

# REGLAMENTO LA PICÓN CASTRO 2025

## 1. ORGANIZACIÓN

El Ayuntamiento de Espinosa de los Monteros es el organizador oficial de esta Prueba.

## 2. LA PRUEBA

Se trata de una prueba con varios recorridos que transitan por los Valles Pasiegos en su vertiente burgalesa.

En la edición del 2025 tendremos tres modalidades.

**TRAIL** sobre una distancia de 23,2 km y 1000 metros de desnivel positivo.

**SKY** sobre una distancia de 32,8 km y 1900 metros de desnivel positivo.

**ULTRA** sobre una distancia de 62,5 km y 3700 metros de desnivel positivo.

Toda la información estará recogida en el apartado correspondiente de la página web oficial.

## 3. FECHAS

7 de junio de 2025

## 4. PROGRAMA OFICIAL

<https://lapiconcastro.com/>

## 5. AVITUALLAMIENTOS

Durante la prueba, la organización proporcionará avituallamiento líquido y sólido. Además de los que aparecen en el apartado de avituallamientos de la web, se podrá añadir alguno líquido en caso de exceso de calor.

La asistencia al corredor dentro de los avituallamientos está permitida.

Está prohibido tener ayuda externa fuera de los avituallamientos e ir acompañado de otras personas que no sean participantes inscritos en la prueba.

**Residuos:** La conservación del medio es una de nuestras principales preocupaciones. Por ello, se podrá exigir llevar marcado con el número de dorsal todos los geles, barritas y elementos que puedan ser objeto de residuo, en los controles de material aleatorios se comprobará que esté debidamente marcado.

Asimismo, durante la limpieza y desmarcaje se comprobará los residuos encontrados pudiéndose tomar medidas a posteriori.

## **6. MAPA Y ROAD-BOOK**

En la página web oficial se publicará toda la información respecto al recorrido de la prueba y se pondrá a disposición de los corredores el track con el recorrido. La organización aconseja que los corredores, especialmente de la distancia Ultra, descarguen el track en sus dispositivos GPS para facilitar el seguimiento del recorrido. Son muchos kilómetros y la organización no puede prever acciones de boicot de algún desaprensivo. Todo el recorrido transcurre por senderos y pistas claramente visibles y marcadas debidamente por la organización.

## **7. CONTROLES DE PASO (CP)**

Los participantes deberán pasar obligatoriamente por los CP que estarán claramente visibles. En cada CP habrá personal de la organización y un sistema de verificación electrónico con el que comprobar el paso de los corredores. Los participantes son los responsables de asegurarse de verificar su paso por cada CP. Hay que seguir en todo momento las indicaciones del personal de organización y de seguridad.

## **8. SEGURIDAD**

La organización situará en determinados puntos del recorrido y en los controles de paso, personal especializado encargado de velar por la seguridad de los participantes. Es obligatorio seguir las indicaciones de este personal, que estará convenientemente identificado.

En caso de abandono hay que comunicarlo lo antes posible al personal de la organización, de no ser así la organización prohibirá su participación en ediciones posteriores.

Se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad.

En caso de que las condiciones climatológicas lo aconsejen, existirá un recorrido alternativo que se comunicará convenientemente antes de la celebración de la prueba. Si el cambio al recorrido alternativo se decidiese una vez efectuada la salida, este se comunicará a los participantes en el punto de control oportuno.

Existe también un plan de rescate y evacuación en caso de necesidad. Habrá un equipo escoba encargado de cerrar la carrera para un mejor control de los participantes.

### **Protocolo de actuación en caso de accidente:**

En el caso de encontrar un corredor accidentado o con problemas, se debe prestar ayuda inmediatamente. No hacerlo conlleva la descalificación inmediata de la prueba.

En un primer momento hay que hacer una valoración inicial de la situación y/o las lesiones.

En el caso de sospechar que puede haber un hueso fracturado, no mover al accidentado y buscar ayuda.

Buscar la cobertura telefónica o el punto de control de la organización más cercano a la posición del accidentado.

Avisar vía teléfono a la organización y dar parte de la situación.

Si el problema es grave, avisar directamente al teléfono de emergencia 112.

Usa las técnicas de primeros auxilios para tratar adecuadamente al accidentado o asistirle en lo posible hasta la llegada de la ayuda y evita dejar solo al accidentado.

La organización ha elaborado un plan de seguridad donde se recogen con detalle las acciones a llevar a cabo según la incidencia producida

Los participantes deberán someterse obligatoriamente a los controles del dopaje que se les solicite.

