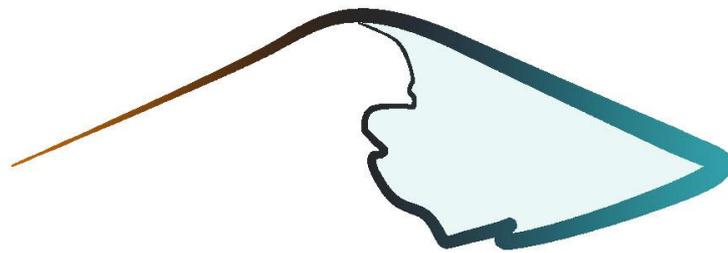


**REGLAMENTO PICOS DE LA DEMANDA EZCARAY**  
**13, 14 Y 15 DE SEPTIEMBRE DE**  
**2024**



**PICOS**  
**DE LA DEMANDA**  
**EZCARAY**

La asociación Amigos de Ezcaray, ha organizado, como en años anteriores, la X Picos de la Demanda Ezcaray, en base al siguiente organigrama:

### **Viernes día 13 de septiembre de 2024**

Prueba nocturna a las 21:00 horas con un recorrido de 6'5 kilómetros y salida y llegada en la plaza del Conde Torremúzquiz.

### **Sábado, 14 de septiembre de 2024**

Una maratón de 42 kilómetros, una media de 20 kilómetros y una carrera corta de 11 kilómetros.

La maratón saldrá a las 7 horas, la carrera corta a las 9:30 horas y la media a las 10 horas.

### **Domingo, 15 de septiembre de 2024**

Una prueba de 11 kilómetros con salida a las 10 horas de la Plaza del Conde Torremúzquiz y llegada a la misma plaza.

Una prueba infantil de 3'5 kilómetros con salida a las 10:30 horas de la Plaza del Conde Torremúzquiz y llegada a la misma plaza.

Se estima que entre todas las pruebas, los participantes alcancen la cifra de más o menos 1.000 personas.

Todas las pruebas se desarrollarán dentro del término municipal de Ezcaray.

### **Participación:**

Podrán participar todos los atletas, montañeros o deportistas mayores de 18 años que lo deseen, hasta un máximo previsto de 1000 corredores entre las 3 carreras, siempre que se atengan a lo indicado en este reglamento y cumplan los requisitos aquí detallados. En la **carrera corta** podrán inscribirse menores desde 15 años cumplidos, con autorización paterna por escrito.

En la carrera infantil del domingo día 15, podrán participar todos los atletas entre 10 y 14 años.

## Categorías viernes:

### ➤ Nocturna:

- Únicamente categoría Masculina y Femenina (independientemente de la edad)

## Categorías sábado: (Años cumplidos a día 31 de diciembre del año en curso)

### ➤ Categoría Masculina y Femenina:

- **Sub 18** (Nacidos en 2006 y 2007)
- **Absoluta**
- **Veteranos A:** desde 40 hasta 49 años
- **Veteranos B:** a partir de 50 años

- ### ➤ Equipos: (Solo en la media trail) Compuestos de 3 a 6 corredores, OBLIGATORIAMENTE mixtos, puntuando los tres primeros. (Los componentes de los equipos deberán inscribirse con el mismo nombre de equipo **LITERAL (por ejemplo "EquipoA" NO es lo mismo que "EQUIPOA")**, debiendo dividirse en equipos diferentes (A, B, C...) si tienen más de 6 componentes). En caso de duda ponerse en contacto con la organización. Se contará la puntuación de los 3 primeros siempre que sea mixto, por ejemplo:

*"Si los 2 primeros miembros del equipo en entrar en meta son chicos, la siguiente en puntuar será la chica, independientemente del resto de chicos del equipo que entren delante de ella. Y viceversa.*

*Y si los 2 primeros en entrar son chico y chica, el tercero en puntuar será el siguiente en entrar, ya sea chico o chica."*

**Novedad: Uno de nuestros patrocinadores (Banco Mediolanum) premiará al equipo ganador con 300€.**

## Categorías domingo:

### ➤ Subida y bajada a El Hombre:

- Únicamente categoría Masculina y Femenina (independientemente de la edad)

