

### 3 Dias Trail Trebol 2023

#### Detalle de la Competición

Los 3 días Trail TREBOL es una carrera de Trail Running compuesta de tres etapas en la localidad de Vallehermoso, en la isla de La Gomera, que está incluida en la International Trail Running Association (ITRA) <https://itra.run/Races/RaceDetails/3.D%C3%ADas.Trail.Trebol/18122/2023/0>

Se celebrará la 3a edición los días 27, 28 y 29 de octubre del 2023

Toda la información la puedes encontrar en <http://www.3diastreboltrail.com/>

Esta prueba está organizada por el Ilustre Ayuntamiento de Vallehermoso.

Los 3 días Trail Ibiza - Ultra Ibiza es un evento que pretende aglutinar a la vez las vertientes turístico y deportivo.

#### Reglamento de la Prueba:

##### Artículo 1. Ámbito de aplicación.

El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización con la debida comunicación a los participantes y periodos de reclamación y resolución de incidencias. El hecho de realizar la inscripción en cualquiera de las modalidades del evento muestra la conformidad del participante con la totalidad del contenido del presente Reglamento.

##### Art. 2) Inscripciones

**2.1.-** Podrán participar en esta competición, los atletas con Licencia de Ruta/Trail Running o con Licencia Nacional. O la licencia de día.

Esta competición se rige por la normativa de la RFEA, sólo los corredores con licencia Atletismo + Trail Running española no necesitan contratar seguro.

\* Los corredores que no tengan seguro deberán pagar 10€ por este por un día y 20€ por los 3 días.

**2.2.** Las inscripciones se harán en Elitechip: [www.elitechip.net](http://www.elitechip.net)

**2.3.** Edad a partir de la que se podrá participar en cada distancia (Ver normas generales de las distintas etapas, punto 4)

Los 3 Días trail Trebol contará con las siguientes franjas de precios:

- Solo correr los 10k del Viernes, solo el Sábado la de 13k, o solo corre el 10k del Domingo.
  - 35€ los 50 primeros (incluye medalla de finisher, prenda de finisher, comida post etapa)
  - 50€ hasta el 1 de Octubre (incluye medalla de finisher, prenda de finisher, comida post etapa)
  - 70€ hasta cierre inscripciones (incluye medalla de finisher, prenda de finisher, comida post etapa)
- Solo correr los 29k del Sábado.
  - \* Los corredores que no tengan seguro deberán pagar 10€ por este.
    - 45€ los 50 primeros (incluye medalla de finisher, prenda de finisher, comida post etapa)
    - 60€ hasta el 1 de Octubre (incluye medalla de finisher, prenda de finisher, comida post etapa)
    - 100€ hasta cierre inscripciones.

- Correr los tres días 10+13+10km.
  - 45€ los 50 primeros (incluye medalla de finisher, prenda de finisher, comidas post etapa)
  - 60€ hasta el 1 de Octubre
  - 100€ hasta cierre inscripciones.
- Correr los tres días 10+29+10km .
- \* Los corredores que no tengan seguro deberán pagar 15€ por este.
  - 50€ los 50 primeros (incluye medalla de finisher, prenda de finisher, comidas post etapa)
  - 65€ hasta el 1 de Octubre (incluye medalla de finisher, prenda de finisher, comidas post etapa)
  - 100€ hasta cierre inscripciones.

La inscripción es personal e intransferible. Todo corredor que se detecte con el dorsal de otra persona será expulsado de carrera.

Las inscripciones se cerrarán el 1 de Octubre a las 23:59 o cuando se hayan completado las 300 plazas disponibles.

Con posterioridad a esta fecha no se admitirán inscripciones

### **Art 3) Clasificación y categorías**

**3.1.** La edad a tener en consideración para la competición será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición. (Ver punto 4)

**3.2.** Categorías en la General final de los 3 días masculino y femenino. Se considera FINISHER DE LOS 3 DÍAS y tendrá medalla FINISHER. la combinación de:  
 nocturna 10 kms + sábado 13 kms + domingo 10 kms  
 nocturna 10 kms+ sábado 29 kms + domingo 10 kms

### **3.3 Los trofeos:**

Será imprescindible que los premiados se encuentren presentes a la hora de la entrega de premios, siempre y cuando al producirse dicha entrega.

