

Reglamento
I HELL RACE 2018
Los Montesinos.

REGLAMENTO CARRERA

Fecha: Domingo 10 de junio de 2018

Hora de inicio: 10:00.

Localidad: Los Montesinos (Alicante).

Este reglamento es el que regirá la prueba I HELL RACE LOS MONTESINOS. Desde el momento de la inscripción todos los participantes de la carrera aceptan y acatan este reglamento, y es su obligación conocer las reglas de la carrera. El director de la carrera siempre tendrá la última decisión en todo lo relacionado a la prueba.

1. PARTICIPACIÓN Y EDAD MÍNIMA

Podrá participar cualquier persona, con un mínimo de condición física (recordad que es una prueba de obstáculos). Cada corredor es consciente de sus limitaciones físicas. Obligado haber cumplido los 15 años el día de la carrera, (de 15 a 18 años necesitarán autorización del tutor legal). Si eres menor de edad y quieres participar, descarga la autorización legal y preséntala en el stand de la organización el día de la carrera.

2. LA CARRERA

La prueba es considerada: carrera de obstáculos. Consta de 1 circuito de 7.5 en la zona periférica de la ciudad (en un entorno natural). Estará completamente señalizado y cerrado al tráfico. El corredor deberá superar los diferentes obstáculos, tanto naturales como artificiales, que se encuentre en la carrera que ofrecemos:

- Rotary los montesinos 7.5 km 25 obstáculos.
- La prueba contará con un máximo de 500 participantes.

Algunos obstáculos serán más divertidos como: alambradas de barro, saltos de neumáticos, contenedores con agua, pozas de barro, contenedores con redes, etc. y otros obstáculos de mayor requerimiento técnico como pueden ser: las monkeys bars, rampa con cuerdas (pirámide), muros, subir cuerdas, acarreo de troncos, sacos de arena o ruedas, etc. Lo cual implica riesgos a la hora de afrontar y superar los obstáculos.

* La organización se reserva el derecho de actuación sobre la clasificación de la carrera, en caso de que alguna participante sufra algún contratiempo como pérdida, despiste, etc. No obstante, la organización se asegurará de que el balizaje es correcto y no crea confusión.

3. CRONOMETRAJE

El sistema de cronometraje se realiza a través de una pulsera/cinta con chip. El corredor deberá colocárselo en el tobillo y así poder registrar su marca. Es posible el deterioro o pérdida del chip por parte de algún corredor, debido al tipo de prueba, por lo que sería imposible registrar el tiempo del corredor. La organización intentará solucionar el problema en la medida de lo posible, aunque el corredor debe ser el responsable del buen uso de su chip.

4. PENALIZACIÓN Y DESCALIFICACIÓN

TANDA ÉLITE:

Para que el corredor pueda avanzar en la prueba, ES OBLIGATORIO superar el obstáculo. No puede ser sustituido por ninguna penalización y tampoco ser ayudado por terceras personas.

El participante puede intentar superar el obstáculo tantas veces como desee, SIEMPRE desde el inicio del obstáculo.

TANDA POPULAR:

Para que el corredor pueda avanzar en la prueba, sino puede superar algún obstáculo, será PENALIZADO realizando 20 burpees.

¿Qué es un burpees? Es un ejercicio físico que trabaja tanto el tren superior como inferior del cuerpo. Consiste en hacer una flexión tocando el pecho en el suelo, e incorporarse en posición vertical dando un salto. Cada corredor que no pueda pasar un obstáculo realizará 20 burpees. Si el corredor no puede realizar la penalización será DESCALIFICADO de la prueba. (siempre a criterio de la organización dependiendo del tipo de prueba).

Serán automáticamente descalificados de la prueba todos los participantes que:

- Corran con dorsal adjudicado a otro corredor.
- Corran con Chip adjudicado a otro corredor.
- No facilite a la organización la documentación que se le requiera.
- No atiendan a las instrucciones de la organización.
- Los corredores descalificados perderán automáticamente toda opción a los premios.

IMPORTANTE: la carrera de obstáculos es una prueba que combina la diversión y la superación de la forma física del propio atleta. Pero sí requiere un mínimo de preparación.

Nunca el corredor podrá superar el obstáculo esquivándolo, ya que sería automáticamente descalificado de la prueba.

Los corredores/as que participen de forma individual deberán superar los obstáculos sin la ayuda de nadie.

IMPORTANTE: Solo tendrás una oportunidad en superar algunos obstáculos. El voluntario o juez de línea te lo comunicará cuando así sea.

Sí se podrán ayudar en los obstáculos los participantes por equipos (subir muros, subir rampas, subir cuerdas, etc.) No se trata de tener el mejor componente, sino que se premia el esfuerzo de equipo. Mejor acabar juntos para conseguir un mejor resultado.

5. VOLUNTARIOS

Todos los obstáculos tendrán un mínimo de un voluntario acreditado para supervisar la correcta ejecución del corredor en superar el obstáculo o, si el corredor no puede realizar el obstáculo, que realice la penalización de los 20 burpees para continuar corriendo.

IMPORTANTE: Aunque el voluntario supervise la penalización, es el propio corredor el que deberá contar todos sus burpees de manera honesta.

6. INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se hacen a través de esta <http://www.chiplevante.com/chiplevante.asp>. El precio de la inscripción se irá incrementando conforme se vaya aproximando el día del evento. Una vez realizado el pago, recibirá un email confirmando su participación en la prueba.

Las inscripciones podrán realizarse:

1. A partir del 16 de marzo hasta las doce del día 7 de junio de 2018.
2. Los menores deben también inscribirse y posteriormente entregar el formulario con la autorización paterna/materna para quedar inscrito formalmente.
3. No se admitirán inscripciones el día de la prueba bajo ningún concepto. (al objeto de tramitar los seguros reglamentarios)
4. La organización se reserva el derecho a modificar el procedimiento de inscripción, notificándolo e informándolo con antelación.

Los precios son por tramos:

1. Primer tramo del 16 de marzo hasta el 31 de marzo: 24€ con chip, 27€ sin chip.
2. Segundo tramo del 1 de abril hasta el 29 de abril: 27€ con chip, 30€ sin chip.
3. Tercer tramo del 1 de mayo hasta el 31 de mayo: 30€ con chip, 33€ sin chip
4. Cuarto tramo del 1 de junio hasta el 7 de junio: 33€ con chip, 36€ sin chip.

7. REGISTRO, BOLSA DEL CORREDOR Y RECOGIDA DE DORSALES.

La bolsa del corredor (dorsal, pulsera identificativa con chip) será entregada el día de la prueba, mínimo 1 hora antes de comenzar la carrera. Habrá una carpa situada expresamente para los registros-dorsales de los atletas. Para retirar la bolsa del corredor, el participante tendrá que presentar el resguardo que facilitamos a la hora de realizar el pago. Podrá requerirse la presentación de DNI, NIE, pasaporte o libro de familia. Además, deberá entregar firmado el impreso de renuncia de responsabilidad y pacto de no demanda a la carrera. El corredor debe imprimir y presentar el mail de confirmación de inscripción, el documento de renuncia de responsabilidad firmarlo y entregarlo el día de la carrera.

BOLSA DEL PARTICIPANTE CARRERA:

- Camiseta técnica para todos los participantes
- Bolsa conmemorativa
- Diploma con foto llegada a meta, Descarga de internet.
- Video personalizado llegada a meta, Descarga de internet.

Para evitar aglomeraciones y colas el día de la prueba, se ofrecerá la posibilidad de que el participante pueda retirar su bolsa de corredor unos días antes de la carrera. Informaremos sobre fecha y lugar en nuestras redes sociales.

8. VEHICULOS AUTORIZADOS

Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba son los designados por la organización.

9. LA SALIDA DE LA CARRERA SE REALIZARÁ POR TANDAS.

1. La carrera se divide en diferentes tandas, con el fin de que no se formen tapones y aglomeraciones en los diferentes obstáculos.

•Tanda élite. Los mejores atletas (masculinos y femeninos), participan en la primera tanda cada modalidad. Cada participante es consciente si está suficientemente preparado físicamente para correr en la tanda élite.

•Tanda popular. El resto de atletas (masculino y femenino) correrán las siguientes tandas posteriores a la tanda élite. En caso de no superar un obstáculo, penalizan con 25 burpees.

•Equipos. Los participantes podrán inscribirse también por equipos, haciendo la salida junto a las tandas populares (nunca los equipos correrán junto a la tanda élite). Los equipos pueden contar con un mínimo de 5 corredores y un máximo de 100. Pueden ser mixtos. El tiempo que da la clasificación del equipo será el de entrada de los 5 primeros componentes del equipo. En caso de no superar un obstáculo, penalizan con 25 burpees.

*Los Equipos no pueden elegir modalidad Elite, en caso de hacerlo la organización los inscribirá en la tanda Popular que considere oportuna.

Las tandas se harán en función del volumen de corredores (nunca más de 100 corredores en cada tanda).

Las diferentes tandas comienzan cada 10-15 minutos para evitar tiempos de espera en los obstáculos. La primera tanda comienza a las 10:00 y sucesivamente las siguientes.

TANDAS DE SALIDA:

1. Primera tanda ELITE salida a las 10:00 (100 participantes).
2. Segunda tanda ELITE salida a las 10:15 (100 participantes).
3. Tercera tanda POPULAR/EQUIPOS salida a las 10:30 (100 participantes).
4. Cuarta tanda POPULAR/EQUIPOS salida a las 10:45 (100 participantes).
5. Quinta tanda POPULAR/EQUIPOS salida a las 11:00 (100 participantes).

10. CATEGORIAS Y PREMIOS.

Se dividen en:

Categoría Masculina (de 15 a 99 años)

- Tanda Élite. Los tres primeros clasificados subirán al pódium y recibirán un premio (todavía por determinar).
- Tanda Popular. Los tres primeros clasificados subirán al pódium y recibirán un premio (todavía por determinar).

Categoría Femenina (de 15 a 99 años).

- Tanda Élite. Las tres primeras clasificadas subirán al pódium y recibirán un premio (todavía por determinar).
- Tanda Popular. Las tres primeras clasificadas subirán al pódium y recibirán un premio (todavía por determinar).

EQUIPOS: Subirá al pódium y recibirá premio (todavía por determinar) el primer clasificado por equipos.

IMPORTANTE: El sistema de salida de I HELL RACE LOS MONTESINOS es mediante tandas, ganan los tres primeros atletas (masculino y femenino) del recuento de todas las tandas participantes en su modalidad.

* NO SE PREMIARÁ A LOS TRES MEJORES CLASIFICADOS DE CADA TANDA.

También se premiará al mejor equipo de todas las tandas (independientemente sea el equipo masculino, femenino o mixto o de diferente profesión o estado civil).

- Todos los participantes que completen el recorrido recibirán medalla de finisher y camiseta de I HELL RACE LOS MONTESINOS.
- La entrega de premios se realizará el mismo día de la carrera al finalizar todas las tandas y comprobar los mejores tiempos.

11. SEGURIDAD Y SERVICIO SANITARIO

Durante el desarrollo de la prueba se contará con servicio sanitario, Policía Local, Guardia Civil y Protección Civil.

12. SEGUROS

Todos los participantes estarán amparados por un seguro de accidente y otro de responsabilidad civil. Estarán excluidos de la cobertura del seguro los accidentes derivados de un padecimiento latente, imprudencia, negligencia, no hacer caso de las indicaciones del director de carrera, ignorar las indicaciones de los voluntarios de apoyo en los obstáculos, inobservancia de las leyes.... Quedan excluidos también los casos producidos por desplazamiento a/o desde el lugar en que se desarrolla la prueba.

13. RESPONSABILIDAD DE LOS PARTICIPANTES

Los participantes al realizar la inscripción declaran y asumen encontrarse en condiciones físicas óptimas para participar en este evento deportivo y asumen cualquier daño causado como consecuencia de una mala práctica.

Cualquier corredor con problemas médicos (alergias, atenciones especiales...) deberán hacerlo constar a los organizadores de la prueba en el momento de realizar la inscripción, de no hacerlo la organización no se hace cargo de las consecuencias.

[Los participantes deben firmar el documento y entregarlo el día de la carrera](#)

14. SERVICIOS Y AVITUALLAMIENTO

Al finalizar la prueba y durante el recorrido los atletas tendrán avituallamiento líquido y sólido.

Después de la carrera habrá disponibles unas instalaciones deportivas con duchas para quitarse el barro y curar sus heridas. Además, tendrás servicio de guardarropas y guarda llaves en el que podrás dejar tus pertenencias antes de comenzar la carrera y recogerlo al finalizarla.

15. USO DE LOS DATOS DEL PARTICIPANTE

Al realizar la inscripción, cedo los derechos de imagen a la organización del evento, rechazando cualquier reclamación posterior por el uso de su imagen en videos de la prueba, programas de televisión, redes sociales.

16. GUÍA DE OBSTÁCULOS

Los obstáculos que el corredor debe superar durante la carrera son:

- ALAMBRADAS DE BARRO: Se pasarán siempre por debajo (arrastrando o rodando el cuerpo). Pasarla de otra forma supondrá la descalificación o penalización (20 Burpees).
- MUROS: Habrá que saltarlos pudiendo apoyar el pie en el muro a la hora de impulsarse para tener un punto de apoyo. No se puede apoyar en los bastidores de sujeción del obstáculo. Lo ideal es coger velocidad para impulsarse y superar el muro más fácil.
- POZAS DE AGUA Y BARRO: Tendrás que superarlo por la parte central de la poza. No se podrá apoyar ni ayudarse de la orilla de la misma.
- SACOS DE ARENA, RUEDAS: Tendrás que recogerlo y depositarlo en el punto de partida. Regresar sin el obstáculo supone la descalificación o penalización (25 Burpees).

- **MONKEYS BARS:** Habrá que pasar de un punto a otro a través de barrotes, ayudándote solo con tus brazos y el agarre de tus manos. Tu cuerpo estará en suspensión. No puedes apoyar los pies en el suelo hasta el final del obstáculo.

- **SUBIDA DE LA CUERDA:** Tendrás que tocar una campana situada en lo alto de la cuerda. Puedes subir de la manera que más cómodo te resulte. Siempre se baja agarrado a la cuerda. La altura para chicos es de 6 metros y chicas 4 metros.

- **RAMPA CON CUERDAS (PIRÁMIDE):** Podrás subir la rampa con el agarre de la cuerda.

- **VOLTEAR RUEDAS:** Tendrás que darle la vuelta dos veces a la rueda (estas ruedas son más grandes que las ruedas de un vehículo convencional). Después le darás otras dos vueltas a la rueda para volver al punto de partida.

- **CONTAINER CON REDES:** Habrá que subir el container por la parte más ancha a través de unas redes. Pasar por encima de la estructura del container y bajar por la parte más ancha del container a través también de una red.

- **MUROS INVERTIDOS:** El corredor sube en suspensión la parte trasera del muro para finalmente deslizarse por la rampa del muro. De ahí el nombre de muro invertido.

- **CONTENEDOR DE AGUA:** Tendrás que pasar el contenedor lleno de agua por el lado más estrecho y salir del contenedor también por el lado más estrecho.

- **SALTAR RUEDAS:** Tendrás que ir saltando ruedas en línea recta alternando una pierna y otra (estilo militar). No se podrá esquivar el obstáculo sin saltar las ruedas.

- **EQUILIBRIO TRONCOS:** Tendrás que pasar uno o varios troncos en equilibrio. En el momento que el corredor apoye su pie en el suelo sin haber terminado de pasar el obstáculo será penalizado (20 burpees).

- **ESPIDERMAN:** tendrás que subir a una altura de aproximada de 2 metros, saltar en una cama elástica, trepar por una red para salvar el obstáculo de unos 6 metros de altura para deslizarse por una red por la parte de atrás.

* Hay más obstáculos, pero la organización se reserva el derecho de publicarlos para jugar con el factor sorpresa en la prueba.

* En algunos obstáculos solo tendrás un intento para superarlos (monkey bars, prueba de equilibrio, etc.) **NO SUPERAR UN OBSTÁCULO CONLLEVA UNA PENALIZACIÓN DE 20 BURPEES.**

La organización se reserva el derecho a modificar los obstáculos de la carrera (por motivos de seguridad u otros). No todos los obstáculos están reflejados en este reglamento. Con esto se pretende jugar con el factor sorpresa y la incertidumbre del corredor hasta el día de la carrera.

El participante se compromete a cumplir la normativa que regula la prueba y acepta este reglamento.