Todos los deportistas deberán comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, árbitros, supervisores, controles y miembros de la organización

## **9. INFORMACIÓN Y CONDICIONES GENERALES**

La organización no se hace responsable de los accidentes o daños que puedan recibir o producir los participantes, si bien velará para evitarlos.

La organización se reserva el derecho de modificar las bases de las pruebas o suspenderlas, ante una eventualidad o causa de fuerza mayor (condiciones climatológicas extremas) o variar su recorrido.

Es obligatorio de cada participante respetar el medio ambiente por donde se desarrolla la prueba y asimismo deberán llevarse sus desperdicios, latas, papeles, etc, hasta la llegada a lugares señalados por la organización.

Los participantes seguirán las instrucciones que les sean dadas por la organización.

Al inscribirse, todo participante acepta sin reservas el presente reglamento, la ética de la carrera y la normativa anexa.

## **10. LIMITES HORARIOS**

Durante el recorrido habrá unos tiempos límite para pasar por determinados puntos de control que estarán relacionados en la web de la prueba. Estos tiempos están calculados para poder finalizar en el horario máximo establecido. No se permitirá seguir a los que superen estas barreras horarias. Los que quieran seguir se les retirará el dorsal, y podrán continuar fuera de carrera y bajo su responsabilidad.

En caso de malas condiciones meteorológicas o por razones de seguridad, la organización se reserva el derecho de parar la prueba, modificar el recorrido o de variar los límites horarios.

Si en el momento de la neutralización existen corredores que han pasado del control y tienen condiciones suficientemente buenas para seguir compitiendo:

Se neutralizarán en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los siguientes serían los corredores del control anterior o del punto de neutralización.

Si no existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización.

En el caso que las condiciones no permitan seguir compitiendo, se tomaran los tiempos de punto de neutralización anterior.

En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos, los derechos de inscripción no serán devueltos.

## **11. ABANDONOS Y RETORNO A META**

Los abandonos solo se podrán efectuar en los puntos de avituallamiento y de control debiendo entregar el dorsal. Todos los puntos de abandono dispondrán de vehículos para la evacuación.

El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

En caso de necesidad de evacuación por accidente o lesión que impida la aproximación a pie a uno de los puntos de retorno, se deberá intentar avisar a la organización por todos los medios posibles contactando con alguna persona de control o de asistencia de seguridad para activar el operativo de rescate.

Los que abandonen deberán avisar obligatoriamente a la Organización por medio de un control o poniéndose en contacto con el Centro de Organización a través del número de teléfono que será comunicado a los participantes.

La organización dispondrá de vehículos de retorno a la llegada en los puntos de abandono. Solo habrá un viaje por lo que el retorno se efectuará al cierre del control salvo que las condiciones requieran que se lleven a cabo varios.

Existe cobertura telefónica en muchos puntos del recorrido.

Los árbitros y/o el médico y personal sanitario podrán retirar de la competición a un corredor y quitarle su dorsal cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste de la prueba garantizando así su salud.

## **12. CONDICIONES DE LOS PARTICIPANTES**

Para las modalidades **TRAIL, SKY y ULTRA**, la edad mínima para participar es de 18 años cumplidos en la fecha de celebración de la prueba.

En el caso de la ultra se deberá justificar fehacientemente la participación y finalización, durante los 18 meses previos a la celebración de la prueba, en al menos una carrera de montaña de 35 kilómetros como mínimo. Este requisito será necesario justificarlo en el momento de la inscripción, de lo contrario no será reservada la plaza.

Para tomar la salida cada corredor deberá tener material adecuado para soportar las condiciones propias de la prueba y el material obligatorio pedido por la organización.

### **13. MATERIAL OBLIGATORIO**

El material obligatorio podrá ser requerido por la Organización en el control de dorsales, la salida o en cualquier otra parte del recorrido. Todos los corredores estarán obligados a someterse a dicho control bajo pena de sanción o descalificación de la carrera.

Cada corredor debe portear su propio material, en el caso de que se detecte que un corredor está porteando el material obligatorio de otro será motivo de descalificación.

#### **Material obligatorio ULTRA**

- Chaqueta de membrana impermeable y transpirable con capucha.
- Gorra, Visera o Badana.
- Manta térmica o de supervivencia, mínimo 1,20 X 2,10.
- Bidón o camel de mínimo 1 litro.
- Teléfono móvil con batería cargada.
- Geles, barritas y demás, con número de dorsal marcado en los envoltorios.
- Vaso o recipiente reutilizable de 15 cl. mínimo para los avituallamientos (los soft flask son válidos).
- Zapatillas de Trail running.
- Silbato.

#### ***En caso de mala meteorología***

- Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas.
- Segunda capa térmica.
- Guantes.

#### **Material obligatorio SKY**

- Chaqueta de membrana impermeable y transpirable con capucha.
- Gorra, Visera o Badana.
- Manta térmica o de supervivencia, mínimo 1,20 X 2,10.
- Bidón o camel de mínimo 1 litro.
- Teléfono móvil con batería cargada.

- Geles, barritas y demás, con número de dorsal marcado en los envoltorios.
- Vaso o recipiente reutilizable de 15 cl. mínimo para los avituallamientos (los Soft Flask son válidos).
- Zapatillas de Trail running.
- Silbato.

#### ***En caso de mala meteorología***

- Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas.
- Segunda capa térmica.
- Guantes.

#### **Material obligatorio TRAIL**

- Bidón o camel de mínimo 0,5 litros.
- Vaso o recipiente reutilizable de 15 cl. mínimo para los avituallamientos (los soft flask son válidos).
- Manta térmica o de supervivencia, mínimo 1,20 X 2,10.
- En caso de llevar geles o barritas, deben ir marcadas con el número de dorsal.
- Teléfono móvil con batería cargada.

#### ***En caso de mala meteorología***

- En caso de mal tiempo, la organización anunciará la obligación de llevar una chaqueta cortavientos o chubasquero de manga larga, guantes, gorra, visera o badana.
- Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas.
- Segunda capa térmica.

### **14. DESCALIFICACIONES**

- No auxiliar y prestar ayuda a un corredor que lo necesite.
- No pasar y marcar por los puntos de paso (CP) obligatorios.
- Incorrecciones con relación al material obligatorio.
- Tirar basuras o desperdicios.
- Infracciones contra el medio ambiente.
- Desobedecer directrices de seguridad indicadas por la organización.
- Usar cualquier tipo de transporte.

(Ver la lista completa en la Tabla de Descalificaciones y Penalizaciones al final del reglamento en el Anexo 1).

## **15. CATEGORIAS**

- **ABSOLUTA** masculina y femenina.
- **SENIOR** masculino y femenino: entre 18 años y 39 años cumplidos durante el año de la prueba
- **VETERANA** masculina y femenina: a partir de 40 años cumplidos durante el año de la prueba.

Se hará entrega de un trofeo a cada uno de los ganadores de las distintas categorías no siendo los premios acumulativos para categorías distintas. Es decir, cualquiera de los premiados en categoría absoluta ya no recibirá premios en las restantes categorías. Deberán estar presentes en la entrega de premios.

Se hará entrega de un trofeo al primer clasificado/a local en cada una de las pruebas (Inscritos en la localidad como Espinosa de los Monteros).

**Los premios no serán acumulativos.**

## **16. INSCRIPCIONES**

Inscripciones en la web de la prueba por estricto orden de inscripción.

Plazas limitadas a un máximo de:

- **TRAIL** 400 participantes.
- **SKY** 300 participantes.
- **ULTRA** 200 participantes.

**Apertura de inscripciones:**

Se publicará en la web de la prueba.

**PRECIOS:**

Publicados en la web de la prueba

## **La inscripción incluye:**

- Participación en la carrera
- Seguro
- Regalo
- Avituallamientos durante la prueba.
- Avituallamiento en meta.

## **17. RESPONSABILIDADES**

Los participantes al llenar el formulario de inscripción y aceptar el presente reglamento, reconocen estar en perfectas condiciones físicas para la práctica deportiva y en concreto para realizar la prueba en la que se ha inscrito.

Es responsabilidad del propio corredor hacerse los pertinentes reconocimientos médicos periódicos para asegurarse de que no tiene ningún riesgo para comprometer su salud con su participación en la prueba.

Sobre ellos recae la decisión de tomar la salida y realización de la carrera.

Los participantes eximen a la organización de la responsabilidad de sufrir cualquier problema físico que pueda ocurrir durante la participación en cualquiera de las diferentes modalidades.

## **18. DERECHOS DE IMAGEN**

La organización se reserva los derechos exclusivos de las imágenes, de tomar y recopilar fotografías, vídeo e información de las pruebas, en las que todos los participantes están implicados, así como de utilizar todo este material para anuncios, relaciones públicas o cualquier otro propósito periodístico o de promoción del evento. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar previamente con el consentimiento de la organización.

## **19. PROTECCIÓN DE DATOS**

En virtud de la Ley sobre la Protección de Datos de Carácter Personal, se hace conocedor a todo participante a la prueba que sus datos personales están incorporados en un fichero automatizado responsabilidad de la Diputación Provincial de Burgos que podrá hacer uso de él para fines promocionales relacionados con la naturaleza del evento al que se ha inscrito el participante. Si quiere ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición puede ponerse en contacto con la propietaria de los mismos enviando un correo electrónico a [correo@lapiconcastro.com](mailto:correo@lapiconcastro.com)

## **20. MODIFICACIONES**

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

## **21. TABLA DE DESCALIFICACIONES Y PENALIZACIONES**

- Superar el límite horario de un CP.
- Pasar por caminos o carreteras no autorizadas.
- Doping.
- Transporte no autorizado.
- Tirar residuos durante la prueba.
- No respetar el medio natural.
- Infracciones de las normas del Parque Natural.
- Desobedecer directrices de seguridad indicadas por la organización.
- No socorrer a un participante que lo solicite.
- Pedir ayuda sin necesitarla.
- Recibir ayuda externa fuera de los puntos de control designados.
- Ir acompañado de un corredor sin estar inscrito en la prueba.
- Portear el material obligatorio de otro corredor.
- No portear el material obligatorio.
- Teléfono móvil.

# Descargo de responsabilidad – La Picón Castro

Por la presente MANIFIESTO:

1. Que conozco y acepto íntegramente el Reglamento de la prueba deportiva denominada "LA PICÓN CASTRO", que se celebrará el día 7 de junio de 2025, reglamento que se encuentra en la página web de la organización [www.lapiconcastro.com/](http://www.lapiconcastro.com/)
2. Que estoy físicamente bien preparado para la competición, gozo de buena salud general, sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con mi participación en dicha prueba. Si durante la prueba, padeciera algún tipo de lesión o cualquier otra circunstancia que pudiera perjudicar gravemente mi salud, lo pondré en conocimiento de la Organización lo antes posible.
3. Que soy consciente de que este tipo de competiciones, al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control y acceso, 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.
4. Que dispongo de capacidad física, destreza técnica y recursos de supervivencia suficientes como para garantizar mi propia seguridad, bajo las condiciones de autonomía en las que se desarrolla la prueba. Igualmente, dispongo del material deportivo y de seguridad exigido por la Organización y garantizo que se encuentra en buen estado, está homologado, sé utilizarlo adecuadamente y lo llevaré encima durante toda la competición.
5. Que domino y me comprometo a cumplir las normas y protocolos de seguridad establecidos por la organización para la carrera por montaña LA PICÓN CASTRO en la que voy a intervenir, 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 y organizadores) en temas de seguridad.
6. Que autorizo a los Servicios Médicos de la prueba, a que me practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que pudiera necesitar estando o no en condiciones de solicitarla; ante sus requerimientos me comprometo a abandonar la prueba si ellos lo estiman necesario para mi salud.
7. Que antes o durante la prueba, no consumiré sustancias prohibidas, consideradas como DOPPING. La Organización puede pasar control antidopping a los tres primeros clasificados, por ello, podrá entregar los premios en metálico con posterioridad a los resultados de dichos controles.
8. Que autorizo a la Organización de la prueba a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que tome siempre que esté exclusivamente relacionada con mi participación en este evento.

9. Que mi dorsal es personal e intransferible por lo que no podrá llevármelo otro participante o persona alguna en mi lugar.

10. Que participo voluntariamente y bajo mi propia responsabilidad en la prueba. Por consiguiente, exono o eximo de cualquier responsabilidad a la Organización, colaboradora, patrocinadora y cualesquiera otros participantes, por cualquier daño físico o material y, por tanto, **RENUNCIO** a interponer denuncia o demanda contra los mismos.

11. Que conozco que la entidad organizadora se reserva el derecho de admitir o no a algún participante, aun habiendo abonado los derechos de suscripción que me serían devueltos en caso de no ser admitido.

12. Que me comprometo a seguir las pautas generales de respeto al medio ambiente que se relacionan a continuación:

- a) Transitar con prudencia por pistas y carreteras abiertas al tráfico.
- b) Transitar despacio en presencia de personas, animales o vehículos.
- c) No producir alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de los ecosistemas.
- d) No deteriorar los recursos bióticos, geológicos, culturales o, en general, del paisaje.
- e) Sortear o evitar las zonas medioambientalmente sensibles.
- f) 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.
- g) No encender fuego ni provocar situaciones de riesgo de incendio.
- h) No utilizar o instalar ningún tipo de estructura o elemento que deje huella permanente en el medio.
- i) No verter ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados usualmente para la recogida de los mismos.

**La inscripción a la prueba supone la aceptación del reglamento y del documento de descargo de responsabilidad.**