

REGLAMENTO VIII LO NATURAL EXTREMO, LO NATURAL EXTREMO JUNIOR Y EXTREMITO (2020)

1-Organización:

La prueba LO NATURAL EXTREMO nace de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de la Villa de Garafía con el objetivo de crear un evento que diversifique las actividades deportivas dentro de la isla de La Palma. En su primera edición se trató de la primera prueba de este tipo que se organizaba en el territorio insular, con la segunda y tercera edición se consiguió consolidar en el panorama deportivo insular, y ya en la cuarta, quinta y sexta edición se dio un salto cualitativo y organizativo importante.

Con la aparición de OCRA Canarias y el fenómeno de las carreras de obstáculos en las Islas Canarias, Lo Natural Extremo se ha convertido en una carrera de referencia para los/as corredores/as a nivel regional. En la edición 2020, y con la inclusión de las asociaciones territoriales a nivel nacional en OCRA España se ha conseguido abrir el radio de influencia a todo el país.



Imagen de participantes superando uno de los obstáculos en la edición de 2019. Foto de Alexis Martin

Según han ido pasando los años y la experiencia, se ha hecho evolucionar la prueba, con novedades en todas las ediciones. Para la octava edición se seguirá sorprendiendo a los/as participantes sin perder el carácter diferenciador de esta carrera que no es otro que la diversión y el ambiente que se respira durante toda la carrera.



Imagen de voluntarios con una niña participante en Lo Extremito en la edición de 2019. Foto de Alexis Martin

2-Calendario:

La Prueba tendrá lugar el 16 Agosto, en la explanada de El Cercado (y alrededores) localizado en el entorno de Santo Domingo (entre las calles Díaz y Suarez, Los Hondos y Vía Láctea).



Imagen donde se destaca la explanada donde se localiza la mayor parte de los obstáculos.

Los horarios del evento serán los siguientes:

○ **RECOGIDA DE DORSALES:**

- Viernes 14 de agosto mañana/tarde en Los Llanos de Aridane.
- Sábado 15 de agosto por la tarde en Garafía.
- NO HAY ENTREGA DE DORSALES EL DÍA DE LA PRUEBA.

○ **HORARIO:**

- 10:30 Cheking de salida "Extremito".
- 10:45 Salida "Extremito".
- 11:00 Cheking salida "Lo Natural Extremo Junior".
- 11:15 Salida "Lo Natural Extremo Junior".
- 11:45 Cheking de salida "Lo Natural Extremo".
- 12:00 Salida "Lo Natural Extremo".
- 12:50 Hora estimada de llegada del primer corredor.
- 14:30 Cierre de carrera.
- 15:00 Entrega de Trofeos.
- 15:30 Almuerzo.

3-Inscripción:

El plazo para formalizar las inscripciones en la prueba LO NATURAL EXTREMO será **desde el 17 de febrero de 2020 hasta el día 10 de Agosto de 2020**, o en su defecto se cerrarán cuando se cumplimenten las **450 inscripciones**, siendo estas las plazas limitadas por la organización. Para la prueba LO NATURAL EXTREMO JUNIOR se ha limitado a 100 plazas, al igual que para LO EXTREMITO.

La cuota de inscripción se hará por franjas temporales (SÓLO PARA LO NATURAL EXTREMO):

- Febrero/Marzo **20 €**
 - Abril/Mayo/Junio **25 €**
 - Julio/Agosto **30 €**
- La prueba LO NATURAL EXTREMO JUNIOR será 15 € hasta el 10 de agosto.
- La prueba LO EXTREMITO costará 5 € hasta el 10 de agosto.

Incluyendo lo siguiente:

- Participación en la carrera.
- Abituallamiento líquido y solido durante la carrera y a la llegada.
- Bolsa del corredor.
- Seguro de la prueba, asistencia sanitaria, almuerzo para corredor/a y un/a acompañante.

Las inscripciones se realizarán de forma online en la web que la organización habilite para ello.

Las webs Oficiales del evento son: www.garafia.es y el facebook <https://www.facebook.com/lonaturalextrmo/>

Una vez realizada la inscripción, no se reembolsará la cuantía económica, por la no participación en la carrera, teniendo derecho a la bolsa del corredor, siempre que la retire el día de entrega de dorsales.

4-Recorrido LO NATURAL EXTREMO:

La distancia de la carrera será de 7 km, intercalando obstáculos a lo largo del recorrido. La carrera a pie se hará sobre senderos del entorno de Santo Domingo y los obstáculos naturales y artificiales colocados por la organización en el recinto del El Cercado y alrededores.

El recorrido para LO NATURAL EXTREMO JUNIOR será una carrera a pie de 2 km y el recorrido en el circuito de obstáculos.

Para LO EXTREMITO se hará un pequeño recorrido a pie y el circuito de obstáculos donde los mismos estarán adaptados en función de su edad.

5-Participación:

Existirán TRES pruebas el mismo día divididas por franjas de edad. Se cubrirá desde los 5 años, hasta los más veteranos, quedando de la siguiente manera:

- LO EXTREMITO: Niños desde 5 hasta los 13 años. (no competitiva). Habrán dos salidas:
 - Salida de niños/as entre 5 y 9 años.
 - Salida de niños/as entre 10 y 13 años.
- LO NATURAL EXTREMO JUNIOR: Desde los 14 años hasta los 17 años.
- LO NATURAL EXTREMO: Desde los 18 años en adelante. Se diferencian las siguientes categorías:
 - PROMESA: Desde los 18 años hasta los 24 años.
 - SENIOR: Desde los 25 hasta los 39 años.
 - VETERANOS: De los 40 años en adelante.
 - EQUIPOS MIXTOS de entre 3 y 5 Miembros, donde puntúan los 3 PRIMEROS y al menos uno de ellos de DISTINTO sexo.

- De forma paralela, la carrera será puntuable para el Campeonato de Canarias de Carreras de Obstáculos organizado por la Asociación OCRA Canarias y esta clasificación se regirá por el reglamento establecido por la asociación organizadora (<https://ocracanarias.org/>).

Para poder recoger el dorsal será necesaria la presentación del DNI de cada participante, además del descargo de responsabilidad convenientemente cumplimentado y firmado. Cabe la posibilidad de recoger el dorsal de otra persona, siempre que se entregue una autorización y una fotocopia del DNI de la persona representada.

6- Categorías y premios:

Se establecen las siguientes categorías:

LO EXTREMITO (edades comprendidas entre los 6 y los 13 años) Modalidad no competitiva.

LO NATURAL EXTREMO JUNIOR (edades comprendidas entre los 14 y los 17 años)

Primer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Segundo Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Tercer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

LO NATURAL EXTREMO:

- PROMESA: Desde los 18 años hasta los 24 años.

Primer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Segundo Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Tercer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

- SENIOR: Desde los 25 hasta los 39 años.

Primer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Segundo Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Tercer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

- VETERANOS: De los 40 años en adelante.

Primer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Segundo Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Tercer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

- EQUIPOS MIXTOS de entre 3 y 5 Miembros, donde puntúan los 3 PRIMEROS y al menos uno de ellos de DISTINTO sexo.

Primer Clasificado

Segundo Clasificado

Tercer Clasificado

7- Desarrollo de la prueba:

Para poder clasificarse correctamente, los participantes deberán realizar íntegramente el recorrido y haber pasado todos los puntos de control establecidos por la Organización. Es responsabilidad de cada participante seguir el recorrido marcado, y no respetarlo será causa de penalización o descalificación.

Los participantes, durante todo el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones e indicaciones del personal voluntario y de la organización, para el mejor desarrollo de la prueba.

Cada participante tendrá un tiempo máximo de 2,5 h para finalizar la prueba, todo aquel que no la realice en el mencionado tiempo quedará descalificado.

Durante el desarrollo de la prueba se tendrá que tener visible el dorsal adhesivo, o en su caso el número de participante inscrito en el cuerpo con rotulador facilitado por la organización, así mismo no se podrá acompañar a los participantes, por cualquier medio que no sea a pie y dentro del circuito de obstáculos no podrá acceder ninguna persona ajena a la organización del evento.

En caso de que una persona se retire de la prueba en algún punto de la misma, este no podrá reincorporarse en la prueba en ningún punto de la misma.

Si algún participante no es capaz de superar algún obstáculo ni con la ayuda de los miembros de la organización o de otros participantes deberá cumplir con una penalización a determinar.

8- Abandonos y reclamaciones.

Los abandonos deberán realizarse en los Puntos de Control. Si por causa de accidente o lesión el corredor queda inmovilizado y no puede llegar hasta un punto de control, activará el operativo de rescate contactando con el personal que la organización tiene desplegado por la zona.

Las reclamaciones se harán por escrito debiendo cumplir un tipo de formato mínimo, donde constará lo siguiente:

- Nombre de la persona que la realiza.
- DNI.
- Nombre del/los/as deportistas afectados/as.
- Número de Dorsal.
- Hechos que se alegan.
- Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 45 minutos después de su publicación.

9 - Responsabilidad del Director de carrera y comisarios/responsables deportivos.

El/la director/a de Carrera podrá retirar de la competición a un/a corredor/a cuando consideren que este tiene mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga o sus condiciones no son las apropiadas para continuar en carrera.

El Director de Carrera podrá suspender, acortar, neutralizar o detener la carrera por seguridad o causas de fuerza mayor ajenas a su voluntad (climatología, variaciones del caudal hidrográfico, incomparecencia, ausencia o retirada equipos médicos, exigencia cuerpos y fuerzas de seguridad del estado etc.).

Comisarios/as Responsables deportivos: Son los/as responsables de los Puntos de Control. No obedecer las indicaciones de un Comisario/a Responsable Deportivo supone la descalificación. Los/as participantes no podrán reclamar o interrogar por el reglamento, clasificaciones, itinerarios, etc..., a los/as comisarios/as deportivos.

10 - Normas de seguridad.

No portar o no colocarse algún elemento del material indicado en la organización será objeto de descalificación así como por:

- No atender las indicaciones de comisarios y colaboradores (Guardia Civil, Policía o Protección Civil, etc...).
- No socorrer a un participante que demande auxilio.
- Demandar ayuda sin necesitarla.

Por razones de seguridad no se podrá salir del circuito marcado, salvo que se vaya acompañado por la organización.

11. Suspensión de la prueba.

El director de carrera se reserva el derecho de suspensión de la prueba por causas de fuerza mayor. En tal caso NO se reembolsará el importe de las inscripciones ni se cubrirán los gastos de los participantes.

12. Cronometraje.

Es obligatorio pasar por todos los puntos de control previstos a tal efecto, salida y llegada incluidas. La prueba contará con un sistema de cronometraje homologado y controlado a través de chips. Se dispondrá de dos controles de paso de cronometraje.

13 - Responsabilidad:

La organización declina toda la responsabilidad en cuanto a los perjuicios que la carrera pueda ocasionar a los participantes, que desobedezcan las indicaciones del personal voluntario o de la organización además del incumplimiento de lo establecido en este reglamento.

14 - Aceptación del reglamento:

El Atleta por el mero hecho de participar en LO NATURAL EXTREMO, LO NATURAL EXTREMO JUNIOR y LO EXTREMITO de la Villa de Garafía, acepta el presente reglamento y todo lo que no quede reflejado en el presente, será regulado por el Comité Organizador.

El participante eximirá a la Organización de cualquier responsabilidad en caso de lesión y/o accidente.

15 - Recomendaciones:

Se recomienda a los participantes el uso de zapatillas deportivas, mallas/pantalón largo y camisetas de manga larga o protección en rodillas y codos.

