

CUATRO REFUGIOS-CAB-2008

REGLAMENTO

INTRODUCCIÓN:

Cuatro Refugios CAB 2008 es una carrera de Trekking de estrategia y aventura que recorre alrededor de 70 km. y 3.500 m de desnivel, en dos días de competencia con descanso nocturno. Partirá del inicio de la picada al Frey pasando por los refugios de montaña del Cerro Catedral, Laguna Jacob, Cerro López y Laguna Negra, y concluirá en Colonia Suiza.

El presente reglamento de la Carrera de Cuatro Refugios CAB 2008, a desarrollarse entre el 1 y el 2 de marzo de 2008, es aplicable a todos los inscriptos, quienes dispondrán de un ejemplar a su disposición por parte de la Organización antes de largarse la competencia. La Organización se reserva el derecho de modificar justificadamente las presentes normas y el recorrido de la prueba, hasta el momento de la denominada reunión informativa previa a la competencia, e inclusive en la hora de largada o durante la carrera por razones de seguridad.

A. Inscripción

A.1 Los participantes deberán seguir obligatoriamente las reglas establecidas en el reglamento de Inscripción que figura en la pagina web. www.clubandino.org

A.2 Para inscribirse completar la planilla correspondiente y enviarla por mail a info@clubandino.org o por fax al 02944-424579/422266.

Los cupos son limitados.

Inscripción hasta el 28/02/08

\$ 250

\$ 200 para socios del CAB

(El precio de la inscripción es individual)

Formas de Pago: el depósito debe realizarse en Banco Credicoop cta.cte. 191-137-196708 CBU N°: 1910137055013701967082.- Enviar recibo de Depósito por mail a info@clubandino.org o por fax a 02944 424579, 422266.

A.3 El arancel abonado en concepto de inscripción no es reintegrable. En caso de fuerza mayor, que obligue al corredor a desistir de correr esta prueba, el pago de la inscripción será considerado válido para el año siguiente, siempre y cuando se comunique el desistimiento en forma expresa 7 días antes de la carrera dirigido al C.O. y éste lo considere justificado.

A.4 El arancel abonado incluye automáticamente al inscripto en la lista de participantes y da los siguientes derechos sin cargo:

- 1-Derecho a participar en la Carrera de Cuatro Refugios 2008
- 2-Cena de carbohidratos en Colonia Suiza.
- 3-Desayuno 2do. día en Colonia Suiza
- 4-Fiesta de entrega de premios.

- 5-Kit de Corredor
- 6-Medalla finisher
- 7-Pernocte en el Camping Colonia Suiza (elementos para dormir propios)

B. Definiciones:

- B.1 Org : Organización
- B.2 DC : Director de carrera.
- B.3 PCO : Puesto de Control Obligatorio.
- B.4 DEBERAN: Esta palabra significa que la acción es OBLIGATORIA.

C. Categorías-Recorridos: SUJETOS A MODIFICACIÓN POR LA ORGANIZACION

C.1: CATEGORIA PRO:

RECORRIDO PRO: PRIMER DÍA: Se inicia la carrera en el inicio de la picada hacia el Frey; se pasa por el refugio; de allí, previo paso por filo del Catedral y el Valle del Rucaco, se llega al Ref. Jacob; de allí se asciende al Pico Refugio; Cerro Navidad; descenso hacia el Arroyo Navidad; empalme en bajada con senda del Laguna Negra; se continúa descendiendo hasta Colonia Suiza.

RECORRIDO PRO: SEGUNDO DÍA: Se largará de Colonia Suiza, se pasará por el Refugio del Co. López; de allí hasta el filo del mismo cerro; valle del nacimiento del A. Goye; filo del Co. Balley Willis; Laguna CAB; Cerro Negro; refugio Laguna Negra; descenso por la senda para terminar en el Fundo de Colonia Suiza.

C.2: CATEGORIA CLASSIC:

RECORRIDO CLASSIC-PRIMER DÍA: Se inicia la carrera en el inicio de la picada al Frey; se pasa por el refugio; de allí, previo paso por filo del Catedral y el Valle del Rucaco, se llega al Ref. Jacob; de allí se desciende por la senda hacia el Tambo; una vez que se llega al camino de tierra se continúa por el mismo hasta Colonia Suiza. En esta categoría participarán quienes voluntariamente así lo definan, y quienes lleguen al ref. Jacob después del horario de corte que defina la Organización.

RECORRIDO CLASSIC-SEGUNDO DÍA: Se largará de Colonia Suiza, se pasará por el Refugio del Co. López; de allí hasta el filo del mismo cerro; valle del nacimiento del A. Goye; filo del Co. Balley Willis; refugio Laguna Negra; descenso por la senda para terminar en el Fundo de Colonia Suiza.

