

3REFUGIOS-CAB-2022

REGLAMENTO

INTRODUCCIÓN:

3Refugios CAB-2022 es una carrera de estrategia y aventura que recorre alrededor de 39 km y 2.500 m de desnivel, en un día de competencia sin descanso. Partirá en la base del Cerro Catedral, pasando por el Refugio Emilio Frey, subiendo al filo del Cerro Catedral para luego transitar el valle del arroyo Rucaco. Luego ascenderá y descenderá el Cerro Brecha Negra hasta llegar al Refugio San Martín (Jakob). Luego en travesía bordea por sobre la Laguna Tempanos, transita el Cerro Navidad y bajando hasta el comienzo de la picada de Italianos para subir por la misma al Refugio Manfredo Segre (Laguna Negra). Desde allí descenderá por el tradicional sendero caracol para dirigirse por la senda a la llegada en Colonia Suiza. Tendrá una largada a la madrugada del día domingo y rigurosos tiempos de corte por seguridad apuntando a una carrera que finalice para todos a la caída de la tarde. El presente reglamento de la Carrera de 3Refugios CAB 2022, a desarrollarse el 27 de Febrero de 2022, es aplicable a todos los inscriptos, quienes dispondrán de un ejemplar a su disposición por parte de la Organización antes de largarse la competencia. La Organización se reserva el derecho de modificar justificadamente las presentes normas y el recorrido de la prueba, hasta el momento de la denominada reunión informativa, de asistencia obligatoria, previa a la competencia, e inclusive en la hora de largada o durante la carrera por razones de seguridad.

A. INSCRIPCIÓN

A.1 Los participantes deberán seguir obligatoriamente las reglas establecidas en el reglamento de Inscripción que figura en la página web <http://www.carrera4refugios.com.ar/>

A.2 Para inscribirse se deberá completar la planilla correspondiente que encontrarán en la web de 4Refugios y abonar el pago de la inscripción, dentro de los primeros 5 días hábiles, por algunos de los métodos de pago que presenta el sistema. Pasado dicho período, la inscripción caduca, siendo necesario volver a inscribirse en el sistema, quedando sujeto a disponibilidad.

Los cupos son limitados a 100 participantes.

IMPORTANTE: Para poder inscribirte deberás ser autorizado previamente por la dirección técnica del evento. Para tal fin solicitamos enviar por mail a cv4refugios@gmail.com la planilla de curriculum deportivo que puedes descargar de este link. Se te solicitará comprobar la experiencia en eventos o terrenos similares a los que transita 4Refugios.

TODOS los campos son obligatorios.

TODOS los corredores deben enviar la planilla completa hayan participado o no previamente de la carrera.

Cierre de Inscripción – 14 de febrero de 2022 o al momento que se acaben los cupos.

VALOR INSCRIPCIONES 3 Refugios	SOCIOS	NO SOCIOS
Valor Inscripción 3R: del 18/10 hasta el 10/11	\$7.750,00	\$13.000,00
Valor Inscripción 3R: del 11/11 al 10/01	\$9.600,00	\$16.000,00
Valor Inscripción 3R: del 11/01 al 14/02	\$11.150,00	\$18.600,00

**Todas las inscripciones deberán abonar un adicional de \$150 de pago obligatorio con el propósito de saldar parte de la huella de carbono producida por el movimiento que genera el evento. Todo lo recaudado será donado a la organización Circuito Verde para su proyecto Plantando Patagonia con el objetivo de reforestar zonas dañadas por incendios, tala y otros.*

“ Cuidemos nuestro paso”

No se aceptan cambios de modalidad ya que los cupos son limitados por razones de seguridad

Solo podrán inscribirse como SOCIO aquellos que posean una antigüedad de 6 meses al momento de la inscripción.

La inscripción se termina de hacer efectiva a la hora de la acreditación presentando un certificado médico que certifique estar apto para la participación en esta competencia. Descargar de <http://www.carrera4refugios.com.ar/>

A.1 Las únicas razones por la cuales se generan créditos son por lesiones con certificado médico y se deben presentar a aventura@clubandino.org con copia a info@clubandino.org hasta el día Jueves 10 de Febrero.

Para quien presente dicho certificado y sea aprobado, contará con un crédito de un porcentaje (según fecha) del valor abonado en concepto de inscripción para utilizar en cualquier actividad del Club Andino Bariloche por un año. Esto NO implica que tiene reserva de puesto ni prioridad en ninguna de las actividades sino que es una nota de crédito para ser utilizada con tal fin. Transcurrido el año calendario las notas de crédito no utilizadas caducan y no dan derecho a reclamo alguno. Para poder usarla en eventos de la SCA (sub comisión de carreras de aventura) deberá comunicarse previo al inicio de las inscripciones al mail aventura@clubandino.org y con copia a info@clubandino.org.

Para cualquier otro uso (incluido su uso para el pago de cuotas sociales del club) contactarse directamente con la Sede Social a info@clubandino.org

Créditos por lesión

Hasta el 30/11 70% (de lo abonado en concepto de inscripción)

Hasta el 10/1 60% (de lo abonado en concepto de inscripción)

Hasta el 10/2 50% (de lo abonado en concepto de inscripción)

¡Tener un crédito a favor NO implica que se te reserve el cupo en ninguna actividad!

Dentro de los 15 días previos al evento y posterior al mismo no se aceptaran solicitudes de créditos.

Para utilizarlo como parte de pago deberás ponerte en contacto con nosotros y luego inscribirte a través de la web como cualquier otro corredor.

Relacionado a COVID: en caso de que un inscripto declare tener el virus covid y no puede asistir al evento, deberá presentar toda la documentación que lo certifique y se le aplicará el mismo formato de crédito frente a una lesión.

A.3 El arancel abonado incluye automáticamente al inscripto en la lista de participantes y da

los siguientes derechos sin cargo:

- 1-Derecho a participar en la Carrera de 3Refugios 2022
- 2-Entrega de premios
- 3-Dorsal
- 4-Regalo finisher
- 5-Seguro de accidentes personales
- 6-Seguridad durante el evento y aporte a la Comisión de Auxilio Bariloche
- 7-Fruta, hidratación y sólidos en los refugios
- 8-Servicio de Ambulancia
- 9-Toma de tiempos parciales
- 10-Cerveza finisher DIUKA (El Paraje)
- 11-Acceso al predio de finalización
- 12-Plato de comida (día domingo en Colonia Suiza)

B.DEFINICIONES

- B.1 Org : Organización.
- B.2 DC: Director de la Carrera.
- B.3 PCO: Puesto de Control Obligatorio.
- B.4 DEBERÁN: Esta palabra significa que la acción es OBLIGATORIA.

C. RECORRIDO: SUJETO A MODIFICACIÓN POR LA ORGANIZACIÓN

3Refugios es una carrera estrategia y aventura que recorre alrededor de 39 km y 2.500 m de desnivel, en un día de competencia sin descanso. Partirá en la base del Cerro Catedral, pasando por el Refugio Emilio Frey, subiendo al filo del Cerro Catedral para luego transitar el valle del arroyo Rucaco. Luego ascenderá y descenderá el Cerro Brecha Negra hasta llegar al Refugio San Martín (Jakob). Luego en travesía bordea por sobre la Laguna Tempanos, transita el Cerro Navidad y bajando hasta el comienzo de la picada de Italianos para subir por la misma al Refugio Manfredo Segre (Laguna Negra). Desde allí descenderá por el tradicional sendero caracol para dirigirse por la senda a la llegada en Colonia Suiza. Tendrá una largada a la madrugada del día domingo y rigurosos tiempos de corte por seguridad apuntando a una carrera que finalice para todos a la caída de la tarde.

Datos recorrido aproximados: DT 37km /AS 2562mts/ DS-2819/ PMS 60,5%/ PMB,-60,3% / PPS 13,8% / PPB 14,4%

Horarios de corte: habrá horarios de corte para la competencia y desde los cuales los corredores pasado los mismos no podrán continuar.

HORARIOS DE CORTE: Teniendo en cuenta la distancia y los desniveles de la 3Refugios habrá horarios de corte, previstos por razones de seguridad para los corredores. Los corredores que no lleguen al horario de corte, podrán optar por continuar bajando por las sendas habituales hacia Colonia Suiza, el Tambo u otro punto de acceso vehicular(sin pasar por el refugio siguiente) y su clasificación final se incorporará luego de la llegada del último corredor que pasó antes del horario corte.

D.CATEGORÍAS 3 REFUGIOS 2022

GENERAL:

JUVENILES	14 a 18 AÑOS (cumplidos dentro del año 2022)
LIBRE CABALLEROS	19 A 29 AÑOS (cumplidos dentro del año 2022)
OPEN CABALLEROS	30 A 39 AÑOS (cumplidos dentro del año 2022)
SENIOR CABALLEROS	40 A 49 AÑOS (cumplidos dentro del año 2022)
MASTER CABALLEROS	50 A 60 AÑOS (cumplidos dentro del año 2022)
HONOR CABALLEROS	60 AÑOS O MAS (cumplidos dentro del año 2022)
LIBRE DAMAS	19 A 29 AÑOS (cumplidos dentro del año 2022)
OPEN DAMAS	30 A 39 AÑOS (cumplidos dentro del año 2022)
SENIOR DAMAS	40 A 49 AÑOS (cumplidos dentro del año 2022)
MASTER DAMAS	50 A 60 AÑOS (cumplidos dentro del año 2022)
HONOR DAMAS	60 AÑOS O MAS (cumplidos dentro del año 2022)

NOTA: para cada categoría deberán haber no menos de cinco (5) corredores inscriptos; en caso de no sumar el número mínimo exigido, automáticamente los participantes de esa categoría competirán con la inmediatamente anterior.

E.FORMATO DE LA CARRERA

E.1 Se trata de una competencia abierta a todo atleta de cualquier nacionalidad que cumpla con los plazos, requisitos de inscripción, acepte la responsabilidad que suscribe por riesgos y equipos personales, y que cumpla este reglamento en todas sus disposiciones.

E.2 Todos los corredores largarán la carrera al mismo tiempo con todo su equipamiento obligatorio e indumentaria necesarios para toda la carrera.

E.3 Los corredores deberán pasar obligatoriamente y cronológicamente por todos los PCO (Puestos de Control Obligatorios) previstos, siguiendo las instrucciones de carrera hasta cruzar la línea de meta.

F.Instrucciones / Mapas / PCO

F.1 Previo a la carrera serán publicadas todas las instrucciones de carrera y los mapas en la guía del corredor y en la página web del evento.

F.2 **2** PCO: Serán puestos de control de paso obligatorio donde a l menos habrá una persona controlando el paso de cada corredor. Los PCO deberán pasarse en forma cronológica es decir PCO 1 , PCO 2 , PCO 3 .

G.EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO

G.1 Habrá un equipamiento básico de seguridad individual que deberán llevar durante toda la carrera.

G.2 El equipamiento obligatorio está compuesto por dos equipos personales (**A y B**) y un **botiquín individual** que se deberá llevar durante toda la carrera.

EQUIPAMIENTO PERSONAL OBLIGATORIO

-Equipo A y B y todos sus elementos son obligatorios. En caso de elementos faltantes o

incorrectos en la inspección de equipos habrá penalizaciones detalladas según su gravedad.

-Las penalizaciones serán en el mismo lugar de la inspección y durante la competencia. En caso de tener mas de 1 elemento faltante las penalizaciones son acumulables.

-En caso de que las condiciones climáticas de los días previos y el pronostico durante la competencia sean favorables, la dirección técnica decidirá si el Equipo B pasa de OBLIGATORIO a RECOMENDADO. (Únicamente por desición de la dirección Tecnica)
Esta decisión va a ser comunicada en la charla técnica obligatoria.

Equipo obligatorio A	Penalización por cada elemento faltante
Mochila que pueda contener todos los elementos obligatorios	Descalificación
Manta de supervivencia	20 minutos
Celular o radio VHF (recomendamos radio por su señal y alcance en montaña)	Descalificación
Campera (Goretex, Ultrex, o similar)	Descalificación
Guantes de abrigo	20 minutos
Anteojos de sol	20 minutos
Recipiente para agua, capacidad mínima 1 litro	Descalificación
Polar de abrigo	Descalificación
Linterna Frontal con pilas	20 minutos
Silbato	20 minutos
Casco, puede ser de Mountain Bike	Descalificación
Equipo obligatorio B	
Calza Larga	20 minutos
Remera Térmica	20 minutos

Brújula (**recomendado, no obligatorio**)

Encendedor (**recomendado, no obligatorio**)

G.3 Habrá un botiquín con elementos obligatorios que deberán llevar durante toda la carrera.

BOTIQUÍN

Rollo de venda elástica, 10cm. ancho x 1,50 de largo	x 1
Rollo de venda no elástica 7cm.de ancho x 1,50 de largo	x 1
Apósitos autoadhesivos (moleskin, compeed, 2ndskin)	x 4
Sobres de sales de hidratación (para preparar un litro cada uno)	x 1
Sobres de gasas estériles 10 x 10 cm.	x 3
Tela adhesiva de 2,5cm de ancho.	x1
Protector solar factor 30, frasco por 40 ml.	x 1
Guantes descartables 2 pares.	

-La penalización por no contener el botiquin durante la carrera es de descalificación. Y en caso de no tenerlo completo es de 20 minutos.

-Está permitido el uso de bastones que deben ser llevados desde inicio de la carrera hasta el final al igual que todos los elementos obligatorios, recomendados o personales.

H. DIRECTOR DE LA CARRERA

H.1 El Director de la Carrera es la autoridad máxima durante la competencia.

H.2 El Director de la Carrera se reserva el derecho de realizar cambios en el trayecto original de la carrera por razones de seguridad o de mal tiempo en cualquier momento de la competencia, e incluso de suspender la prueba.

H.3 El Director de la Carrera (DC) se reserva el derecho de imponer penalidades y hasta retirar de la competencia a cualquier competidor que no cumpla con el reglamento, o que a criterio del Director de la Carrera afecte el desenvolvimiento de la misma, de la organización o de la seguridad de sus integrantes o de terceros.

I. RESPONSABILIDADES INDIVIDUALES

I.1 Cada uno de los participantes deberá ser responsable de su propio desempeño en la carrera. Él o ella juzgará, por sí mismo, si debe o puede seguir o no en la carrera. Excepto si el Médico Oficial o el Director de la Carrera deciden excluirlo de la misma por razones de seguridad o de salud.

I.2 Cada uno de los participantes deberá firmar obligatoriamente una nota de asunción de riesgo y consentimiento donde declaran conocer los riesgos de la carrera; asumen su propia responsabilidad en el evento deslindando a la organización, y manifiesten que están físicamente aptos para participar en la competencia.

I.3 Todos los participantes deberán ser mayores de 18 años. Los menores entre 14 y 18 años podrán participar (únicamente en 1Refugios y 2Refugios) con la autorización firmada por sus padres ante el CAB o certificada por Escribano o Juez de Paz. La Organización se reserva el derecho de admisión en base a los antecedentes de los menores que se deseen inscribir.

J. SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

J.1 En caso de emergencia los participantes deberán hacer uso de la radio VHF obligatoria o del celular, pidiendo el auxilio a la Dirección de la Carrera. Tener en cuenta que la mayor parte del recorrido NO tiene señal de celular, por lo que la radio VHF (Frecuencia de Emergencia 148450) es más recomendable.

J.2 El uso de la radio o del celular para otros motivos que no sean por auxilio, será penalizado con descalificación.

J.3 Todo participante deberá prestar ayuda obligatoriamente a otro que la necesite. El incumplimiento a esta regla significa una penalización.

K. PENALIDADES Y PROHIBICIONES

Las penalidades se dividen en graves (descalificación) y leves (recarga de tiempo).

K.1 Si un Equipo o corredor no realiza todo el recorrido será penaliado

K.2 Si a un corredor le falta algún elemento del equipamiento obligatorio durante la carrera será penalizado o descalificado según las reglas de penalidades.

K.3 Si algún corredor tiene actitudes antideportivas, agresivas, contaminantes o destructivas, etc., será penalizado o descalificado. Ej. Insultos y agresividad entre integrantes de un mismo equipo o con integrantes de otro equipo o hacia algún Control o integrante de la Organización;

etc. La misma sanción se aplicará a quien contamine o actúe contra la flora y fauna del lugar.

K.4 Si un participante usa cualquier medio de transporte será descalificado.

K.5 Si un participante avanza en una zona prohibida será descalificado.

K.6 Un participante podrá ser penalizado o descalificado inclusive después de finalizada la competencia, al tomar conocimiento el Director de Carrera de alguna falta al presente Reglamento.

K.8 Queda totalmente prohibido el uso de cuerdas u otro sistema de acarreo entre participantes. Su utilización será penalizado con la descalificación de ambos participantes.

L.PREMIOS

L.1 Se entregarán medallas y premios de los auspiciantes por categoría que tengan 5 participantes o más.

M.CONTROL ANTIDOPING

M.1 Se podrán efectuar controles antidoping a los mejores clasificados de cada categoría y a otros por sorteo o decisión del DC. En la reunión informativa previa, los competidores deberán informar si están bajo tratamiento médico, presentar certificados y recetas e informar sobre cualquier sustancia que estuviesen ingiriendo y pudiera afectar el resultado de los análisis.

La detección de cualquier tipo de estimulante o esteroide, producirá la inmediata descalificación e inhibición permanente en otras ediciones.

Substancias Prohibidas: El listado de substancias prohibidas para la Carrera 1Refugio 2017 está basado en el listado del Comité Olímpico Internacional.

SUBSTANCIAS

Alcohol /Marihuana /Anestésicos locales Inyectables /Corticosteroides /Beta Bloqueantes
/Sedantes

ESTIMULANTES

Efedrina /Pseudoefedrina/Fenylefrina /Amfetaminas ("Speed") /Ecstasy / Cafeina (en exceso)/Anfetaminas/ Cocaína /Narcóticos/Benzodiazefinas (valium-like compounds) **AGENTES**

ANABÓLICOS

Nandrolona (Durabolin) /Boldenona (Depobol) /Equine (horse) Esteroides /Salbutamol (Ventolin, Respolin) /Terbutaline (Bricanyl)

DIURÉTICOS

Frusemide (Lasix) /Spironolactone (Aldactone)

ANALGÉSICOS NARCÓTICOS

Morfina / Pefidina / Heroína / Naloxone (Narcan) /Methadona /Detropopoxyphena (Digesic)
/Dextromoramida (Palfium)

HORMONAS

rythropoeitin (EPO) /Human Growth Hormone (HGH) /Human Chorionic Gonadotrophin (HCG)

POSTERGACIÓN-MODIFICACIÓN DE LA CARRERA

La Organización (**Org**) se reserva el derecho de postergación y/o cancelación y/o modificación de la carrera por razones climatológicas o de fuerza mayor.

Por cualquier duda en la interpretación del presente reglamento, se deberá consultar a la Organización (**Org**) previo a la competencia, y/o al Director (**DC**) durante la misma