



## **REGLAMENTO**

### **EDICIÓN 2016**

(Última actualización: 30 de Junio de 2016)

#### **ORGANIZACIÓN**

El “4K Alpine Endurance Trail Valle d’Aosta” es un evento creado por la Región Autónoma del Valle de Aosta y está organizado por la Asociación Fuerte de Bard por encargo de la Región, bajo el apoyo de la Federación Italiana de Atletismo (FIDAL).

#### **COMPETICIÓN**

El 4K es una carrera a pie de una longitud excepcional en un entorno natural, más de 340 kilómetros con un desnivel positivo de aproximadamente 25.000 m, que recorre los senderos de montaña del Valle de Aosta (Italia), con punto de partida y llegada en la Comuna de Cogne, siguiendo la directriz de las Altas Vías nº 1 y nº 2, en el sentido de las agujas del reloj, en el territorio del Gran Paraíso (4.061 m), del Monte Blanco (4810 m), del Monte Cervino (4.478 m) y del Monte Rosa (4.634 m).

Partida: el sábado 3 de septiembre de 2016, h.09,00.

El trazado oficial de la competición es exclusivamente el que se puede descargar de la correspondiente sección del sitio WEB de la organización, y que se encuentra en el material de información entregado por la organización. Están previstos recorridos alternativos que se abren, en caso de necesidad, para garantizar la seguridad de los competidores.

La competición se lleva a cabo en una sola etapa, con velocidad libre, en un tiempo limitado, en régimen de semi-autosuficiencia, en horario diurno y nocturno.

Están previstos varios pasos en altura a más de 2.800 m s.n.m., hasta una altitud máxima de 3.300 m, que implican, además de una condición psicofísica adecuada, un buen

conocimiento de la montaña y de sus insidias, de los efectos de los cambios meteorológicos que pueden acarrear: frío, lluvia, nieve, viento y escasa visibilidad.

Se han establecido barreras horarias y un tiempo máximo de 155 horas para llegar a la meta en la Comuna de Cogne.

## **PARTICIPACIÓN**

La competición está abierta a todas las personas, hombres y mujeres, que cumplan los 21 años de edad el año de la competición (categorías de Senior a Veteranos), inscritos en asociaciones deportivas o no, siempre que cuenten con un certificado válido de idoneidad para la actividad deportiva de competición.

Para los atletas extranjeros se aceptará la documentación médica conforme con las normas del país de origen para la práctica competitiva.

Para participar es indispensable:

- tener plena conciencia de la longitud y de las características específicas de la competición, y estar perfectamente preparados;
- haber adquirido, antes de la carrera, una capacidad real de autonomía personal en la montaña para gestionar de la mejor manera los problemas relacionados con este tipo de pruebas y, en especial:
  - saber afrontar solos, sin ayuda, condiciones climáticas que podrían volverse difíciles debido a la altura (frío, oscuridad, viento, niebla, lluvia o nieve);
  - estar en condiciones de manejar, incluso estando aislados, los problemas físicos o psicológicos debidos a un gran cansancio, los problemas gastrointestinales, los dolores musculares, las pequeñas heridas, etc.;
- tener conciencia de que el papel de la organización no es el de ayudar a los corredores individuales a manejar los problemas, sino el de permitir el desenvolvimiento de la carrera en un entorno de montaña. La seguridad depende de la capacidad del corredor de adaptarse a los problemas que se le presenten o que sean previsibles, con la necesaria diligencia y conciencia.

Se admite la participación de parejas. Las parejas deben permanecer obligatoriamente unidas para pasar por todos los puntos de control. Si uno de los dos integrantes de la pareja quisiera abandonar la competición sin comprometer la participación del otro competidor, deberá llegar al menos al punto de control de Valtournenche. El competidor que queda, si llega a la meta, se considerará *finisher* a todos los efectos si completa el recorrido, pero sin ser incluido en la clasificación individual. Si antes de la partida uno de

los integrantes de la pareja comunica la imposibilidad de presentarse a la largada, está permitido que el corredor que queda participe en la competición individual.

Para todos los competidores, la participación implica el conocimiento, la aceptación y el respeto de las normas de este reglamento, sin ninguna reserva. Además, todos los competidores promueven los principios y las acciones de la Carta ética del ITRA.