16- Derechos de imágenes y reproducciones.

El participante acepta que las imágenes y reproducciones que se generen de este evento deportivo, podrán ser utilizadas por la organización, para la proyección del evento, y nunca para el perjuicio de las personas ni de los derechos fundamentales de las mismas.

De conformidad con lo establecido en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personales y garantía de los derechos digitales, se informa que la participación en la prueba implica el consentimiento para la incorporación de los datos personales facilitados al fichero automatizado existente para los organizadores. La finalidad de este fichero es el tratamiento para la gestión y desarrollo de la mencionada prueba.

17- Modificaciones.

El presente reglamento puede ser corregido, ampliado o mejorado en cualquier momento por parte de la organización. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con el presente reglamento.

18- Seguridad.

Puntos a tener en cuenta:

- La organización garantizará la seguridad de los participantes.
- Se dispondrá, de operarios de la policía local, protección civil, ambulancias y prevención sanitaria.
- Disponer de las medidas y personal necesarios para el desarrollo de la prueba de forma controlada.
- Se contemplará la presencia de vehículos oficiales tanto de la organización como de medios de seguridad, debidamente identificados.
- Se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad.
- En los controles de paso habrá personal o voluntarios/as que velará por la seguridad de los corredores.
- El personal de control o voluntariado estará facultado para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes en caso de peligros objetivos, cambio de itinerario, accidente o en caso de abandono.
- No atender las indicaciones de comisarios y colaboradores, no socorrer a un participante que demande auxilio o bien demandar ayuda sin necesitarla serán motivos de descalificación.

19- Acuerdo de responsabilidad del participante. Exclusión de responsabilidad de la organización.

PLIEGO DE DESCARGO DE RESPONSABILIDAD Y CERTIFICADO DE APTITUD VII LO NATURAL EXTREMO/LO EXTREMO JUNIOR/ LO EXTREMITO.

Mediante el presente documento MANIFESTO:

1. Que he leído, entendido y acepto íntegramente el Reglamento de la prueba deportiva VIII LO NATURAL EXTREMO/LO EXTREMO JUNIOR/ LO EXTREMITO en la que participo o represento a un/a menor de edad del cual me responsabilizo, y que se celebrará el 16 de agosto de 2020. Dicho Reglamento se encuentra publicado en la página web oficial de inscripciones del organizador (Ayuntamiento de la Villa de Garafía).
2. Que estoy seguro de estar física y psicológicamente bien preparado para realizar la prueba y que sigo los controles médicos adecuados para garantizar que gozo de buena salud general, sin padecer ninguna enfermedad, alergia, defecto físico, lesión o afección cardio-respiratoria que desaconseje mi participación en la misma.
3. Que soy plenamente consciente de la dureza de la prueba, del recorrido, obstáculos, perfil y distancia de la misma, los cuales he consultado previamente en la organización.
4. Que soy consciente de que este tipo de pruebas conllevan un riesgo adicional para los participantes. Por ello, asisto de propia voluntad e iniciativa, asumiendo íntegramente los riesgos y consecuencias derivadas de mi participación.
5. Que dispongo de los conocimientos y destreza técnica suficientes como para garantizar mi propia seguridad, en el entorno y las condiciones de autonomía en las cuales se desarrolla la prueba. Igualmente, dispongo del material deportivo y de seguridad recomendado por la Organización para el día de la prueba, y garantizo que se encuentra en buen estado, sé utilizarlo adecuadamente y lo llevaré encima durante toda la prueba.
6. Que me comprometo a cumplir las normas y los protocolos de seguridad establecidos por la Organización de la prueba, en la que voy a participar, 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 voluntarios) en temas de seguridad.
7. Que autorizo a los Servicios Médicos de la prueba, a que me practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que ellos consideren en cualquier momento de la prueba, habiéndola o no solicitado yo mismo. Ante sus requerimientos me comprometo a abandonar la prueba y/o a permitir mi hospitalización, si ellos lo estiman necesario para mi salud.
8. Que autorizo a la Organización de la prueba a tomar y a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que tome, siempre que esté exclusivamente relacionada con mi participación en este evento, y a no percibir ningún tipo contraprestación a cambio. Estos datos pueden ser utilizados para la comunicación de información de Lo Natural Extremo, de otros eventos organizados por el Ayuntamiento de la Villa de Garafía, publicidad de patrocinadores, etc. y en caso de no querer recibir este tipo de información debe ser comunicado a la organización de la prueba. En caso de no autorizarlo, marcar la presente casilla.
9. Que antes o durante la prueba, no consumiré sustancias prohibidas consideradas como doping por las federaciones de atletismo y montaña.
10. Que soy consciente de que mi dorsal es personal e intransferible, por lo que no lo cederé o venderé a ninguna otra persona, incluso en el caso que yo no pueda asistir a la prueba.
11. Que participo voluntariamente y bajo mi propia responsabilidad en la prueba. Por consiguiente, exoneró de cualquier responsabilidad a la organización, colaboradores, patrocinadores y otros participantes, por cualquier daño físico o material que se produzca sobre mi persona, y por lo tanto, renuncio a interponer denuncia o demanda contra los mismos.
12. Que me comprometo a seguir las pautas generales de respeto a los demás y al medio ambiente que se relacionan a continuación:

Transitar con prudencia y según las normas establecidas por pistas y carreteras abiertas al tráfico, Transitar despacio en presencia de personas, animales o vehículos, No provocar alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de los ecosistemas, No deteriorar los recursos bióticos, geológicos, culturales o, en general, el paisaje, Sortear o evitar las zonas medioambientalmente sensibles, Realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados o, en todo caso, fuera del agua y lejos de puntos de paso o reunión de personas, No encender fuego ni provocar situaciones de riesgo de incendio, No utilizar o instalar ningún tipo de estructura o elemento que deje huella permanente en el medio. No tirar ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados expresamente para la recogida de los mismos, No salir del recorrido marcado, Cerrar las vallas o cables para ganado, que me vea obligado a abrir a mi paso.

CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA (PAR-Q)

El PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) es una herramienta que sirve para la detección de posibles problemas de salud y/o cardiovasculares en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de ejercicio físico de baja, media o alta intensidad.

Las personas entre 15 y 65 años lo realizarán para saber para saber si necesitan consultar con el médico antes de comenzar a realizar ejercicio físico.

CUESTIONARIO:

- ¿Alguna vez le han diagnosticado un médico una enfermedad cardíaca, recomendándole que sólo haga actividad física supervisada por personal médico? SI NO
- ¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física? SI NO
- ¿Ha notado dolor en el pecho durante el último mes? SI NO
- ¿Tiende a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos?
- SI NO
- ¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio?
SI NO
- ¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta? SI NO
- ¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica? SI NO

Si ha respondido afirmativamente a alguna de las preguntas anteriores, le recomendamos la realización de un reconocimiento médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física, con el fin de evitar riesgos durante la práctica de la misma.

NOMBRE: _____

DNI: _____

FIRMA

Villa de Garafía de La Palma, a día 16 de Agosto de 2020

EN CASO DE SER MENOR DE EDAD, RELLENAR:

D/Dña.: _____ con DNI

Como padre/madre/tutor del/la menor:

Con DNI: _____ (si tiene) autorizo bajo mi responsabilidad por medio del presente escrito a participar en LO EXTREMO JUNIOR/LO EXTREMITO. Por lo que acepto la normativa y condiciones de la misma, reconociendo expresamente que se encuentra en condiciones físicas adecuadas para la práctica del ejercicio físico y eximiendo de toda responsabilidad a los organizadores, colaboradores y voluntarios en cuanto al desarrollo de sus funciones se refiere. Durante la prueba deportiva como responsable del/la menor estaré en la prueba por si en caso de necesidad contacten conmigo al teléfono _____.