



REGLAMENTO VIII ULTRA MARATON COSTA DE ALMERÍA#

Artículo 1. La Prueba. C.D. AQUEATACAMOS organiza el ULTRA MARATÓN COSTA DE ALMERÍA el día 3 de Diciembre de 2023, carrera a pie de resistencia de 75 kilómetros de distancia. La carrera tiene, además, otras dos distancias, MARATON COSTA DE ALMERÍA, con 43 kms, y TRAIL COSTA DE ALMERIA con una distancia de 32 km.

La distancia y características de las 3 distancias son los siguientes:

ULTRA MARATON COSTA DE ALMERIA

DISTANCIA: 75,2 KM

SALIDA: AGUAMARGA

HORA DE SALIDA: 08.00

Nº DE PARTICIPANTES: 150

MARATON COSTA DE ALMERIA

DISTANCIA: 43,7 KM

SALIDA: ISLETA DEL MORO

HORA DE SALIDA: 09.45

Nº DE PARTICIPANTES: 150

TRAIL COSTA DE ALMERIA

DISTANCIA: 31,9 KM

SALIDA: SAN JOSE

HORA DE SALIDA: 10.30

Nº DE PARTICIPANTES: 200



Artículo 2. Recorrido. El VIII ULTRA MARATON COSTA DE ALMERÍA tendrá el siguiente recorrido: Aguamarga-Cala El Plomo-Cala San Pedro-Las Negras-El Playazo-Rodalquilar-Sendero El Cinto--La Isleta del Moro-Los Escullos-Cala Higuera-San José-Genoveses-Vela Blanca-Faro Cabo de Gata-La Fabriquilla-Cabo de Gata-Rambla Morales-Retamar-El Toyo.

El recorrido de ULTRA MARATON tendrá su salida en Aguamarga; la MARATON tendrá su salida en la Isleta del Moro y por el último el TRAIL con salida en San José , teniendo los tres recorridos su finalización en Retamar- Toyo.

2.1: Recorrido. El itinerario en su primera mitad (variante larga) recorre terreno de baja montaña, costero, utilizando caminos, pistas y sendas, siempre en el interior del Parque Natural Cabo de Gata-Nijar. Es recomendable que los participantes tengan experiencia en pruebas de esta envergadura, siendo plenamente conscientes de la longitud, dificultad, y exigencia física de la prueba, la cual podrá desarrollarse bajo condiciones meteorológicas adversas.

2.2: El recorrido NO estará marcado por la Organización solo en los tramos que se consideren imprescindibles para una adecuada orientación de los participantes, que estarán ubicados a intervalos regulares, dependiendo de la tipología del terreno y de las vías por las que se transite en cada momento. Es fundamental que el participante se descargue el track del evento para hacer un seguimiento adecuado

2.3: Será obligatorio para todos los participantes completar la totalidad del recorrido, pasando por todos los controles establecidos. El participante que ataje o recorte el itinerario, será penalizado en función de las características del tramo recortado (desnivel, distancia, dificultad, etc.) El participante que no pase por todos los controles establecidos y valide correctamente su tarjeta chip o que utilice algún medio mecánico para su desplazamiento, será descalificado.



Controles Obligatorios:

- **Aguamarga (salida).** Ultra maratón
- . **Las Negras.** Ultra maratón
- . **Cortijo del Fraile.** Ultra maratón
- . **La Isleta del Moro.** Ultra maratón
- . **San José.** Ultra maratón , Maratón y Trail
- . **Aula del Mar.** Ultra maratón , Maratón y Trail.
- . **Cabo de Gata.** Ultra maratón , Maratón y Trail
- . **Retamar El Toyo.** Ultra maratón, Maratón y Trail

.2.5: Se establecerán unos tiempos máximos de paso para distintos puntos que se harán públicos con antelación a través de la web y en la charla técnica, los cuales serán exigentes, siendo adecuados para cualquier participante que se encuentre en un buen estado de forma física, y esté habituado a participar en pruebas de resistencia. Aquellos participantes que los sobrepasen, deberán entregar su dorsal en el control más próximo, retirarse de la prueba y seguir las instrucciones de los responsables del control para el transporte a meta. Si desean regresar por sus propios, deberán comunicarlo expresamente al personal de organización.

2.6: La organización podrá realizar las modificaciones que considere necesarias en el recorrido, incluso la suspensión de la prueba, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejasen, o por otras causas de fuerza mayor. En este caso, los derechos de inscripción no serán devueltos.

2.7: Si fuera necesario interrumpir y suspender la prueba en un punto del recorrido, la clasificación se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o, en su defecto, en el último control realizado.



