

# V TRAIL

## Los Carabeos

### Memorial Manuel Pérez Nestár



**V TRAIL** de montaña  
Sur de Cantabria  
**LOS CARABEOS**  
**MEMORIAL MANUEL PÉREZ NESTAR**

**Lugar:** Arroyal de Los Carabeos  
**Dificultad:** Media  
**Hora de salida:**  
Andarines: 9:00 h.  
Corredores: 10:00 h.  
Marcha familiar: 10:15 h.

**19km** Andarines  
**25km** Corredores  
**06km** Marcha familiar

**28-VII-2019**

**Información e inscripciones:**  
[www.trailloscarabeos.es](http://www.trailloscarabeos.es)  
**Forum sport**  
c.c. Valle Real, Camargo  
**Deportes Cumbres**  
c/ Guevara 8, Santander

**17:21**  
**18:45**

LCS Photo

ORGANIZA



**Ayuntamiento de Valdeprado del Río**

COLABORA



**C.D. SOMALOMA LOS CARABEOS**  
Síguenos en **facebook**  
TRAIL LOS CARABEOS

**Organizador:**  
Ayuntamiento de Valdeprado del Río

## **INDICE:**

- 1.- INTRODUCCIÓN**
- 2.- ORGANIZACIÓN**
- 3.- FECHA DE LA PRUEBA.**
- 4.- PARTICIPANTES.**
- 5.- RECORRIDO, MAPA y PERFIL**
- 6.- AVITUALLAMIENTOS**
- 7.- REGLAMENTO**
- 8.- DATOS DEL ORGANIZADOR**

## 1.- INTRODUCCIÓN

El Ayuntamiento de Valdeprado del Río con la colaboración del Club Deportivo Somaloma Los Carabeos se embarca en la organización del **V Trail Los Carabeos Memorial Manuel Pérez Nestár** contando con el éxito y experiencia de las cuatro anteriores ediciones.

El objeto de esta carrera de montaña es el de dar a conocer Los Carabeos, su comarca, paisajes, cultura, etc., así como fomentar todos los valores que este deporte conlleva.

Estos eventos requieren de una compleja organización para que todo salga según lo previsto: una adecuada señalización del circuito, avituallamientos bien provistos y ubicados, asistencia sanitaria, logística de comunicaciones, aparcamientos para los coches, entorno organizado de salida y meta, etc.

## 2.- ORGANIZACIÓN

El V Trail de Montaña de Los Carabeos Memorial Manuel Pérez Nestár es una prueba organizada por el Ayuntamiento de Valdeprado del Río, cuya realización se propone en el marco de los proyectos para el año 2019.

En el privilegiado entorno de Los Carabeos, la belleza, diversidad y dificultad de los recorridos, aproximadamente 6, 19 y 25 km., de senderos, cortafuegos y pistas que junto a las espectaculares vistas del entorno, seguro dejarán huella en los participantes.

El V Trail de Montaña de Los Carabeos Memorial Manuel Pérez Nestar se realizará el 28 de Julio de 2019, con salida desde el Parque Nieves Marina de Arroyal de los Carabeos.

En el transcurso de las rutas, existe la posibilidad de escapes en varios puntos de las mismas, facilitando a los participantes la reducción del recorrido.

La Marcha estará debidamente Señalizada contara con servicios médicos para cualquier percance (Ambulancias medico, enfermera y coches todo-terreno) y solicitados los debidos permisos al Servicio de Montes y Juntas Vecinales, así como cubierta por los seguros de accidentes y responsabilidad civil.

La organización movilizará a unas 50 personas (amigos, familiares, ...) que voluntariamente nos ayudarán a que la marcha sea un éxito. Estos voluntarios estarán en los cruces velando por los participantes, en los avituallamientos, en los vehículos de apoyo, en la meta, etc.

### 3.- FECHA DE LA PRUEBA

La prueba se celebrará el día **28 de Julio de 2019**. La salida será a las 9:00 horas para los andarines. Una hora más tarde la salida de los corredores a las 10:00 horas y por tercer año contamos con una marcha Familiar que comenzará después de la salida de los corredores, para finalizar todas las pruebas en el mismo punto de salida siendo la hora límite las 15:00 horas (Parque Nieves Marina, Arroyal de los Carabeos, Cantabria).

