

## REGLAMENTO 2022

### EL RESPETO DE SI.

La práctica del Trail presenta riesgos, y la búsqueda de resultados y/o de placeres, nunca justificara dañar la salud aplazo más o menos corto. Rogamos a cada competidor contemplar y aceptar sus límites, de modo que guardensu integridad física y moral.

#### Artículo 1 : Organización

Montan'aspe es una asociación cuya sede está en el Ayuntamiento de Bedous, Plaza Sarailé. Esta asociación organiza, el 11 de junio de 2022, en los senderos de la Mancomunidad y en zona Natura 2000, cuatro carreras en semiautónoma, y una caminata sin cronometrar.

Todas las pruebas salen y vuelven al polideportivo de Bedous.

Las inscripciones se limitan a 1200 participantes en las 5 pruebas.

Las medidas sanitarias seran las vigentes el día de la carrera.

#### Artículo 2 : Las pruebas

. « Le Raid Aspois » en semi autónoma en 61 Km con 4020 m de desnivel positivo y negativo, según la reglamentación de carreras fuera de estadio, y abierta a personas de 20 años y más.

Para este recorrido, se aconseja ser capaz de una prueba al menos de 75 puntos por kilómetro de esfuerzo.

Para las careras de solo una etapa, la evaluación del esfuerzo se calcula añadiendo la distancia en Km y el centésimo del desnivel positivo en m.

Por ejemplo, el recorrido negro de Montan'aspe, con 61 km y 4020 m de desnivel:

$$61 + 4020/100 = 101.$$

	Catégorie	Km-effort	Temps approximatif du gagnant (*)
	XXS	0-24	1h
	XS	25-44	1h30 - 2h30
Montan'Aspe « Le Defi de l'Ourdinse »	S	45-74	2h30 - 5h
Montan'Aspe « Le Raid Aspois ».	M	75-114	5h - 8h
	L	115-154	8h - 12h
	XL	155-209	12h - 17h
	XXL	>=210	> 17h

(informacion de reglamento l'IAA)

Salida a 5 h 30

Dos barreras horarias: 9 h 30 de la mañana para el avituallamiento de Bedous al km 25

13 h 30 para el avituallamiento de Aydius al km 41.

. « Le Defi de l'Ourdinse » en semi autónoma de 35 Km con 2600 m de desnivel positivo y negativo, según la reglamentación de carreras fuera de estadio y abierta a personas de 20 años y más.

Carrera en la carrera para la subida de la cumbre Urdinse en modo kilometro vertical (1060 m de desnivel en 5 km de subida)  
Para este recorrido, se aconseja ser capaz de acabar una prueba de 45 puntos por Km de esfuerzo:  
 $35 \text{ km} + 2600/100 = 61.$   
Salida a 7 h  
Una barrera horaria: 13 h 30 al avituallamiento de Aydius al Km 16.

Al corredor eliminado se le quitara su dorsal y no podrá seguir la carrera.

. « **La Ronde de Bergout** » de 16 km con 970 m de desnivel positivo y negativo, esta carrera siendo abierta a goletas de minusválidos y según la reglamentación de carreras fuera de estadio, abierta a personas de 18 años y más.

Salida a 10 h

. « **La Course de Soudious** » de 9 km con 340 m de desnivel positivo y negativo, y según la reglamentación de carreras fuera de estadio, abierta a personas de 16 años y más.

Salida a 10 h 30

. **Caminata** de 23 km con 1 450 m de desnivel positivo y negativo, sin cronometrar. Se entregara un almuerzo a cada participante para llevarse durante la andanda.

Salida a 8 h

Los corredores y caminantes tienen que ser conscientes de las dificultades de los recorridos.

#### Artículo 3 : **Semi autónoma**

La norma de la carrera individual en semi autónoma es la regla.

Se define por la capacidad de ser autónomo entre dos avituallamientos al nivel alimentario y de ropa. Los avituallamientos líquidos y sólidos se reparten en la totalidad del recorrido entre 7 y 12 km, mencionados en los perfiles y mapas.

Puerto de Bergut (Osse): líquido y solido

Pueblo de Bedous: líquido y solido

Cumbre de Urdinse: líquido y bebida isotónica

Aydius : líquido y solido

Bergut (Accous): líquido y solido

Llegada: líquido y sólido.

Nota: Para Montan'Aspe todos los participantes llevaran un cubilete (venta de cubiletes reutilizables en el lugar). En efecto, ningún cubilete plástico no será dado a los avituallamientos.

En los lugares de avituallamiento, una asistencia personal esta posible. Esta asistencia no podrá hacerse a más de 50 m del lugar.

Toda persona sin dorsal no podrá acompañar un corredor en el recorrido.

#### Artículo 4 : **Acciones de salud y de doping**

Rogamos a cada competidor de ser vigilantes de no utilizar productos dopantes ni automedicación excesiva.

El competidor puede ser expuesto a un control antidoping después de la prueba.

Si el control positivo esta averiguado, el resultado será borrado de la clasificación oficial y las ventajas eventuales retrocedidas a la organización.

#### Artículo 5 : **Inscripciones**

El 19 de diciembre se abren las inscripciones. Se acaban al número 1200 o a la fecha del 8 de junio de 2022 a la 12 de la noche.

. Las inscripciones se hacen en la página web de la organización <http://www.trai-montanaspe.com>.

. La inscripción está validada cuando la licencia y los certificados son inscritos en la página Web y los pagos efectuados.

. Un descuento de 10 % se aplicará a la inscripción de grupos de más de 10 personas.

El corredor se compromete a suministrar:

. Para los licenciados a las federaciones francesas y españolas la licencia válida a la fecha de la competición.

