

# CUATRO REFUGIOS-CAB-2012

## REGLAMENTO

### INTRODUCCIÓN:

Cuatro Refugios CAB 2012 es una carrera de Trekking de estrategia y aventura que recorre alrededor de 80 km. Y 4.000 m de desnivel, en dos días de competencia con descanso nocturno. Partirá del inicio de la picada al Frey pasando por los refugios de montaña del Cerro Catedral, Laguna Jakob, Cerro López y Laguna Negra, y concluirá en Colonia Suiza.

El presente reglamento de la Carrera de Cuatro Refugios CAB 2012, a desarrollarse entre el 25 y el 26 de Febrero de 2012, 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 previa a la competencia, e inclusive en la hora de largada o durante la carrera por razones de seguridad.

### A. INSCRIPCION

**A.1** Los participantes deberán seguir obligatoriamente las reglas establecidas en el reglamento de Inscripción que figura en la página web <http://www.4refugios.clubandino.org/>

**A.2** Para inscribirse completar la planilla correspondiente que encontraran en la web de 4 refugios y enviar la boleta de depósito escaneada por mail a [info@clubandino.org](mailto:info@clubandino.org) o por fax al 02944-424579 / 422266.

Los cupos son limitados.

Cierre de Inscripción – 31 de Enero de 2.012.

**Socios CAB \$710 y no socios \$890.**

**Bonificación por pago adelantado hasta el 30 de Noviembre de 2011.**

**Socios CAB \$600 y no socios \$750**

(El precio de la inscripción es individual)

Formas de Pago: el depósito debe realizarse en Banco Credicoop cta.cte. 191-137-196708 CBU N°: 1910137055013701967082.- CUIT: 30-58125605-8. Enviar recibo de Depósito por mail a [info@clubandino.org](mailto:info@clubandino.org) o por fax a 02944- 424579 / 422266.

**A.3** Para los corredores inscriptos, con un pago parcial o total, que no puedan correr, habiendo presentado un certificado que justifique la no participación, se acreditará para la siguiente edición e intransferible, el monto que surja, aplicando un 10% de descuento sobre el precio de inscripción (que corresponda a socio o no socio), descontado del monto pagado.

**A.4** 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 Cuatro Refugios 2012
- 2-Desayuno 2do. día en Colonia Suiza
- 3-Fiesta de entrega de premios.
- 4-Kit de Corredor- pechera.
- 5-Medalla finisher
- 6-Pernocte en el Camping Colonia Suiza (elementos para dormir propios)
- 7-Seguro por accidentes personales.
- 8-Comida y bebida en la entrega de premios

#### **B. Definiciones:**

**B.1 Org :** Organización

**B.2 DC :** Director de carrera.

**B.3 PCO :** Puesto de Control Obligatorio.

**B.4 DEBERAN:** Esta palabra significa que la acción es OBLIGATORIA.

#### **C. RECORRIDO: SUJETO A MODIFICACIÓN POR LA ORGANIZACION**

C.1:PRIMER DÍA: Largada Plaza Catalina Reynal, base Cerro Catedral , hacia el Sur, inicio de la picada hacia el Refugio Frey; deberán ingresar al refugio; ascenso hacia Laguna Schmoll, Cancha de Futbol sobre el filo del C. Catedral y descenso al valle del Rucaco, ascenso al filo del Cerro Brecha Negra, se llega al Ref. Jakob, deberán ingresar al refugio ; de allí se desciende por la senda normal hacia el Tambo; una vez que se llega al camino de tierra se continúa por el mismo hacia el Oeste hasta Colonia Suiza. Llegada.

C.2:SEGUNDO DÍA: Se largará desde Colonia Suiza, por ruta hasta el acceso a la senda al Refugio López sobre el Arroyo homónimo, se pasará por el Refugio del Co. López , deberán ingresar al refugio ; de allí hasta el filo del mismo cerro pasando por La Hoya; descenso hacia valle del nacimiento del Arroyo Goye; filo del Co. Balley Willis, descenso a Laguna Negra , Refugio Italia, deberán ingresar al refugio; descenso por la senda normal para terminar en el Fundo de Colonia Suiza.Llegada .

C.3:PC BONUS: Para cada día de carrera se fijarán PC Bonus opcionales por lugares “especiales” por su belleza y ubicación como cumbres, lagunas, filos, etc., elegibles por los corredores, indicados en los mapas que entregue la organización, de los que surgirá la ubicación, distancia y desnivel de cada PC Bonus respecto del recorrido clásico. Quien acredite haber pasado por uno o varios PC Bonus tendrá a su favor las respectivas bonificaciones en minutos predeterminadas por la Organización para cada PC Bonus, las cuales implicarán, si se llega a velocidad promedio sin perder el rumbo al PC Bonus, un premio para el corredor. Por lo tanto, cada corredor podrá elegir los PC Bonus que quiera, debiendo ponderar tanto su ubicación como la velocidad de su paso y la energía que le llevará encontrarlo.

Los PC Bonus serán informados por la Organización quince días antes de la carrera indicando tiempos estimados promedio y minutos de bonificación (ej: bonus Cerro B. Willis: tiempo promedio 30 minutos; bonificación 45 minutos), a fin de permitir que los corredores puedan diseñar su estrategia con la debida antelación.

C.4: HORARIOS DE CORTE: Tanto para los PCObligatorios como para los PCBonus habrá horarios de corte a partir de los cuales los corredores no podrán continuar.

#### **D. CATEGORIAS 4 REFUGIOS 2012:**

GENERAL con premios en efectivo para los primeros diez clasificados.

LIBRE CABALLEROS..... DE 19 A 30 AÑOS (cumplidos dentro del año 2012)  
OPEN CABALLEROS ..... 31 A 40 AÑOS (cumplidos dentro del año 2012)  
SENIOR CABALLEROS..... 41 A 50 AÑOS (cumplidos dentro del año 2012)  
MASTER CABALLEROS..... 51 AÑOS ó más (cumplidos dentro del año 2012)

OPEN DAMAS ..... HASTA 40 AÑOS (cumplidos dentro del año 2012)  
SENIOR DAMAS..... 41 AÑOS ó más (cumplidos dentro del año 2012)

EQUIPOS CABALLEROS.....  
EQUIPOS MIXTOS.....  
EQUIPOS DAMAS.....

EQUIPOS PLUS 90 (Entre ambos corredores deben sumar + de 90 años cumplidos en el 2012)

#### **CATEGORIAS PROMOCIONALES:**

EQUIPOS JUVENILES DE 15 A 18 AÑOS (acompañado con un mayor)  
EQUIPOS PADRES E HIJOS

#### **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, con la pechera respectiva.

**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. Los PC Bonus serán opcionales, y por lo tanto NO obligatorios.

**E.4** Los corredores no recibirán asistencia ni reaprovisionamiento durante todo el recorrido, con la excepción del lugar de pernocte, donde se suspenderán los tiempos de competencia.

**E.5** Será obligatorio para todos los corredores pernoctar en el área prevista por la Organización.

#### **F. Instrucciones / Mapas / PCO.**

**F.1** Antes de largar la carrera les será entregado a Los corredores las instrucciones de carrera y los mapas. En estos estarán marcados los PCO.

**F.2** PCO: Serán puestos de control de paso obligatorio donde al menos habrá una persona que firmara el pasaporte a cada equipo. Los PCO deberán pasarse en forma cronológica es decir PCO 1, PCO 2, PCO 3 .....En los PCO de los refugios o PC Bonus podrá exigirse la lectura de alguna información que deberá reconocer el corredor en su pasaporte como prueba de su paso por el PCO, conforme instrucciones que se entregarán antes de la largada.

**F.3** La Orientación será muy básica y solo deberán seguir los mapas e instrucciones como por ej: “En bifurcación tomar rumbo 180” o “tomar rumbo Sur” en el recorrido clásico. Para los PCBonus los corredores deberán seguir atentamente las instrucciones de los mapas y toda otra información adicional que entregue la Organización.

## **G. EQUIPAMIENTO OBLIGATORIO**

**G.1** Habrá un equipamiento básico de seguridad individual y un equipamiento del Team (el corredor individual debe llevar TODO el equipamiento) que deberán llevar durante toda la carrera.

### **EQUIPAMIENTO PERSONAL**

Saco Vivac o Manta de supervivencia

Mochila que pueda contener todos los elementos obligatorios.

Celular o radio VHF (recomendamos radio por su señal y alcance en montaña)

Campera (Goretex, Ultrex, o similar)

Gorro de abrigo de polar o lana.

Guantes de abrigo

Anteojos de sol

Recipiente para agua, camelback, caramañola, etc., capacidad mínima 1 litro.

Polar de abrigo

Calza Larga

Linterna Frontal con pilas

Silbato

Remera Térmica

Casco, puede ser de Mountain Bike

Brújula

Pasaporte, detalle de recorrido y mapa entregados por la Organización

Pechera de la carrera, a llevar puesta siempre por encima del resto de la indumentaria personal.

**G.2** Habrá un botiquín con elementos obligatorios que deberán llevar durante toda la carrera.

### **BOTIQUIN (Individual y uno por equipo todas las categorías)**

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 2

Sobres de gasas estériles 10 x 10 cm. x 3

Tela adhesiva de 2,5cm de ancho.

Apósito quirúrgico o toallita femenina x 1

Frasco 30 ml. De solución yodo-povidona no jabonosa x 1  
Loperamida (antidiarreico) comprimidos x 6  
Loratadina (antialérgico) comprimidos x 2  
Ibuprofeno (antiflamatorio-analgésico) 400 mg. Comprimidos x 6  
Ampolla de adrenalina 1/1000 ml. x 1  
Jeringa tipo insulina x 1  
Aguja intramuscular x 1  
Protector solar factor 30, frasco por 40 ml. x 1  
Guantes descartables 2 pares.

## **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. El o Ella juzgará , por si mismo, si debe o puede seguir o no en la carrera. Excepto si el Medico 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 deberán firmar obligatoriamente un 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 15 y 17 años cumplidos podrán participar con la autorización firmada por sus padres ante el CAB o certificada por Escribano o Juez de Paz, en el recorrido classic. Para el caso de los padres que corran con sus hijos, no habrá limitación de edad.

## **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 es más recomendable.

**J.2** El uso de la radio o del celular pidiendo el auxilio a la Dirección de la Carrera implica la descalificación a no ser que la usen con el fin de prestar ayuda a otro corredor.

**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:**

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

**K.1** Si un Equipo o corredor no registra su paso por uno o más PCO será descalificado.

**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 aplicara 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** Si un participante hace fuego fuera del camping previsto para el pernocte será penalizado.

**K.7** Si un participante pierde el pasaporte de carrera será penalizado.

**K.8** Si un participante pernocta fuera del lugar autorizado será descalificado.

**K.9** 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.

#### **L. PREMIOS**

**L.1** Se entregaran artículos deportivos a los mejores clasificados de cada categoría. Para los primeros diez corredores de la general habrá premios en efectivo.

La distribución de los premios será definidas por el Director de la Carrera en base a la cantidad de inscriptos en cada categoría, sin perjuicio de reconocimientos especiales por conducta deportiva, mayor esfuerzo, etc..

#### **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 CO. 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 sustancias prohibidas para la Carrera Cuatro Refugios 2012 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 ANABOLICOS.

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

#### DIURETICOS.

Frusemide (Lasix) /Spironolactone (Aldactone)

#### ANALGESICOS NARCOTICOS.

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

#### HORMONAS.

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

### **N. POSTERGACION-MODIFICACION DE LA CARRERA**

**N. 1** 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.

Para 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.