



TRAIL SERIES PARAGUAY 2020

REGLAMENTO

Trail Series Paraguay es una carrera pedestre de aventura, cuya característica general es transitar por calles asfaltadas, caminos de tierra, ripio, arroyos, senderos de cerros con bajadas muy empinadas, subidas y senderos agrestes. El corredor transitará mayoritariamente por tramos fuera de rutas, donde deberá sortear todo tipo de obstáculos naturales como cañadones, sectores con piedras y terreno desperejo, cortes, zanjas, grietas, arroyo, etc.

La misma formará parte del CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL RUNNING 2020 de la Federación Paraguaya de Atletismo.

RANKING TRAIL SERIES PARAGUAY

Ranking Trail Series Paraguay comprende tres fechas: 2 de febrero, 5 de abril y 5 de julio.

Se premiará el Ranking Individual y por Equipos. Las especificaciones de puntuación y clasificación están detalladas en el punto 14 de este reglamento.

DISTANCIAS

Las distancias para cada fecha son las siguientes: Sprint trail +/- 10k y Trail + 20k. La competencia se desarrolla en la modalidad Individual.

INSCRIPCIONES PRECIO Y REMERA

El precio de Inscripción Individual es G. 150.000 y por Grupo a partir de 10 integrantes, G. 130.000, en el caso que el participante no cuente con remera estará a la venta a G. 50.000. La Remera es de uso obligatorio, será la remera oficial de las 3 fechas.

1. CONDICIONES

1. A. El evento Trail Series Paraguay se realizará en la fecha y hora indicadas en el punto 4 de este reglamento. Las pruebas se realizarán en tanto el estado del tiempo permita al atleta correr en condiciones seguras.

1. B. En la entrega de kits para cualquiera de las distancias, los competidores recibirán el número oficial de corredor con el chip para la toma de tiempos y productos a ser entregados por los auspiciantes. A fin de permitir su correcta identificación y clasificación, será obligatorio para todos **los atletas llevar el número de corredor en el frente**. El corredor que no corra en estas condiciones será automáticamente descalificado. Todo aquel que corra sin número será descalificado, no será considerado participante de la competencia y, por tanto, no tendrá ninguno de los derechos correspondientes a comparación de los atletas oficialmente inscriptos. El corredor se hace responsable del número chip, no podrá romperlo, ni dañarlo).

1. C. No se podrán realizar cambios de distancias en la entrega de kits.

1. D. Queda terminantemente prohibido el cambio de números.

1. E. No habrá reposición de número-chips en caso de robo, hurto, extravío ni por Ningún otro concepto.

1. F. A lo largo del recorrido habrá controles electrónicos y presenciales que estarán anotando las infracciones que pudieran cometerse.

1. G. La organización publicará en la web: www.pmcpy.org y a través de sus redes sociales el recorrido (tracker) del circuito por distancias, solo para el uso del corredor en caso de extraviarse o emergencias.

1. H. La organización, los auspiciantes de la prueba y los propietarios de los establecimientos que forman parte del circuito de la carrera, no se responsabilizarán por daños físicos, psicológicos y/o materiales, caídas, lesiones, contacto con otros participantes, enfermedades, condiciones climáticas, tránsito vehicular y condiciones del camino; incendio, robo, o extravío y/o cualquier otra clase de riesgo con motivo y/o en ocasión de la participación en la carrera o con la utilización de las instalaciones durante los momentos previos y/o posteriores a la carrera que pudieran sufrir los participantes.

2. ORGANIZACION Y CRONOMETRAJE. El Paraguay Marathon Club y Cyclesport SA organizan el Trail Series Paraguay el encargado de cronometraje electrónico sera Running Time.

3. FECHA/HORARIOS: Domingo 2 de febrero de 2020. Horario de concentración 06:00 horas. Horario de largada 07:00 horas.

4. LUGAR DE LARGADA/ LLEGADA.

- San Bernardino
- Domingo 2 de febrero de 2020
- 07.00 hs

5. INSCRIPCIONES / COSTO / PAGO. Inscripciones ON LINE:

- Individual: Gs 150.000
- Grupos a partir de 10 participantes: G 130.000

5.1 On line: www.pmcpy.org

5.2 PMC: Pai Perez 1293 esquina Ana Diaz – Lunes a viernes 08.00 a 18.00 hs.

5.3 CYCLESport: Av Santísima Trinidad 570 – Lunes a Viernes de 09:00 a 19:00 hs.

NO SE RECIBIRÁN INSCRIPCIONES NI ENTREGA DE KIT EN EL DÍA DE LA COMPETENCIA.