## **SEMI AUTO-SUFICIENCIA**

La semi-autosuficiencia del atleta presupone que afronte la prueba con una provisión de agua y comida suficiente para completarla, teniendo en cuenta sus propias exigencias, el grado de entrenamiento y las condiciones meteorológicas, sirviéndose de los puntos de refrigerio creados por la organización solamente para reponer esas provisiones.

La organización prepara para los atletas, a lo largo del trazado, puntos de refrigerio que permiten el descanso y el aprovisionamiento de bebidas y de comida, que se llaman "Campos base".

El número de campos base es el indicado por la organización y que figura en el material de información. El atleta deberá referirse exclusivamente a esa información o a la que (no obstante lo indicado en la misma) pudiera ser entregada por la organización antes de la competición, en el *briefing* o durante el desenvolvimiento de la carrera.

En ningún campo base habrá a disposición vasos de plástico. Para beber, los corredores deben contar con vaso o con otro recipiente personal apropiado para ese uso.

Cada corredor deberá asegurarse, en el momento de partir de cada campo base, de contar con la cantidad de líquidos obligatoria y con los alimentos que le serán necesarios para llegar al siguiente punto de refrigerio, teniendo también en cuenta el grado de cansancio y las condiciones climáticas.

## **ASISTENCIA PERSONAL**

La asistencia personal - entendida como el suministro y el reemplazo de material obligatorio y no obligatorio, o las curaciones personales (masajes, tratamiento de pequeñas heridas, etc.) - está prohibida. Estará permitida exclusivamente dentro de los campos base, sin invadir las áreas reservadas a los corredores.

También se considera "asistencia personal" y está prohibida, la asistencia mediante el uso de medios de transporte como vehículos, remolques o caravanas, para dar refrigerio, descanso o para el aprovisionamiento de comida o de bebidas.

En los campos base Nei campi base di Valgrisenche, Courmayeur, Ollomont, Valtournenche, Gressoney-Saint-Jean, Donnas y de Cogne, la asistencia personal está admitida solo para los acompañantes con *pass* expedido por la organización.

## ACOMPAÑAMIENTO

El acompañamiento técnico está prohibido.

Observadores de la competición, parientes y turistas podrán, ocasionalmente, vivir la competición siguiendo a los atletas para animarles y por placer personal, siempre y cuando:

- no se haga de modo sistemático;
- solo por breves trayectos;

con la condición de que:

- no haya ningún contacto físico (con o sin "cuerdas") con el competidor;
- no se transporte material del competidor;
- no se brinde asistencia personal al competidor, según se define en este reglamento.

Los competidores que corren en pareja deben transportar cada uno su propio material obligatorio.

Toda posible violación del reglamento con respecto a este punto será incuestionablemente evaluada y, si es el caso, sancionada por la Dirección de la Competición, también a través de los Comisarios.

## MATERIAL

Con la inscripción, cada corredor firma el compromiso de llevar consigo durante toda la competición todo el material obligatorio detallado, so pena de ser sancionado según lo previsto:

calzado de trail running con un agarre adecuado para afrontar terrenos de montaña	OBLIGATORIO
teléfono móvil con opción internacional (memorizar los números de emergencia de la Organización, llevar el teléfono siempre encendido, no ocultar el número y partir con la batería cargada)	OBLIGATORIO
vaso personal de 15 cl mínimo (no se admiten cantimploras ni recipientes con tapa)	OBLIGATORIO
reserva de agua	OBLIGATORIO
dos luces frontales que funcionen, con baterías de recambio para ambas	OBLIGATORIO
manta de supervivencia de 1,40 m x 2 m mínimo	OBLIGATORIO
silbato	OBLIGATORIO
venda elástica adhesiva apropiada para fajar o para <i>strapping</i> (mínimo 100 cm x 6 cm)	OBLIGATORIO

