

# **I TRAIL EL SERRUCHÍN**

## **1. - NORMAS DE LA PRUEBA:**

1. Carrera NO COMPETITIVA, de iniciación y aprendizaje del trail Running.
2. Cada grupo acompañado por voluntarios, siendo obligatorio obedecer sus indicaciones.
3. Se busca fomentar el compañerismo y las relaciones personales en el entorno natural. Importante llevar el ritmo adecuado del grupo y marcado por los voluntarios, realizándose reagrupaciones cuando fuera necesario.
4. Obligatoriedad del respeto al medio ambiente.

## **2. - INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN.**

**2.1 EDAD DE PARTICIPACIÓN.** En el I Trail El Serruchín podrán participar todos los niños y niñas con edades comprendidas **entre los 6 y los 15 años**, siendo obligatorio que los de edad de 6 a 8 años vayan acompañados durante la prueba de sus padres, tutores o adulto mayor de edad autorizado por sus padres. A partir de los 8 años la participación de los padres será opcional.

La relación rango de edad/ distancia a recorrer será la siguiente:

Serruchín 1: con una distancia de 1 km aproximadamente, en el que se podrán inscribir los niños y niñas con edades comprendidas entre los 6 y 8 años.

Serruchín 2: con una distancia de 2,50 km, para participantes de 9 a 12 años.

Serruchín 3: con una distancia de 5 km aproximadamente, para edades comprendidas entre 13 y 15 años.

**2.2 AUTORIZACIÓN.** En el momento de la inscripción, cada padre deberá firmar una AUTORIZACIÓN en la que autoriza la participación de su hijo menor de edad. Así mismo, en dicha autorización deberá constar el nombre, apellidos y Documento Nacional de Identidad de la persona que en su caso acompañará al menor durante la carrera.

El formulario debe entregarse debidamente firmado el día de la recogida del dorsal del menor. En caso de no entregarse, el menor no podrá participar en la carrera aun habiendo hecho la inscripción en la web.

En el momento de la inscripción o antes de la prueba será obligatorio informar por parte de los padres o tutores, cualquier enfermedad o patología que tenga su hijo/a, y que no impida la práctica deportiva, por ejemplo, diabetes, asma, alergias, etc.

**2.3 CUOTA DE INSCRIPCIÓN.** La inscripción al I Trail El Serruchín será **GRATUITA**.

**2.4. FORMAILIZACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN.** La inscripción al evento se podrá realizar por los siguientes medios:

- A través de la web de Alapardo Running Team (<https://www.alalpadorunning.es/>), mediante enlace habilitado al efecto. Dicho enlace te redirige al portar de empresa encargada de las inscripciones. (<https://inscripcionesdeportivas.timinglap.com>) .

**2.5. NÚMERO DE PLAZAS.** Se establece un límite de **50 plazas** para cada distancia de recorrido.

### **3. HORARIOS - DESARROLLO DE LA PRUEBA.**

**5.1. HORARIO.** Debido a que la prueba de adultos comienza a las 10:30, se establece que los diferentes recorridos para los menores comiencen a partir de las 10:45 horas. Esta hora de comienzo se determina con las siguientes finalidades:

#### **5.2. DESARROLLO DE LA PRUEBA.**

Este trail infantil se desarrollará bajo la siguiente secuencia de horarios:

- 10:30.- Charla explicativa y constitución de los diferentes grupos.
- 10:45 .- Comienzo de la prueba, salida por grupos de los diferentes recorridos.

Se procurará en la medida de lo posible que la salida de los grupos de las diferentes distancias sean a la vez, colocándose en primer lugar el grupo de 5 km, posteriormente el de 2,50 km y finalmente el de 1 km. Una vez se realice la salida masiva pero ordenada y controlada por los voluntarios/monitores, cada grupo se separará en los correspondientes cruces.

Cada grupo irá acompañado por monitores/voluntarios, organizándose de manera que al menos exista un voluntario al inicio del grupo que marcará el ritmo y otro cerrando el grupo. En el caso de que existan muchos inscritos a una determinada distancia se valorará realizar un grupo en el que también les acompañe un voluntario en medio del pelotón, o incluso realizar varios mini grupos, cumpliendo un ratio aproximado de 1 voluntario/monitor cada 10 niños.

Los voluntarios acompañantes procurarán:

- Que cada recorrido transcurra bajo unos principios de aptitud positiva, buenos hábitos, respeto al medio ambiente y condiciones de seguridad.
- Que en todo momento el grupo se desplace a un ritmo adecuado para cubrir el recorrido, realizando reagrupaciones cuando fuese necesario.
- Que los avituallamientos se realicen bajo un orden y de forma adecuada, depositando todos los desechos en los lugares habilitados al efecto.