6. ENTREGA DE KIT

El kit incluye número de corredor - chip, ticket de descuento de Cyclesport SA y productos varios proveídos por los auspiciantes. La entrega se realizará en el local de Cyclesport SA , Av Santísima Trinidad 570, los días viernes 31 de enero de 2020 de 09:00 a 19:00 hs. y sábado de noviembre de 09:00 a 12:00 hs.

7. RETIRAR EL KIT DE OTRA PERSONA

Para retirar el kit de otra persona, el encargado o responsable deberá presentar el término de deslinde de responsabilidad impreso y firmado, más la fotocopia de la Cédula de Identidad del participante ausente. El documento de deslinde de responsabilidad estará en la web de Paraguay Marathon Club.

Obs: Posterior a la competencia el corredor que finiquito el pago en tiempo y forma y que por razones adversas no haya retirado su kit, tiene tiempo de hacerlo hasta el día 15 de febrero, no habrá reembolso económico de la inscripción.

8. CATEGORÍAS CATEGORIAS GENERALES.

Sprint Trail 10K, Trail +20 Km

9. CATEGORÍAS POR EDADES

Se tendrá en cuenta la edad según el año olímpico (edad que tiene el atleta al 31 Diciembre de 2020) se premiará con trofeos a los tres primeros por cada categoría por edades.

Masculino--Femenino

De 16 a 29 años

De 30 a 39 años

De 40 a 49 años

De 50 a 59 años

De 60 años y más

Obs.: Los participantes de 16 años deberán inscribirse con la autorización escrita de sus padres o tutores, solo podrá participar en la distancia de 10K. A partir de 18 años podrán inscribirse en la distancia de 20K. Menores a la edad mencionada no podrán participar de la competencia. Si por alguna razón se filtra la inscripción, la organización descalificará al corredor aún si hubiere pagado en tiempo y forma la inscripción.

10. RECLAMOS/SANCIONES

Los corredores de las distintas distancias podrán efectuar reclamos hasta los 30 minutos previos a la publicación de los resultados. Dichos reclamos se podrán realizar en forma verbal al director de la prueba o a quien el organizador designe para tal fin, el cual decidirá. El director de la prueba como máxima autoridad del evento deportivo se halla facultado para adoptar las medidas correctivas o sanciones que estime pertinente. Sólo serán admitidos aquellos reclamos que se formulen dentro del marco imprescindible del respeto.

11. PREMIOS

Todos los participantes que terminen el trayecto serán premiados con Medallas de Finishers. Para la Clasificación Individual por Categorías y Clasificación General se premiará por fecha de la siguiente manera:

12. CLASIFICACIÓN GENERAL

Sprint trail 10 km, Trail +20 km (Masc / Fem) Serán premiados con trofeos del 1er. Puesto hasta el 3er. Puesto.

13. CLASIFICACION POR CATEGORÍAS

Sprint trail 10 km, Trail + 20 km (Masc / Fem) Serán premiados con trofeos del 1er. Puesto hasta el 3er. Puesto.

14. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

La puntuación máxima de la carrera será establecida en base a los kilómetros de esfuerzo, la cual depende de la distancia y el desnivel positivo acumulado oficial de carrera, es decir:

$$KE = \left(d + \frac{D}{100} \right) \times 10$$

donde:

- KE: Kilómetro-Esfuerzo
- d: Distancia oficial de carrera establecida por la Organización responsable del evento.
- D: Desnivel positivo acumulado para la distancia certificada d.

Ejemplo 1: Para una carrera de 30km con 500 metros de desnivel positivo acumulado:

$$KE = \left(30 + \frac{500}{100} \right) \times 10 = 350 \text{ puntos}$$

Ejemplo 2: Para una carrera de 25km con 800 metros de desnivel positivo acumulado:

$$KE = \left(25 + \frac{800}{100} \right) \times 10 = 330 \text{ puntos}$$

a. La puntuación del atleta en cada competición será calculada de la siguiente manera:

$$\text{Puntaje de carrera} = KE - 2 \times d \times \ln(x)$$

donde:

- KE: Kilómetro-Esfuerzo de acuerdo con (3.5).
- d: Distancia oficial de carrera establecida por la Organización responsable del evento.
- ln: Logaritmo natural o logaritmo neperiano.
- x: Posición del atleta en la clasificación oficial por género.