### 4.- PARTICIPANTES

El número de participantes no se conocerá hasta el mismo día de la marcha, pero se calcula que se superen los 300.

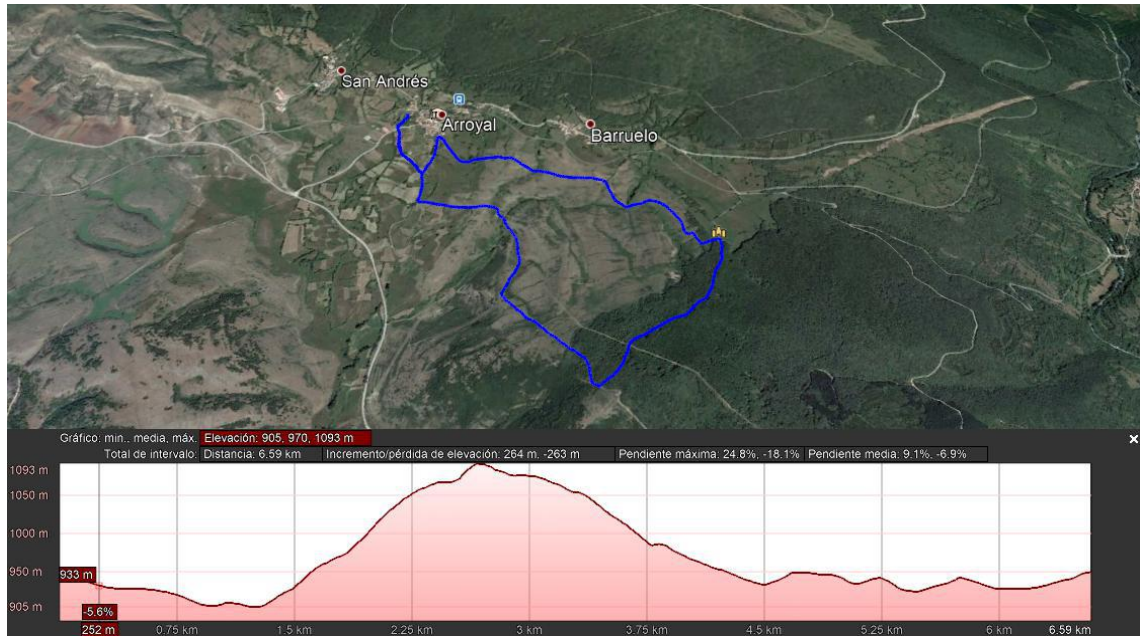
### 5. - RECORRIDO, MAPA y PERFIL

La organización ha creado y diseñado tres recorridos, en los que se ha optimizado una cómoda gestión de los cruces, puntos de avituallamiento, control, observación y evacuación ante posibles incidentes o heridos, consiguiendo con ello unos trazados diversos, divertidos y seguros para todos, participantes y espectadores.