Como norma general, será **OBLIGATORIO**, que todos los menores y padres que participen en cada grupo obedezcan en todo momento las indicaciones de los voluntarios/monitores que les acompañen.

- A partir de las 11:30, a medida que lleguen los diferentes grupos, se les recibirá en meta con una medalla a cada uno y se les invitará al avituallamiento post carrera. En meta se les invitará a que participen de manera didáctica en la animación de los corredores de la prueba de adultos, que vayan entrando.

#### **4. RECORRIDOS.**

	DISTANCIA	DESNIVEL +	DIFICULTAD
<b>SERRUCHÍN 1</b>	1,1 KM	7 mts	BAJA
	Transcurre por el entorno natural del parque de los aledaños a la salida y meta de la carrera, conocida como zona de "La Chopera", siendo la gran parte del recorrido por pista y sendero de tierra.		

#### **MAPA RECORRIDO 1:**



DESNIVEL:



	DISTANCIA	DESNIVEL +	DIFICULTAD
	<b>SERRUCHÍN 2</b>	2,50 KM	31 mts
<p>En su parte inicial coincide con la primera pista del trail de los adultos hasta llegar a una intersección en el que los participantes giran a la derecha para adentrarse en un cerro. La gran parte del recorrido transcurre por pistas de tierra, zonas de piedras y posiblemente barro o escarcha.</p>			

MAPA RECORRIDO 2:



DESNIVEL:



SERRUCHÍN 3	DISTANCIA	DESNIVEL +	DIFICULTAD
	4,65 km	81 mts	MEDIA/ALTA
<p>Coincidiendo gran parte del recorrido con el inicio y final de la carrera de los mayores. Igual que el anterior, transcurre en su mayoría por pistas de tierra, piedras, barro. Los participantes tienen que realizar una subida exigente. La posterior bajada también tiene dificultad técnica, siendo una pista de terreno irregular, llena de piedras y posiblemente barro.</p>			

MAPA RECORRIDO 3:



DESNIVEL:



**Los tres recorridos cumplen la premisa general de transcurrir en su 70% por pistas y senderos dentro de un entorno natural.** Destacar también, que los tres trazados están diseñados de tal forma que todos los participantes realicen la entrada a meta por el mismo recorrido que el trail de los adultos, y puedan ser animados por el público existente en el momento de su llegada y entrada a la misma.

## **5. SERVICIOS:**

Conjuntamente con el VIII TRAIL DEL SERRUCHO, se establece los siguientes servicios:

- Seguro individual (que cubrirá a todos los participantes, incluido los acompañantes).
- Servicios sanitarios (ambulancia).
- Protección Civil.
- Guardería infantil.- Durante todo el día que dure el evento, se ofrece un servicio de Guardería para que los niños que no se animen a correr, puedan participar mediante juegos y actividades. No obstante se podrá hacer uso de la misma en cualquier momento, y se presenta como una buena opción para los niños y niñas menores de 6 años que no puedan participar en el trail.

**Destacar que este I Trail iEl Serruchín, no se organiza con el fin de que se utilice como servicio de guardería, siendo obligatorio que tanto en la salida como en la meta de la carrera, se haga cargo del menor su padre o madre, su tutor o un mayor de edad autorizado.**

- Servicio de Guarda Ropa.

- Aparcamiento privado.

- Avituallamientos.

Serruchín 1: avituallamiento post carrera.

Serruchín 2: avituallamiento líquido a mitad del recorrido y post carrera.

Serruchín 3: avituallamiento sólido - líquido a mitad del recorrido y post carrera.

Avituallamiento post carrera: se preparará un avituallamiento parecido al de los adultos, en el que predomine la fruta, agua, pan, embutidos, etc, evitando la típica bolsa de gominolas y los alimentos procesados y altos en azúcares. Así, se conseguirá promover los hábitos saludables ya descritos en los objetivos de la carrera.

- Dorsales para los participantes, todo ellos con el mismo número (número 1).
- Medalla al finalizar la carrera, mismo diseño y emblema para todos.
- Comida post carrera.

## **6.- PLAN DE REDUCCIÓN DEL IMPACTO AMBIENTAL-**

El I Trail Infantil El Serruchín se organiza bajo dos principios esenciales: SOSTENIBILIDAD Y RESPETO AL MEDIO AMBIENTE.