. Para los demás participantes, un certificado médico atestando que puede competir, llevando una fecha del año que precede la fecha de la competición.

¡Cuidado! : Esta licencia o certificado médico no le dispensa de seguro individual de accidente.

Tienen que informarse acerca de la federación o de una compañía de seguros para solicitar si está bien garantizado para la prueba.

#### Artículo 6 : **Modificación**

Toda modificación o anulación tiene que hacerse por internet en la página Web.

#### Artículo 7 : **Equipo del corredor**

Material obligatorio

- . una reserva de agua por lo menos de 1 litro
- . una reserva de alimentos adaptada (geles, varas de cereales...)
- . un abrigo impermeable con capucha
- . un mantel de supervivencia
- . un pito
- . un cubilete reutilizable

Se recomienda gafas de sol, boina, gorra, guantes, ... Se pueden utilizar bastones.

El material será controlado antes de la salida de la carrera.

#### Artículo 8 : **Balizaje**

El recorrido pasa por una gran parte en los senderos de la mancomunidad y en zona Natura 2000.

El recorrido está balizado con piquetes. Se ruega seguir los caminos tal que están balizados, sin cortar las distancias.

#### Artículo 9 : **Retracto de los dorsales**

Se efectuará en el polideportivo

- . el 10 de junio de 2022 de 17 H hasta 21 H
  
- . el 11 de junio . para el Raid Aspois de las 4 h hasta a las 4 h 45
  - . para el Defi de l'Ourdinse de 5 h hasta 6 h 15
  - . para la Ronde de Bergout de 8 h hasta 9 h 30
  - . para la Course de Soudious de 9 h hasta 10 h 15
  - . para la caminata de 7 hasta 7 h 45

Los dorsales tienen que ser atados en el pecho del corredor, siempre a la vista y en totalidad durante la carrera. Tiene que permitir fácilmente el control en los puntos de control.

Artículo 10 : **Modificaciones del recorrido**, de las barreras horarias y anulación de la carrera. Por razones de seguridad, por ejemplo en caso de condiciones meteorológicas malas, la organización se reserva el derecho de suspender las carreras o de modificar el trayecto y las barreras horarias.

#### Artículo 11 : **Renuncias**.

Por caso de renuncia, el corredor tiene que avisar obligatoriamente al responsable del punto de control más próximo o a un voluntario y restituir su dorsal. El responsable del punto de control invalida definitivamente su dorsal, guardándolo.

Los que no necesitan evacuación en urgencia por razones de salud tienen que acudir al punto de control próximo por sí mismo. Un vehículo llevara los corredores que hayan renunciado.

#### Artículo 12 : **Seguridad.**

Los puestos de socorro son ubicados en varios puntos del trayecto. Estos puestos comunican por radio o teléfono con la meta de la carrera.

Existe un desfibrilador en cada cumbre.

Un equipo de socorristas (privada) y 2 médicos permanecerán durante la prueba. Podrán intervenir en el recorrido.

El corredor en dificultad o herido con gravedad tiene que llamar al socorro:

Llamando la meta con el número de teléfono inscrito en el dorsal (07 86 27 63 45) o pidiendo a otro competidor de avisar al socorro.

Corresponde a cada uno socorrer a toda persona en peligro.

Cualquier problema o accidente tendrá que ser inmediatamente señalado al puesto de control más cerca.

No olvidéis que cualquier riesgo, vinculado al entorno o a la carrera, puede necesitar esperar los socorros más de lo previsto. Vuestra seguridad será dependiente de la cualidad de lo que habréis puesto en vuestra mochila.

Un competidor que se entera de un médico o un socorrista se compromete a aceptar sus decisiones.

Los socorristas y médicos de la carrera son habilitados:

- . A poner fuera de la carrera a todo corredor incapaz de continuar la prueba
- . A evacuar por todo medio que les convienen los corredores que les parecen en peligro .
- A hospitalizar los corredores cuyo estado sanitario lo necesitaria.

#### Artículo 13 : **Seguros y responsabilidad**

La prueba está cubierta por un seguro de responsabilidad civil suscrita por el organizador. Este seguro garantiza las consecuencias pecuniarias del organizador, de los voluntarios y de los participantes.

Los licenciados sacan el beneficio de las garantías del seguro vinculadas por su seguro.

Para los demás, cada uno tiene que llevar seguro personal. Complementariamente, se aconseja llevar un seguro individual accidentes para los riesgos.

Si el reglamento no está respetado, la responsabilidad del organizador se retira.

#### Artículo 14 : **Derecho de imagen**

El competidor se compromete a renunciar al derecho de imagen durante la prueba, como renuncia a todo recurso hacia los organizadores y los socios acreditados para la utilización de la imagen.

#### Artículo 15 : **Ley Informática y libertad**

De conformidad con esta ley francesa del 6 de enero de 1978, todo participante tiene un derecho de mirar y de corregir los datos personales suyos.

#### Artículo 16 : **Responsabilidades**

La inscripción lleva la aceptación del presente reglamento para aplicar las instrucciones dadas por los organizadores de la carrera. Estos organizadores no pueden ser responsables de accidentes o robos que podrían ocurrir a los participantes por su culpa o culpa ajena.

#### Artículo 17 : **Responsabilidad ecologica**

La asociación Montan'Aspe es miembro de Trail Runner Foundation.

Montan'Aspe llama su atencion sobre el respecto al medio ambiente. Le pedimos que nos tires nada, papeles, botellas y demas envases de barritas o geles organicos degradables o no.

Ya no proporcionamos vasos desechables durante la carrera y le pedimos que proporcione su copa ecologica o taza personal que se puede recuperar.

Las copas se podran adquirir a precio de costo en la entrega de dorsales y tambien en la barra de refresco.