A continuación, se detallan puntajes a asignar según los ejemplos 1 y 2 del apartado 3.5 para los primeros 10 en la clasificación oficial.

Ejemplo 1:

Posición: Puntos

1: 350
2: 308
3: 284
4: 267
5: 253
6: 242
7: 233
8: 225
9: 218
10: 212

Ejemplo 2:

Posición: Puntos

1: 330
2: 295
3: 275
4: 261
5: 250
6: 240
7: 233
8: 226
9: 220
10: 215

15. ENTREGA DE PREMIOS

La ceremonia de premiación de los ganadores Trail Series Paraguay, se realizará en la zona de llegada, entregándose los trofeos correspondientes de las 2 distancias Sprin Trail 10k y Trail +20k Masculino/Femenino.

Observación: Se premiará por categoría a medida que se complete el podio de ganadores del 1ro. Al 3er puesto en las tres distancias: Sprint Trail 10K, Trail +20 Km.

En caso de no poder asistir, el premio podrá ser entregado o retirado por algún representante, amigo/a o familiar en su lugar.

La organización no enviará ningún premio al domicilio del atleta después de la competencia y estarán disponibles para ser retirados hasta el día 15 de febrero en el local de Cyclesport SA sobre Santísima Trinidad 570.

16. HIDRATACION AUTOSUFICIENTE

Es OBLIGATORIO el uso de mochila o cinturón de hidratación con un mínimo de 1 litro para todos los atletas que participen en las 2 distancias habilitadas Sprin Trail 10k y Trail +20k Masculino/Femenino, teniendo en cuenta que es una carrera larga y riesgosa por las condiciones geográficas y climáticas. En caso de incumplimiento, el corredor será penalizado con 10 minutos de recarga en la clasificación.

17. PUESTOS DE AGUAS Y FRUTAS

Se dispondrá de dos puestos de hidratación con agua y bebidas isotónica. El primer puesto estará ubicado en el punto de concentración de largada y llegada donde también se ubicará un stand de frutas para quienes finalicen la competencia. Los demás puestos de hidratación serán anunciados a través de las redes sociales de Cyclesport SA y Compressport Paraguay.

18. ESTACIONAMIENTOS DE VEHÍCULOS

Los vehículos serán estacionados en los lugares destinados por la organización, todos los participantes del evento Trail Series Paraguay deberán seguir las indicaciones de las personas encargadas para la orientación en el lugar.

19. ELEMENTOS OBLIGATORIOS.

Los siguientes elementos son exigibles para todos los participantes de ambas distancias, sin excepción:

- Número-chip oficial. El número debe estar perfectamente visible, colocado en la parte delantera no pudiendo ser cortado, doblado o escondido.
- Mochila hidratante o cinturón hidratante (mínimo 1000 cc)
- Teléfono Celular.
- Botiquín de primeros auxilios (con los medicamentos necesarios en caso de personas alérgicas).

- Silbato.
- Rompe viento (sujeto a las condiciones climáticas)

20. CONTINGENCIAS CLIMATICAS. MODIFICACIONES

En caso de que la Organización considere que las condiciones climáticas u otras contingencias ajenas a su voluntad, ponen en riesgo la integridad física de los participantes, podrá disponer la postergación de la prueba, cambio de horario o el cambio de su recorrido. En tal caso no se reintegrará ni total ni parcialmente la inscripción, ni se aceptarán reclamos de ningún tipo.

21. SERVICIO MÉDICO

El evento contará con la cobertura de una ambulancia de la firma Prote-Med para casos de primeros auxilios en el puesto de largada y llegada y hará recorridos en puntos estratégicos del recorrido. Además se contará con paramédicos en bicicleta dentro del circuito trazado para el recorrido.

El paramédico es autoridad para descalificar a un participante con el fin de preservar su integridad física y su salud. Si durante el recorrido el paramédico oficial Prote-Med se encuentra con un participante aquejado de dolencias o que presenta síntomas de descompensación u otra anomalía médica, es responsable y está autorizado a dar por finalizada la competencia para el corredor en cuestión.

22. DURACIÓN MÁXIMA DE LA CARRERA

Se estipula una duración máxima (carrera) de tres (3) horas para Sprint Trail 10K, y siete (6) horas para Trail +20k .