### ➤ Carrera Infantil:

- **Categoría Masculina y Femenina** (Años cumplidos a día 31 de diciembre del año en curso)
  - o **Sub 12** (Nacidos/as 2012, 2013 y 2014)
  - o **Sub 15** (Nacidos/as 2010 y 2011)

## Inscripción:

Se realizará exclusivamente por internet del 1 de mayo hasta el 6 de septiembre 2024 como fecha tope. La inscripción se realizará a través de la página web [picosdelademanda.com](http://picosdelademanda.com) con enlace a [buscametas.com](http://buscametas.com)

La inscripción implica el conocimiento y aceptación de este reglamento.

### **Precios:**

#### **Viernes 13:**

NOCTURNA: 15 €

#### **Sábado 14:**

MARATÓN PICOS DE LA DEMANDA: 45 €

MEDIA TRAIL: 25 €

CORTA SPEED: 18 €

#### **Domingo 15:**

SUBIDA Y BAJADA A EL HOMBRE: 20 €

INFANTIL: 7 €

### **Combinada días 13, 14 Y 15:**

COMBINADA: 60 €

El importe de la inscripción da derecho a participar en la prueba, seguro de responsabilidad civil y de accidentes, hacer uso de todos los servicios establecidos por la Organización para los participantes ( duchas, comida, etc.), así como de diferentes obsequios.

## **OPCIONES DE INSCRIPCIÓN**

Se podrá inscribir a las pruebas de 3 maneras:

### **Las 3 etapas de manera INDIVIDUAL:**

El corredor realizará las 3 pruebas que corresponden a la carrera por etapas, esto es, la carrera del viernes, **la media trail del sábado (obligatoriamente)** y la carrera del domingo.

### **Las 3 etapas de POR PAREJAS:**

Los corredores realizarán las 3 pruebas que corresponden a la carrera por etapas, esto es, la carrera del viernes, **la media trail del sábado (obligatoriamente)** y la carrera del domingo.

Las parejas podrán ser:

- Pareja masculina
- Pareja femenina
- Pareja mixta

### **Elección LIBRE INDIVIDUAL:**

El corredor podrá apuntarse a la carrera/carreras que quiera de manera individual. Podrá realizar 1, 2 o incluso 3 carreras. Este último caso podría darse por ejemplo si un corredor quiere hacer los 3 días, pero el sábado no quiere hacer la media trail, sino que la maratón o la carrera corta. Eso sí, en este caso NO puntuará en la clasificación general por etapas.

### **Devolución de la inscripción y cambio de titularidad**

Cualquier corredor podrá solicitar el reembolso de la misma, en caso de que decida no participar. Para ello se establecen los siguientes plazos:

- Hasta el 8 de agosto de 2024: 100 % inscripción.
- A partir del 9 de agosto y hasta el 6 de septiembre de 2024 se devolverá el 70% del importe de la inscripción.
- Del 7 de septiembre hasta el día de la prueba no habrá devolución.

Toda petición de reembolso de la cuota de inscripción se deberá realizar por escrito al correo electrónico [picosdeezcaray@gmail.com](mailto:picosdeezcaray@gmail.com) indicando los datos personales, aportando el justificante de pago y la numeración de una cuenta bancaria donde la organización abonará el importe de la inscripción que corresponda según lo anteriormente establecido.

- Para el cambio de titularidad se establece como fecha tope el 6 de septiembre de 2024 a través del correo electrónico [picosdeezcaray@gmail.com](mailto:picosdeezcaray@gmail.com). A partir de dicha fecha no se harán modificaciones en las inscripciones.

### **Entrega de dorsales:**

La entrega de dorsales se efectuará en la Plaza del Conde Torremúzquiz (El Quiosco) el día 13 de septiembre, entre las 18:00 y las 21:00 horas. Y el mismo día de cada prueba, una hora antes de cada carrera en el lugar de salida, Plaza del Conde Torremúzquiz (El Quiosco).

Para recoger el dorsal será necesario presentar el DNI, Pasaporte, Carné de Conducir o documento equivalente para extranjeros. No está permitido ningún cambio o cesión de

dorsal o de tarjeta chip. En caso de producirse esta circunstancia, sería causa de descalificación.