Los trofeos no son en ningún caso acumulables en ninguna de las categorías especificadas en el reglamento. Habrá trofeos:

En la primera etapa 10km para:

- Los tres primeros clasificados.
- Máster: Desde el día que cumplan 35 años con los siguientes grupos de edad. Se premiarán al primer.
  - Máster M35/F35
  - Máster M40 /F40
  - Máster M45 /F45
  - Máster M50 /F50
  - Máster M55 /F55
  - Primer corredor local
  - Primer corredor canario

En la segunda etapa 13km para:

- Los tres primeros clasificados.
- Máster: Desde el día que cumplan 35 años con los siguientes grupos de edad. Se premiarán al primer.
  - Máster M35/F35
  - Máster M40 /F40
  - Máster M45 /F45
  - Máster M50 /F50

- Máster M55 /F55
- Primer corredor local
- Primer corredor canario

En la segunda etapa 29km para:

- Los tres primeros clasificados.
- Máster: Desde el día que cumplan 35 años con los siguientes grupos de edad. Se premiarán al primer.
  - Máster M35/F35
  - Máster M40 /F40
  - Máster M45 /F45
  - Máster M50 /F50
  - Máster M55 /F55
  - Primer corredor local
  - Primer corredor canario

En la General 10+29+10 km para:

- Los tres primeros clasificados.
- Máster: Desde el día que cumplan 35 años con los siguientes grupos de edad. Se premiarán al primer.
  - Máster M35/F35
  - Máster M40 /F40
  - Máster M45 /F45
  - Máster M50 /F50
  - Máster M55 /F55
  - Primer corredor local
  - Primer corredor canario

**3.4.-Categorías, se establecen las siguientes categorías masculino y femenino**

Máster M35/F35 desde el día que cumple 35 años hasta 39 años

Máster M40 /F40 desde el día que cumple 40 años hasta 44 años

Máster M45 /F45 desde el día que cumple 40 años hasta 49 años

Máster M50 /F50 desde el día que cumple 50 años hasta 54 años

Máster M55 /F55 desde el día que cumple 55 años han adelante

#### **Art.4) NORMAS TÉCNICAS PARA LAS DISTINTAS ETAPAS Y DISTANCIAS**

##### **4.1.- Viernes nocturna 10 km**

- .. Podrán participar atletas a partir de la categoría Sub18
- .. Modalidad: Nocturna
- .. Recorrido y desnivel: ver track
- .. Distancia: 10 km
- .. Dificultad: media
- .. Salida: A las 19:30h
- .. Lugar de salida: Plaza del Ayuntamiento de Vallehermoso
- .. Meta: Plaza del Ayuntamiento de Vallehermoso
- .. Salida: una única salida
- .. Tiempo límite de carrera: 2:00
- .. Cierre de carrera en meta: 21:30h

#### **4.2 Sábado 13km**

- .. Podrán participar atletas a partir de la categoría sub 18
- .. Distancia 13 km
- .. Recorrido y desnivel: ver track
- .. Dificultad: media
- .. Salida: 9:30
- .. Lugar de salida: Plaza del Ayuntamiento de Vallehermoso
- .. Meta: Plaza del Ayuntamiento de Vallehermoso
- .. Salida: una única salida
- .. Tiempo límite de carrera: 2:30 horas **que se pueda hacer caminando**
- .. Cierre de carrera en meta: 15:00h
- .. El material obligatorio será controlado en meta. Posibles controles aleatorios en recorrido

#### **4.3 Sábado 29km**

- Podrán participar atleta a partir de la categoría sub 20
- .. Distancia 29km
- .. Recorrido y desnivel: ver track
- .. Dificultad: media-alta
- .. Salida: 9:00h
- .. Lugar de salida: Plaza del Ayuntamiento de Vallehermoso
- .. Meta: Plaza del Ayuntamiento de Vallehermoso
- .. Salida: una única salida
- .. Tiempo límite de carrera: 6 horas
- .. Cierre carrera en meta: 15:00h
- .. El material obligatorio será controlado en meta. Posibles controles aleatorios en recorrido

#### **4.4 Domingo 10km**

- .. Podrán participar atletas a partir de la categoría sub 18
- .. Distancia 10 km
- .. Recorrido y desnivel: ver track
- .. Dificultad: media
- .. Salida: 09:00
- .. Lugar de salida: Plaza del Ayuntamiento de Vallehermoso
- .. Meta: Plaza del Ayuntamiento de Vallehermoso
- .. Salida: una única salida
- .. Tiempo límite de carrera: 2:30 horas **que se pueda hacer caminando**
- .. Cierre de carrera en meta: 12:30h
- .. El material obligatorio será controlado en meta.

#### **Art. 5) MATERIAL INCLUYE LAS TRES ETAPAS**

##### **5.1. PROHIBIDO**

- .. Auriculares (Por seguridad) Podrá ser controlado en cualquier momento de la carrera y penalizado

##### **5.2. RECOMENDADO**

- .. Estar atento a las previsiones meteorológicas

##### **5.3. PERMITIDO**

- .. Bastones.

