



MANIFIESTO

La participación en la Integral Almjara conlleva la aceptación del presente manifiesto.

INDICE

1. ORGANIZACIÓN
2. RESPONSABILIDAD
3. PRUEBA
4. MODALIDADES Y CLASIFICACIONES
5. PARTICIPACIÓN, CHECKPOINTS Y GPX
6. INSCRIPCIÓN
7. PREMIOS
8. AUTONOMIA
9. MODIFICACIONES O CORRECCIONES
10. MEDIDAS Y MEDIOAMBIENTALES
11. PROTECCIÓN DE DATOS

1. ORGANIZACIÓN

La Integral Almirajara está organizada por PLAN SALVAJE. Es una prueba no oficial y sin ánimo de lucro donde todos los beneficios irán destinados a los premios y regalos de los participantes.

2. RESPONSABILIDAD

Para participar es indispensable:

- Estar preparado física y psíquicamente para afrontar la prueba.
- Tener experiencia real en montaña que nos permita administrar los problemas inducidos por este tipo de pruebas.
- Ser plenamente consciente que **la organización está exenta de cualquier responsabilidad ante un accidente o lesión que pueda ocurrir**, y por tanto, la seguridad depende de la capacidad del participante a adaptarse a los problemas encontrados o previsibles.
- **Estar federado o tener un seguro.**
- Estas pruebas están abiertas a toda persona, hombre o mujer, mayor de 18 años.

3. PRUEBA

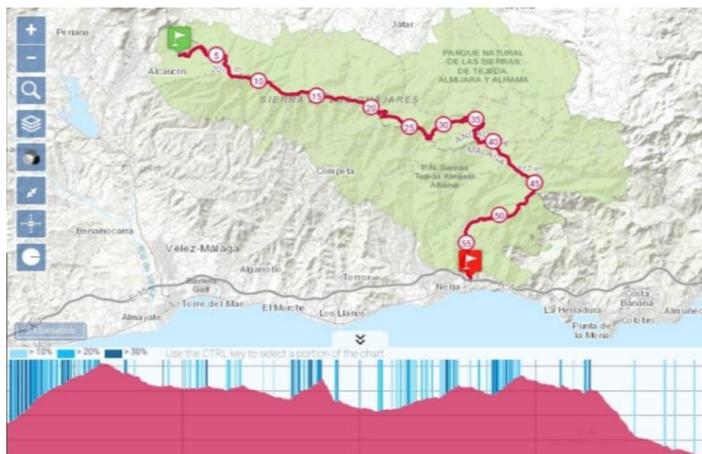
El recorrido tiene **60km** aproximadamente y **7.000m de desnivel acumulado**.

Cada participante **preparara su propio recorrido**, la organización facilitará dos posibles tracks.

La **fecha y hora de cuando realizarlo es libre** dentro de los meses de **marzo a octubre** (ambos incluidos). Además *se puede repetir tantas veces como quiera*.

Se realiza **a pie en autosuficiencia**, gestionando todo lo que necesite de ropa, alimentación, hidratación y material.

Es un **terreno de montaña muy técnico**, con senderos perdidos, bajadas verticales y un tramo muy expuesto, **la arista de la cadena**. Esta arista se puede bordear y **pasar por otra alternativa**, ya que es un tramo no apto para las personas que tengan vértigo y requiere experiencia en montaña con terrenos expuestos.



4. MODALIDADES Y CLASIFICACIONES

La Integral Almirante tiene **dos modalidades no-stop y por etapas**.

En la modalidad No-Stop el corredor debe hacer el recorrido de una sola tirada, sin paradas, excepto las pausas necesarias para recuperar, comer, ... El tiempo máximo para realizar son 24h. Mientras que en la modalidad por etapas los participantes podrán hacer la prueba en 2 o 3 días consecutivos. Tiempo máximo para realizar 72h.

Clasificaciones:

NO-STOP

- **Individual.**
- **Por equipos. Mínimo 3 componentes.** Pueden ser más de 3, contándose el tiempo de los 3 mejores, que **deben ir y llegar juntos.**

*No se puede participar en las dos clasificaciones. Los premios no son acumulativos.