### **Señalización:**

El recorrido estará debidamente señalado con carteles indicadores, cintas y banderines de color naranja bien visibles. Los *tracks* son una herramienta útil, pero lo válido serán las señalizaciones del día de la prueba puestas por la Organización, ya que por cualquier circunstancia pueden variar). Existirán referencias kilométricas durante el recorrido, en los propios avituallamientos.

### **Controles:**

Existirán controles cronometrados intermedios, además de los de salida y llegada. Se instalarán también controles manuales y controles sorpresa donde la Organización estime oportuno a lo largo del recorrido.

### **Avituallamientos:**

Habrán los siguientes avituallamientos. En estos puntos se ofrecerá a los participantes productos energéticos y refrescantes (agua, bebida isotónica, fruta, frutos secos y lo que la Organización estime oportuno).

#### **Viernes:**

- NOCTURNA: Únicamente avituallamiento de meta.

#### **Sábado:**

- MARATÓN PICOS DE LA DEMANDA: 6 avituallamientos más meta. Con distancia aproximada de 6 km entre avituallamientos consecutivos.
- MEDIA TRAIL: 3 avituallamientos más el de meta.
- CORTA SPEED: 1 avituallamiento más el de meta.

#### **Domingo:**

- SUBIDA Y BAJADA A EL HOMBRE: Avituallamiento en El Hombre (km 5,5) más el de meta.

### **Semi-autosuficiencia**

Dado el carácter de semi-autosuficiencia de la prueba, cada corredor deberá prever y portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesario para poder completar el recorrido.

Solamente estará permitido recibir ayuda externa en los puestos de avituallamiento, en las zonas específicamente reservadas e indicadas para ello (salvo en caso de accidente o emergencia), siendo penalizado el participante que la reciba fuera de los lugares establecidos. Se entiende por ayuda externa el avituallamiento y también el acompañamiento por parte de personas que no participan en la prueba.

Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios hasta la llegada o lugares señalados por la Organización. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.

**Nota: Cada corredor deberá llevar su recipiente para bebida (la organización no dará envases de plástico)**

## Tiempos de paso:

### Sábado:

El tiempo máximo de entrada en meta será de 8 horas para el MARATÓN y de 4 horas para la MEDIA TRAIL, por lo que quienes excedan el tope de tiempo establecido perderán toda opción a figurar en la clasificación final.

### Domingo:

El tiempo máximo de entrada en meta será de 2:30 horas, por lo que quienes excedan el tope de tiempo establecido perderán toda opción a figurar en la clasificación final.

En cualquier caso, los responsables de la Organización tendrán la potestad para retirar de la prueba a los corredores que no cumplan las expectativas de los **tiempos establecidos para los controles de cronometraje intermedio**, así como a cualquiera que haya infringido las normas de la prueba, no haya completado el recorrido marcado, no lleve el dorsal reglamentario de forma visible, desatienda las indicaciones de los organizadores o mantenga una actitud poco deportiva hacia los demás corredores.

A estos efectos, la Organización tiene previsto medios que actuarán como cierre de carrera. Todos aquellos participantes que se vean afectados por una decisión de descalificación deberán hacer entrega del dorsal en el puesto de control más cercano y abandonar la prueba atendiendo a las indicaciones de los miembros de la Organización. Se establecen unos cortes de tiempos de obligatorio cumplimiento.

### Cortes del sábado:

#### **MARATÓN PICOS DE LA DEMANDA**

<b>Punto kilométrico</b>	<b>Lugar</b>	<b>Hora</b>
--------------------------	--------------	-------------

17	Azárrulla	9:30
28	Ormazal	13:00

## **MEDIA TRAIL**

<b>Punto kilométrico</b>	<b>Lugar</b>	<b>Hora</b>
10	Márulla	12:00

### **Jurado de Competición:**

Estará compuesto por el Director de Carrera y los responsables de cada zona.

### **Abandono y Evacuación:**

No estará permitido abandonar la carrera fuera de un control o avituallamiento, a excepción de que el corredor se encuentre herido. Decidido el abandono, el corredor deberá advertir al responsable del control o avituallamiento su deseo de abandonar la prueba y éste le retirará el dorsal. La evacuación será decidida por el responsable de control o avituallamiento del puesto, con arreglo a las reglas generales siguientes:

En algunos controles de paso y en todos los avituallamientos existirán medios de transporte para evacuar a los corredores que abandonen la prueba.