A partir de las 13:00 horas se dará por finalizada la carrera y se levantarán los puestos de seguridad y línea de llegada. Los corredores que se encuentren dentro del circuito de la carrera, deberán subir al vehículo de la Organización que irá al final de la Prueba como cierre recogiendo a todo aquel atleta que se encuentre a su paso o que haya abandonado la competencia.

Aquellos atletas que deseen seguir por su cuenta, podrán hacerlo pero deberán entregar el número chip a las personas encargadas de cerrar la carrera. Podrán desplazarse dentro del circuito pero sin responsabilidad alguna del organizador, ni de logística, ni de abastecimiento, ni reconocimiento finisher.

23. RESULTADOS

Los resultados se publicarán en la web de Paraguay Marathon Club y en las redes sociales de Cyclesport SA y Compressport Paraguay.

24. RESPONSABILIDAD DEL PARTICIPANTE

Al inscribirse, el participante acepta el presente reglamento y declara estar físicamente apto para correr Trail Series Paraguay, en las 2 categorías habilitadas Sprin Trail +10k y Trail +20k Masculino/Femenino, eximiendo de toda responsabilidad por accidente, omisión o falta de cualquiera de los ítems contemplados en el presente reglamento, a la Organización y a los Sponsors de esta competencia.

La Organización recomienda a todos los participantes someterse a un Reconocimiento Médico previo a la prueba, aceptando todo participante el riesgo derivado de la actividad deportiva de la corrida. Todos los atletas, por el hecho de formalizar la inscripción, aceptan la publicación de su nombre en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o Internet. Así mismo se autoriza a la Organización a facilitar los datos a los organizadores de pruebas similares. Todos los participantes, por el hecho de participar, aceptan y firman el Término de Responsabilidades y aceptando el presente Reglamento. En caso de duda prevalecerá el criterio de la Organización.

25. RECOMENDACIONES PREVIAS

- Todo corredor debe tener una evaluación médica reciente. En caso de mayores de 40 años o fumadores crónicos, se indica realizar una ergometría (prueba de esfuerzo – electrocardiograma de esfuerzo)

- Vístase de acorde con el estado del tiempo. La ropa debe sentirse confortable y holgada y evite usar ropa nueva.

- Use calzado apropiado para correr. El mismo debe ajustarse bien y debe sentirse confortable al igual que las medias (evitar costuras). No use calzado deportivo nuevo o muy gastado.

- Mantenga alta su hidratación, bebiendo líquidos repetitivamente. No se permita estar sediento; para ese entonces estará deshidratado, y su rendimiento disminuirá notablemente, beba desde los primeros kilómetros.

- Antes y después de la competencia, beba frecuentemente pequeñas cantidades de líquido y mantenga alta su hidratación. - No pruebe nada nuevo el día de la competencia. - Minutos antes de la largada de la competencia, la organización dará una breve charla técnica.

26. CONDICIONES ADICIONALES

El evento no será suspendido por lluvia, salvo que la organización determine que no existen las condiciones mínimas para realizar el evento.

En caso de que el evento sea postergado o suspendido, el inscripto podrá optar por una devolución del importe de inscripción en el lugar, fecha y horario que disponga la organización. Para esto, el inscripto deberá devolver el kit de la corrida completo, sin haber alterado la integridad de ningún componente del mismo.

Al inscribirse, el participante asume todos los gastos personales relacionados a su participación en el evento (traslados, alojamientos, alimentación, etc.). Bajo ninguna circunstancia el

corredor podrá reclamar cualquier tipo de resarcimiento adicional a la organización por una suspensión o cambio de fecha.

El inscripto podrá retirar el talle de remeras seleccionado en la inscripción hasta el final del periodo estipulado para la entrega de Kits. Una vez finalizado dicho periodo, la organización podrá disponer libremente de los talles de remeras no retirados. El inscripto que no haya retirado su kit, podrá retirar el mismo (con una remeras de uno de los talles sobrantes) hasta 2 semanas después de que el evento haya finalizado, en la oficina del Paraguay Marathon Club.

Las largadas serán realizadas puntualmente en los horarios fijados en el presente reglamento, salvo que la organización determine que un detalle técnico o externo pueda afectar el desarrollo normal de la carrera. En ese caso, la organización podrá optar por el retraso de la largada durante el tiempo que considere necesario.

La Organización del evento está facultada, en casos de fuerza mayor, a realizar cambios de último momento en el circuito, su distancia, hora y lugar de largada si así lo amerita.