reserva de alimento	OBLIGATORIO
chaqueta cortaviento con acolchado térmico (sintético o de pluma, peso mínimo 300 gr)	OBLIGATORIO
chaqueta cortaviento con capucha con una membrana (Gore-Tex o similar) impermeable (mínimo aconsejado 10.000 Schmerber) y transpirable (RET aconsejado inferior a 13)	OBLIGATORIO
pantalones o mallas de carrera hasta los tobillos o mallas y panties que cubran toda la pierna	OBLIGATORIO
buff® o bandana	OBLIGATORIO
dos pares de guantes calientes, uno de ellos tipo manopla	OBLIGATORIO
otra capa caliente: una segunda capa caliente, de mangas largas (excluyendo el algodón) de un mínimo de 180 g (hombre, M) <b>O BIEN</b> , ropa interior térmica de mangas largas (primera o segunda capa, excluyendo el algodón) de un mínimo de 110 g (hombre, M) + una chaqueta cortaviento con protección hidrorrepelente (Durable Water Repellent protection).	OBLIGATORIO
pantalón cortaviento impermeable (mínimo aconsejado 10.000 Schmerber)	OBLIGATORIO
gorra	OBLIGATORIO
crampones apropiados para calzarlos en los zapatos de <i>trail</i> con puntas para el hielo debajo del taco y de la parte anterior del pie (entregados por la organización con el paquete de competición)	OBLIGATORIO
bastones (*)	OPCIONAL
cuchillo multiuso	OPCIONAL
cordón	OPCIONAL
dinero en efectivo para imprevistos	OBLIGATORIO

(\*) Los bastones pueden estar prohibidos por cuestiones de seguridad, en algunas zonas del recorrido, según las indicaciones de la organización.

## CONTROLES

La organización realiza, también de forma aleatoria:

- el control del material cuando se distribuyen los dorsales a todos los competidores;
- el control imprevisto, a lo largo del recorrido, de todo el material obligatorio;
- el control del material obligatorio a la salida de cada campo base;

- el control imprevisto a lo largo del recorrido del respeto del reglamento, también mediante el uso de la señal GPS.

## **DORSALES, BOLSAS, GPS Y CHIPS**

Cada uno de los dorsales se entrega personalmente al competidor tras la presentación de un documento de identidad con foto.

A cada corredor se le entregarán dos dorsales que deberá llevar siempre bien visibles en el pecho (o sobre el vientre) y en la mochila, el chip de muñeca, un localizador GPS y una bolsa para la indumentaria de recambio.

El chip de muñeca y el localizador GPS se entregan junto con el dorsal, tras la expedición de una caución de 100 euros que será reintegrada cuando se devuelvan los aparatos.

En el momento de la partida, en la entrada y a la salida de cada punto de cronometraje, así como a la llegada, cada corredor tiene que pasar obligatoriamente por los punto de control.

en la entrada y a la salida de cada campo base, así como a la llegada, cada corredor debe cruzar obligatoriamente los pasos de registro y cronometraje, asegurándose de haber efectuado correctamente el registro.

El dorsal es el pase necesario para acceder a los transportes, a las zonas de aprovisionamiento, a las salas de curas y descanso, a la zona de las duchas, de las bolsas, etc. El dorsal no se debe quitar nunca, a menos que sea una decisión tomada por la organización. En caso de abandono será invalidado.

La organización se hace cargo de trasladar las bolsas con la indumentaria de recambio a los campos base de Valgrisenche, Courmayeur, Ollomont, Valtournenche, Gressoney Saint-Jean y Donnas.

En caso de modificaciones del recorrido, la organización podrá evaluar la conveniencia de trasladar a otro campo base las bolsas, para favorecer el cambio de indumentaria de los competidores.

## **SEGURIDAD Y ASISTENCIA MÉDICA**

El recorrido de la competición está dividido en cuatro sectores (Gran Paraíso, Monte Blanco, Cervino, Monterosa) confiados a otros tantos profesionales de la montaña, que están en contacto constante con la dirección de la carrera.

Sobre el trazado se preparan puntos de socorro conectados por radio o por teléfono con la dirección de la carrera. En el territorio habrá ambulancias, personal de rescate y médicos.

Los puntos de socorro prestan asistencia a todas las personas en dificultad o a los que pidan ayuda con los medios de la organización o a través de organismos acordados.

Los médicos oficiales están autorizados a detener a los competidores que se consideren en condiciones psicofísicas no adecuadas para continuar la carrera.

El personal de rescate está autorizado a evacuar con todos los medios que se consideren apropiados, a los corredores juzgados en peligro.