ETAPAS

- Se puede realizar **solo o en equipo**. Es **obligatorio que sean días consecutivos**. Pudiéndose quedar a dormir en mitad de la montaña, en posibles refugios o bajando a los pueblos.

5. PARTICIPACIÓN, CHECKPOINTS Y GPX.

Para participar en la prueba será obligatorio **completar la inscripción con su correspondiente pago. Realizar la prueba, mandar los checkpoints y la ruta realizada en gpx, el mismo día que se realiza.**

Los **checkpoints son los puntos de paso obligatorios** por donde tenéis que pasar en la prueba. Estos sitios son:

1. **Fuente de agua del área recreativa el Alcázar.**
2. **Pico Maroma.**
3. **Pico Lucero.**
4. **Pico Navachica.**
5. **Pico del Cielo.**
6. **Entrada Cuevas de Nerja.**

Estos checkpoints se realizan de la siguiente forma: **hacer una foto modo selfi que salga la fecha y hora, que se vea el lugar y a vosotros**. La opción de fecha y hora la tenéis en ajustes de la cámara del móvil. En el caso de ir en equipo, debéis salir en la foto todos.

Una vez realizada la prueba, **en el mismo día, mandareis a la organización por correo info@plansalvaje.es las fotos y el recorrido realizado en formato gpx**, que lo podéis descargar de vuestro reloj GPS. La organización en unos días os confirmara que vuestra prueba es validad.

El **gpx de cada participante determinará el tiempo realizado** tanto en movimiento como son sus paradas. Siendo el tiempo total realizado del recorrido el que daremos por validad. **Con estos tiempos obtendremos una clasificación** que iremos actualizando en IG.

6. INSCRIPCIÓN

Abierta desde el día 1 de febrero. Para **formalizar la inscripción** se mandará un correo a info@plansalvaje.es con los siguientes datos:

NOMBRE Y APELLIDOS:

E-MAIL:

TELÉFONO:

TALLA CAMISETA:

MODALIDAD: (seleccionar una)

- No-stop individual**
- No-stop equipo (nombre del equipo)**
- Etapas individual**
- Etapas equipo (nombre del equipo)**

Además del correspondiente pago:

- **Inscripción individual 50€**
- **Inscripción equipos 40€/cada participante**

*Una vez mandado el correo con los datos para inscribirse la organización informara del procedimiento del pago.

7. PREMIOS

CLASIFICACIÓN NO-STOP	PREMIOS
1° Masculino	300€
1° Femenina	300€
2° Masculino	100€
2° Femenina	100€
3° Masculino	50€
3° Femenina	50€
1° Equipo	300€

CLASIFICACIÓN ETAPAS PREMIOS
Obsequio Finisher
Equipo más numeroso

*Los premios no son acumulativos.

8. AUTONOMÍA

Tener y saber utilizar un GPS, además de ser capaz de seguir un recorrido marcado en este.

Tener la capacidad para ser autónomo en todo el recorrido, tanto en el aspecto alimentario, indumentario y de seguridad, permitiendo sobre todo adaptarse a los problemas encontrados o imprevisibles (mal tiempo, problemas físicos, etcétera).

Aconsejamos que cada participante lleve con él y transporte durante la totalidad de la prueba un material recomendado: teléfono móvil cargado, agua y alimento suficiente y membrana en caso de ser necesario.

9. MODIFICACIONES O CORRECCIONES

El presente manifiesto puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la organización, así como cualquier dato, norma o apartado para una óptima realización de la prueba.

10. MEDIDAS Y MEDIOAMBIENTALES

- 1.- Los participantes deben guardar sus residuos y tirarlos en sus contenedores correspondientes y nunca en el recorrido.
- 2.- Respetar el entorno. No dañar los recursos naturales, geológicos o culturales.
- 3.- Prohibición de provocar alteraciones sobre las especies de fauna y flora, su captura o molestia intencionada y el daño o recolección de las especies de flora o cualquiera de sus partes (flores, frutos, etc).

11. PROTECCIÓN DE DATOS

Informamos a los participantes que sus datos personales estarán guardados por la organización, para asuntos de la competición, como publicación de las clasificaciones. El participante es responsable de la veracidad y corrección de los datos facilitados y tiene la facultad de ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición de sus datos. Para ejercerlos, deberá dirigirse por escrito a info@plansalvaje.es.

