



# NORMATIVA 2019

**RESUMEN DEL EVENTO**

**ETAPAS**

**PARTICIPACIÓN**

**REGLAMENTO TÉCNICO**

**INFRACCIONES Y SANCIONES**

# RESUMEN EVENTO

#TEAM SPIRIT #NO LIMITS  
10KM SWIN + 421KM BIKE + 84KM RUN

Del Miércoles 22/05/2019 al Domingo 26/05/2019

## RECEPCIÓN DE EQUIPOS Miércoles 22 de mayo 2019

**12:00 a 16:00**

Entrada a hotel previsto por la organización

**16:00 a 18:00**

### **Acreditaciones**

Checking Bike y Material obligatorio (Casco, manta térmica, luces, boya)

**Entrega de la bolsa del corredor**

**18:00 a 19:30**

Briefing de obligada asistencia, atleta y componentes del equipo, la no asistencia al mismo de forma injustificada, exime a la organización de cualquier responsabilidad de los temas tratados.

## **ETAPA 1** Jueves 23 de Mayo de 2019

**07:30** Natación 10 Km. y Ciclismo 145 Km.

## **ETAPA 2** Viernes 24 de Mayo 2019

**07:00** Ciclismo 276 km.

## **ETAPA 3** Sábado 25 de Mayo 2019

**07:00** Carrera a pie 84 Km.

## **ACTO DE CLAUSURA** Sábado 26 de mayo de 2019

**21:00** Entrega de premios y despedida

## SEGMENTO DE NATACIÓN DÍA 1

**Distancia** a recorrer 10 km. en agua abiertas.

**Circuito** de 1.250 m con 8 vueltas. Al acabar cada vuelta se podrá avituallar al atleta, para lo cual deberá salir a la orilla.

El **tiempo de corte** será de 6 horas.

Se utilizarán boyas de señalización para facilitar la visión del circuito a los participantes.

La organización contará con embarcaciones y kayaks de apoyo.

Será **obligatorio** el uso de boya individual de señalización, neopreno, así como el gorro entregado por la organización y no estarán permitidos elementos que puedan producir ventaja sobre otros, como aletas, guantes con membranas, etc...

## SEGMENTO DE CICLISMO DIA 1

El **recorrido** de bicicleta será de una vuelta de 145 Km. con salida en la zona de nado y meta en la Plaza de la Coronación de Motril.

**Tiempo de corte** para Finisher, los dos segmentos de la etapa 1: 14 horas.

Expulsión del atleta y retirada de carrera como participante 14 horas.

El **tiempo máximo total** para los tres días es de 36 horas.

La prueba de ciclismo se realizará con carretera abierta al tráfico, por lo que en todo momento el ciclista y la tripulación deberán **seguir las normas de tráfico**. Si el participante o equipo comete alguna infracción de tráfico, estos podrán ser sancionados por las autoridades y/o la organización.

Es **obligatorio** seguir el recorrido y orden de paso fijado por la organización.

La tripulación será responsable de ayudar en la orientación al ciclista por el recorrido, para lo cual la organización pondrá a disposición de los equipos participantes mapas de ruta y tracks de los recorridos.

**Está terminantemente prohibido** que el vehículo de apoyo circule permanentemente detrás del atleta, dificultando el normal funcionamiento de las carreteras, así como circular delante del ciclista para que éste adquiera ventaja.

**Está prohibido el drafting.**

La tripulación deberá avituallar al ciclista. Para ello deberán seguir los siguientes pasos:

- a) Adelantar al ciclista.
- b) Parar el coche en un lugar que no entorpezca al tráfico entre 500 - 1500 m. por delante del ciclista (el arcén no es un sitio de parada).
- c) Salir del vehículo con un chaleco reflectante con el avituallamiento preparado.
- d) El ciclista al llegar a la zona del vehículo podrá coger los bidones y alimentos en marcha o pararse.
- e) En ese momento el ciclista podrá arrojar los bidones vacíos y envoltorios, que deberán ser recogidos por su tripulación.
- f) Una vez el avituallamiento terminado, la tripulación volverá al vehículo y seguirá con su labor de guía por el recorrido.

La prueba contará con las medidas de seguridad suficientes para velar por la seguridad del atleta.

## CICLISMO 276 KM

El **recorrido** de bicicleta será de una vuelta de 276 Km. con salida y meta en la Plaza de la Coronación de Motril.

**Tiempos de corte** de la etapa 2:

**Kilómetro 100** (Lanjarón): 5 Horas (de carrera)

**Kilómetro 162** (Desvío hacia A-4127): 9 Horas (de carrera)

**Kilómetro 231** (Rotonda La Rábita-Motril): 13 Horas ( de carrera)

**En meta:** 14 horas.

El **tiempo máximo total** para los tres días es de 36 horas.

La prueba de ciclismo se realizará a carretera abierta al tráfico, por lo que en todo momento el ciclista y la tripulación deberán seguir las normas de tráfico. Os recordamos que si el participante o equipo comete alguna infracción de tráfico, estos podrán ser sancionados por las autoridades. La tripulación será responsable de ayudar en la orientación al ciclista en el recorrido, para lo cual la organización pondrá a disposición de los equipos participantes mapas de ruta y tracks, además se señalarán las zonas más conflictivas.

**Está terminantemente prohibido** que el vehículo de apoyo circule permanentemente detrás del atleta, dificultando el normal funcionamiento de las carreteras, así como circular delante del ciclista para que este adquiera ventaja.

**Está prohibido el drafting.**

La tripulación deberá avituallar al ciclista. Para ello deberán seguir lo siguientes pasos:

- a) Adelantar al ciclista.
- b) Parar el coche en un lugar que no entorpezca al tráfico entre 500-1500m por delante del ciclista.
- c) Salir del vehículo con un chaleco reflectante con el avituallamiento preparado.
- d) El ciclista al llegar a la zona del vehículo coger los bidones y alimentos en marcha o pararse.
- e) En ese momento el ciclista podrá arrojar los bidones vacíos y envoltorios, que deberán ser recogidos por su tripulación.
- f) Una vez el avituallamiento terminado, la tripulación volverá al vehículo y seguirá con su labor de guía por el recorrido.

La prueba contará con las medidas de seguridad suficiente para velar por la seguridad del atleta.

### CARRERA A PIE 84 KM

El **recorrido de carrera** a pie del día 3 será de 84 Km con salida y meta en Motril.

El diseño del **recorrido del año 2019**, contará con una primera parte de 42,6 km, con salida y llegada, en zona de meta (Plaza de la Coronación), accediendo a un circuito semiurbano de 13,8 km al que tendrán que dar 3 vueltas.

#### ZONA DE CARRETERAS (PRIMERA PARTE):

El tráfico no estará cortado con lo que el corredor deberá colocarse en el lado izquierdo de la carretera.

Al igual que en el ciclismo, la tripulación es responsable de ayudar en la orientación y de avituallar, al atleta.

No se podrá avituallar con el coche en marcha, y deberá realizarse como en las etapas de bicicleta.

#### ZONAS CIRCUITO URBANO:

**El tráfico no estará cortado**, si bien, la organización ha dispuesto un circuito en el que el corredor podrá hacer uso del carril bici, casi en la totalidad del mismo.

Igualmente, la organización pondrá a disposición de los atletas, distintas zonas de avituallamiento, por lo que los equipos no se verán obligados a acompañar a los atletas durante todo el recorrido del mismo, pudiendo trazar así estrategias de atención y orientación a sus aspirantes a Ultraman, de forma más relajada.

Está prohibido acompañar al atleta con bicicleta, animales domésticos o cualquier otro medio excepto el vehículo obligatorio de asistencia, pudiendo acompañarle sólo dos personas corriendo a su lado sin protegerle del viento, colocándose delante de él, ni empujando al mismo, estando colocado a un lado del atleta.

El atleta podrá ser acompañado, sólo por dos corredores como máximo al mismo tiempo, y siempre que estos lleven visible el dorsal entregado al efecto por la organización.

En los casos en los que el participante vaya acompañado por dos corredores más, solo podrá hacer grupo con un participante más, formando un grupo de 6 personas como máximo.

**Punto de corte 1:** Km 42, Plaza de la Coronación. Hora: 13.30 Tiempo de carrera: 6h 30´

**Punto de corte 2:** Km 70, Plaza de la Coronación. Hora 17.30 Tiempo de carrera: 10h 30´

**El tiempo límite** para realizar los 84Km, será de 14h.

**El tiempo máximo** total para los tres días es de 36 horas.

(La Organización se reserva el derecho a realizar modificaciones oportunas para el adecuado desarrollo de la competición)

Podrán participar en la prueba únicamente atletas que hayan terminado una prueba de Larga Distancia, Nado 3,8 km 180 km Bike y 42 km Run o similares de larga distancia, y aceptada por la organización, acreditando debidamente esta circunstancia a la organización. Todo participante, por el hecho de inscribirse, asume íntegramente el presente Reglamento, declarando conocer, acatar y aceptarlo por lo que al tomar parte en la misma declara, de forma implícita:

1. Su conocimiento y aceptación íntegra de su reglamento.
2. Estar en las condiciones físicas adecuadas y suficientemente entrenado para participar voluntariamente en esta prueba.
3. No padecer defecto físico o lesión que pudiera agravarse y perjudicar seriamente su salud.
4. Asumir los peligros y riesgos derivados de su participación en esta prueba deportiva.
5. Aceptar cualquier decisión que los responsables de la carrera adopten sobre su habilidad para completar la prueba con seguridad y sin riesgo para la salud.
6. Autorizar a la organización para usar cualquier fotografía, filiación, grabación o cualquier formateo de archivo de su participación sin derecho a contraprestación económica.
7. Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de deportistas.
8. Conocer el procedimiento para orientarse por los recorridos.
9. Obedecer las indicaciones de los oficiales.
10. Respetar las normas de circulación.
11. Tratar al resto de deportistas, oficiales, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
12. Evitar el uso de lenguaje abusivo.
13. Si son conscientes de haber infringido una norma, informar a un oficial, y si es necesario, retirarse de la competición.
14. Informar a un oficial si se retiran de la competición y entregarle su dorsal.
15. Respetar el medioambiente de la zona en la que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva con el entorno.
16. No obtener ventaja de cualquier vehículo u objeto externo.

## PREMIOS

Se considerará finisher a aquel atleta que haya terminado las tres etapas por debajo del tiempo de corte de 36h. Todo atleta que supere el tiempo de 14 h en alguna de las etapas, o alguno de los puntos de corte intermedios establecidos por la organización será descalificado y no podrá optar a la clasificación oficial. No obstante el atleta podrá seguir realizando los recorridos del día siguiente y no el del día en que rebasó el tiempo de corte establecido.

## CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

La organización realiza una reunión técnica, previa al inicio de la misma de carácter obligatorio para atletas y acompañantes. La no asistencia a esta reunión, de forma injustificada, exime a la organización de cualquier responsabilidad de los temas tratados. Los deportistas son responsables de notificar su presencia en la reunión técnica a los oficiales responsables del registro de deportistas que dispondrán de hojas de firmas al efecto. Es obligatoria la firma en el Control de Presencia tanto para el atleta como para el capitán del equipo. Todos los atletas deben firmar antes del inicio de cada etapa de la prueba el control de salida y a la llegada el control de finalización, sin el mismo el atleta será DESCALIFICADO.

El tiempo total de cada deportista es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta el final de la competición. El tiempo empleado en transiciones forma parte del tiempo total. Dicha competición será cronometrada por sistema de chip y se controlará por dispositivos GPS. Cada deportista deberá abonar una fianza de 100 € a la entrega del dispositivo GPS, en el momento de su acreditación el día 23 de mayo.

El tiempo total de cada deportista es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta el final de la competición. El tiempo empleado en transiciones forma parte del tiempo total. Dicha competición será cronometrada por sistema de chip y se controlará por dispositivos GPS.

Las clasificaciones oficiales incluirán, después del último clasificado en la competición, y por este orden:

- Los deportistas que no han finalizado (DNF) la competición, incluyendo los tiempos registrados hasta el momento del abandono.
- En el caso de que más de un deportista figure como DNF, serán listados dentro del mismo grupo en orden ascendente según su número de dorsal.
- Los deportistas inscritos que no han tomado la salida. En el caso de que más de un deportista figure como no presentado (DNS), serán listados dentro del mismo grupo en orden ascendente según su número de dorsal.
- Los deportistas descalificados sin indicación de tiempo alguno e incluyendo los motivos de descalificación.

Los resultados serán oficiales una vez el Árbitro y el director de la prueba los haya firmado. Resultados incompletos, pueden ser declarados oficiales en cualquier momento. El Árbitro hará uso de todos los recursos disponibles para decidir la posición final de cada deportista. La información recogida de las diferentes herramientas tecnológicas servirá para ayudar en la decisión final.

## CONDICIONES EXCEPCIONALES

El deportista es responsable de su propio equipo y ha de comprobar que sus características se ajusten al presente reglamento. Además, deberá utilizar, sin modificar, todos los dorsales y elementos de identificación proporcionados por el organizador y aprobados por el Jefe de seguridad y el Director de la Prueba.

**LOS DORSALES** deben ser perfectamente visibles y su uso es obligatorio. No pueden estar cortados ni doblados. Su utilización en los diferentes segmentos se regula como sigue:

**Natación:** No se permite el dorsal en el agua y por tanto hay que dejarlo en la transición.

**Ciclismo:** Es obligatorio su uso y debe ser visible en la espalda del deportista. En la competición, la bicicleta debe portar un dorsal, visible en lectura horizontal desde la izquierda.

**Carrera a pie:** Es obligatorio su uso y debe ser visible en la parte delantera del deportista.

A continuación se enumeran una serie de situaciones excepcionales que pueden ocurrir. Sin embargo, no es una lista exhaustiva y podrían darse otro tipo de circunstancias singulares. En tal caso, el Director de Prueba junto al Jefe de Seguridad será el responsable de proporcionar una solución siguiendo los mismos criterios.

**Antes de la competición:** Se puede modificar el recorrido del primer día así como la zona de natación en caso que lo requiera el estado de la mar.

Modificación de la competición una vez iniciada por causa mayor o justificada.

**Durante la competición** se podrá acortar cualquier segmento por causas excepcionales o aumentar las horas de corte excepcionalmente con causa justificada.

El Delegado Técnico y los Oficiales Técnicos tomarán todas las medidas necesarias para garantizar a todos los atletas un evento justo y seguro. Si no fuera así, se suspenderá la competición.

## INFRACCIONES Y SANCIONES

Las penalizaciones serán determinadas por el Juez y la Dirección de Carrera, una vez constatado por jueces de la prueba.

INFRACCIÓN	ADVERTENCIA	DESCALIFICACION	SANCIÓN INMEDITA	SANCIÓN EN CLASIFICACIÓN
No asistir a la reunión técnica sin informar al Director de Prueba.		1ª		
No atender al reglamento, ni las indicaciones de la Organización.	1ª	2ª		
No seguir el protocolo de salida.			1ª 15'	
Superar el tiempo dado para el fin de cada etapa.		1ª		
No corregir la infracción a una norma advertida por un oficial, no seguir las indicaciones de los oficiales.		2ª	1ª	
Acortar.		3ª	1ª	2ª



INFRACCIÓN	ADVERTENCIA	DESCALIFICACION	SANCIÓN INMEDITA	SANCIÓN EN CLASIFICACIÓN
No usar exclusivamente el espacio asignado en el Área de Transición o bloquear el progreso de otros deportistas.	1ª	3ª	2ª 15´	
No llevar el dorsal visible.	1ª	3ª	2ª 15´	
Utilizar los dorsales, alterados, y no de la manera apropiada ordenada por el Delegado Técnico; es decir, dorsales no pueden ser cortados ni doblados, y tienen que ser visibles en todo momento.	1ª	2ª		
Competir con el dorsal o chip de otro/a atleta, o duplicidad: son personales e intransferibles. Ambos atletas.		1ª		
Competir con equipamiento ilegal o no autorizado.	1ª	2ª		
Participar en una competición utilizando la licencia de otro deportista y/o falsear datos personales al inscribirse en una competición.		1ª		
No presentación de licencia/DNI/ Pasaporte/Tarjeta de residencia/ Carnet de conducir a la entrada del control de material.		1ª		
Negarse a realizar el control antidopaje.		1ª		
Falta de respeto, conducta antideportiva o violencia contra otro deportista, un oficial, personas de organización o público en general.		1ª		
Competir desnudo o con una exposición indecente.		1ª		
No llevar el gorro dado por la organización.	1ª	2ª		
Introducir el dorsal en el agua; el dorsal debe permanecer en el área de transición durante el desarrollo del segmento de natación.	1ª	3ª	2ª 15"	
Superar las 6h en este segmento. Por seguridad una vez transcurridas las 6h el atleta quedará descalificado y estará obligado a salir del agua en la embarcación de la organización.		1ª		

INFRACCIÓN	ADVERTENCIA	DESCALIFICACION	SANCIÓN INMEDITA	SANCIÓN EN CLASIFICACIÓN
Dejar el material de competición fuera del área designada.	1 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup> 15'	
Competir con bicicletas diferentes a las presentadas en el control de material, o modificadas después de haber pasado el mismo, sin comunicar a la organización.		1 <sup>a</sup>		
Drafting: no cumplir la mínima distancia entre bicicletas.		2 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup> 20'	
Recibir avituallamiento con el coche en marcha.		2 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup> 15'	
No respetar las normas de tráfico.		2 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup> 15'	
Ayudante que repare una bicicleta durante la competición en una zona donde entorpezca la circulación.			15'	
Intentar adquirir ventaja injusta de cualquier vehículo u otro objeto externo.		2 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup> : 30'	
Uso de equipamiento ilegal en ciclismo; incluyendo, pero no limitando, auriculares, envases de vidrio, teléfonos móviles.	1 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup> 15'	
Progresar hacia delante sin la bicicleta Ciclismo.	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>		
No detenerse en el lugar en el que le ha sido notificada la sanción.		1 <sup>a</sup>		
Coger la bicicleta antes de ponerse el casco.	1 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup> 15'	
No llevar el casco durante el segmento de ciclismo.		1 <sup>a</sup>		
Llevar el casco incorrectamente abrochado en carrera		1 <sup>a</sup>		
Montar en la bicicleta antes de la línea de montaje.			5'	
Ayudantes personales que no lleven el equipamiento obligatorio facilitado o que hagan uso de materiales asignados a otros atletas.			1 <sup>a</sup> 10' 2 <sup>a</sup> 20' 3 <sup>a</sup> 60'	

Cualquier acción realizada por un ayudante personal que facilita que el atleta tome ventaja.		2ª	1ª De 5' a 60'	
Saltarse un punto de Control de manera intencionada.		1ª		
Saltarse un punto de Control de manera no intencionada.				5horas
Desechar incorrectamente envoltorios de comida o bebida.		2ª	1ª 15'	

Si se producen tres ADVERTENCIAS en todo el evento se procederá a la DESCALIFICACIÓN del atleta en la carrera. Los atletas descalificados no tendrán opción a los premios y trofeos y deberán abandonar la carrera. Para cualquier duda o aclaración deben dirigirse a la organización de la prueba.

Contacto desleal. El contacto que se produce entre deportistas no constituye una violación. Cuando varios atletas se están moviendo en una zona limitada, se puede producir contacto. Este contacto accidental entre atletas en posiciones igualmente favorables no es una violación. Quedan a criterio de la Dirección de Carrera la sanción a cualquier infracción no contemplada en el presente reglamento.

## RECLAMACIONES

Toda reclamación podrá realizarse por escrito hasta 1 hora después de publicarse el orden de llegada final al Director de la Prueba o Juez, debiendo efectuar una fianza de 150€, que son devueltos en caso de prosperar la misma.