#### 5.4.OBLIGATORIO (Ver cuadro)

### MATERIAL OBLIGATORIO 3 DÍAS TRAIL TREBOL

	NOCTURNA	27 kms	10 kms	DOMINGO
Calzado de Montaña	✓	✓	✓	✓
Chaqueta impermeable Gore Tex. +10000				
Chaqueta cortavientos				
Móvil encendido cargado y NO EN MODO AVION.	✓	✓	✓	✓
Manta térmica (1,4x2 mts. Mín.)	✓	✓	✓	✓
Frontal delantero	✓			
Luz trasera roja	✓			
Silbato	✓	✓	✓	✓
Vaso para avituallamiento	✓	✓	✓	✓
1 Litro de líquido		✓		
Dorsal visible	✓	✓	✓	✓
chip	✓	✓	✓	✓

#### Art. 6) CONTROLES DE PASO

Estos son los tiempos de paso en cada carrera.

#### PRIMERA ETAPA

Punto de control	Km,s recorridos	1º corredor	Último corredor	Tiempo límite Cierre
Vallehermoso	0	19:30	19:30	
Km 5	5	20:00	20:45	20:45
Vallehermoso	10	20:45	21:30	21:30

## SEGUNDA ETAPA

Punto de control	Km,s recorridos	1º corredor	Último corredor	Tiempo límite Cierre
Vallehermoso	0	09:00	09:00	
Km 5	5	09:40	10:15	10:15
Km 12 Vallermoso	12	10:15	11:30	11:30
Km 16,300	16,300	10:45	12:30	12:30
Km 19,300	19,300	11:45	12:50	12:50
Vallehermoso	27,300	12:15	14:00	14:00

## TERCERA ETAPA

Punto de control	Km,s recorridos	1º corredor	Último corredor	Tiempo límite Cierre
Vallehermoso	0	09:30	09:30	
Km 6	6	10:10	10:10	10:10
Vallehermoso	10	10:45	11:45	11:45

**6.1.** Se tendrá presente que todo corredor que llegue a un control de corte de carrera fuera del tiempo previsto y se le haya indicado que está fuera de la competición, no podrá continuar debiendo permanecer en este punto hasta ser evacuado. De la zona de control no se podrá salir pasada la hora de cierre aunque se haya entrado en tiempo

### **Art.7) RESPONSABILIDAD DE LAS ENTIDAD ORGANIZADORA**

**7.1** El organizador de la competición es el Ayuntamiento de Vallehermoso

**7.2** La organización no se hará responsable de los daños derivados u ocasionados por negligencia o mala fe y otros casos contemplados a les exclusión de la póliza de responsabilidad civil contratada per la organización, durante la celebración de la prueba.

**7.3** La organización de la carrera habrá de suspenderla, cuando las condiciones meteorológicas lo aconsejen, por declararse Alerta Roja en la zona del recorrido y que lo indique el 112 y/o Protección Cívil. En este caso no se hará ningún reembolso de la inscripción.

### **Art 8) OBLIGACIONES DE LOS PARTICIPANTES**

**8.1** Es obligatorio que el corredor conocer el Reglamento de carrera y el de la RFEA.

**8.2.** Todos los participantes tienen la obligación de seguir las indicaciones dadas por cualquier miembro de la organización de la carrera y de los Jueces. En caso de no seguir el recorrido indicado y las directrices de seguridad indicadas por la organización, el corredor podrá ser penalizado por el Juez Arbitro con arreglo a lo dispuesto en la distinta normativa.

**8.3.** Todos los participantes tienen la obligación de asistir y/o donar socorro y de comunicar al control más cercano cualquier accidente que haya visto. En caso de no hacerlo será descalificado.

**8.4.** Los corredores que deciden retirarse (abandonar) de la carrera tendrán que comunicarlo a la organización a través del control más cercano al lugar de la retirada. Se irán evacuando poco a poco o esperar a final de carrera

**8.5.** Todos los corredores tendrán de llevar el calzado adecuado para la realización la carrera y disponer de la condición física más adecuada.

**8.6.** Es responsabilidad de los participantes llevar el equipo y material adecuado y prescrito para la carrera. SE CONTROLARÁ EN SALIDA Y EN META SEGÚN DISPONGA EL JURADO.

