producir un deterioro en forma de acumulación de desechos o erosión de espacios naturales. Por esta razón la organización adopta medidas que minimicen el impacto de la prueba.

Pedimos la colaboración de todos/as para que, un año más, la realización de "**La Quadra Martxa-Trail**" sea un éxito.

Artículo 6º:

En el caso de la carrera, el cronometraje será realizado mediante conteo de dorsal. Asimismo, se realizará un marcaje de dorsales en determinados puntos de control del recorrido.

Artículo 7º:

La organización se reserva el derecho de alterar el recorrido por imperativos ambientales.

Artículo 8º:

Horarios de inscripción presencial:

· En la modalidad de **carrera larga** la inscripción se abrirá desde las 07:30h hasta media hora antes de la prueba (**9:30h**)

· En la modalidad de **carrera corta** la inscripción se abrirá desde las 07:30h hasta media hora antes de la prueba (**10:30h**)

· En la modalidad de **marcha larga** la inscripción se abrirá desde las 07:30h hasta media hora antes de la prueba (**8:00h**)

· En la modalidad de **marcha corta** la inscripción se abrirá desde las 07:30h hasta

media hora antes de la prueba (**9:30h**)

Inscripción:

La inscripción se podrá hacer por internet a través de la página web **Buscametas.com**

En caso de justificación médica la inscripción podrá ser anulada hasta el día anterior a la misma y el importe devuelto presentando documento facultativo.

Cupo:

Con el fin de evitar una masificación de la prueba se establece un cupo de 700 inscripciones (150 para cada modalidad de carrera y 200 para cada modalidad de marcha). Si en algún momento se llegara a esta cifra de participantes se elaborará una lista de espera por riguroso orden de solicitud. Podría haber cambios en las plazas máximas los cuales se notificarían con antelación.

Si en alguna de las modalidades no se alcanzase el cupo máximo, las plazas restantes se añadirán a la otra modalidad.

Artículo 9º:

En la modalidad de carrera se establecerán las siguientes categorías:

- General (masculino y femenino)
- Veteranos/as (masculino y femenino)
- 1º local (masculino y femenino)

La entrega de premios comenzará a la 13:30h

Artículo 10º:

La participación en esta prueba implica, obligatoriamente, el cumplimiento de todas las bases.