

## **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 15 de junio de 2024 en La Quadra, por un recorrido determinado y señalado por la organización "La Quadrako Mendi Lasterketa"

### **Artículo 1º:**

La prueba tendrá dos modalidades en carrera y una en marcha: Marcha (19km) y Trail (Largo:21km; Corto 12km). Los recorridos de las pruebas largas, así como marcha larga y carrera larga, serán iguales.

### **Horarios de salida:**

Marcha larga: 8:30

Carrera larga: 9:30

Carrera corta: 10:30

### **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 (con papel biodegradable). 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 un solo momento para avituallarse. Este 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.

·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 auto porteo. 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 fin de carrera y más tarde, la comida popular, aproximadamente a la 13:30h, a todos/as los/as participantes. Este servicio, viene incluido con la inscripción en todas las disciplinas y SOLO para el participante.

#### **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 Mendi Lasterketa" sea un éxito.

#### **Artículo 6º:**

En el caso de la carrera, el cronometraje será realizado mediante chip de dorsal. Asimismo, se podrá realizar 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 y plazos de inscripción online:

Las inscripciones online, se realizarán a través de nuestra página web: [www.laquadrakomendilasterketa.com](http://www.laquadrakomendilasterketa.com) .

Los plazos de inscripción y precios vía online serán los siguientes:  
(Precio base de la camiseta 15€)

Del 22 de marzo de 2024 hasta el 15 de mayo de 2024:

- Inscripción SIN camiseta: 18€
- Inscripción CON camiseta: 33€

Del 16 de mayo de 2024 hasta el 13 de junio de 2024:

- Inscripción SIN camiseta: 23€

**A partir del 15 de mayo a las 23:59h, NO habrá opción de comprar camiseta.**

Tanto las inscripciones CON y SIN camiseta incluyen seguro del participante en caso de incidente, avituallamiento fin de carrera, bolsa del corredor y bono para la comida popular (solo para el inscrito).

En caso de justificación médica u otras causas, la inscripción podrá ser anulada hasta el día 1 de junio y el 100% del precio devuelto presentando documento facultativo. A partir de esa fecha, no se devolverá el precio de inscripción.

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)

El precio de la inscripción presencial, será SIN camiseta y tendrá un precio de 22€.

### **Cupo:**

Con el fin de evitar una masificación de la prueba se establece un cupo de 550 inscripciones (350 para cada modalidad de carrera-200 para carrera larga y 150 para carrera corta- y 200 para la 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; 1º, 2º y 3º premio de ambas distancias)

El día de la carrera cabe la posibilidad que se amplíen a otras categorías con algún obsequio, pero sin trofeo, así como "Veteranos" o "Locales".

La entrega de premios comenzará a la 13:30h

### **Artículo 10º:**

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