Asimismo, tanto la categoría PRO como la Classic se dividirán de la siguiente manera:

- D.1 Equipos (dos personas)
 - D.1.1 Caballeros
 - D.1.2 Damas y Mixtos

- D.2 Individual
 - D.2.1 Caballeros

D.2.2 Damas

D.3. SOLO EN LA CATEGORIA CLASSIC:

D.3.1: Individual plus 45

D.3.2: Parejas plus 90 (sumando entre los dos más de 90 años)

D.3.3: Individual menores (16 y 17 años)

D.3.4: Parejas menores (16 y 17 años)

E. Formato de Carrera.

E.1 Se trata de una competencia abierta a todo atleta de cualquier nacionalidad que cumpla con los plazos, requisitos de inscripción, acepte la responsabilidad que suscribe por riesgos y equipos personales, y que cumpla este reglamento en todas sus disposiciones.

E.2 Todos los corredores largarán la carrera al mismo tiempo con todo su equipamiento obligatorio e indumentaria necesarios para toda la carrera.

E.3 Los corredores deberán pasar obligatoriamente y cronológicamente por todos los PCO previstos para las categorías PRO o CLASSIC, siguiendo las instrucciones de carrera hasta cruzar la línea de meta.

E.4 Los corredores no recibirán asistencia ni reaprovisionamiento durante todo el recorrido, con la excepción del lugar de pernocte, donde se suspenderán los tiempos de competencia.

E.5 Será obligatorio para todos los corredores pernoctar en el área prevista por la Organización.

F. Instrucciones / Mapas / PCO.

F.1 Antes de largar la carrera les será entregado a Los corredores las instrucciones de carrera y los mapas. En estos estarán marcados los PCO.

F.2 PCO: Serán puestos de control de paso obligatorio donde al menos habrá una persona que firmara el pasaporte a cada equipo. Los PCO deberán pasarse en forma cronológica es decir PCO 1, PCO 2, PCO 3

F.3 La Orientación será muy básica y solo deberán seguir los mapas e instrucciones como por ej: “En bifurcación tomar rumbo 180” o “tomar rumbo Sur”

G. Equipamiento Obligatorio

G.1 Habrá un equipamiento básico de seguridad individual y un equipamiento del Team (el corredor individual debe llevar TODO el equipamiento) que deberán llevar durante toda la carrera.

EQUIPAMIENTO PERSONAL

Saco Vivak o Manta de supervivencia
Mochila que pueda contener todos los elementos obligatorios.
Celular o radio VHF (recomendamos radio por su señal y alcance en montaña)
Campera (Goretex, Ultrex, o similar)
Gorro de abrigo de polar o lana.
Guantes de abrigo
Anteojos de sol
Recipiente para agua, camelback, caramañola, etc., capacidad mínima 1 litro y ½.
Polar de abrigo
Calza Larga
Linterna Frontal con pilas
Silbato
Remera Térmica
Casco, puede ser de Mountain Bike
Brújula
Categoría PRO, equipo obligatorio adicional primer día:
-Un arnés o en su defecto: una cinta tubular de mínimo 3 mts. de largo (con la que se pueda armar un arnés de cintura);
-dos mosquetones con seguro que pueden ser automáticos o a rosca.
-una cinta tubular de mínimo 1 mt de largo para unir mosquetones y arnés.

G.2 Habrá un botiquín con elementos obligatorios que deberán llevar durante toda la carrera.

BOTIQUIN (Individual y por equipo todas las categorías)

Rollo de venda elástica, 1cm. ancho x 1,50 de largo x 1.
Rollo de venda no elástica 7cm.de ancho x 1,50 de largo x 1.
Apósitos autoadhesivos (moleskin, compeed, 2ndskin) x 4
Sobres de sales de hidratación (para preparar un litro cada uno) x 2
Sobres de gasas estériles 10 x 10 cm. x 3
Tela adhesiva de 2,5cm de ancho.
Apósito quirúrgico o toallita femenina x 1
Frasco 30 ml. De solución yodo-povidona no jabonosa x 1
Loperamida (antidiarreico) comprimidos x 6
Loratadina (antialérgico) comprimidos x 2
Ibuprofeno (antiinflamatorio-analgésico) 400 mg. Comprimidos x 6
Ampolla de adrenalina 1/1000 ml. x 1
Jeringa tipo insulina x 1
Aguja intramuscular x 1
Protector solar factor 30, frasco por 40 ml. x 1
Guantes descartables 2 pares.

H. Director de Carrera

H.1 El Director de la Carrera es la autoridad máxima durante la competencia.

H.2 El Director de la Carrera se reserva el derecho de realizar cambios en el trayecto original de la carrera por razones de seguridad o de mal tiempo en cualquier momento de la competencia, e incluso de suspender la prueba.