2.8 Cancelación o modificación de fecha de la prueba.

La organización podrá suspender o modificar la fecha inicialmente prevista siempre que sea por una causa como dificultades insuperables en la obtención de los permisos preceptivos para la celebración de la misma o convocatorias electorales. En estos casos la organización restituirá el 25 % del importe de la inscripción a cada uno de los participantes, en ninguno de los casos se podrá hacer responsable de cualquier gasto incurrido por parte de cualquier participante para su participación en la prueba (hoteles, billetes avión, tren, autobús, o gastos asimilables).

En el caso de imposibilidad de celebración por causas relacionadas con emergencias sanitarias la organización propondrá nueva fecha de celebración.

Artículo 3. Avituallamientos.

3.: Esta **carrera** tiene carácter eco-responsable y de semi **autosuficiencia**.

3.1: Cada participante deberá prever y portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesarios para poder completar el recorrido.

3.2: La Organización dispondrá, como apoyo, de los siguientes avituallamientos, con bebidas y alimentos en cantidades estimadas como razonables, que se deberán consumir en el mismo punto de control-avituallamiento:

No se facilitarán vasos en los puestos de avituallamiento. Cada participante deberá portar y utilizar su propio vaso para consumir las bebidas. El agua estará destinada única y exclusivamente para rellenar los bidones o bolsas de hidratación, **el resto de bebidas deberán consumirse *in situ* usando el vaso obligatorio.**

3.3: Cada participante deberá marcar de manera legible su número de dorsal, con rotulador indeleble, en los envoltorios de barritas, geles, o comida envuelta que decida llevar consigo desde la salida.

Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios hasta la meta o cualquiera de los avituallamientos-puntos de control dispuestos por la Organización. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.



3.4: Cada participante deberá portar el siguiente material ACONSEJABLE para las pruebas de maratón y Trail :

- Depósito de agua, mínimo de 0,5 l.
 - Gorra, visera o bandana.
 - Luz roja posición trasera
 - Linterna-frontal en perfecto estado de uso
 - Cortavientos-impermeable
 - Vaso máx. 33 cl.
 - Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de la organización.
 - Silbato.
 - GPS con track de la organización.
-
- Material obligatorio para la prueba de 75 km (Ultra)

Todos/as los/as participantes estarán obligados como mínimo a llevar el siguiente material, salvo que, por circunstancias justificadas, el equipo arbitral indique otra cosa:

- Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga, pudiendo ser obligatorio que esta sea impermeable.

- Manta térmica o de supervivencia (mínimo 1,20 X 2,10 m.). - Contenedor para reserva de agua (mínimo 1 litro)

- Frontal o linterna con pilas de repuesto (no siendo válida la del móvil)

- Gorra, Visera o Badana - Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas. - Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de la organización.

- Silbato - Luz roja de posición trasera, encendida de noche o con niebla.

El material obligatorio, será requerido por el equipo arbitral de la FAM, en el control de dorsales y en cualquier parte del recorrido y todos/as los/as corredores/as estarán obligados/as a someterse a dicho control, bajo pena de sanción o descalificación de la carrera.



- **Nota importante de la FAM.**

Para participar en las competiciones de Larga Distancia(Ultra Maratón Costa de Almería) de Andalucía, será imprescindible la presentación de un certificado médico oficial, expedido, como máximo, seis meses antes del inicio de la prueba y que capacite al/a la deportista para la práctica deportiva intensiva en competición de esta prueba de las Carreras por Montaña.

La organización **aconseja** el mismo material para los participantes en distancia maratón y distancia trail.

3.5: La Organización podrá solicitar otro material obligatorio si las condiciones meteorológicas así lo aconsejasen. Esta circunstancia, de ser necesaria, se comunicará con antelación, en la charla técnica.

3.6: Los participantes en distancia ultra maratón podrán recibir o devolver material y/o ni ropa de recambio en el punto de control de San José. Para tal efecto la organización dispondrá un servicio de recogida de bolsas en la salida para transportarlo al punto de control indicado.

La organización no recomienda el uso de bastones, por la escasez de tramos técnicos en los que su uso pueda ser recomendable. Los participantes que opten por su uso, no obstante, deberán llevarlos consigo desde el inicio hasta el final de la prueba, no estando permitido el abandono o entrega de los bastones en ningún lugar del recorrido. Será penalizado el corredor que lo incumpla.

3.7: Será altamente aconsejable llevar encendida la linterna frontal para los participantes en distancia ultra maratón desde la salida hasta las 08:00 h del sábado. Igualmente es altamente aconsejable llevar encendido el frontal desde las 18:00 h para todos aquellos participantes en distancia ultra maratón y maratón que se encuentren en carrera.