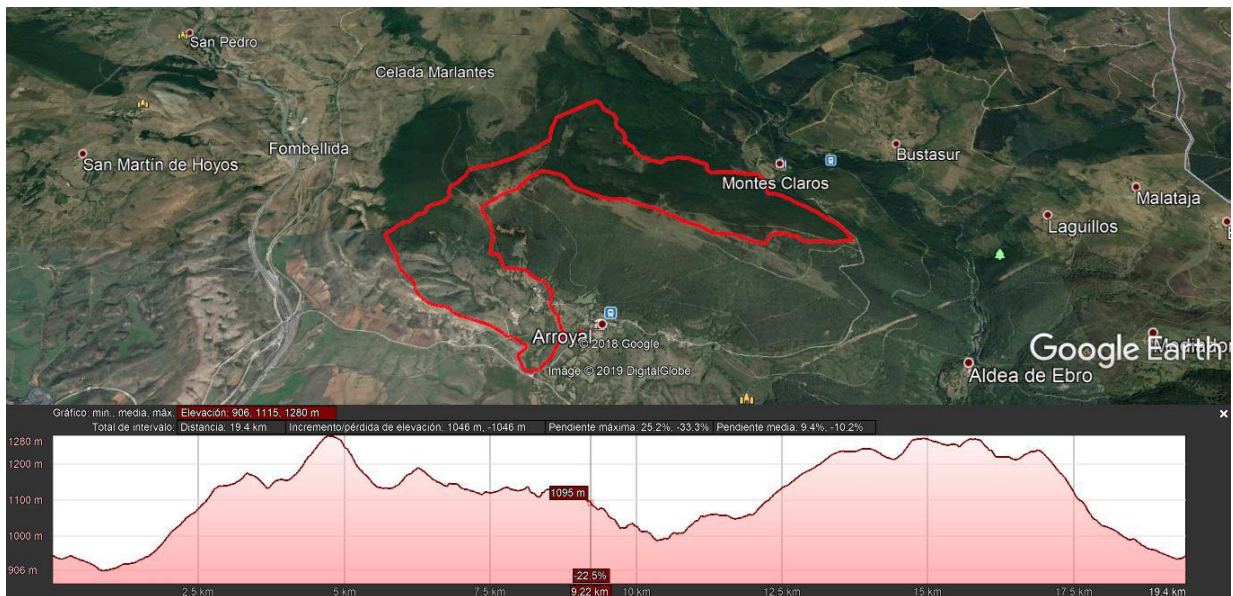
La señalización se llevará a cabo por miembros de la organización, a base de cinta, Banderines, Cuerdas, señales gráficas y cualquier sistema de seguridad que sea necesario.

Se indicará el sentido de la marcha en los cruces y los pasos óptimos, teniendo una referencia visual del destino final del tramo que se acometa en cada momento.

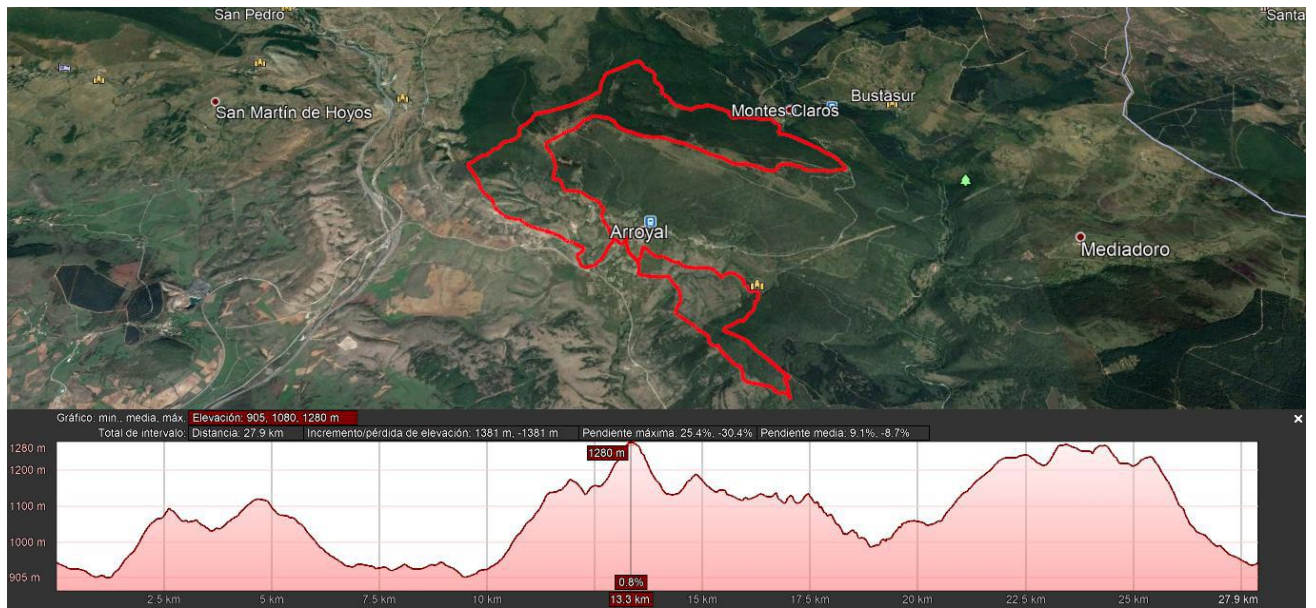
## Recorrido Marcha Familiar: 6 km. Desnivel acumulado 530 m aprox.