Según se disponga los controles podrán ser exhaustivos o parciales, en algún punto del recorrido a todo el material o a parte del mismo

**8.7.** Los participantes están obligados a conocer y cumplir las restricciones en referencia a las de sustancias dopantes que perjudiquen la salud y el transcurso de la competición (listado de prohibiciones publicado y mantenido por la Agencia Mundial Antidopaje, AMA). En caso de ser detectado serán descalificados y penalizados.

**8.8.** El dorsal irá colocado en la parte frontal de la camiseta y han de ser visibles durante toda la prueba. En caso de llevar cortavientos el dorsal ha de ser visible bajando la cremallera. No puede cortarse o reducir sus dimensiones.

**8.9.** Por medidas de seguridad no se podrá competir con auriculares puestos. Será controlado en cualquier punto del recorrido y llevarlos será penalizado

**8.10.** Es obligación del atleta el conocimiento del material obligatorio a llevar

## **Art. 9) INFRACCIONES**

**9.1** Existirán dos tipos de infracciones **graves y muy graves** que serán aplicadas por el Juez de Arbitro después de su comunicación con el Director de Carrera: las infracciones graves se penalizaran con un tiempo de 3 a 10 minutos y las muy graves, significaran la descalificación inmediata del corredor por parte del Juez Arbitro.

**9.2 Las infracciones graves que serán penalizadas de 3 a 10 minutos serán:**

9.2.1 No ceder el paso al corredor posterior en caso de solicitud del mismo.

9.2.2 Llevar auriculares durante la competición.

9.2.3 Modificar las dimensiones del dorsal, llevar el dorsal tapado o a la parte trasera

9.2.4 Recibir asistencia de terceras personas fuera de los controles de avituallamiento.

9.2.5 Anticiparse a la señal de salida.

9.2.6 No llevar todo el material obligatorio marcado per la organización

9.2.7 Falta de material obligatorio 3 minutos por elemento

9.2.8 No llevar la equipación del club cuando corresponda.

**9.3. Infracciones muy graves serán que serán penalizadas con descalificación.**

9.3.1 Usar cualquier medio de transporte o locomoción durante todo o parte del recorrido.

9.3.2 No guardar debido respecto a las más esenciales normas deportivas de compañía y de respecto a la naturaleza.

- 9.3.3 Cualquier desconsideración y violencia contra los jueces, miembros de la organización o participantes de la carrera.
- 9.3.4 Retirarse de la competición sin dar aviso a un juez o al responsable del control de paso (sanción de dos carreras sin poder participar)
- 9.3.5 Finalizar la prueba más tarde de la hora de cierre del control de llegada a meta
- 9.3.6 Pasar por los controles de paso, más tarde de la hora prevista de cierre del mismo.
- 9.3.7 No pasar por un control de paso.
- 9.3.8 No dar ayuda a un corredor accidentado.

#### **9.4.Relacionadas con el respeto y cuidado del medio natural, se consideran faltas muy graves**

- 9.4.1 La utilización de elementos de megafonía en cualquier tramo del recorrido, fuera de la salida y la llegada.
- 9.4.2 No Respetar el entorno. Dañar los recursos naturales, geológicos, culturales.
- 9.4.3 No Respetar el itinerario establecido y balizado por la organización saliéndose de éste. Usar senderos secundarios al sendero principal. Atajar campo a través. Recortar por el interior de las curvas.
- 9.4.5 Tirar basura (desperdicios, envolturas, alimentos o material) salvo en los lugares habilitados por la organización. Es obligatorio a marcar geles, barritas, etc. con el número de dorsal.
- 9.4.6 Emitir señales o destellos luminosos, excepto la iluminación frontal o roja en los recorridos nocturnos. Gritar durante el recorrido.
- 9.4.7. Quitar o cambiar las marcas puestas por la organización

#### **Art. 10) AVITUALLAMIENTO**

Habrá avituallamientos en los puntos de control señalados en el punto 6)  
En cada avituallamiento, se colocará antes y después unos recipientes en donde los corredores puedan depositar los desperdicios, envoltorios, restos etc. Habrá un indicador de inicio y finalización del control de avituallamiento.  
Las ayudas externas a los corredores se habrán de hacer dentro de estas áreas técnicas de los controles de avituallamiento no pudiendo abandonar, ningún otro material, equipamiento o restos de comida fuera de estos puntos.  
En los avituallamientos NO HABRÁ VASOS para dar la bebida siendo OBLIGACION DEL CORREDOR llevar su propio vaso. Esta totalmente prohibido beber directamente de la garrafa del avituallamiento.  
En meta habrá también un avituallamiento líquido y sólido para todos los participantes.