En caso de necesidad, por motivos considerados necesarios para la persona auxiliada, solo y exclusivamente a criterio del personal de la organización, se apelará a profesionales del socorro en montaña, que actuarán dirigiendo las operaciones y pondrán en marcha todos los medios necesarios, incluyendo el helicóptero.

Los posibles gastos que deriven del uso de estos medios extraordinarios estarán a cargo de la persona rescatada, según las normas vigentes.

Un corredor que se deriva a un médico o a personal de rescate acepta de hecho su autoridad y se compromete a respetar sus decisiones.

## **CONTROL ANTIDOPAJE**

Todos los competidores pueden ser sometidos a un control antidopaje antes, durante o al final de la carrera. Si se niega al test, el competidor será sancionado como si hubiera resultado positivo al mismo.

## **CAMPOS BASE - PUESTOS DE CONTROL, DE APROVISIONAMIENTO Y DE DESCANSO**

El registro de los chips se realiza en los campos base establecidos por la organización.

Cada campo base es un punto de control oficial. Si no pasa por un punto de control, el competidor queda descalificado.

En los campamentos base de Valgrisenche, Courmayeur, Ollomont, Valtournenche, Gressoney-Saint-Jean y Donnas es posible descansar por periodos prolongados y tomar una ducha.

En los otros campos base, los competidores tienen la posibilidad de descansar dentro de un límite de dos horas, a menos que se trate de una excepción por motivos de seguridad dispuesta por la Dirección de la Competición.

En los campamentos base ( refugios o campamentos equipados) se creará un área restringida, que se utilizará como abastecimiento, pausa, o relajación en el límite máximo de dos horas, y de acuerdo a la disponibilidad real de cada lugar de paso. Los servicios prestados en esta área se incluyen en la cuota de inscripción.

Las bebidas adicionales en los refugios y las solicitudes de alojamiento en las habitaciones de las estructuras son a cargo del atleta.

Los detalles del equipamiento y las características de cada campo base serán publicados en el road book.

## **TIEMPO MÁXIMO AUTORIZADO Y BARRERAS HORARIAS**

Los competidores deberán llegar a la meta dentro de un tiempo máximo de 155 horas.

Los horarios límite de entrada y salida (barreras horarias) de los campos base de Valgrisenche, Courmayeur, Oyace, Valtournenche, Gressoney Saint-Jean, Donnas están definidos y comunicados por la organización en el correspondiente "road book".

Las barreras horarias están calculadas para permitir a los participantes alcanzar la llegada en los tiempos máximos impuestos, realizando posibles paradas (descanso, comidas, etc.).

Para estar autorizados para continuar la prueba, los competidores deben entrar y partir del puesto de control antes de la hora límite fijada.

En caso de condiciones meteorológicas adversas, así como por otros motivos de seguridad, la organización se reserva el derecho de suspender la prueba que se está realizando o de modificar su recorrido y las barreras horarias.

## **ABANDONOS Y RETORNOS**

En caso de abandono de la competición a lo largo del recorrido, el competidor está obligado a dirigirse al punto de control más cercano. El competidor debe comunicar su abandono haciéndose registrar; luego, la organización garantizará su regreso al campo base más cercano.

El corredor que abandona la competición sin comunicarlo inmediatamente, provocando el inicio de la búsqueda por parte del personal de rescate, deberá hacerse cargo de todos los gastos ocasionados.

## **SEÑALIZACIÓN**

Para ser visible durante la noche, la señalización tiene un catafaros que refleja la luz de la lámpara delantera.

Es obligatorio seguir exclusivamente los senderos señalizados, sin atajos, para evitar la erosión de los sitios.

## **DESCALIFICACIONES Y PENALIZACIONES**



A lo largo del recorrido hay comisarios de competición autorizados a comprobar que los corredores respeten el reglamento.

Los comisarios de competición están autorizados a descalificar inmediatamente o a aplicar las penalizaciones, comunicando previamente la infracción encontrada al jurado de la carrera.