## Recorrido andarines: 19 km. Desnivel acumulado 2092 m aprox.



## Recorrido Corredores: 25 km aprox. Desnivel acumulado 2622 m aprox.



## 6.- AVITUALLAMIENTOS:

Se colocarán tres avituallamientos para los andarines y cuatro para los corredores, aproximadamente uno cada 6 Km., compuestos por agua, fruta, refrescos, bollería, membrillo, chocolate y bebidas isotónicas. Y un avituallamiento específico en el km 3 para los participantes en la Marcha Familiar o Iniciación. Además del avituallamiento de meta.

Posteriormente se efectuará la entrega de trofeos para los corredores y sorteo de regalos para todos los participantes.

Simultáneamente habrá una comida para todos los participantes (bono incluido en inscripción) y acompañantes que se inscriban (adquieran bono de comida) .

Repondremos fuerzas y comentaremos los momentos más excitantes de la Marcha.

## 7.- REGLAMENTO:

**7.1** La prueba tendrá lugar el 28 de Julio de 2019 con salida a las 9 horas para andarines y 10:00 horas para corredores desde el Parque Nieves Marina.

Posteriormente se realizará la marcha Familiar, a las 10:15 h que tendrá un recorrido de unos 6 km, estará dirigida sobre todo a los más jóvenes, a las familias y a las personas que deseen iniciarse en el mundo de la montaña y que será muy bella y discurrirá por senderos, caminos y un hermoso bosque.

**7.2** La prueba se celebrará sobre un recorrido aproximado de 19 km para la marcha, de 25 aprox. km para el Trail y 6 Km para la marcha Familiar en el entorno de Los Carabeos.

### 7.3 CATEGORÍAS:

Podrán participar las personas que lo deseen, mayores de 18 años. (Los menores de 18 años podrán participar con autorización paterna y con la presencia de un adulto durante el evento), por riguroso orden de inscripción a través de Internet o los lugares establecidos para ello, según las siguientes categorías (edad cumplida a fecha 31 diciembre 2019) y en el caso de la marcha de iniciación a partir de 8 años y siempre acompañados de un adulto durante el evento:

#### Trail

- Absoluta: (masculino y femenino)
- Veteranos A (Masculino y Femenino): de 40 a 50 años
- Veteranos B (Masculino y Femenino): a partir de 51 años
- Equipo con más representantes.

#### Andarines

- Tres primeros absolutos masculinos y tres primeras absolutas femeninas.

#### Marcha Familiar:

- No competitiva.

**7.4 PRECIO e INSCRIPCIONES:** Las inscripciones son estrictamente personales e intransferibles, no pudiendo sustituir un participante por otro. Las inscripciones serán definitivas, en el caso de no poder participar no se realizará la devolución de la inscripción.

**Trail y Andarines:**

Inscripción: 17 €

La inscripción da derecho a participar en la prueba, seguros, bolsa del corredor (Camiseta conmemorativa del evento, etc), avituallamientos durante y postcarrera. Comida tras la carrera. Trofeos y regalos para los ganadores y sorteo de cuantos obsequios consiga la organización.

**Marcha Familiar:**

Inscripción: 10 €

La inscripción da derecho a participar en la prueba, seguros, bolsa del corredor (camiseta conmemorativa del evento, etc), avituallamientos, avituallamiento post carrera. Comida tras la carrera. Medico, enfermera, ambulancias, etc..

Las inscripciones podrán realizarse de las siguientes formas:

- Online, a través de la pasarela de pago segura de UNO y a través del enlace que se habilitará en la sección inscripciones de la web [www.trailloscarabeos.es](http://www.trailloscarabeos.es). Dicha plataforma de pago se cerrará el día 23 (a las 24:00 h) de julio de 2019 (martes)
- A través de los enlaces en el Facebook Trail Los Carabeos.
- En Forum del Centro Comercial Valle Real, Maliaño en horario comercial, hasta el día 23 de julio de 2019 (martes).
- En Deportes Cumbres, C/ Guevara, 8 de Santander en horario comercial hasta el día 23 de julio de 2019 (martes).
- El día antes de la carrera, en un punto habilitado por la organización (Posada Los Carabeos, situada en el Barrio de Arroyal de Los Carabeos) en horario de 18:00h a 20.00h en Arroyal de Los Carabeos y el día de la carrera 28 de Julio hasta media hora antes del inicio de cada prueba. En estos casos (sábado y domingo) no se les podrá garantizar que tengan camiseta ni bono de comida.



