

REGLAMENT

VIII TRAIL “SENDES DE ROMAGUERA” DE BENIGÀNIM



Club d'Esports de Muntanya i Escalada Benigànim Trail

Índex

Descripció	2
Recorreguts, plànols i altimetries	2
Reglament	4
Mesures de neteja i recollida de residus	9

Descripció

Des del **Club d'Esports de Muntanya i Escalada Benigànim Trail** volem, per mitjà d'aquest document, presentar i donar a conèixer la octava edició de la cursa a peu de muntanya: **VIII Trail "Sendes de Romaguera"** que es celebrarà el diumenge 30 de novembre de 2025.

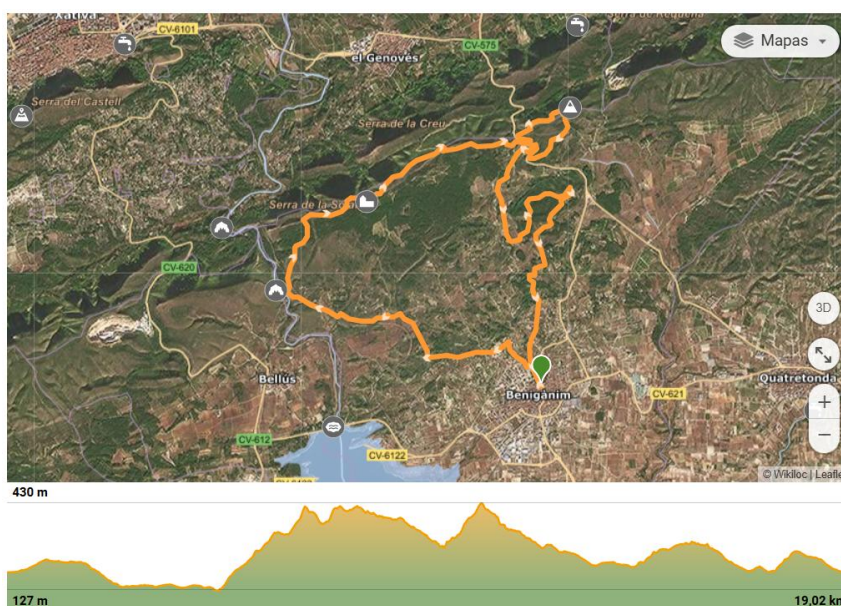
El terme municipal de Benigànim i els seus voltants té un entorn privilegiat per a la realització d'activitats esportives en el medi natural. La serra de la Solana així com els termes limítrofs, disposen d'unes condicions òptimes per a la pràctica de les carreres de muntanya. La realització d'esdeveniments esportius com el "Trail Sendes de Romaguera", pretén acostar l'esportista a aquest meravellós entorn al mateix temps que fomenta la realització d'una activitat física i intenta repercutir de forma positiva en els nostres comerços i locals de restauració i oci.

Recorreguts, plànols i altimetries

Trail Absolut

- Hora Eixida: 9:00 hrs
- Hora arribada últim participant: 13.00 hrs
- Lloc d'Eixida i meta: Plaça Beata Inés de Benigànim

[Wikiloc | Ruta Trail Beniganim 2024](#)



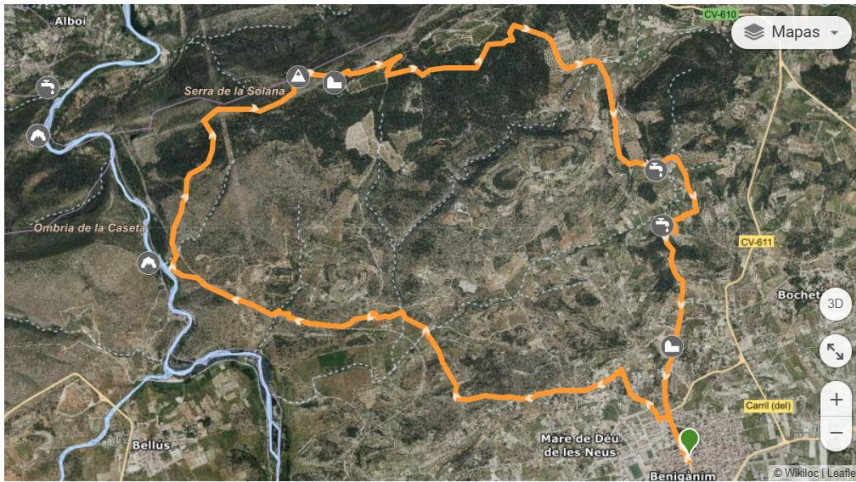
ESTADÍSTICAS DE LA RUTA

Distancia	Desnivel positivo
19,02 km	707 m
Dificultad técnica	Desnivel negativo
Moderado	707 m
Altitud máxima	TrailRank
430 m	16
Altitud mínima	Tipo de ruta
127 m	Circular

Sprint Trail

- Hora Eixida: 9:30 hrs.
- Hora arribada últim participant: 13.00 hrs
- Lloc d'Eixida i meta: Plaça Beata Inés de Benigànim

[Wikiloc | Ruta SprintTrail Beniganim 2024](#)



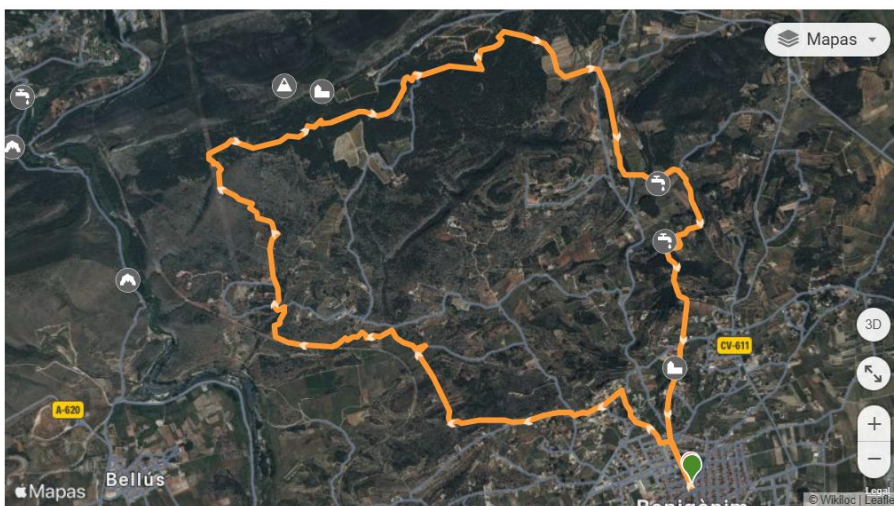
ESTADÍSTICAS DE LA RUTA

Distancia	Desnivel positivo
13,1 km	445 m
Dificultad técnica	Desnivel negativo
Moderado	445 m
Altitud máxima	TrailRank
417 m	9
Altitud mínima	Tipo de ruta
128 m	Circular

Marxa Senderista

- Hora Eixida: 9:30 hrs.
- Hora arribada últim participant: 13.00 hrs
- Lloc d'Eixida i meta: Plaça Beata Inés de Benignànim

[Wikiloc | Ruta VII Trail Sendes de Romaguera Benignànim Trail 2024 \(Caminata\)](#)



ESTADÍSTICAS DE LA RUTA

Distancia	Desnivel positivo
12,46 km	320 m
Dificultad técnica	Desnivel negativo
Moderado	320 m
Altitud máxima	TrailRank
292 m	16
Altitud mínima	Tipo de ruta
140 m	Circular

Reglament

Article 1. L'Organització

El Club d'Esports de Muntanya i Escalada Benigànim Trail organitza l'octau Trail Sendes de Romaguera el pròxim 30 de novembre i consta de 3 modalitats: un Trail Absolut de 20 km i 900 m desnivell positiu, un Sprint Trail de 13km amb 500m de desnivell i una marxa senderista de 12 km aproximadament. L'eixida del Trail absolut serà a les 9:00, mentre que l'eixida de les altres dos proves, Sprint Trail i marxa senderista, serà a les 9:30. Totes les proves tindran inici i fi a la Plaça Beata Inés de Benigànim.

Article 2. Avituallaments

El trail Sendes de Romaguera, es disputa en condicions de semiautosuficiència, tant a l'Sprint Trail com en el Trail Absolut (entenent per aquest terme que el nombre d'avituallaments d'aquestes proves exigeix als corredors i corredores carregar amb el seu propi menjar i beguda per als trams entre els avituallaments).

Existiran avituallaments líquids i sòlids en els següents punts:

Sprint Trail/Marxa Senderista:

- 1. Km 4.5 (líquid)**
- 2. Km 7.5 (sòlid i líquid)**
- 3. Km 10 (líquid)**

Trail Absolut:

- 1. Km 4.5 (líquid)**
- 2. Km 8.5 (sòlid i líquid)**
- 3. km 14 (líquid)**

Cada participant haurà de transportar el menjar i aigua que crega necessari.

Article 3. Marcatge i Mapa

L'itinerari per a les carreres estarà senyalitzat. Per això, l'organització col·locarà balises i senyals i es marcaran especialment les zones més perilloses, els encreuaments i desviaments en els quals hi haja perill de desorientació o pèrdua.

Article 4. Punts de control (PC)

Els participants, sota la seva responsabilitat, hauran de passar obligatòriament pels PC i verificar el seu pas. Els PC estaran clarament visibles i en zones estratègiques, però no es donaran a conèixer als corredors. Tots els PC són obligatoris i el no passar per ells implica la desqualificació. La pèrdua del xip implicarà al corredor donar a conèixer el seu pas de forma manual, a la persona autoritzada en aquest PC. Els corredor desqualificats o retirats hauran de passar per meta de manera obligatòria per descarregar el xip i donar a conèixer la seva integritat.

Queda totalment prohibit escollir algun camí o senda alternativa per retallar el recorregut o arribar abans a un avituallament o punt de control. El corredor que realitze alguna d'aquestes infraccions serà desqualificat automàticament. Serà obligatori l'ús del xip tant en l'Sprint Trail com en el Trail Absolut.

Article 5. Seguretat de la prova i segur

L'organització situarà personal autoritzat per vetllar per la seguretat dels participants. És obligatori seguir les indicacions d'aquests, que estarà degudament identificat.

En cas d'abandó, cal comunicar-ho al més aviat possible al personal de l'organització.

Es disposarà de personal mèdic i ambulància en meta per intervenir en cas de necessitat.

En el cas que les condicions climatològiques ho requereixin, existirà un recorregut alternatiu que es comunicarà convenientment en la reunió tècnica prèvia a l'eixida.

En cas de males condicions meteorològiques o per raons de seguretat, l'organització es reserva el dret d'anul·lar la prova, parar la prova, modificar el recorregut o variar els límits horaris.

Un equip escombria, encarregat de tancar la carrera, comprovarà el pas de tots els participants. En tot cas, ELS PARTICIPANTS HAN DE SABER QUE:

- Es tracta d'una carrera de muntanya, que sovint discorre fora de camins, en la qual es travessen, barrancs i zones rocoses que poden estar relliscoses, en definitiva, zones bastant tècniques que alentixen el ritme de carrera, per la qual cosa cal tenir una bona tècnica per desenvolupar-se en aquests terrenys.
- L'orografia del terreny, les condicions meteorològiques o qualsevol altra circumstància poden fer impossible una evacuació aèria i ràpida, i encara que hi haurà llocs de control i personal especialista repartit pel recorregut, és possible que la retirada o el rescat sigui penós i durador. Una raó més per la qual el corredor deu disposar de material personal adequat (veure Articles 13 i 14. Llistes de material obligatori i recomanat).

Tots els participants oficialment inscrits estaran coberts per una pòlissa d'assegurances contractada per l'organització que cobrirà els accidents que es produeixin com a conseqüència directa del desenvolupament de la prova i mai com a derivació d'un patiment o tara latent, imprudència, inobservança de les lleis i de l'articulat d'aquest reglament, així com els produïts en els desplaçaments al lloc i des del lloc en què es desenvolupa la carrera

Article 6. Normes de Seguretat

És obligatori atendre les indicacions dels controls i de les persones de l'organització.

És obligatori socórrer a un participant que demana auxili.

L'organització podrà retirar de la competició a un corredor o corredora i llevar-li el seu dorsal quan considere que aquest té minvades les seves capacitats físiques o tècniques a causa de la fatiga i del desgast sofert durant el desenvolupament de la prova i així garantir la seua seguretat.

L'organització es reserva el dret d'organitzar grups per progressar junts en carrera per qüestions de seguretat.

Article 7. Talls horaris de seguretat i tornada a Benigànim

S'estableixen uns límits horaris per garantir la seguretat tant dels participants com dels membres de l'organització de la prova.

No es permet seguir en competició als corredors que superin aquestes barreres horàries. Els talls horaris de seguretat s'indicaran també a les xarxes socials.

El temps màxim de durada de les proves serà de 4 hores per al Trail Absolut i de 3h 30min per a

l'Sprint Trail i marxa senderista.

Els atletes retirats de competició hauran de lliurar el dorsal i el xip al personal de l'organització. L'organització disposarà de punts de tornada a Benigànim en els controls d'avituallaments indicats (tenint sempre en compte les dificultats i limitacions pròpies de les infraestructures de comunicació dels diferents punts).

Els participants que abandonen en algun d'aquests punts hauran d'indicar-ho al responsable del control i se'ls portarà a Benigànim al més aviat possible, prioritzant les necessitats dels trasllats.

Els que abandonen hauran d'avisar obligatòriament a l'organització bé en un punt d'avituallament o posant-se en contacte amb l'organització a través del número de telèfon d'aquesta, que els corredors tindran a la vista i guardat en el seu propi telèfon mòbil que estan obligats a portar (veure Article 13 i llista de material obligatori).

En cas de necessitat d'evacuació per accident o lesió que impedeix l'aproximació a peu a un dels punts de tornada, s'haurà d'avisar a l'organització per tots els mitjans possibles, contactant amb alguna persona de control o d'assistència de seguretat per activar l'operatiu de rescat.

Article 8. Motius de desqualificació

Seràn motius de desqualificació:

- No col·locar-se el xip i no passar pels punts de control establerts. En cas d'abandonar la prova, OBLIGATÒRIAMENT cal indicar-ho en el lloc de control més proper. En cas que algú s'extravia s'ha de tornar a l'últim senyal i reiniciar la marxa. És responsabilitat de cada participant seguir el recorregut marcat.
- No realitzar el recorregut complet.
- Alterar o ocultar la publicitat del dorsal.
- Portar el dorsal i/o xip adjudicat a un altre corredor.
- No atendre a les instruccions dels jutges o del personal de l'organització.
- Entrar en meta sense dorsal.
- Deixar escombraries (envasos de menjar o beguda, o qualsevol altra cosa) fos de les zones d'avituallament. La prova transcorre per muntanya pública i zones privades, i a més de la desqualificació, hi haurà sanció econòmica als qui incompleixin aquest punt. Els membres dels llocs estaran facultats per denunciar als competidors, en el cas que aquests infringeixin el Reglament de competició i informaran al Comitè de Carrera de tals infraccions. En cap cas el control podrà sancionar o retenir a un corredor, excepte quan arribi fora de control.
- No passar pel control de sortida.
- No portar el material obligatori.
- Desobeir directrius de seguretat indicades per l'organització.
- Transitar fora dels camins o senderes marcades per a la prova.
- No auxiliar a un corredor que ho necessiti.
- Realitzar retallades de trajecte o dreceres.

Article 9. Condicions dels participants

Conèixer i acceptar les condicions d'aquest reglament.

Article 10. Assistència mèdica

Hi haurà assistència mèdica en la línia de meta

L'equip mèdic tindrà potestat per retirar el dorsal a qualsevol participant quan consideri que la seva salut està en perill. En aquest moment estarà fora de carrera i serà traslladat a meta.

És responsabilitat de cada participant estar físicament preparat per realitzar la prova.

L'Organització recomana als corredors sotmetre's a un reconeixement mèdic previ a la prova, acceptant tot participant el risc derivat de l'activitat esportiva.

L'equip tècnic organitzador, considera aquesta prova com molt exigent, tant físicament com de facultats tècniques.

Article 11. Categories i premis:

Les categories que s'estableixen per a cada prova són les següents:

- 1º, 2º i 3º General Categoria Masculina i Femenina.
- Senior, Veterà i Màster 1º, 2º i 3º Categoria Masculina i Femenina.
- 1º, 2º i 3º Local Categoria Masculina i Femenina.
- Premi al Club amb major nombre de participants.

Per poder participar en la categoria Local, caldrà indicar al moment de la inscripció la condició de local (empadronat en la localitat de Benigànim) i que caldrà acreditar si és requerit per l'Organització.

Els premis no són acumulatius, a excepció del premi en metàl·lic.

- Premi en metàl·lic en categoria masculina i femenina per superar el rècord de la prova tant en el Trail Absolut com en Sprint Trail.
 - Trail absolut premi de 100€
 - Temps masculí a superar: 1h 47min 34s
 - Temps femení a superar: 2h 16min 41s
 - Sprint Trail premi de 50€
 - Temps masculí a superar: 1h 2min 3s
 - Temps femení a superar: 1h 14min 3s

***Sols hi haurà un rècord per edició, modalitat i categoria que el podrà realitzar el guanyador o guanyadora de la prova.**

Els premis i trofeus seran donats, transcorregut 30 minuts després d'haver passat per meta l'últim corredor premiat.

Article 12. Zona de dutxes

L'organització habilitarà el pavelló Municipal, a 300 metres de la zona de meta, que consta amb vestuaris i dutxes amb una capacitat de 60 persones.

Article 13. Material obligatori

Cada participant de el "Trail Sendes de Romaguera", haurà de disposar, per garantir la seva pròpia seguretat, del següent material obligatori

- Calçat (sabatilles de trail o muntanya) i vestimenta adequats.
- Recipient reutilitzable o sistema d'hidratació (mínim 500cl) per a la cursa de 20 km (Val la borsa d'hidratació o bidó)
- Manta tèrmica de supervivència (mínim de 140 x 200 mm), per a la cursa de 20km
- Telèfon mòbil amb el nombre de l'organització guardat.

Article 14. Material recomanat

- Relotge amb altímetre.
- GPS

Article 15. Guarda roba

Tots els participants disposaran d'un lloc de guarda roba, per disposar a l'arribada a meta d'aquelles pertinences que crea convenient. Sempre que les mesures COVID ho possibiliten.

Article 16. Control de material i de sortida

En el recinte de sortida, l'organització realitzarà un control del material obligatori, per a això, l'accés a la zona de sortida es realitzarà mitjançant un clos en forma d'embut. Aquell participant que no disposi del material obligatori serà impedit de sortida i se li retirarà el dorsal.

Article 17. Responsabilitats

Els participants corren sota la seva responsabilitat. És seva la decisió de prendre la sortida i de realitzar la carrera.

L'incompliment d'aquest document per part del participant s'eximeix a l'organització de tota responsabilitat.

Tenint en compte el tipus de marcat que es realitza, es troben senyals pràcticament de forma constant. El passar tan sols 2 o 3 minuts sense veure cap d'elles ens indica que hem comès un error i ens hem sortit del recorregut. S'ha de tornar cap a enrere i buscar l'últim senyal vist per reprendre la marxa.

No hi haurà vehicles a motor, ni bicicletes per marcar ni seguir en el recorregut i està prohibit acompanyar als corredors. El recorregut no estarà tancat al tràfic pel que cal respectar el codi de circulació i EXTREMAR les precaucions en creuar els carrers o en arribar a algun encreuament. Els punts d'encreuament de carrers estaran coberts per personal de l'organització i hauran de ser coneguts pels corredors.

La prova no se suspendrà per mal temps una vegada iniciada. L'Organització es reserva la possibilitat de suspensió fins al moment de la sortida. Però aquesta només es produirà si existeixen raons que impossibiliten el pas dels corredors per algun punt del recorregut, tant de l'assenyalat inicialment com de l'alternatiu que explica la prova. Si es donés aquesta possibilitat no es retornaria el cost de la inscripció (la raó és que totes les despeses estan ja realitzades).

L'Organització es reserva el dret d'admissió en la prova

Article 18. Recollida de dorsals

El mateix dia de la prova 1 hora abans de l'eixida

Article 19. Modificacions

El present reglament pot ser corregit, modificat o millorat a qualsevol moment per part de l'organització i serà notificat. El fet de realitzar la inscripció mostra la conformitat del participant amb aquest reglament.

Mesures de neteja i recollida de residus

S'exposen a continuació les Normes de Protecció Mediambientals extretes del Reglament i Guia de la prova.

1. S'han d'establir itineraris per a la carrera respectant els camins i sendes existents.
2. Les zones d'eixida i arribada s'establiran en zones urbanes, sempre que les característiques de la prova ho permeten, millorant així la sostenibilitat en concentrar-se en aquestes zones urbanes el públic, el desplegament publicitari i la megafonia.
3. En la reunió informativa prèvia a la carrera s'informarà els assistents dels aspectes de protecció mediambientals que es tindran en compte durant la celebració de la carrera (senyalització, existència i situació de papereres, revisió i neteja del recorregut, obligacions dels corredors respecte a la cura del mitjà, sancions segons reglament) així com de les zones, si n'hi haguera, de fàcil degradació, amb la finalitat de conscienciar als corredors, organitzadors i espectadors respecte a la perfecta conservació del recorregut de la prova.
4. S'estrenyerà la col·laboració amb totes les entitats vinculades directament o indirectament a les carreres per muntanya: administracions públiques, centres d'iniciatives turístiques i empreses de la zona, donant a conèixer els avantatges de les carreres per muntanya per al desenvolupament rural quan es realitzen d'una manera sostenible.
5. Normes ja citades en el reglament-guia referent a protecció mediambiental:
 - a. Una vegada finalitzada la carrera, el Club organitzador revisarà i netejarà el recorregut. Cap prova ha de produir efectes nocius al medi ambient.
 - b. És recomanable que els elements de marcatge estiguen fabricats amb materials biodegradables.
 - c. No es permetran senyals de pintura en tot el recorregut. Tampoc a l'interior de poblacions o sobre monuments històrics.
6. Al final de la competició els organitzadors estan obligats a retirar tots els materials utilitzats per a la senyalització, control de la prova i llocs d'avituallament.
7. Existiran papereres en el punt d'avituallament i fins a 100 m després d'aquest. En zones de muntanya d'especial protecció s'exigirà a l'organització la ubicació del número necessari d'aquests dipòsits, amb la finalitat de assegurar la neteja del recorregut.
8. És obligació de cada competidor portar els seus desaprofitaments, llandes, papers, etc. fins a l'arribada o llocs assenyalats per l'organització. Un bastó trencat durant la competició podrà ser entregat en un control. El corredor que no els deposite o els tire en una zona no habilitada, serà desqualificat.
9. Tot corredor haurà de realitzar el recorregut marcat per l'organització, no respectar-lo o no passar per algun dels controls establerts, serà causa de penalització o desqualificació.
10. Es consideren faltes lleus les següents accions contra el Reglament:

- a. No respectar l'itinerari abalisat o senyalització de recorregut per a acurtar-lo.
11. Es consideren faltes greus les següents accions contra el Reglament:
- a. Tirar desapropitaments durant el recorregut.