El jurado de la carrera aplicará las penalizaciones según la tabla siguiente:

INFRACCIÓN	PENALIZACIÓN
Ausencia de material obligatorio o negación a someterse al control del material obligatorio	Parada en el campo base hasta el restablecimiento y la comprobación del equipamiento, con la aplicación de penalizaciones de 4 horas a cumplir en el lugar o en el campo base siguiente
Falta de paso por un punto de control (campo base) o acortamiento comprobado del recorrido registrado por la señal GPS o por otras evidencias documentadas	Descalificación
Abandono de residuos del corredor	Descalificación
Conducta en oposición a la ética deportiva, como el uso de un medio de transporte, compartir o intercambiarse dorsales, la falta de paso por un punto de control, el dopaje o la negación a someterse a los controles antidopaje, la omisión de auxilio a otro corredor en dificultad, insultos, mala educación o amenazas a un miembro de la organización o a un voluntario	Descalificación
Negación a respetar una orden de la dirección de la competición, de un comisario de competición, de un médico o del personal de rescate	Descalificación
Partida de un punto de control después de la hora límite	Descalificación
Otras irregularidades con arreglo a este reglamento	Penalización de 4 horas aplicada añadiendo 4 horas al tiempo final de competición o a descontar en el campo base siguiente, cuando el atleta está todavía en competición

La descalificación es inmediata, es decir que el corredor debe interrumpir la competición.

Las irregularidades comprobadas mediante imágenes llegadas a la organización, incluso después de finalizada la prueba, pueden provocar descalificaciones o penalizaciones horarias.

## **RECLAMACIONES**

Solo se aceptan reclamaciones por escrito y no anónimas, presentadas en cualquier momento, antes de la ceremonia de clausura de la manifestación, con la entrega de una caución de euros 100 a restituir cuando se completa la investigación.

## **JURADO**

Está formado por:

- un miembro del Comité de Dirección
- el Director de Competición:
- el Director de la Organización;
- el responsable de seguridad del sector de referencia (en caso de dudas, el responsable de seguridad de referencia es el del sector nº 1).

El jurado decide, de acuerdo con el desenvolvimiento de la carrera, dentro del tiempo necesario para realizar las comprobaciones del caso. Las decisiones tomadas son inapelables.

## **MODIFICACIONES DEL RECORRIDO O DE LAS BARRERAS HORARIAS - ANULACIÓN DE LA COMPETICIÓN**

La organización se reserva el derecho de posponer el horario de partida de la competición y de modificar en cualquier momento el recorrido o la ubicación de los campos base y de los puestos de socorro con las correspondientes barreras horarias, sin aviso previo.

En caso de condiciones meteorológicas desfavorables (importantes lluvias y nieve en altura, gran riesgo de temporales, etc.), la organización prepara un recorrido alternativo con un grado de dificultad reducido con respecto al recorrido original.

Cuando es necesario, la organización se reserva en todos los casos, a su indiscutible criterio, el derecho de modificar o eliminar algunos tramos del recorrido.

## **SEGURO**

La organización contrata un seguro de responsabilidad civil durante todo el periodo de la prueba. La participación se realiza bajo la total responsabilidad de los competidores, que renuncian a todo recurso contra los organizadores en caso de daños y de consecuencias posteriores a la participación en la competición.

En el momento de inscripción y retiro del dorsal, el corredor firma una nota de descargo de responsabilidad.

Cada corredor debe contratar, con una compañía a su elección, un seguro personal contra accidentes.

## **PREINSCRIPCIONES - INSCRIPCIONES**

Se realizan exclusivamente por Internet a partir del 1 de marzo de 2016 a las h. 12:00 en el sitio web [www.4kvda.com](http://www.4kvda.com)

Cierre de las preinscripciones: 25 de marzo de 2016 h. 24:00    Sorteo: 26 de marzo de 2016 h 13:00

Pagos y confirmaciones: del 27 de marzo de 2016 al 20 de abril de 2016

## **CUOTA DE INSCRIPCIÓN - NÚMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES**

La cuota individual es de €550,00 e incluye el paquete de competición, los crampones, el servicio de asistencia y refrigerio durante toda la competición, la prenda "finisher" y el *skin tattoo*.

El número máximo de atletas admitidos es de 1.200 (incluyendo las *wild cards*). Si el número de inscritos supera las plazas disponibles, se realizará un sorteo con control informático, que tendrá en cuenta los cupos por país y un cupo específico para los residentes en el Valle de Aosta.