**7.5 RECOGIDA DE DORSALES:** La recogida de dorsales será personalizada, siendo IMPRESCINDIBLE presentar el DNI.

Para recoger el dorsal a nombre de otra persona, deberá presentarse fotocopia del DNI y justificante de pago de la inscripción.

Los dorsales podrán recogerse en:

- Forum Sport de Valle Real, el viernes 26 de julio todo el día y el sábado 27 de julio hasta las 14:00 horas.
- El mismo día 27 de Julio, en horario de 18,00 h a 20,00 h., en la Posada Los Carabeos, situada en el Barrio de Arroyal de Los Carabeos.
- El día de la carrera 28 de Julio de 2019, en el lugar habilitado en la SALIDA, desde las 8,00 h. hasta treinta minutos antes de la hora prevista para la salida de cada prueba

#### **7.6 SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES:**

El recorrido estará señalizado con trozos de cinta de plástico de color vivo, banderines y señales gráficas, siendo responsabilidad de cada participante localizar la señalización y seguirla, así como el paso por los controles establecidos. La organización podrá establecer controles de paso sorpresa, todo corredor que no efectúe el paso por los mismos sera descalificado automáticamente de la prueba. Existirán referencias kilométricas en algunos controles.

Si no ves las balizas retrocede y busca de nuevo las señales.

Es obligatorio seguir los senderos señalizados y no atajar.

Cerrando las pruebas la organización dispondrá de corredores escoba tras los cuales no podrá ir nadie, aunque si alguien lo hace sera bajo su propia responsabilidad.

#### **7.7 AVITUALLAMIENTOS:**

Existirán 3 avituallamientos líquidos y sólidos para los andarines y 4 para los corredores, más el de meta. Y uno para la Marcha Familiar o de Iniciación más el de meta.

Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios hasta la llegada o lugares habilitados por la organización. El participante que arroje basura en los lugares no señalados sera descalificado.

**7.8 PREMIOS:** Se entregarán trofeos para los tres primeros clasificados de cada categoría de la carrera y para los 3 primeros andarines y 3 primeras andarinas, además del sorteo de regalos para todos los participantes.

**7.9** Quedará descalificado todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve su dorsal bien visible en la parte delantera del cuerpo o desatienda las indicaciones de la organización y fuerzas de seguridad.

**7.10** La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.

**7.11** Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados y a respetar las normas de circulación en los cruces de carretera.

**7.12** La organización declina toda responsabilidad en caso de negligencia, así como de los objetos de cada participante.

**7.13** La participación en las pruebas está bajo la responsabilidad y propio riesgo de los participantes. Será de forma voluntaria y reuniendo las condiciones físicas y de salud necesarias para la participación en una prueba de estas características.

**7.14** Los regalos de la bolsa de corredor se garantizan para aquellos participantes cuya inscripción se realice desde la apertura de inscripciones hasta el día 16 de Julio. Después de ese día se podrán inscribir hasta completar cupo pero no se garantiza camiseta.

**7.15** En la Marcha Familiar o de Iniciación los niños deberán ir acompañados por un adulto responsable y con autorización de padres o tutores.

**7.16** Derechos de Imagen: Todos los corredores renuncian expresamente a su derecho de imagen durante la prueba y a todo recurso contra la organización por la utilización de dicha imagen. La entidad organizadora se reserva en exclusividad el derecho sobre la imagen de la prueba, así como la explotación audiovisual y periodística de la competición. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar con el consentimiento de la organización.

El participante en el momento de su inscripción manifiesta encontrarse físicamente apto para la prueba y declina cualquier responsabilidad por parte de la organización.

La organización se reserva el derecho a modificar este reglamento por causas de fuerza mayor.

## **8.- DATOS DEL ORGANIZADOR**

Ayuntamiento de Valdeprado del Río  
C/ Real, 1  
39419 Los Carabeos