Para ello, se llevarán a cabo los siguientes fundamentos:

- Educar a los participantes (organizadores, voluntarios, corredores, padres, público) sobre los valores naturales y culturales del medio donde se celebra la prueba.
- Concienciar y sensibilizar sobre la fragilidad del medio natural, promoviendo el respeto del mismo.
- Reducir el impacto al mínimo, eligiendo trazados ya marcados o naturales sin modificación ni alteración de los mismo.
- Realizar limpieza de los recorridos marcados, para que todos los participantes realicen la práctica deportiva en un entorno limpio y descontaminado. Se conciencien y lo identifiquen como un signo de respeto al medio ambiente y un hábito saludable.
- Promover durante toda la duración del evento, tanto en el espacio de meta como en el de los recorridos, que todos los asistentes y corredores, lleven a cabo buenas prácticas de respeto al medio: no tirando basura, recogiendo la que vean, etc.
- Educar para que todos los niños y niñas realicen un Avituallamiento correcto, siempre con respeto al medio ambiente, habilitando cubos de basura donde depositar los desechos.
- Concienciar a todos los participantes de la importancia de dejar el medio en perfecto estado al finalizar la prueba, tanto en lo que lo que se refiere a los recorridos en el espacio natural como en la zona de meta y alrededores.



## Reglamento del Trail del Serrucho 8 (2020)

01 – El C.D.E. Alalpardo Running Team organiza el Trail del Serrucho 8, en el que puede tomar parte cualquier persona que lo desee que, el día de la prueba, tenga cumplidos los 16 años de edad, sea federada o no y que se encuentre en plenas facultades de salud para realizarla. Quienes tengan entre 16 y 18 años (al día de la fecha de la carrera), deberán presentar una autorización del padre, madre o tutor en el momento de recoger el dorsal.

01.1 – Categorías, edades, horario y distancia. La definición de las categorías (y fechas de nacimiento) está marcada en función del día en que se realiza la carrera.

Trail del Serrucho 8				
Categorías	Fecha de nacimiento	Edades	Hora de salida de la carrera	Distancia
Absoluta	2004 - Anterior	16 - 99	10:30 h	24 km aprox.
Veterano A	1980 - 1971	40 - 49	10:30 h	24 km aprox.
Veterano B	1970 - Anterior	50 - 99	10:30 h	24 km aprox.

02 - **La salida se dará a las 10:30 horas del día domingo 12 de enero de 2020**, para todas las categorías. Tanto la salida como la meta estarán situadas en la puerta grande de la Plaza de Toros de Alalpardo, Comunidad de Madrid. El recorrido tiene un tiempo límite máximo de duración de tres horas para completarlo, según el reloj oficial de la carrera.

03 - Esta carrera está dirigida especialmente a aquellos/as corredores/as, deportistas y ciudadanos/as, en general, que desean tomar parte en una actividad deportiva controlada, que se adapte a sus capacidades físicas.

04 - La inscripción en la carrera tiene un coste de 15,00 € (1,00 € irá destinado a Cáritas).

La inscripción, que tiene fecha de inicio el sábado 12 de octubre de 2019 a las 08:00 h, será vía online mediante pasarela de pago segura en la web [www.inscripcionesdeportivas.com](http://www.inscripcionesdeportivas.com) en los plazos establecidos por la organización expuestos en la información de la web [www.timinglap.com](http://www.timinglap.com)

Al realizar la inscripción, cada participante, recibirá por mail el justificante y un código (clave) para acceder a su zona privada para realizar modificaciones en caso de error (en sus datos personales) y sólo a este efecto. En la zona privada también se podrán realizar cesiones de dorsal entre particulares y hasta el martes 31 de diciembre de 2019 a las 23:59 h. A partir de ese momento, no se admitirán más cesiones.

05 – *Todos/as los/as atletas, por el hecho de participar en la carrera, aceptan el reglamento particular de la misma, formalizando la inscripción con todos los derechos y obligaciones que les corresponden.*

06 - Existe un límite de inscripciones fijado en 700 participantes para la carrera, de los cuales, la Organización, se reserva una cantidad (50 dorsales) que no sacará a la venta. Habrá una lista de espera de 30 inscritos que se activará una vez cerrada la inscripción inicial o agotados los dorsales. Una vez cerrado el plazo de cambios (punto 07), se notificará por mail y dentro de las siguientes 48 horas, a todos/as los/as inscritos/as, en dicha lista de espera (y por orden de inscripción), si fueran a participar o no del Trail del Serrucho 8 y cómo proceder al pago de la inscripción.

07 – Para cualquier consulta, la vía de comunicación será a través del mail: [espera@alalpardorunning.es](mailto:espera@alalpardorunning.es)

08 - La organización establecerá cuatro puntos de avituallamiento en carrera: el primero en el km 6 (líquidos), el segundo en el km 10 (líquidos), el tercero en el km 15 (líquidos y sólidos) y el cuarto en el km 20 (líquidos). Estos puntos kilométricos son aproximados. También en la llegada a meta habrá un avituallamiento (líquidos y sólidos).

09 - La prueba será cronometrada mediante chip descartable que irá incluido en el dorsal.

10 – *Todos/as los/as participantes inscritos/as estarán cubiertos/as por una Póliza de Seguros, concertada por la Organización, que cubrirá los accidentes que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo de la prueba y nunca como causa de un padecimiento o tara latente, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes y del articulado del presente Reglamento, etc.; ni los producidos en los desplazamientos al y/o desde el lugar en que se desarrolle la prueba.*

11 - Se entregarán trofeos a los tres primeros clasificados de cada categoría tanto en la modalidad masculina como femenina.

12 - **La retirada de la bolsa del corredor y el dorsal-chip se realizará en el Pabellón Cerrado del Polideportivo Municipal Juan Antonio Corbalán (Alalpardo, Madrid), el mismo día de la prueba y hasta 30 minutos antes de dar la salida. Será necesario que todos/as los/as participantes presenten, en el momento de retirar el dorsal, el documento acreditativo de su edad y el resguardo o copia de la inscripción. La organización no permitirá la participación a ningún deportista que no cumpla previamente con este requisito.**

13 – Los/as atletas inscritos/as en la carrera autorizan a la Organización para hacer uso publicitario de su presencia en la misma, siempre que sea con fines legítimos.

14 – *Los/as atletas inscritos/as declaran encontrarse en buenas condiciones físicas para la práctica de la actividad deportiva. La Organización no se hará responsable de cualquier sufrimiento o tara latente, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes o articulado del presente Reglamento ni las producidas en los desplazamientos o desde el lugar en que se desarrolle la prueba.*

15 – Todos/as aquellos/as corredores/as que consigan alguno de los premios fijados por la Organización tendrán que presentar su D.N.I., licencia federativa (con foto), Pasaporte, Carné de Residente o Carné de Conducir (nuevo modelo con foto incorporada) en vigor, con anterioridad a la recogida del mismo si la organización lo estimase conveniente o surgiese cualquier tipo de reclamación. Cualquiera de estos documentos acreditativos de la identidad del corredor deben estar actualizados a la fecha de la carrera.

16 - Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba serán los designados por la Organización. Por la seguridad de los/as participantes, la totalidad del circuito estará cerrado al tráfico motor rodado. Así mismo, no está permitido acompañar a los/as corredores/as en bicicleta o cualquier otro tipo de vehículo durante la carrera.

17 - Podrá ser motivo de descalificación:

(a) No realizar el recorrido completo o no pasar por alguno de los controles establecidos.

(b) No llevar el dorsal o no llevarlo correctamente colocado en el pecho sin manipular ni doblar. Debe ir visible en todo momento.

(c) Participar con un dorsal asignado a otro corredor.

(d) Utilizar un dorsal no autorizado ni facilitado por la Organización.

(e) Entrar en meta sin dorsal.

(f) Inscribirse con datos falsos.

(g) No atender a las indicaciones de la Organización y/o los Jueces durante el transcurso de la prueba.

(h) Manifiestar un comportamiento no deportivo.

18 - En caso de duda, reclamación sobre la edad, situación de federado/a o la inclusión en una categoría determinada, la Organización podrá reclamar documentos justificativos en cada caso (D.N.I., licencia federativa, acreditación de universitario o militar, etc.), dejando en suspenso la entrega del premio correspondiente hasta su comprobación.

19 - La inscripción en la prueba supone el conocimiento y aceptación de esta normativa y de las decisiones tomadas por el Comité Organizador sobre el transcurso de la misma.

20 - La organización se reserva el derecho de cambiar o modificar el presente reglamento.

21 - El circuito tiene un largo de 24 km aproximadamente, pudiendo, la Organización, cambiar el recorrido de la prueba, informando anteriormente a los participantes de la distancia a recorrer. El circuito tiene unas características mixtas: por asfalto (10 %) y por tierra (90 %).

### **Servicios:**

La prueba cuenta con los siguientes servicios:

- Seguro individual.
- Protección Civil.
- Ambulancia.
- Aparcamiento vigilado al lado del Pabellón Cerrado del Polideportivo Municipal Juan Antonio Corbalán.
- Servicio de guarda ropa (se recomienda utilizarlo). Estará operativo desde las 08:30 h en el Pabellón Cerrado del Polideportivo Municipal Juan Antonio Corbalán.
- Guardería infantil en el Pabellón Cerrado del Polideportivo Juan Antonio Corbalán.
- Baños y duchas en el Pabellón Cerrado del Polideportivo Juan Antonio Corbalán.
- Cronometraje por chip incorporado en el dorsal. El chip va pegado en la parte posterior del dorsal y es de un solo uso; no hay que devolverlo a la finalización de la carrera.
- Regalos conmemorativos para los inscritos a la carrera.
- Avituallamientos (descritos en el punto 08).
- Comida de fin de carrera en el Pabellón Cerrado del Polideportivo Juan Antonio Corbalán.

Se adjunta imagen del recorrido:

