

III TRAIL QUESOS DON APOLONIO



1. ORGANIZACIÓN

1.1. El Club Trail Pelegoro en colaboración con el Excelentísimo Ayuntamiento de Malagón y Quesos Don Apolonio organiza el evento deportivo **III Trail Quesos Don Apolonio (TQDA)** que se celebrará el día 12 de Enero de 2025 en el ámbito geográfico de la sierra de Malagón.

1.2. Trail Quesos Don Apolonio, en su tercera edición, está incluido en el Circuito de Carreras de Trail de la provincia de Ciudad Real (Trail Series Ciudad Real, TSC), la distancia **Cumbre** también puntúa en ITRA2 y UTMB INDEX. La distancia **Cuerda** puntúa en UTMB INDEX.

1.3. TQDA consta de 4 pruebas de montaña, **Cumbre** 40Km con 1900D+, **Cuerda** 24,5Km con 1200D+, **Hito** 14km con 530D+ esta última prueba comparte recorrido con la modalidad **Senderismo**.

1.4. Aquellos que completen cualquiera de los recorridos en el tiempo establecido obtendrán medalla Finisher.

Se recogerá su tiempo de llegada en la clasificación general y por categorías, pudiendo optar al trofeo establecido en el apartado 7 de este reglamento.

1.5. Para poder participar hay que ser mayor de 18 años para todas las pruebas. O mayor de 14 años acompañado de un tutor en la prueba de senderismo.

2. DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

El **III TRAIL QUESOS DON APOLONIO** está formado por cuatro pruebas:

2.1 CUMBRE

Es una distancia competitiva, de semi-autosuficiencia, con una distancia aproximada de **40Km** con **1900m D+**, cuenta con **2** avituallamientos. Es una distancia diseñada para corredores con cierta experiencia en el Trail running, ya que tendrán que enfrentarse a zonas técnicas, donde requerirán de habilidad y concentración, sobretodo en las bajadas.

La acumulación de desnivel, tanto positivo como negativo, hace recomendable que todos los participantes tengan un estado físico óptimo.

KM	SITUACIÓN	HORA DE CORTE
	Salida	8:30
13,9	Subida a Valdelagua	11:00
28	2º Subida a Valdelagua	14:00
40	Meta	16:30

2.2. CUERDA

Es una distancia competitiva, de semi-autosuficiencia, con una distancia aproximada de **24Km** con **1200mD+**, cuenta con **2** avituallamientos.

Es una distancia diseñada para corredores con cierta experiencia en el Trail running, ya que tendrán que enfrentarse a zonas técnicas, donde requerirán de habilidad y concentración, sobretodo en las bajadas.

La acumulación de desnivel, tanto positivo como negativo, hace recomendable que todos los participantes tengan un estado físico óptimo.

KM	SITUACIÓN	HORA DE CORTE
	Salida	9:30
13,9	Subida a Valdelagua	12:30
24	Meta	14:00

2.3 HITO

Es una distancia competitiva, de semi-autosuficiencia, con una distancia aproximada de **14Km** Con **530D+**, cuenta con **1** avituallamiento.

Es una distancia diseñada para corredores que se estén iniciando en el trail running o sean amantes de las distancias cortas.

Apesar de la distancia se recomienda que todos los participantes tengan un estado físico óptimo.

KM	SITUACIÓN	HORA DE CORTE
	Salida	10:20
14	Meta	13:00

2.4 SENDERISMO

Es una distancia no competitiva con la misma distancia, recorrido y desnivel que el **HITO**.

KM	SITUACIÓN	HORA DE CORTE
	Salida	10:30

3. HORARIOS Y LUGAR DE SALIDA

La carrera tendrá lugar el **12 de Enero de 2025** con salida y llegada del **recinto ferial de Malagón**. Los horarios estipulados de salida para cada prueba serán los siguientes:

- CUMBRE: 8:30 horas.
- CUERDA: 9:30 horas
- HITO: 10:20 horas
- SENDERISMO: 10:30 horas

Los horarios podrán ser modificados por necesidades de la organización.

4. SEÑALIZACIÓN, PUNTOS DE CONTROL Y AVITUALLAMIENTOS

Los participantes deberán seguir en todo momento el recorrido marcado previamente mediante cinta, banderas, señales o cualquier otro material que pueda servir de referencia, sin salirse de él. Para evitar que los mismos puedan despistarse, la Organización situará voluntarios en aquellos puntos más críticos, como cruces o desvíos, quedando especialmente señalizados.

Queda, por tanto, prohibido tomar rutas alternativas. En caso de que esto ocurra, el corredor será descalificado por cualquier miembro acreditado de la Organización.

5. AVITUALLAMIENTOS

CUMBRE

1. En el Km7,3 (Bajada al Humilladero) sólido y líquido
2. En el Km13,9 (Subida a Valdelagua) sólido y líquido
3. En el Km28 (2ª Subida a Valdelagua) sólido y líquido
4. En el Km31,4 (Humilladero) sólido y líquido
5. En el Km34 (La Cruz) sólido y líquido

CUERDA

1. En el Km7,3 (Bajada al Humilladero) sólido y líquido
2. En el Km13,9 (Subida a Valdelagua) sólido y líquido
3. En el Km17 (Humilladero) sólido y líquido
4. En el Km19,5 (La Cruz) sólido y líquido

HITO Y SENDERISMO tendrán avituallamiento en común.

1. En el Km8 (La Cruz), sólido y líquido.

En la meta habrá un avituallamiento para todas las distancias. También habrá comida recovery para todos los corredores

En todos los avituallamientos fijados por la Organización, se dispondrá de recipientes donde los participantes puedan depositar los desechos, quedando prohibido arrojar cualquier tipo de estos fuera de los límites establecidos y marcados por dichos recipientes, hasta el punto de la descalificación y la consecuente denuncia si procediera, en el caso de ver que algún corredor no lo respetase.

6. MATERIAL OBLIGATORIO

MATERIAL (x obligatorio) (o Recomendable)	CUMBRE	CUERDA	HITO	SENDERISTA
Vaso o recipiente	X	X	X	X
Manta térmica o de supervivencia De 1,4 X 2 mínimo	X	X	X	X
Calzado adecuado	X	X	X	X
Teléfono móvil, operativo, cargado Y con el nº facilitado	X	X	X	X
Reserva alimentaria	X	X	X	X
Chaqueta impermeable de manga Larga con capucha	X	O	O	O
Gorra, gorro, bandana, visera o Similar	X	O	O	O
Recipiente/s para líquido con Capacidad mínima de 1 litro	X	X	O	O
Guantes	O	O	O	O
Ropa adecuada	X	X	X	X
Camiseta térmica de manga larga o Manguitos	O	O	O	O
Silbato	X	X	X	X
Track descargado	X	X	X	X

La Organización facilitará días previos un dossier de carrera donde se reserva el derecho de modificar el material obligatorio por cambios en las previsiones meteorológicas, el estado del recorrido y otros factores de riesgo. Que será publicado con la suficiente antelación.

Cada corredor **deberá llevar consigo un recipiente** para poder hidratarse, ya que no habrá vasos en los avituallamientos, para cuidar el medioambiente y subir a la sierra los menos residuos posibles.

7. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se hacen a través de la plataforma Deporchip de manera on-line. Tendrán varios tramos de precios, incrementando conforme se acerque la fecha de la prueba.

Los tramos de precios serán las siguientes:

CUMBRE

- 1 de Mayo a 131 de Agosto: 35€
- 1 de Septiembre al 16 de Diciembre: 40€

CUERDA

- 1 de Mayo al 31 de Agosto: 30€
- 1 de Septiembre al 16 de Diciembre: 35€

HITO E SENDERISMO

- 1 de Mayo al 31 de Agosto: 25€
- 1 de Septiembre al 16 de Diciembre: 30€

Los participantes que dispongan de licencia federativa en vigor el día de la prueba, tendrán 2€ de descuento a la hora de realizar la inscripción. A la hora de la recogida del dorsal tendrá que presentarse dicha licencia federativa, en caso de no disponer de ella en el momento de la recogida del dorsal, tendrá que abonar los 2€, en concepto de seguro.

Cada distancia tendrá un máximo de participantes, una vez pasado este número se abrirá una lista de espera, y la organización valorará según la demanda si reabre o reorganizar el número de las inscripciones. El número máximo de inscritos por categoría serán los siguientes:

- **CUMBRE:** 150
- **CUERDA:** 150
- **HITO:** 230
- **SENDERISMO:** 120

La organización se reserva el derecho de realizar inscripciones después del cierre de inscripciones o superando el límite de inscripciones por motivos de patrocinadores y representantes.

8. DEVOLUCION Y CAMBIO DE INSCRIPCIONES

-CAMBIO DE MODALIDAD

La organización ofrece la posibilidad de realizar un cambio de modalidad, **hasta 15 días antes de la realización del evento**, en caso de haber dorsales disponibles en la modalidad a la que se desee cambiar. Después de dicha fecha, no se realizarán cambios de distancia.

En caso de que la modalidad a la que quiera cambiarse sea inferior a la inscrita, se cobrará 3€ por los gastos de gestión.

En caso de querer cambiarse a una modalidad superior, tendrá que abonar la diferencia entre el precio de la distancia de origen en el momento de la inscripción y el precio de la modalidad de destino en el momento de la solicitud de cambio. Se cobrará 3€ por los gastos de gestión.

Para realizar el cambio tendrá que solicitarlo enviando un email a clubtrailpelegoro@gmail.com

-CAMBIO DE INSCRIPCIÓN

La organización ofrece la posibilidad de realizar un cambio de nombre de dorsal siempre y cuando no haya lista de espera en la modalidad inscrita.

La fecha límite para poder realizar el cambio es de **15 días antes del evento** si los dorsales no están agotados.

Se cobrará 3€ por los gastos de gestión.

Para realizar el cambio tendrá que solicitarlo enviando un email a clubtrailpelegoro@gmail.com

-SEGURO DE CANCELACIÓN

La organización ofrece un Seguro de Cancelación en el que se devolverá el 100% de la inscripción a todos aquellos corredores que hayan contratado dicho servicio y hayan presentado un documento acreditando la gravedad y/o causa mayor de la retirada.

Dicha devolución sólo se realizará hasta **15 días antes del comienzo de la prueba**. Después de esta fecha no se reembolsará ninguna inscripción.

El precio de dicho seguro será de 5€, el seguro de cancelación se podrá contratar únicamente al realizar la inscripción. Una vez formalizada la misma no será posible la contratación del seguro. Para realizar el cambio tendrá que solicitarlo enviando un email a clubtrailpelegoro@gmail.com

9. CATEGORIAS Y CLASIFICACIONES

Las modalidades **CUMBRE**, **CUERDA** e **HITO** (la **SENDERISMO** es NO competitiva) tendrán las siguientes categorías, en base a la edad acreditada el día de la prueba:

MASCULINA	EDAD	FEMENINA	EDAD
SENIOR	De los 16 a 39 años.	SENIOR	De los 16 a 39 años.
MASTER A	De los 40 a 49 años.	MASTER A	De los 40 a 49 años.
MASTER B	De 50 en adelante.	MASTER B	De 50 en adelante.

Habrán premios en la categoría local, Se entenderá por corredor LOCAL aquel nacido/empadronado en la localidad o tener algún familiar de 1er grado nacido/empadronado en la localidad.

La Organización, en la medida de lo posible, irá informando sobre los resultados finales de la carrera, que serán publicados en un Punto de Información aún por determinar.

10. PREMIOS

- Tres primeros clasificados absolutos masculinos y femeninos de la modalidad **CUMBRE, CUERDA E HITO**.

- 1º Trofeo Personalizado.
- 2º Trofeo Personalizado.
- 3º Trofeo Personalizado.

- Tres primeros clasificados Senior masculinos y femeninos de la modalidad **CUMBRE, CUERDA E HITO**.

- 1º Medalla Clasificatoria
- 2º Medalla Clasificatoria.
- 3º Medalla Clasificatoria.

- Tres primeros clasificados Master A masculinos y femeninos de la modalidad **CUMBRE, CUERDA E HITO**.

- 1º Medalla Clasificatoria.
- 2º Medalla Clasificatoria.
- 3º Medalla Clasificatoria.

- Tres primeros clasificados Master B masculinos y femeninos de la modalidad **CUMBRE, CUERDA E HITO**.

- 1º Medalla Clasificatoria.
- 2º Medalla Clasificatoria.
- 3º Medalla Clasificatoria.

- Primer local masculino y femenino de la modalidad **CUMBRE, CUERDA E HITO**.

- 1º Medalla Clasificatoria.
- 2º Medalla Clasificatoria.
- 3º Medalla Clasificatoria.

-La modalidad **SENDERISMO** a no ser Competitiva, no tendrá premio.

Los premios no serán acumulativos.

La entrega de premios se llevará a cabo conforme se vayan completando los ganadores de cada distancia

11. DORSALES

El dorsal se entregará de forma personal a cada corredor, junto con el sistema de cronometraje y la bolsa de corredor.

La recogida de dorsal podrá efectuarse en el Recinto Ferial, dentro de los siguientes horarios establecidos:

- Sábado 11 de Enero de 17h hasta las 20h.
- Domingo 12 de Enero de 7:30h hasta 15 minutos antes del inicio de la prueba correspondiente.

Para la retirada de dorsales deberá presentarse un documento oficial acreditativo de identidad en vigor que contenga una foto (DNI, PASAPORTE, ETC).

En caso de recoger el dorsal de otra persona inscrita, se solicitará el DNI de dicha persona, Y permiso con los datos de la persona que recoge en su lugar.

Los participantes deberán conservar en todo momento el dorsal facilitado por la Organización, que deberá colocarse sobre el pecho o el vientre, manteniéndolo visible durante toda la prueba, sin dobleces, tapados, ni modificados. El dorsal es el pase obligatorio para acceder a las salidas y avituallamientos.

12. ABANDONOS

En caso de abandono el participante o en su defecto un familiar deberá avisar **OBLIGATORIAMENTE** a la Organización con la mayor antelación posible. Salvo por lesión o accidente, un corredor no puede abandonar la prueba sino es en un puesto de control habilitado o avituallamiento. El corredor que abandone deberá regresar por su cuenta a la línea de meta, habiendo avisado de esto en el punto de control donde el abandono se haya producido. Si la Organización tuviera un medio de transporte disponible en ese momento para facilitar el regreso, el corredor será acercado a meta.

La Organización puede detener momentáneamente a un corredor u obligarlo a abandonar la carrera si considera que su estado pone en peligro su integridad física o su seguridad. Los voluntarios acreditados u Organización podrán, en cualquier caso:

- Eliminar de la carrera (invalidando el dorsal) a todo corredor no apto para continuar la misma.

- Hacer evacuar por el medio que consideren oportuno a cualquier corredor que consideren en peligro.
- En caso de necesidad de evacuación por accidente o lesión que impida la aproximación a pie a uno de los puestos de control, se deberá contactar con la organización para poder activar el operativo de rescate.
- A cada corredor se le facilitarán dos números de teléfono (impresos en el dorsal) a los que podrá llamar en estos casos. Si por razones de cobertura, no fuese posible hacer uso de este número, todo corredor tiene disponible el número gratuito de emergencia 112. La solidaridad y el respeto del resto de corredores serán cruciales en este tipo de situaciones.

13. RESPONSABILIDAD

Los participantes corren bajo su responsabilidad. Es suya la decisión de tomar la salida en la carrera.

La Organización del **TRAIL QUESOS DON APOLONIO** recomienda a todos los participantes realizar una revisión médica oficial, como máximo tres meses antes del inicio de la prueba, que capacite al deportista la práctica deportiva intensiva.

La Organización no se hace cargo de las reclamaciones o demandas que resulten de los daños que puedan sucederle tanto a los participantes, acompañantes, aficionados como a los materiales en caso de pérdida, deterioro o extravío fuera de las coberturas de los seguros contratados por la Organización.

Los participantes deberán firmar los documentos que se les requiera para evidenciar más claramente cualquier apartado del reglamento de carrera.

14. DERECHOS DE IMAGEN DE LOS PARTICIPANTES

Todos los corredores del **TRAIL QUESOS DON APOLONIO** ceden a la Organización de la prueba el derecho a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación, siempre que su uso sea para uso exclusivamente relacionado con la participación en este evento.

15. BOLSA DE CORREDOR

La bolsa de corredor estará formada por:

- Medalla Finisher Personalizada (para todos los Finisher de las cuatro distancias

CUMBRE, CUERDA, HITO, SENDERISMO).

- CUMBRE

- Camiseta personalizada de la carrera
- Calcetines personalizados de la carrera
- Braga personalizada de la carrera
- Varios regalos de nuestros Patrocinadores

-CUERDA

- Camiseta personalizada de la carrera
- Calcetines personalizados de la carrera
- Varios regalos de nuestros Patrocinadores

-HITO Y SENDERISMO

- Camiseta personalizada de la carrera
- Varios regalos de nuestros Patrocinadores

Todos los participantes asistentes tendrán su bolsa de corredor, y podrán disfrutar del remate final de la carrera que será sorpresa hasta días previos a la cita.

16. SERVICIOS PARA EL CORREDOR

- Parking
- Guardarropa
- Hinchables para los más pequeños
- Bar
- Duchas
- Servicio fotográfico gratuito
- Recovery final

17. LEY DE PROTECCION DE DATOS

La presente política de privacidad describe las formas en la que recogemos la información, con qué fin la utilizamos y cómo la gestionamos.

Su privacidad es importante para nosotros y le otorgamos una gran importancia, por eso deseamos expresar el máximo compromiso con la protección de los datos personales de nuestros Usuarios. Hemos implementado las medidas técnicas y organizativas necesarias que indica la normativa de protección de datos para asegurar la confidencialidad de sus datos, dando cumplimiento al Reglamento General de Protección de Datos aprobado por la Unión Europea (RGPD). No obstante, no podemos asumir ninguna responsabilidad por los daños y perjuicios derivados de alteraciones que terceros pueden causar en los sistemas informáticos, documentos electrónicos o ficheros del Usuario.

¿QUIÉN ES EL RESPONSABLE DEL TRATAMIENTO?

Le informamos que sus datos de carácter personal serán tratados por MY EVENT 4U, Calle Azahar 32, 45008 Toledo, e-mail info@deporchip.com

¿CUÁLES SON LAS FINALIDADES DEL TRATAMIENTO?

- 1.- Cumplir con nuestras **obligaciones contractuales** en el caso de que usted haya decidido adquirir alguno de nuestros servicios, así como realizar la gestión administrativa, fiscal y contable derivada de los trabajos que hemos realizado.
- 2.- Participar en los posibles procesos de selección de personal que pudiéramos realizar en el caso de que usted nos envíe su curriculum vitae.

¿CUÁL ES LA LEGITIMACIÓN DEL TRATAMIENTO?

1. Consentimiento del interesado que nos otorga al enviarnos sus datos y al aceptar la presente política de privacidad.
2. Ejecución del contrato suscrito en la finalidad nº 1, en las condiciones indicadas en el contrato que pudiéramos formalizar, así como cumplir con las obligaciones legales fiscales derivadas del contrato.
3. Consentimiento del interesado en la finalidad nº 2 que usted nos otorga en el momento de aceptar la política de privacidad de esta web, o bien mediante formularios en papel o electrónicos donde usted presta su consentimiento de manera específica. Si nos envía su curriculum por e-mail consideramos que usted nos está permitiendo el tratamiento del mismo, de manera que en caso de que creamos oportuno conservarlo le contestaremos por ese mismo medio de nuestra política de protección de datos.

¿CUÁLES SON LOS CRITERIOS DE CONSERVACIÓN DE LOS DATOS?

Conservaremos los datos durante el periodo de prescripción de las obligaciones legales, y entretanto continúe existiendo interés en mantener las relaciones por ambas partes, de manera que procederemos a la supresión de los mismos cuando ya no sea necesario alcanzar las finalidades que hubieran justificado el tratamiento de los mismos.

Los currículos recibidos serán destruidos en caso de que fueran descartados de los posibles procesos de selección que pudiéramos realizar, conservándolos un periodo máximo de un año.

¿CÓMO DEBO ACTUALIZAR MIS DATOS PERSONALES?

El Usuario garantiza que los datos personales que nos ha facilitado a través de este sitio web son veraces, correctos, actuales y completos. El Usuario deberá comunicarnos cualquier modificación o actualización de los mismos, mediante el envío de una comunicación a las direcciones postales o electrónicas señaladas en el apartado ¿dónde puede ejercer los derechos?

¿CUÁLES SON LOS DESTINATARIOS DE LA INFORMACIÓN?

No cederemos información a terceros salvo obligación legal, o bien en el caso de que usted preste su consentimiento expreso e inequívoco.

¿QUÉ DERECHOS TIENEN LOS INTERESADOS?

Cualquier persona tiene derecho a obtener confirmación sobre si estamos tratando datos personales que les conciernan, o no.

Las personas interesadas tienen derecho a **acceder** a sus datos personales, así como a solicitar la rectificación de los datos inexactos o, en su caso, solicitar su supresión cuando, entre otros motivos, los datos ya no sean necesarios para los fines que fueron recogidos.

En determinadas circunstancias, los interesados podrán solicitar la **limitación del tratamiento de sus datos**, en cuyo caso únicamente los conservaremos para el ejercicio o la defensa de reclamaciones.

En determinadas circunstancias y por motivos relacionados con su situación particular, los interesados podrán **oponerse** al tratamiento de sus datos. En este caso dejaremos de tratar los datos, salvo por motivos legítimos imperiosos, o el ejercicio o la defensa de posibles reclamaciones.

También tendrán derecho a **retirar** el consentimiento al tratamiento de sus datos en cualquier momento cuando la base que legitima el mismo sea la obtención del propio consentimiento del interesado.

Para el ejercicio de estos derechos los interesados contactarán con el responsable del tratamiento de datos a través de la dirección de correo electrónico info@deporchip.com, o bien, mediante escrito dirigido a la dirección MY EVENT 4U , Calle Azahar 32, 45008 Toledo, identificándose y concretando su solicitud aportando fotocopia del DNI o documento equivalente.

Igualmente, podrán presentar una reclamación ante la Autoridad de Control en materia de Protección de Datos competente, como la Agencia Española de Protección de datos, especialmente cuando no haya obtenido satisfacción en el ejercicio de sus derechos o crea que el tratamiento de datos no es adecuado con la legalidad vigente.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

De conformidad con lo dispuesto en las normativas vigentes en protección de datos personales, el RESPONSABLE está cumpliendo con todas las disposiciones del REGLAMENTO GENERAL DE PROTECCION DE DATOS (RGPD) para el tratamiento de los datos personales de su responsabilidad, y manifiestamente con los principios descritos en el artículo 5, por los cuales son tratados de manera lícita, leal y transparente en relación con el interesado y adecuados, pertinentes y limitados a lo necesario en relación con los fines para los que son tratados.

El RESPONSABLE garantiza que ha implementado políticas técnicas y organizativas apropiadas para aplicar las medidas de seguridad que establecen el RGPD y la con el fin de proteger los derechos y libertades de los Usuarios y les ha comunicado la información adecuada para que puedan ejercerlos.

ACEPTACIÓN Y CONSENTIMIENTO

El usuario manifiesta que ha sido informado sobre nuestra política de protección de datos y consiente su tratamiento con las finalidades expresadas anteriormente.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

III Trail Quesos Don Apolonio

Malagón 12 de Enero de 2025

Por favor, leer con atención este documento, ya que al completar la inscripción te das por enterado del contenido de este.

Yo como futuro participante del en alguna de las carreras de II Trail Quesos Don Apolonio, acepto y certifico:

1. Que estoy físicamente bien preparado para esta prueba de resistencia, que tengo buena salud sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con mi participación en esta prueba. Si durante la prueba, padeciera algún tipo de lesión o cualquier otra circunstancia que pudiera perjudicar gravemente mi salud, lo pondré en conocimiento de la Organización lo antes posible.
2. Que soy consciente de que este tipo de competiciones, al desarrollarse en montaña, donde hay lugares de difícil control y acceso, conllevan un riesgo adicional para los participantes. Por ello, asisto por propia voluntad e iniciativa asumiendo íntegramente los riesgos y consecuencias derivadas de mi participación.
3. Que dispongo de capacidad física, técnica y recursos suficientes como para garantizar mi propia seguridad, bajo las condiciones de semi-suficiencia en las que se desarrolla la prueba, así como el conocimiento del lugar por el que discurre. Soy consciente de que las montañas son complicadas en todas las épocas del año, pero el correr en las hace más severas, exige mayor atención sobre los tramos más técnicos, por lo que valoraré y seré consciente de lo que voy a acometer, conociendo y aceptando estas dificultades y dimensiones específicas.
4. Que debo saber gestionar, aun encontrándome solo, los problemas físicos o mentales resultantes de la fatiga, los problemas digestivos, los dolores musculares o articulares, así como las pequeñas heridas. Esto supone de manera clara y consecuente que tengo la capacidad suficiente para solucionar los problemas previsibles que encontraré, remediándolos con el material obligatorio u otros propios que puedo suponer necesitar.
5. En este contexto, tengo en cuenta que es imposible tener un miembro de la organización en todo momento cerca de mí para ayudarme, por lo que serán muchas las ocasiones en que deberé solucionar por mí mismo los problemas.
6. Que valoraré si además del material mínimo obligatorio exigido debo añadir algo más que pueda necesitar en función de mi capacidad física y de la previsión meteorológica.

Acepto que no es responsabilidad del Organizador el inspeccionar o supervisar mi material de competición, por lo que únicamente solo yo soy el responsable de llevar todo el material exigido por la organización.

7. Que domino y me comprometo a cumplir las normas y protocolos de seguridad establecidos por la Organización, así como a mantener un comportamiento responsable que no aumente los riesgos para mi integridad física o psíquica. Seguiré las instrucciones y acataré las decisiones que tomen los responsables de la Organización (jueces, médicos, organizadores y/o voluntarios) en temas de seguridad.
8. Que autorizo a los Servicios Médicos de la prueba, a que me practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que pudiera necesitar estando o no en condiciones de solicitarla; ante sus requerimientos me comprometo a abandonar la prueba si ellos lo estiman necesario para mi salud.
9. Que, antes o durante la prueba, no consumiré sustancias prohibidas, consideradas como doping por las federaciones de atletismo y montaña.
10. Que mi dorsal es personal e intransferible por lo que no podrá llevarlo otro participante o persona alguna en mi lugar.