



VII LIDL TO LIDL

El Club Trideporte organiza la VII Lidl to Lidl

1. Programa:

SABADO 08 DE FEBRERO DE 2020

17:00 - 21:00 Entrega de dorsales en Lidl de Can Bufi

DOMINGO 09 DE FEBRERO DE 2020

08:00 Apertura de la entrega de dorsales carrera larga en el Lidl de Sant Antoni

08:45 Reunión técnica de los participantes en la línea de salida

09:00 Salida desde el parking del Lidl de San Antonio recorrido largo

09:15 Apertura de la entrega de dorsales carrera corta en el Lidl de Can Bufi

10:00 Salida desde Lidl Can Bufi caminata

10:15 Salida desde Lidl Can Bufi recorrido corto

12:00 Cierre de control

12:30 Entrega de regalos

2 Recorridos:

- Un recorrido de 23 kms.
- Un recorrido de 9 kms.
- Un recorrido caminata de 9 kms

3. Avituallamientos.

Durante la prueba de 23 kms, habrá un avituallamiento líquido en el km 10,5: agua y bebida isotónica y sólido (frutos secos, barritas energéticas, plátano). En el avituallamiento no habrá vasos.

Se puede recibir avituallamiento externo en este avituallamiento. En estos casos la ayuda se haga fuera del espacio del punto de control en un área designada a tal fin. Recibir ayuda fuera de estos puntos de control es motivo de **penalización**.

** Las personas que realicen avituallamiento externo no podrán bajo ningún concepto entrar en los punto de control y coger nada de los avituallamientos que están reservado exclusivamente para corredores y solo pueden ser utilizados por ellos.

Residuos: La conservación del medio es una de nuestras principales preocupaciones. Por ello, es obligatorio llevar marcado con el número de dorsal todos los geles, barritas u 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.

Al final del recorrido habrá también un avituallamiento líquido (agua y bebida isotónica) y sólido (frutos secos, barritas energéticas, plátano, naranja) para todos los participantes.



4. Controles de paso (CP).

Los participantes deberán pasar obligatoriamente por:

- Avituellamiento km 10.5 se ha de pasar antes de las 10:10´
- Entrada al torrente de Can Bufi antes de las 11h

En este control de paso habrá personal de la organización y estará comunicado con el director de carrera. Un equipo escoba realizará el recorrido cerrando la prueba. Hay que seguir en todo momento las indicaciones del personal de organización y de seguridad.

No atender las indicaciones de éstos conllevará supone la descalificación inmediata de la prueba.

5. Material obligatorio.

- Cortavientos (**en el caso de previsión de mala meteorológica**)
- Manta de supervivencia
- Sistema hidratación (min. 0,5L)
- Vaso (en los avituallamientos no habrá vasos)
- Teléfono móvil con posibilidad de mandar ubicación.

6 Habrá una toma de tiempos. Y se tendrá en cuenta para dar los regalos ofrecidos por Lidl

Recorrido 23 kms.

- L@s 3 primer@s mujeres y hombres
 - Los tres participantes mujeres y hombres entre 40 y 49 años
 - Los tres participantes mujeres y hombres mayores de 50 años
- También se premiara al participante más joven y más veterano.

Recorrido 9 kms.

- L@s 3 primer@s mujeres y hombres
 - Los tres participantes mujeres y hombres hasta los 18 con autorización padres o tutor.
 - Los tres participantes mujeres y hombres entre 40 y 49 años
 - Los tres participantes mujeres y hombres mayores de 50 años
- También se premiara al participante más joven y más veterano.

La edad a tener en consideración será la del día de la prueba.

Los regalos no son acumulativos para así poder obsequiar a más participantes.

Los premios de esta carrera serán:

En el recorrido largo tanto para los 3 primeros hombres y mujeres son los siguientes:

- 1º 300€ un vale compra para el Lidl
- 2º 200€ un vale compra para el Lidl
- 3º 100€ un vale compra para el Lidl

En cuanto a los tres mejores participantes entre 40-50 y mayores de 50.
un vale compra para el Lidl de 90€ para los primeros
un vale compra para el Lidl de 60€ para los segundos



un vale compra para el Lidl de 30€ para los terceros.

En el recorrido corto tanto para los 3 primeros hombres y mujeres son los siguientes:

1º 150€ un vale compra para el Lidl

2º 100€ un vale compra para el Lidl

3º 50€ un vale compra para el Lidl

En cuanto a los tres mejores participantes entre 40-50 y mayores de 50.

un vale compra para el Lidl de 50€ para los primeros

un vale compra para el Lidl de 30€ para los segundos

un vale compra para el Lidl de 20€ para los terceros.

Los premios que no se den se sortearán entre los participantes en la caminata

7 Reglamento

- * Todos los participantes tienen la obligación de seguir las indicaciones dadas por cualquier miembro de la organización de la prueba. En caso de no seguir el recorrido indicado y las directrices de seguridad indicadas por la organización, el corredor no entrará en la toma de tiempos.
- * Todos los participantes tienen la obligación de asistir y/o donar socorro y de comunicar al control más cercano cualquier accidente que haya visto. El participante en caso de no hacerlo no entrará en la toma de tiempos.
- * Los corredores que deciden retirarse de la prueba tendrán que comunicarlo a la organización a través del control más cercano al lugar de la retirada. El participante en caso de no hacerlo no podrá participar en la próxima toma de tiempos.
- * Es responsabilidad de los participantes llevar el equipo y material adecuado para la carrera, y de disponer como a mínimo de un cortavientos en caso de alerta meteorológica naranja.
- * El dorsal irá colocado en la parte frontal de la camiseta y han de ser visibles durante toda la prueba. En caso de llevar cortavientos el dorsal ha de ser visible bajando la cremallera.
- * Por medidas de seguridad no se podrá competir con auriculares puestos.
- * Por medidas de seguridad se recomienda usar la cuerda en los puntos de escalada.



8 Infracciones

8.1 Existirán tres tipos de infracciones, leves, graves y muy graves que serán aplicadas por el Director de Carrera. Las infracciones leves se penalizarán en la toma de tiempos entre de 1 a 3 minutos, las infracciones graves se penalizarán en la toma de tiempo entre los 5 a 10´ e incluso la descalificación. Las muy graves, significarán la descalificación inmediata del corredor por parte de la organización.

Infracciones leves :

- 8.1.1 No ceder el paso al corredor posterior en caso de solicitud del mismo.
- 8.1.2 No llevar el material obligatorio marcado por la organización
- 8.1.3 Recibir asistencia de terceras personas fuera de los controles de avituallamiento.
- 8.1.4 Llevar el dorsal tapado o a la parte trasera.
- 8.1.5 Anticiparse a la señal de salida.

Infracciones Graves :

- 8.1.6 Llevar auriculares durante la competición.
- 8.1.7 Modificar las dimensiones del dorsal

Infracciones muy graves.

- 8.1.8 Usar cualquier medio de transporte o locomoción durante todo o parte del recorrido.
- 8.1.9 No guardar respecto absoluto las más esenciales de respecto a la naturaleza.
- 8.1.10 Cualquier desconsideración y violencia contra los miembros de la organización o participantes de la prueba.
- 8.1.11 Retirarse de la prueba sin dar aviso al responsable del control de paso (no podrá participar en la siguiente toma de tiempos)

Otros motivos de descalificación.

- 8.1.12 Finalizar la prueba más tarde de la hora de cierre del control de llegada.
- 8.1.13 Pasar por los controles de paso, más tarde de la hora de cierre del mismo.
- 8.1.14 No pasar por un control de paso.
- 8.1.15 No dar ayuda a un corredor accidentado.

Relacionadas con el respeto y cuidado del medio natura

- 8.1.16 No Respetar el entorno. Dañar los recursos naturales, geológicos, culturales.
- 8.1.17 No Respetar el itinerario establecido y balizado por la organización, saliéndose de éste. Usar senderos secundarios al sendero principal. Atajar campo a través. Recortar por el interior de las curvas.
- 8.1.18 Tirar basura (desperdicios, envolturas, alimentos o material) salvo en los lugares habilitados por la organización. Es obligatorio a marcar geles, barritas, etcétera, con el número de dorsal.
- 8.1.19 Gritar durante el recorrido. La utilización de elementos de megafonía en cualquier tramo del recorrido, fuera de la salida y la llegada.
- 8.1.20 Denunciar cualquier conducta medioambiental negligente de otros corredores.

Las sanciones se han de notificar a los afectados por parte del director de la carrera antes de que finalizar la entrega de regalos, se considerará suficiente la colocación del listado de los sancionados en el tablón de anuncios en donde se coloque la toma de tiempos.



El participante que sea descalificado durante la prueba o abandone la misma tendrá que hacer entrega de su dorsal a la organización.

9 Inscripciones:

Se harán a través de Elitechip.

- * Recorrido largo 23 kms:
 - 14€ hasta el jueves 6 de febrero 20h (con chip y seguro)
 - 30€ hasta el viernes 7 de febrero 20h

- * Carrera corta 9 kms
 - 11€ hasta el jueves 20h 6 de febrero 20h (con chip y seguro)
 - 30€ hasta el viernes 7 de febrero 20h

- * Senderismo 9 kms = 9€ (con seguro y opción de sorteo)