#### **Art. 11) RECLAMACIONES**

Las reclamaciones se harán a través de un modelo de reclamación, que facilitará la organización abonando un depósito de 60 euros (que es devolverá si esta prospera) al final de la carrera y tan solo en el mismo día de la prueba. Las reclamaciones relativas a clasificaciones se presentarán verbalmente al Juez Arbitro no más tarde de 30 minutos después de publicados los resultados.  
Se nombrará un Jurado de Apelación (Es opcional)



#### **Art. 12) ABANDONOS.**

Los abandonos sólo se podrán efectuar en los puntos de control, apartado 6). Sólo los puntos de control indicados por la organización en el programa dispondrán de vehículos para la evacuación. Por tanto, quien abandone en cualquier otro punto deberá llegar al siguiente punto de control por sus propios medios. Sólo habrá un viaje, de modo que el retorno se efectuará al cierre del control.

#### **Art. 13) CANCELACIÓN DE EVENTO DEPORTIVO por causas meteorológicas**

Si hubiera que suspender alguna etapa por causas meteorológicas no se hará ninguna devolución.

#### **Art. 14) SEGURO DE CANCELACIÓN DE EVENTO DEPORTIVO**

No se podrá cancelar ninguna inscripción después del 2 de Octubre

El corredor puede contratar un seguro que cubre el importe no reembolsable por el organizador del evento deportivo.

Consta de un contrato de seguro que cubre el importe no reembolsable por el organizador del evento deportivo, tras la ocurrencia de un suceso incluido en las causas de cancelación aseguradas en el presente seguro que impida al asegurado acudir al evento deportivo asegurado y le obligue a cancelarlo antes de la fecha de salida.

#### **Art.15) GASTOS DE CANCELACIÓN**

Se reembolsará la inscripción únicamente el importe del dorsal/inscripción. La garantía que ofrece este seguro, tendrá vigencia desde la fecha indicada en el contrato del seguro y el periodo de cobertura es el comprendido entre la fecha de contratación del seguro y la fecha del evento deportivo asegurado.

#### **Art. 16) CAUSAS DE CANCELACIÓN**

Las causas de cancelación que son motivo de aplicación de la presente garantía tienen que impedir la participación del asegurado en la competición deportiva y haberse producido con posterioridad a la suscripción del seguro:

- Enfermedades graves.
- Accidente corporal grave o fallecimiento de asegurado y familiares.
- Perjuicios graves.
- Por robo, incendio o inundación de residencia habitual o en sus locales profesionales.
- Citación para tratamiento quirúrgico.
- Convocatoria como miembro electoral.
- Presentación como opositor a exámenes oficiales.
- Baja médica del asegurado. No es un justificante de un fisioterapeuta

**El coste del seguro es de 5 €.**

#### **Art. 17) SINIESTROS**

En caso de siniestro deberá ponerlo en conocimiento de Trail Ibiza dentro del plazo de 7 días de ocurrido a través del correo electrónico: [info@3díastrail.com](mailto:info@3díastrail.com)

Art. 18) Los participantes en los 3 Días Trail Trebol por el hecho de inscribirse dan su consentimiento para que Trideporte y Tilde Comunicación, por sí mismo o mediante terceras entidades, traten automáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial la reproducción de fotografías del circuito, emisión de vídeos, publicación de clasificaciones, etc. mediante cualquier dispositivo (televisión, internet, publicidad gráfica, etc.) y sin límite temporal, los inscritos ceden de manera expresa a la organización el derecho a reproducir su nombre y apellidos, el lugar obtenido en la clasificación, sus fotografías y sus vídeos.

#### **Art. 19) CONTROL TÉCNICO**

El control técnico de la prueba estará a cargo de jueces del Comité de la Federación Canaria de Atletismo, apoyados por el sistema chip

**Art. 20) ENTREGA DE DORSALES**

Los dorsales se entregarán en Vallehermoso. Se publicará en la web oficial del evento. El dorsal y el chip son personales e intransferibles, no competir con el dorsal o chip asignado es causa de penalización

Todos los inscritos que se hayan notificado que tienen Licencia deberán presentar la licencia modalidad de la Atletismo+Trail o superior o el DNI para poder recoger el dorsal y tomar la salida.

**Art. 21) SANIDAD Y SEGURO**

La competición estará cubierta por los medios aprobados en el plan de Seguridad.

La organización dispone de un seguro de accidentes y Responsabilidad Civil y seguro de día amparados por la póliza de la RFEA

**Art. 22 OTROS**

Todo lo no previsto en este Reglamento se resolverá por el Reglamento de Trail Running de la RFEA y por el Reglamento de Competición y Técnico de la WORLD ATHLETICS por este orden