H.3 El Director de la Carrera se reserva el derecho de imponer penalidades y hasta retirar de la competencia a cualquier competidor que no cumpla con el reglamento, o que a criterio del Director de la Carrera afecte el desenvolvimiento de la misma, de la organización o de la seguridad de sus integrantes o de terceros.

I. Responsabilidades individuales

I.1 Cada uno de los participantes deberán ser responsables de su propio desempeño en la carrera. El o Ella juzgaran, por si mismo, si deben o pueden seguir o no en la carrera. Excepto si el Medico Oficial o el Director de la Carrera deciden excluirlo de la misma por razones de seguridad o de salud.

I.2 Cada uno de los participantes deberán firmar obligatoriamente un consentimiento donde declaran conocer los riesgos de la carrera; asumen su propia responsabilidad en el evento deslindando a la organización, y manifiesten que están físicamente aptos para participar en la competencia.

I. 3 Todos los participantes deberán ser mayores de 18 años. Los menores entre 16 y 17 años cumplidos sólo podrán participar con la autorización firmada por sus padres.

J. Seguridad y emergencias.

J.1 En caso de emergencia los participantes deberán hacer uso de la radio VHF obligatoria o del celular.

J.2 El uso de la radio significa la descalificación a no ser que la usen con el fin de prestar ayuda a otro corredor.

J.3 Todo participante deberá prestar ayuda obligatoriamente a otro que la necesite. El incumplimiento a esta regla significa una penalización.

K. Penalidades y Prohibiciones: La penalidades se dividen en graves (descalificación) y leves (recarga de tiempo)

K.1 Si un Equipo o corredor no registra su paso por uno o más PCO será descalificado.

K.2 Si a un corredor le falta algún elemento del equipamiento obligatorio durante la carrera será penalizado o descalificado según las reglas de penalidades.

K.3 Si algún corredor tiene actitudes antideportivas, agresivas, contaminantes o destructivas, etc. Será penalizado o descalificado. Ej. Insultos y agresividad entre integrantes de un mismo equipo o con integrantes de otro equipo o hacia algún Control o integrante de la Organización; etc. La misma sanción se aplicara a quien contamine o actúe contra la flora y fauna del lugar.

K.4 Si un participante usa cualquier medio de transporte será descalificado.

K.5 Si un participante avanza en una zona prohibida será descalificado.

K.6 Si un participante hace fuego fuera del camping previsto para el pernocte será penalizado.

K.7 Si un participante pierde el pasaporte de carrera será penalizado.

K.8 Si un participante pernocta fuera del lugar autorizado será descalificado.

K.9 Un participante podrá ser penalizado o descalificado inclusive después de finalizada la competencia, al tomar conocimiento el Director de Carrera de alguna falta al presente Reglamento.

L. Premios

L.1 Se entregaran artículos deportivos a los mejores clasificados de cada categoría. Para los primeros de las categorías pro habrá premios en efectivo.

M. Control Antidoping

N.1 Se podrán efectuar controles antidoping a los mejores clasificados de cada categoría y a otros por sorteo o decisión del CO. En la reunión informativa previa, los competidores deberán informar si están bajo tratamiento médico, presentar certificados y recetas e informar sobre cualquier sustancia que estuviesen ingiriendo y pudiera afectar el resultado de los análisis.

La detección de cualquier tipo de estimulante o esteroide, producirá la inmediata descalificación e inhibición permanente en otras ediciones.

Substancias Prohibidas: El listado de sustancias prohibidas para la Carrera Cuatro Refugios 2008 está basado en el listado del Comité Olímpico Internacional.

SUBSTANCIAS

Alcohol /Marihuana /Anestésicos locales Inyectables /Corticosteroides /Beta Bloqueantes /Sedantes

ESTIMULANTES:

Efedrina /Pseudoefedrina/Fenylefrina /Amfetaminas (“Speed”) /Ecstasy / Cafeina (en exceso)/Anfetaminas/ Cocaína /Narcóticos/Benzodiazefinas (valium-like compounds)

AGENTES ANABOLICOS.

Nandrolona (Durabolin) /Boldenona (Depobol) /Equine (horse) Esteroides /Salbutamol (Ventolin, Respolin) /Terbutaline (Bricanyl)

DIURETICOS.

Fruzemide (Lasix) /Spironolactone (Aldactone)

ANALGESICOS NARCOTICOS.

Morfina / Pefidina / Heroína / Naloxone (Narcan) /Methadona /Detropoxyphena (Digesic) /Dextromoramida (Palfium)

HORMONAS.

Erythropoeitin (EPO) /Human Growth Hormone (HGH) /Human Chorionic Gonadotrophin (HCG)

N. Postergación-Modificación de la carrera

N.1 La Organización se reserva el derecho de postergación y/o cancelación y/o modificación de la carrera por razones climatológicas o de fuerza mayor.

Para cualquier duda en la interpretación del presente reglamento, se deberá consultar a la Organización previo a la competencia, y/o al Director durante la misma.