## **VOLUNTARIOS**

A los voluntarios acreditados por la Administración Comunal de competencia se asegurarán los *benefits* por lo referido al material técnico a título gratuito, acceso a los servicios de los Campos Base comida (refrigerio y posible noche de estancia en catre), Cena de los voluntarios y *voucher* de entrada a estructuras de entretenimiento (cultural, medio ambiental, termal, etc.) que brindarán su apoyo.

## **CANCELACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN**

La cancelación de la inscripción debe hacerse por correo electrónico o tradicional, junto con la documentación que demuestre la causa.

- Dentro del 31 de mayo de 2016 inclusive: reembolso de 50%
- Del 1 de junio al 31 de julio de 2016: reembolso del 40%

A partir del 1 de agosto de 2016 ya no se hará ningún reembolso. En los tres casos se reconocerá una prioridad al competidor para la inscripción en el "4K 2017".

## ROAD BOOK Y SEÑALES GPS

Una descripción del recorrido, que se puede descargar del sitio WEB del evento, incluye toda la información práctica (horarios límite de los pasos, campos base de aprovisionamiento y de parada, puestos de socorro, puestos de curas, lugares de acceso para los acompañantes).

En la misma página web se encuentran a disposición las señales del recorrido en formato gpx o kml.

## CLASIFICACIONES Y PREMIOS

Gana la competición el corredor que llega a la meta de Cogne en el menor tiempo posible.

Solo la conclusión del recorrido en el tiempo límite da derecho al premio como *finisher* y a la puntuación como carrera de crédito para ITRA.

Se redactan una clasificación general hombres y mujeres y una clasificación para las parejas. La pareja mixta se incluye en la clasificación de parejas masculinas

Se premian los diez primeros clasificados hombres y mujeres en la clasificación general y las cinco primeras parejas en absoluto.

<b>Posición</b>	<b>Individual hombres</b>	<b>Individual mujeres</b>	<b>Parejas masculinas y femeninas</b>
<b>1er clasificado</b>	1 reloj Royal Oak en acero by Audemars Piguet	1 reloj Royal Oak en acero by Audemars Piguet	Obsequios
<b>2º clasificado</b>	3.000,00 euros brutos	3.000,00 euros brutos	Obsequios
<b>3er clasificado</b>	2.000,00 euros brutos	2.000,00 euros brutos	Obsequios
<b>4º clasificado</b>	1.000,00 euros brutos	1.000,00 euros brutos	Obsequios
<b>5º clasificado</b>	500 euros brutos	500 euros brutos	Obsequios
<b>6º clasificado</b>	Obsequios	Obsequios	

<b>7º clasificado</b>	Obsequios	Obsequios	
<b>8º clasificado</b>	Obsequios	Obsequios	
<b>9º clasificado</b>	Obsequios	Obsequios	
<b>10º clasificado</b>	Obsequios	Obsequios	

## **CATEGORÍAS**

Solo a los fines estadísticos están previstas las siguientes categorías, tanto hombres como mujeres

- V4 a partir de 70 años
- V3 de 60 a 69 años
- V2 de 50 a 59 años
- V1 de 40 a 49 años
- SEN de 21 a 39 años

## **PATROCINADORES INDIVIDUALES**

Los corredores patrocinados pueden exponer los logotipos de su patrocinador solo en la indumentaria y en el equipo usado durante la carrera. Están prohibidos todos los accesorios publicitarios individuales (banderas, pancartas, etc.) en todo el recorrido, incluyendo la llegada. De lo contrario, el competidor sufrirá una penalización a criterio del jurado.

## **INSTALACIONES DE BRANDS Y MARCAS DE LA COMPETICIÓN**

En todo el recorrido, incluyendo la partida y la llegada, a excepción de las estructuras preexistentes, se podrán instalar y exponer únicamente marcas de partners/patrocinadores/supporters u organismos acreditados por la Dirección de la Competición.

## **DERECHOS DE IMAGEN**

Durante la competición, todos los corredores renuncian expresamente a los derechos de imagen, así como renuncian a cualquier recurso contra la organización y sus partners oficiales por el uso que se haga de su imagen. Solo la organización puede transmitir el derecho de imagen a los medios, con una acreditación o un permiso específico.

**Cualquier otro aspecto no previsto en este reglamento se remite al indiscutible e inapelable criterio del Jurado. En caso de controversias, el reglamento de referencia es el que está en idioma italiano.**

Director de Competición y Seguridad

Adriano Favre