Artículo 4. Inscripción.

4.1: La prueba está abierta a todos los deportistas con edad mínima de 18 años cumplidos. Para la prueba de 75 km (Ultra) la edad mínima será de 21 años.

4.2: Para formalizar la inscripción y recoger el dorsal, será necesario presentar el DNI, Pasaporte, o documento equivalente para participantes extranjeros. Y tarjeta federativa para federados FAM-FEDME.

4.3: Aquellos participantes que estén en posesión de licencia federativa de FAM-FEDME, con seguro que cubra este tipo de pruebas, obtendrán descuento en la





inscripción al no incluir seguro. **Para acogerse al descuento deberán presentar original de la licencia en el momento de recoger el dorsal** . En caso de no presentarla deberá abonar la diferencia.. No será válida ninguna licencia que no haya sido emitida por la Federación Andaluza de deportes de Montaña, escalada y senderismo o FEDME..

4.4: A cada corredor se le entregará un dorsal/pectoral **NOMINATIVO E INTRANSFERIBLE** , que deberá llevar durante todo el recorrido **situado bien visible en la parte delantera** , sin doblar ni cortar, estando penalizado el no cumplir con este artículo.

5.5. CATEGORIAS

LAS CATEGORÍAS OFICIALES TANTO PARA ULTRA MARATÓN Y MARATON Y TRAIL SERAN LAS SIGUIENTES:

ABSOLUTA (A PARTIR DE 21 AÑOS EL AÑO DE REFERENCIA),
SENIOR (21 A 39 AÑOS ES DECIR, QUE NO CUMPLAN LOS 24 AÑOS EL AÑO DE REFERENCIA.)

DISTANCIAS MARATÓN Y TRAIL (DE 18 AÑOS A 39 AÑOS)
VETERANO A (DE 40 A 49 ES DECIR, QUE NO CUMPLAN LOS 50 AÑOS EL AÑO DE REFERENCIA.)

VETERANO B (DE 50 A 59 ES DECIR, QUE NO CUMPLAN LOS 60 AÑOS EL AÑO DE REFERENCIA.)

VETERANO C (DE 60 EN ADELANTE CUMPLIDOS EL AÑO DE LA COMPETICIÓN)

*** EN EL CASO DE LA ULTRA MARATON HABRA CATEGORIAS EQUIPOS (MINIMO 4 COMPONENTES),NO HAY MAXIMO , PERO EL EQUIPO CLASIFICA SIEMPRE Y CUANDO ENTRE MÍNIMO 4 COMPONENTES A LA VEZ**

EN EL CASO DE LA ULTRA MARATON, MARATÓN Y TRAIL HABRA CATEGORIAS PAREJAS MASCULINAS, FEMENINAS Y MIXTAS (2 COMPONENTES) , PERO LA PAREJA CLASIFICA SIEMPRE Y CUANDO ENTRE JUNTOS, UN TIEMPO SUPERIOR A 20 SEGUNDOS ENTRE LA PAREJA SUPONDRÁ LA NO CLASIFICACIÓN.

(*) IMPORTANTE , EN CASO DE ROTURA DEL EQUIPO O PAREJA NO HABRIA CLASIFICACION INDIVIDUAL.



Artículo 5. Importe inscripciones, anulaciones y cesiones.



5.1. Las inscripciones se realizarán exclusivamente por Internet a través de la web del evento, y el pago se realizara, siguiendo las instrucciones de la misma. Los derechos de inscripción son:

TARIFAS DE PRECIOS / PRICES RATES			
Plazos / Deadlines	Ultra Maratón	Maratón	Trail
del 15 de Abril al 30 de Abril	70 €	50 €	40 €
del 1 de Mayo al 31 de Mayo	75 €	55 €	45 €
del 1 de Junio al 30 de Septiembre	80 €	60 €	50 €
del 1 de Octubre en adelante	85 €	65 €	55 €
Dorsales Disponibles / Bibs Available	150	150	200
(*) Los NO FEDERADOS EN MONTAÑA se incrementa estas tarifas en 5€			

Los derechos de inscripción incluyen todos los servicios descritos en el presente reglamento, y en cualquier caso:

- Inscripción a la carrera
- Avituallamiento líquido y sólido durante la carrera
- Avituallamiento en meta
- Asistencia durante la carrera mediante dispositivo sanitario y de seguridad fijado por la organización
- Servicio de transporte desde la meta a la salida antes de la carrera. Almería-Aguamarga (dist. Ultra maratón) , Almería-Isleta del Moro (dist. Maratón) y Almería-San José (dist. Trail)
- Traslado de bolsa personal de los participantes desde salida hasta Meta.
- Diploma y medalla finisher para aquellos participantes que finalicen la carrera en los tiempos marcados por la organización.

5.2. **Cambios y Cesiones de dorsales.** Se podrá cambiar o ceder el dorsal, siempre y cuando se haga antes del 20 de noviembre de 2023. En el caso de cambio de distancia ultra maratón a distancia maratón o trail la organización no devolverá la diferencia del



coste de inscripción. Si el participante quisiera cambiar de distancia maratón a distancia ultra maratón o trail deberá abonar la diferencia del coste de la inscripción.



Artículo 6. Trofeos y clasificaciones.

6.1: Se otorgarán trofeos a los tres primeros clasificados de cada categoría establecida, así como a los ganadores absolutos de la prueba, tanto masculino como femenino

6.2: La no presencia en el acto de entrega de trofeos, se entenderá como renuncia a los trofeos o premios conseguidos. Toda delegación en otra persona para la recogida de los trofeos y premios, deberá ser conocida y autorizada por la Organización al menos con 2 horas de antelación a la entrega.

Artículo 7. Retirada y abandonos.

7.1: Cualquier participante podrá retirarse de la prueba siempre que lo desee, avisando al control más próximo o al personal cualificado de la Organización y entregando el dorsal. A partir de ese momento, quedará fuera de la competición y asumirá cualquier responsabilidad derivada de su retirada.

7. 1.1. Salvo caso de accidente o herida, el corredor que abandone tendrá que dirigirse por sus medios hasta el punto de control más cercano.

7.2: La Organización podrá retirar de carrera, bajo su criterio, a los participantes que tengan problemas físicos evidentes (vómitos, diarreas, desorientación, desmayos...) que puedan poner en peligro su salud, o a aquellos que tengan mermadas sus condiciones físicas para seguir en carrera.

7.3: Los participantes están obligados a prestar auxilio a los accidentados o a aquellos que lo requieran. Los corredores que incumplan esta obligación serán descalificados.

Artículo 8. Aceptación y responsabilidad.

8.1: Los participantes del VIII ULTRA MARATON COSTA DE ALMERÍA deben tener experiencia en pruebas de ultrafondo, siendo de su responsabilidad exclusiva los problemas que puedan surgirles en el desarrollo de la prueba por ignorar este requisito. La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente o negligencia del corredor, así como de la pérdida o rotura de los objetos personales de cada participante. Cada corredor será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a sí mismo o a terceros, exonerando a la Organización y al C.D. AQUEATACAMOS de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión.



8.2 : Todo participante, por el hecho de inscribirse, acepta las condiciones establecidas en el presente Reglamento. Cualquier circunstancia no prevista en este reglamento será resuelta por la Dirección de Carrera o reglamento FAM.

Artículo 9. Participantes.

La organización estipula un tope máximo de participantes de 500 participantes para los tres recorridos.

Artículo 10. Seguridad y Asistencia Médica.

La organización contempla la instalación de 9 puntos de control-avituallamientos, los cuales estarán conectados de manera continua vía radio y teléfono móvil con el Puesto de Mando y emergencias, situado en meta.

Asimismo, estarán controlados los cambios de vial en el recorrido por personal de organización.

Artículo 11. Puestos de control y avituallamientos. La organización dispondrá de puntos de control de participantes, que coincidirán con cada uno de los avituallamientos. Asimismo, existirá un control a la salida y otro a la llegada de los participantes, en ambos recorridos.

Los nueve controles de paso serán también avituallamientos líquidos y sólidos, cuyo detalle se publicará oportunamente en la web del evento. Como mínimo cada uno de los avituallamientos tendrá agua, isotónica y fruta. Está previsto una avituallamiento solido frío en San José para los participantes en distancia ultra-maratón.

En meta se ofrecerá un avituallamiento final completo a todos los participantes en distancia ultra maratón y distancia maratón.

Artículo 12. Tiempo máximo y barreras horarias. El tiempo máximo estipulado por la organización del VIII ULTRA MARATON COSTA DE ALMERÍA para completar cualquiera de las 3 distancias será publicado con tiempo suficiente en la web del evento

Las horas de corte en cada uno de los controles serán comunicadas oportunamente en la web de la carrera; las mismas han sido calculadas para permitir a los participantes completar cada tramo a un ritmo razonable, pero siempre contando con un nivel de preparación alto. Para ser autorizados a continuar el recorrido los participantes deberán abandonar el puesto de control antes de la hora fijada como límite (sea cual sea la hora de llegada a dicho puesto de control). Todo competidor que sea eliminado de la prueba



y que quiera continuar su recorrido podrá hacerlo solamente después de haber devuelto su dorsal, bajo su propia responsabilidad y en autonomía completa.



Artículo 13. Meteorología. En caso de condiciones meteorológicas adversas, la organización se reserva el derecho de neutralizar la carrera, modificar el recorrido y los horarios de corte establecidos, así como cambiar el horario de salida de la prueba, y en última instancia, suspender la misma. En la toma de decisión primará el criterio de seguridad y salvaguarda de los participantes y su integridad física. En caso de suspensión del evento por motivos meteorológicos (mediando o no alerta meteorológica oficialmente declarada o prevista para la hora de celebración del ULTRA MARATON) la organización retendrá el 50% del importe de inscripción de cada uno de los participantes.

Artículo 14. Abandono y evacuación. Salvo en caso de accidente y/o lesión la organización no permite abandonar a ningún participante en cualquier lugar distinto de un avituallamiento-punto de control. Alcanzado el punto de control, el responsable del mismo hará la anotación “RETIRADO” en el dorsal, reteniendo este el mismo hasta llegar a meta. Cuestiones a tener en cuenta en caso de abandono o evacuación:

- La organización habilitará un vehículo de asistencia en cada uno de los avituallamientos-puntos de control, para la recogida y transporte de los participantes que abandonen hasta el punto de llegada.
- En caso de condiciones meteorológicas desfavorables, que obliguen a la parada total o parcial de la prueba, la organización garantiza la evacuación en el menor tiempo posible.

Artículo 15. Llegada. La meta estará situada en Toyo-Retamar en el Pabellón del mismo nombre.

Artículo 16. Penalizaciones y descalificaciones. Los responsables de organización situados en el recorrido, los responsables de avituallamiento-control de paso, estarán pendientes del cumplimiento del presente reglamento, comunicando a la Dirección de Carrera cualquier incidencia, siendo los jueces de la FEDERACION ANDALUZA DE DEPORTES DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO, quien sancionen según su criterio



Artículo 17. Reclamaciones. Todas las reclamaciones deberán ser formuladas por escrito, y entregadas a la dirección de carrera y jueces FAM.

Artículo 18. Seguro de Accidentes. La organización, contará con un seguro individual de accidentes para cada participante con validez hasta la finalización de la misma, al cual estarán acogidos los participantes no federados .

Artículo 19. Interpretación La ausencia de cualquier cuestión relacionada con la organización del Ultra Maratón Costa de Almería en el presente Reglamento será tomada en consideración por el equipo de organización y los jueces de la Federación tomando en cada momento la decisión que entiendan más oportuna en favor del correcto desarrollo de la misma, el respeto al entorno en el que se desarrolla y la seguridad de los participantes.

Art. 20. Imagen

La aceptación del presente reglamento implica obligatoriamente que el participante autoriza a la organización a la grabación total o parcial de su participación en la misma, presta su consentimiento para que pueda ser utilizada su imagen en la promoción y difusión de la prueba, de todas las formas posibles (radio, prensa, video, foto, dvd, internet, carteles, medios de comunicación, etc....), y cede todos los derechos relativos a la explotación comercial y publicitaria que la organización considere oportuno ejecutar, sin derecho por su parte a recibir compensación económica alguna.

Art. 21. Conservación del entorno.

El recorrido de la carrera discurre en su mayor parte en el interior del Parque Natural Cabo de Gata-Níjar, por parajes de excepcional belleza natural, por lo que será obligación de todos los participantes preservar el entorno evitando arrojar desperdicios fuera de las áreas de control-avituallamientos. A tal efecto se colocarán contenedores de basura hasta una distancia máxima de 100 metros desde el puesto de control. Será motivo de descalificación el incumplimiento de esta norma por parte de los corredores.



Artículo 23. Protección de datos de carácter personal

Según establece el Reglamento General de Protección de Datos de carácter personal (RGPD) y su despliegue normativo, te informamos que los datos recogidos mediante este formulario, se incorporarán a un archivo propiedad de AQUEATAMOS para ser utilizados con la finalidad de participar en la presente competición, así como la comunicación, promoción, relación y/o gestión de los servicios que ofrece a sus inscritos en la competición. Enviando este formulario estás autorizando el tratamiento tus datos personales con las finalidades antes expuestas y que se hagan públicos a través del listado de inscritos de la competición y de las clasificaciones. Puedes ejercitar tus derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación al tratamiento, portabilidad y oposición, dirigiendo un correo electrónico a organizacion@aqueatacamos.com:



[organización@aqueatacamos.com](mailto:organizacion@aqueatacamos.com)