Los corredores que, no estando heridos, abandonen en un control donde no existan estos medios de evacuación, deberán alcanzar lo antes posible y por sus propios medios el punto de evacuación más cercano.

En caso de abandonar pasado un punto de control o avituallamiento, será necesario volver a dicho punto y comunicar la retirada al responsable del puesto. Si al regreso el corredor se encuentra con la gente de la Organización que cierra la carrera, "escoba", será ésta la que le retire el dorsal.

En el 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 posible.

### **Medio Ambiente:**

La carrera se desarrolla en su mayor parte por parajes de excepcional belleza natural, por lo que será obligación de todos preservar el entorno evitando arrojar desperdicios fuera de las áreas de avituallamiento.

A tal efecto se colocarán contenedores/bolsa de basura hasta una distancia máxima de 100 metros desde el puesto de avituallamiento.

Será motivo de descalificación el incumplimiento de esta norma elemental por parte de los corredores.

### **Asistencia sanitaria:**

La Organización dispondrá de servicio Médico, puesto de Socorro y Salvamento en los puntos más estratégicos del recorrido. Así mismo, ofrecerá en meta servicios de duchas, aseo (siempre que las condiciones sanitarias lo permitan) y atención médica de primeros auxilios para los deportistas que tuvieran alguna necesidad excepcional.

### **Seguridad:**

La Organización se reserva el derecho a desviar la carrera por un recorrido alternativo y realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor. Siempre previo acuerdo del Jurado de Competición.

### **Auxilio de accidentes:**

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como a informar de cualquier percance en los controles de paso.

### **Responsabilidad:**

La Organización declina toda responsabilidad en caso de accidente o negligencia. Los participantes serán responsables de todo perjuicio que puedan causarse a sí mismos o a terceros.

### **Material obligatorio:**

#### **Viernes:**

##### **NOCTURNA:**

- Frontal

#### **Sábado:**

##### **MARATÓN PICOS DE LA DEMANDA:**

Todos los participantes están obligados a llevar el siguiente material, el cual será verificado en la salida y podrá ser de nuevo verificado en cualquier otro punto de la carrera.

- **Mochila o similar con recipiente/s para líquido con capacidad mínima de 1 litro.**

- **Chaqueta cortaviento.**
- **Frontal**
- **Silbato**
- **Manta térmica**

Por otra parte la Organización aconseja llevar, además, el siguiente material:

- ✓ Gorro, gorra, visera o similar.
- ✓ Crema solar.
- ✓ Teléfono móvil.
- ✓ Gafas de sol.
- ✓ Sales minerales.
- ✓ Alimentos energéticos.

#### **MEDIA TRAIL y CORTA SPEED:**

- **Recipiente para líquidos**

#### **Domingo:**

#### **SUBIDA Y BAJADA A EL HOMBRE:**

- **Recipiente para líquidos**

**Todo este material podrá ampliarse en función de las condiciones meteorológicas según considere la Organización.**

#### **Premios carrera viernes 13 (Nocturna):**

- Tres primeros (masculino y femenino).

#### **Premios carreras sábado 14:**

- Tres primeros de carrera y categoría (masculino y femenino).
- Primeros clasificados locales (masculino y femenino). **Para ser local, el corredor deberá estar empadronado en Ezcaray.**
- Tres primeros clasificados por equipos **solo en la media.**

#### **Premios carrera domingo 15 (Subida y bajada a El Hombre):**

- Tres primeros (masculino y femenino)

#### **Premios Combinada días 13, 14 y 15:**

- Primera pareja masculina
- Primera pareja femenina
- Primera pareja mixta
- Tres primeros individuales (masculino y femenino)
- Primer veterano A y B
- Primera veterana A y B

### **Entrega de premios:**

La entrega de premios se realizará una vez completado el pódium de cada categoría y realizadas las correspondientes comprobaciones de cronometrajes oficiales, en la plaza del Conde Torremúzquiz (El Quiosco).

La no presencia en el acto de entrega de premios y trofeos se entenderá como renuncia a los mismos. Toda delegación en otra persona por parte de los ganadores para la recogida de los premios y trofeos deberá ser conocida y autorizada por la Organización.

### **DESCARGO DE RESPONSABILIDAD**

Los corredores inscritos a la X edición de Picos de la Demanda, reconocen que su participación en el evento es voluntaria y bajo su propia responsabilidad. Por tanto los organizadores, colaboradores, patrocinadores y otros participantes están exentos de cualquier responsabilidad civil. Todos los participantes por el mero hecho de suscribir el formulario de inscripción declaran aceptar y firmar el Descargo de Responsabilidad.

#### **ANEXO AL REGLAMENTO DE CARRERA. DESCARGO DE RESPONSABILIDAD**

Como participante de la X Carrera Picos de la Demanda, celebrada los próximos días 13,14 y 15 de septiembre de 2024 afirmo y verifico que:

1. Conozco y acepto íntegramente el Reglamento de la Carrera, el cual está publicado en la página de la organización [picosdelademanda.com](http://picosdelademanda.com) y en la página [buscametas.com](http://buscametas.com)
2. Participo voluntaria y únicamente bajo mi propia responsabilidad en esta prueba deportiva. Por ello, eximo de cualquier responsabilidad a la Organización, colaboradores, patrocinadores y otros participantes, y renuncio a interponer denuncia o demanda contra los mismos en caso de cualquier daño físico o material.

3. Estoy física y mentalmente preparado para esta competición, no padezco de enfermedades, defectos físicos o lesiones que impida mi participación en esta prueba o que pueda agravarse como consecuencia.
4. Si durante la prueba padeciera alguna lesión o circunstancia que pudiera perjudicar gravemente mi salud, me comprometo a ponerlo en conocimiento de la Organización lo antes posible.
5. Soy consciente del riesgo adicional que conlleva el hecho de que esta competición tenga lugar en el medio rural natural, en lugares de difícil acceso. Por ello, asisto de propia voluntad e iniciativa asumiendo íntegramente los riesgos y consecuencias derivadas de mi participación.
6. Dispongo de capacidad física, destreza técnica y recursos de supervivencia suficientes como para garantizar mi propia seguridad, bajo las condiciones de semi-autonomía en las que se desarrolla la prueba.
7. Dispongo de todo el material deportivo y de seguridad necesario para la realización de estas pruebas y garantizo que se encuentra en buen estado, estoy capacitado para utilizarlo adecuadamente y lo portaré durante la totalidad del recorrido
8. Seguiré todas las instrucciones y acataré todas las decisiones de los responsables de la Organización (jueces, médicos, organizadores) relativas a la seguridad y aspectos organizativos de la carrera.
9. Me comprometo a seguir las pautas generales de respeto al medio ambiente recogidas en el reglamento de esta prueba.
10. Autorizo a los servicios médicos de la prueba que me realicen las pruebas diagnósticas que pudiera necesitar y me comprometo a abandonar la carrera si ellos lo estiman necesario para mi salud.
11. Antes o durante la prueba no consumiré sustancias prohibidas, consideradas como Dopping, por las federaciones de atletismo y montaña. La Organización puede pasar control antidopping a los tres primeros clasificados en cualquier momento.
12. Autorizo a los organizadores del evento para publicar mi nombre y apellidos en las clasificaciones y/o listas de participantes del evento.
13. Autorizo también a la grabación total o parcial de mi participación en la misma, doy mi consentimiento para que pueda utilizar mi imagen para la promoción y difusión del evento en todas sus formas (radio, prensa, video, foto DVD, internet, carteles, medios de comunicación, etc.) y cedo todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno ejecutar, sin derecho por mi parte a recibir compensación económica alguna.
14. Mi dorsal es personal e intransferible por lo que no podrá llevarlo otro participante o persona alguna en mi lugar.

15. Al suscribir la inscripción en la carrera por cualquier medio, online o presencial, acepto suscribir la presente declaración de descargo de responsabilidad.

## **ACTUALIZACIÓN DEL REGLAMENTO**

El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización, así como cualquier dato, norma o apartado para una óptima realización de la prueba. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento.