



REGLAMENTO 4 DAYS -2018-

A) Datos Generales

Carrera: Trail Running
Formato: Carrera en Etapas
Fechas: 7 al 10 de Marzo, 2018

El 4 Days es una carrera de 4 etapas, que recorre Chile de manera transversal desde Cordillera a Mar. Los corredores recorren entre 35 y 40Kms aprox. promedio diario, donde cada DÍA llegan a un campamento con todos los servicios y comodidades en un concepto "todo incluido".

Viajar a lo ancho de Chile nos permite visualizar una gran variedad de paisajes, desde lo que presenta la Cordillera de Los Andes, los valles centrales, la Cordillera de la Costa y el sector costero del Océano Pacífico.

B) Condición de los Participantes

1. Los corredores deben tener un muy buen entrenamiento físico y deben tener experiencia en carreras de larga distancia.
2. Todos los participantes deberán llenar y firmar por un medico la Ficha Medica la cual encontraran al final del presente reglamento.
3. Esta deberá ser entregada personalmente o enviada por email a 4daystrail@no-limits.cl con los datos del médico previo al 1 de Enero del 2018.
4. La ficha médica no podrá ser entregada en el momento de la acreditación. En caso de no entregar dicho certificado en tiempo y forma, no podrán participar de la carrera.

C) Consideraciones Generales

1. El 4 Days Trail esta organizado y producido por No Limits.
2. La organización se reserva el derecho de admisión.
3. La organización contará con un equipo administrativo y técnico que controlará el cumplimiento del presente reglamento por parte de los competidores y decidirá sobre cualquier tema inherente a la prueba.
4. Cualquier duda del participante sobre temas técnicos del circuito, competencia, clasificaciones, etc., deberá ser remitida a este equipo o enviando un mail a 4daystrail@no-limits.cl
5. La organización podrá suspender y/o diferir el evento por cuestiones de seguridad pública, actos públicos, vandalismo, climatológicas y/o razones de fuerza mayor.
6. Condiciones meteorológicas anormales y otros imprevistos pueden obligar a la organización a rediseñar el recorrido por motivos de seguridad. Si esto sucediera el nuevo recorrido será comunicado oportunamente a través de la pagina web. En caso de modificaciones de último momento, el recorrido será comunicado durante charla técnica a realizarse antes de la prueba. Incluso durante el recorrido de la competencia podrá modificarse el trazado por motivos de seguridad, los cambios estarán perfectamente señalizados.
7. La organización y sus sponsors se reservan el derecho de utilizar, reproducir, distribuir y/o publicar fotografías, películas, videos, grabaciones y/o cualquier otro medio de registro de los corredores sin compensación económica alguna a favor del participante de la presente competencia, por lo que al inscribirse los competidores, se interpretará que ha sido consentido por ellos.



REGLAMENTO 4 DAYS -2018-

- La participación en la carrera implica su responsabilidad por los datos suministrados, su aceptación plena del reglamento, términos y condiciones del evento, y el pago de la inscripción.
- No podrán participar del evento aquellos deportistas que se encuentren suspendidos, o en cuya contra se hubiera comprobado el uso de sustancias prohibidas, o hayan faltado a la ética y buenas costumbres en eventos deportivos.
- La carrera es apta solo para mayores de 18 años. Los menores de 18 años no podrán participar hasta cumplir la edad indicada.
- La competencia transcurre en zona de pre-cordillera y montaña. Sin duda el paisaje y la naturaleza son clave para el éxito de este evento. Por este motivo les pedimos que colaboren no dejando residuos en el circuito durante la carrera. Carguen su basura hasta los Puestos de Asistencia o la Meta. Habrá contenedores de residuos dentro de los Puestos de Asistencia y a 100mts de la salida al sendero.
- Cada corredor será responsable de tener su propio seguro contra accidentes.
- Existirá atención médica durante el recorrido y en el campamento base, además de un vehículo para traslado al centro asistencial más cercano, los gastos posteriores por atenciones médicas son de cuenta del corredor.
- Los competidores son responsables, de correr con la vestimenta adecuada para una competencia de estas características y condiciones de clima adversas.
- Cualquier determinación anexa a estas bases, será tomada por la organización y comunicada a los corredores.

D) Inscripción

- Las inscripciones están sujetas a disponibilidad y se harán por Internet en www.4daystrail.cl
- El proceso de inscripción así como los costos y sus plazos se describen en el punto "R" del presente reglamento.
- Los competidores al momento de acreditarse deberán presentar obligatoriamente su documento de identidad o pasaporte.
- El pago no será reembolsable, y este puede ser transferible para la próxima edición solo si el corredor envía una carta formal al mail 4daystrail@no-limits.cl
- En caso de detectarse que algún inscrito cedió su lugar sin previo aviso a otra persona para que lo reemplace en el evento, se procederá a la desclasificación de la persona que corrió y la exclusión de ambos (cedente y cesionario) del 4 Days.

E) Categorías

SEGMENTACIÓN

SOLO JUNIOR	18 - 35 AÑOS
SOLO MASTER	36 - 49 AÑOS
SOLO SENIOR	50 + AÑOS
TEAM JUNIOR	SUMA ENTRE 36 - 70 AÑOS
TEAM MASTER	SUMA ENTRE 71 - 100 AÑOS
TEAM SENIOR	SUMA ENTRE 101 + AÑOS



REGLAMENTO 4 DAYS -2018-

CATEGORÍAS

SOLO	TEAM
DAMAS	DAMAS
JUNIOR	JUNIOR
MASTER	MASTER
SENIOR	SENIOR
VARONES	VARONES
JUNIOR	JUNIOR
MASTER	MASTER
SENIOR	SENIOR
	MIXTO
	JUNIOR
	MASTER
	SENIOR

* Será considerada la edad del participante a la fecha del evento.

** En caso de inscribirse en TEAM, los 2 integrantes del equipo deben cubrir el recorrido siempre juntos.

F) Equipamiento Corredores

Equipamiento Obligatorio (por corredor):

- Número de competidor (entregado por la Organización)
- 1 chip (entregado por la Organización)
- 1 mochila que pase por los hombros.
- Contenedor para reserva de agua de mínimo 1lt.
- Reserva Alimentaria.
- 1 chaqueta impermeable.
- 1 polera manga larga.
- 1 polar o micro polar.
- 1 Gorro o Buff.
- 1 manta de supervivencia.



REGLAMENTO 4 DAYS -2018-

Elementos Recomendados (por corredor):

- Calzas y pantalones 3/4.
- Sandalias, fundamental para tener los pies al aire libre después de cada etapa.
- Sombrero o gorro.
- Chaqueta Impermeable.
- 2 pares de zapatillas.
- Protector solar.
- Toalla.
- Linterna de cabeza.
- Moleskin o similar para las ampollas en los pies.
- Mochila con bolsa de hidratación.
- Kit de primeros auxilios.

Elementos Transportados Por La Organización:

- Bolso (entregado por la Organización).
- Indumentaria personal.
- Elementos de higiene personal.
- Saco de dormir.
- Colchoneta.

* La organización no trasladará valores en efectivo ni elementos electrónicos o de valor.

La Organización Proveerá (por corredor):

- Carpa Personal
- Colchón inflable
- Lámpara para la carpa
- Snack y Bebidas a la llegada de cada Camp.
- Comida y Bebida cada noche en el Camp.

G) Puestos de Control durante la carrera:

1. Los Puestos de Control sirven, por una parte, para la seguridad, y por otra parte, para que se efectúe de manera justa la competencia.
2. El recorrido está marcado con Puestos de Control (PC) por los cuales los competidores deben pasar. En general en los PC se encuentra una persona de la organización responsable de control, aunque también puede no ser así y haber únicamente una señal.
3. Cada corredor y miembro de un equipo debe estar presente en el PC. El tiempo que se toma en caso de que no esté el equipo junto es el del último en llegar al PC, y el del último en salir.
5. El saltar un PC resulta en la descalificación de la carrera, excepto que se retroceda y se pase por el mismo.



H) Número de Carrera y Control de Tiempo:

1. El número de carrera es de uso obligatorio, este deberá estar en el frente del corredor y totalmente visible.
2. No está permitido tapar ni cortar el número de carrera entregado por la organización.
3. El Chip de tiempo será obligatorio para todos los corredores y de esto dependerá su aparición en los tiempos extraoficiales como oficiales.
4. Es de responsabilidad del corredor la instalación del chip y su cuidado durante la carrera.

I) Partida y Recorrido:

1. La partida será con todos los corredores alineados atrás del arco de partida.
2. El recorrido estará completamente señalizado cada 20-50mts con cintas plásticas de colores por definir. Este será el eje del trayecto que los participantes deberán seguir.
3. No está autorizado efectuar acortes del trayecto, en caso de sorprender a un corredor en esta acción se procederá a descalificarlo.
4. En cada puesto de control se contabilizará el paso de los corredores.
5. En la página web se podrá descargar los circuitos de carrera una vez estén publicados por la organización.

J) Tiempos de Carrera y Clasificación:

1. El tiempo de los cronómetros comienza con la largada de la competencia y se detiene una vez cruzada la meta.
2. Cada etapa tendrá su tiempo que luego se sumará para obtener el tiempo final de la competencia.
3. El ganador de la competencia es aquel que complete el recorrido en la menor cantidad de tiempo, sin haber infringido las reglas de la competencia.
4. En la categoría Team solo pueden clasificar aquellos equipos en que sus dos corredores juntos realicen el recorrido completo.
5. Los tiempos muertos (TM) se aplican en caso de que los corredores no puedan continuar la competencia por razones ajenas a ellos mismos en los casos establecidos por la Organización. El tiempo de espera se descuenta del tiempo total de carrera.
6. Los jueces pueden sumar tiempo a los corredores que se penalicen, así como también obligarlos a detener la marcha en los Puntos de Control para cumplir la penalización.
7. Se premiará a los 3 primeros clasificados de cada categoría con Medalla y premios de los auspiciadores.

K) Asistencia / Abastecimientos:

1. La asistencia de los corredores es realizada por la organización, cada participante recibirá un bolso para administrar sus elementos y alimentos durante los cuatro días de competencia, los mismos serán trasladados por la Organización.
2. El comité organizador de la carrera se responsabiliza de que haya suficiente agua potable, jugo isotónico y frutas en los puestos de abastecimiento durante la carrera.



REGLAMENTO 4 DAYS -2018-

3. Durante la carrera se recomienda el uso de mochila de hidratación o botellas, esto sirve para que cada corredor garantice su adecuada y suficiente hidratación. De acuerdo a su necesidad podrá abastecerse de líquidos o alimentos en el punto destinado para ello.
4. Para los corredores que deseen auto abastecerse con alimentos ligeros durante la carrera, está permitido usar barras energéticas, geles o cualquier otro tipo de alimento sólido pero bajo ningún punto podrán recibir ayuda externa fuera de la zona de Abastecimiento.
5. Queda estrictamente prohibido tirar o dejar cualquier papel, envoltorio o botellas de agua en el circuito.
6. Quedará estrictamente prohibido recibir asistencia de un vehículo motorizado (camioneta, auto, motocicleta), a no ser que éste sea de la misma organización. Esta medida tiene por objetivo evitar accidentes en la carrera.

L) Seguridad:

1. Habrá un gran dispositivo de seguridad para esta carrera que constará de:

- ✓ Guías Expertos en montaña.
- ✓ Grupos de Rescate.
- ✓ Radios entrelazadas para comunicación, bases y repetidoras.
- ✓ Ambulancias con médicos.
- ✓ 1 médico de cabecera.
- ✓ Carpa médica en Base de Organización.
- ✓ Helicóptero en caso que se requiera.

M) Atención Médica:

1. En el vehículo de la organización o de la asistencia médica viajará un Paramédico, quien podrá realizar una intervención en caso necesario. Tomado en consideración que el vehículo posiblemente requiera de cierto tiempo para llegar de un lugar al otro, no se puede garantizar que se tenga cubierta la atención al 100% todo el tiempo.
2. En este caso, los corredores o corredoras se comprometen a ayudarse mutuamente (Código de "Fair Play").
3. Los médicos del equipo oficial tienen derecho de sacar de la carrera a algún corredor o corredora si por motivos de salud lo consideran necesario. No hay ninguna opción de que el corredor negocie esta decisión.
4. Se excluye explícitamente cualquier tipo de indemnización posterior por esta decisión o de demanda contra el médico u organización que la haya tomado.
5. Si el corredor o la corredora no es capaz de continuar la carrera sin poner en peligro inminente su salud, el médico tiene la obligación de sacar al participante de la carrera.
6. En caso de que alguno de los participantes presente un grado de deshidratación aguda o que por cualquier otra razón se haga indispensable su rehidratación por medio de infusión intravenosa, este quedará automáticamente fuera de la competencia.
7. Sólo el médico de la carrera estará autorizado para decidir sobre la necesidad de infusión intravenosa al corredor.
8. Si el involucrado se niega a seguir las indicaciones, con este sólo acto automáticamente exime de cualquier responsabilidad respecto a su salud tanto al médico como a cualquier miembro del comité organizativo de la carrera.



N) Autoabastecimiento Médico:

1. Si un corredor desea llevar consigo algún tipo de medicamento que debe de tomar regularmente, deberá indicarlo el mismo día de la competencia al médico oficial.
2. Esta carrera dispondrá de un operativo de salud in situ. Y de ser necesario trasladará al participante en ambulancia al centro médico o sistema de salud mas cercano.

O) Retiro de la Carrera:

1. Si un corredor o corredora desea salirse de la carrera, debe informar en el punto de chequeo su decisión e inmediatamente será informado al Director de la Carrera, independientemente de que se trate de agotamiento o malestar.

P) Cancelación:

1. La organización podrá cancelar la prueba hasta 24 horas antes del inicio oficial de la misma.
2. El organizador proporcionará información sobre las condiciones de cancelación en particular.
3. El factor climático, no será de forma alguna, factor de cancelación de la prueba, a no ser que ello represente un riesgo para la salud de los competidores.

Q) Penalidades:

1. Ningún participante podrá ser acompañado por automóviles, motos, bicicletas ni vehículo alguno. Si esto ocurriera será penalizado con la descalificación.
2. Esta permitida la asistencia entre competidores sin ninguna penalidad.
3. Todos los participantes deberán cumplir con el recorrido que la organización ha determinado. Aquel participante que no lo haga, será descalificado.
4. Si algún competidor observa que otro está con problemas es obligatorio dar aviso a la organización.
5. Será descalificado todo participante que incurra en conductas antideportivas, que no respete las indicaciones del personal de la Organización y/o transgreda el presente reglamento.
6. Es obligatorio comunicar a la Organización si el corredor decide abandonar, lo más pronto posible.

R) Costo de la Inscripción:

VALORES

	VALOR
SOLO	US\$1.000
TEAM	US\$2.000



REGLAMENTO 4 DAYS -2018-

Cada participante inscrito recibirá:

- ✓ Acceso a la carrera.
- ✓ Numero de Competencia.
- ✓ Kit de Mapas de la carrera.
- ✓ Polera del 4 Days.
- ✓ Chip de tiempo.
- ✓ Bolso del 4 Days.
- ✓ Zona de Camp con Carpa (no incluye saco de dormir)
- ✓ Baños y Duchas.
- ✓ Carpa de Masajes.
- ✓ Carpa de Medica.
- ✓ Snacks al Finalizar la Etapa.
- ✓ Desayuno, Comida y Bebidas en cada etapa.
- ✓ Puestos de Abastecimiento sólido y líquido en cada etapa.
- ✓ Cierre y Premiación final.

S) Proceso de Inscripción:

1. La Organización se reserva el derecho de admisión.
2. El proceso de inscripción parte el viernes 15 de Septiembre, 2017 a las 12:00 y cierra el lunes 1 de Enero, 2018 a las 23:59 o hasta agotar stock.
3. Los cupos son limitados, se establecen 80 cupos pero pueden variar según determinaciones de la organización.
4. El proceso de inscripción se realiza a través de la pagina web de la competencia www.4daystrail.cl.
5. Cada corredor debe seguir el proceso indicado en el proceso de inscripción y entregar todos los datos solicitados.
6. Una vez realizado el proceso de inscripción y el pago, recibirá un mail de confirmación por parte de la organización.

T) Política de Reembolsos:

- La inscripción no es reembolsable.
- Esta se podrá quedar cómo crédito para la próxima versión o traspasar a otro corredor en caso de dar aviso a la organización a través de carta formal vía email a 4daystrail@no-limits.cl antes del lunes 1 de Enero, 2018.
- En caso de no dar aviso a la organización dentro del periodo indicado en el punto anterior el corredor perderá el valor total de su inscripción.



U) Medio Ambiente:

- Se recuerda a todos los competidores la importancia de mantener el medio ambiente limpio en las carreras de trail.
- Deben guardar todos sus residuos, sean papeles de barras de cereales ó botellas plásticas.
- Habrá penalizaciones para quienes no respeten esta consigna.
- Si ven a alguien que tira basura, por más chica que sea, se les pide que se lo hagan notar y que le pidan que la levante.

V) Responsabilidades y Descargos :

Declaro conocer el reglamento que rige esta actividad deportiva y recreativa, aceptando y estando de acuerdo con este solo con el hecho de enviar mi inscripción. Del mismo modo declaro estar en condición apta para participar en esta competencia. Antes, durante y después la competencia haré todo lo posible para lograr seguridad, evitando accidentes a mi persona, a mis compañeros de carrera y a terceros. Entiendo y acepto también que ni los organizadores, ni las asociaciones deportivas, ni los auspiciadores, ni los representantes y dueños de las tierras por donde se desarrolla la competencia son responsables de mi bienestar antes, durante y después de la actividad. Entiendo que este tipo de actividades competitivas y participativas tiene riesgos y puede causarme lesiones leves, graves e incluso la muerte, en cualquier caso libero a los organizadores y productores, sus representantes y responsables y auspiciadores.

W) Informaciones 4 Days Trail

www.4daystrail.cl

4daystrail@no-limits.cl



CERTIFICADO MÉDICO

1. DECLARACIONES DEL MÉDICO:

YO, _____, MÉDICO PROFESIONAL, RUT (DNI) _____, TITULADO EN _____, DECLARO Y DOY PLENA FE EN BASE A MI EXPERIENCIA Y A LOS EXÁMENES REALIZADOS, QUE EL PARTICIPANTE: _____, RUT (DNI) _____ :

A) TIENE PLENA CAPACIDAD FÍSICA Y PSÍQUICA PARA PARTICIPAR EN LA COMPETENCIA Y ACEPTAR VOLUNTARIAMENTE LO ENUNCIADO EN EL PRESENTE DOCUMENTO. ADEMÁS, SEGÚN LOS EXÁMENES DE RESISTENCIA, ESFUERZO, CARDÍACOS Y PSÍQUICOS, AFIRMO QUE SE ENCUENTRA MÉDICAMENTE APTO Y ADECUADAMENTE ENTRENADO PARA LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLAN EN EL 4 DAYS TRAIL RUNNING BY FORD.

B) PARTICIPAR EN "LA PRUEBA" ES UNA ACTIVIDAD POTENCIALMENTE PELIGROSA Y ESTANDO AL TANTO DE TODOS Y CUALQUIERA DE LOS RIESGOS ASOCIADOS CON LA MISMA, INCLUYENDO: CAÍDAS; LESIONES; ENFERMEDADES; CONTACTO CON OTROS PARTICIPANTES; CONSECUENCIAS Y CONDICIONES CLIMÁTICAS, INCLUYENDO TEMPERATURA Y/O HUMEDAD, TRÁNSITO VEHICULAR Y CONDICIONES DEL CAMINO (TODOS LOS RIESGOS CONOCIDOS Y APRECIADOS PREVIAMENTE POR "EL PARTICIPANTE" ESTÁ COMPLETAMENTE APTO Y EN CONDICIONES FÍSICAS PERFECTAS PARA SOBRELLEVAR CON ÉXITO TODAS LAS VARIABLES PRESENTADAS.

2. FICHA MÉDICA:

A) LA INFORMACIÓN ENTREGADA EN ESTE CUESTIONARIO ES DE GRAN IMPORTANCIA EN EL CASO DE QUE EL CORREDOR REQUIERA DE ATENCIÓN DE SALUD. DEBE SER CONTESTADO EN FORMA PERSONAL POR CADA CORREDOR DEBIENDO SER VERAZ Y PRECISA. ESTA INFORMACIÓN SERÁ DE MANEJO RESERVADO POR PARTE DE LA ORGANIZACIÓN Y SE DARÁ A CONOCER A QUIEN LO REQUIERA PARA GARANTIZAR UNA ATENCIÓN MÉDICA O PARAMÉDICA SEGURA.

B) POR LA PRESENTE DECLARO QUE NO HE TENIDO, NI TENGO PROHIBIDA LA PRÁCTICA DE NINGÚN DEPORTE POR RAZONES MÉDICAS. AUTORIZO, EN CASO DE EMERGENCIA, A CUALQUIER PERSONA CALIFICADA, DESIGNADA POR LA ORGANIZACIÓN DEL EVENTO, A REALIZARME TRATAMIENTO MÉDICO O QUIRÚRGICO INCLUIDO TRANSFUSIONES.

NOMBRE PARTICIPANTE

FIRMA DEL MÉDICO

RUT(DNI) PARTICIPANTE

TIMBRE DEL MÉDICO

FICHA MÉDICA

NOMBRE:

RUT (DNI):

GÉNERO:

EDAD:

FECHA DE NACIMIENTO:

DIRECCIÓN

COMUNA

CIUDAD

PAÍS

TELEFONO MÓVIL

TELÉFONO FIJO

EMAIL

EN CASO DE EMERGENCIAS AVISAR A

PARENTESCO

TELÉFONO

SISTEMA DE PREVISIÓN MÉDICA FONASA ISAPRE OTRO

SEGUROS MÉDICOS Y/O CONVENIOS SI NO

SI CORRESPONDE COMPAÑÍA: N° PÓLIZA:

CONTACTO

CONVENIO DE ATENCIÓN MÉDICA SI NO

SI CORRESPONDE CENTRO DE ATENCIÓN: DIRECCIÓN:

GRUPO SANGUÍNEO

ALERGIAS (A MEDICAMENTOS)

MEDICAMENTOS (FÁRMACOS) DE USO RECIENTE

CONSUMO DE TABACO (N° CIGARRILLOS) DÍA SEMANA

CONSUMO DE ALCOHOL OCASIONAL REGULAR FRECUENTE EN EXCESO

ANTECEDENTES DE ENFERMEDADES

ANTECEDENTES TRAUMÁTICOS (ESGUINCES, FRACTURAS, LESIONES, MUSCULARES)

OPERACIONES U HOSPITALIZACIONES

VACUNA ANTITETÁNICA SI NO FECHA ÚLTIMA VACUNA:

ANTECEDENTES DE MAL DE ALTURA

¿ TIENE ALGUNA CONDICIÓN MÉDICA QUE PUEDA AFECTAR EL EJERCICIO FÍSICO/DEPORTIVO DE ESTA COMPETENCIA?