IX ALFAJOR TRAIL MEDINA SIDONIA

Normativa y datos generales del evento

El Excmo. Ayto. de Medina Sidonia junto con la A.D.C. ¨EL CERNÍKALO¨, con CIF: G-72284730, organizan la IX Edición del ALFAJOR TRAIL (23K) y el I AMARGUILLO TRAIL (15K). Además, se cuenta con el apoyo la Diputación Provincial de Cádiz y la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo (en lo sucesivo FADMES).

La modalidad ALFAJOR TRAIL 23K formará parte de la COPA GADITANA DE CARRERAS POR MONTAÑA del circuito provincial de Cádiz y calendario oficial FADMES. El AMARGUILLO TRAIL 15K también formará parte pero sólo para las categorías CADETE, JUVENIL Y JÚNIOR.

ÍNDICE

ARTÍCULO 1. DESCRIPCIÓN DEL EVENTO
ARTÍCULO 2. SEÑALIZACIÓN DEL RECORRIDO
ARTÍCULO 3. MODIFICACIÓN Y SUSPENSIÓN DE LA PRUEBA
ARTÍCULO 4. MATERIAL OBLIGATORIO
ARTÍCULO 5. EDAD MÍNIMA Y REQUISITOS DE LOS PARTICIPANTES
ARTÍCULO 6. INSCRIPCIONES Y PRECIOS
ARTÍCULO 7. CATEGORÍAS Y PREMIOS
ARTÍCULO 8. PERFILES, AVITUALLAMIENTOS Y TIEMPOS DE CORTE
ARTÍCULO 9. PUNTOS DE RETIRADA Y ABANDONO
ARTÍCULO 10. COMITÉ TÉCNICO
ARTÍCULO 11. RECLAMACIONES
ARTÍCULO 12. PENALIZACIONES Y DESCALIFICACIONES
ARTÍCULO 13. CONTROL ANTIDOPAJE
ARTÍCULO 14. DESCARGA DE RESPONSABILIDAD
ARTÍCULO 15. DERECHOS DE IMAGEN Y PROTECCIÓN DE DATOS
ARTÍCULO 16. ASISTENCIA EXTERNA
ARTÍCULO 19. OBJETOS PERDIDOS
ARTÍCULO 17. MODIFICACIÓN DEL REGLAMENTO
ARTÍCULO 18. SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL Y DE ACCIDENTES
ARTÍCULO 19. RESPONSABILIDAD ECOLÓGICA

ARTÍCULO 1. DESCRIPCIÓN DEL EVENTO Y PRUEBAS

El Excmo. Ayto. de Medina Sidonia y el A.D.C. ¨EL CERNÍKALO¨, con el apoyo institucional de Diputación de Cádiz y la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo (FADMES), unen sus caminos un año más motivado por la alta demanda de los deportistas y clubes de la comarca de La Janda, con extensión a la provincia de Cádiz, Andalucía y toda España.

El disfrute de la naturaleza en combinación con el deporte y la vida saludable, además de la oportunidad de promocionar enclaves únicos de Medina Sidonia, con una riqueza histórica, cultural y biodiversidad del medio natural.

Deporte y medio natural se dan cita en el fenómeno de las carreras por montaña. No se trata solo de correr: Turismo, cultura, patrimonio, cohesión social, responsabilidad ecológica y desarrollo económico se dan cita en una disciplina deportiva que ha suscitado el interés de la población en los últimos años.

ALFAJOR TRAIL nació con una clara vocación medioambiental y social. Es una apuesta clara y decidida en la defensa de nuestro entorno, en el respeto al medioambiente, la vida saludable y servicio de altavoz para causas solidarias.

El evento, en lo meramente deportivo, está compuesto por 2 carreras a pie y que se celebrarán el 04 de julio de 2026. El lugar de celebración será en Medina Sidonia (Cádiz), con salida y meta desde la Plaza de España.

1. ALFAJOR TRAIL 23K
- Distancia: 23 km
- Desnivel: 800 m+
- Nº de Avituallamientos: 5
- Corredores: 250
- Fecha y hora de salida: sábado, 4 de julio de 2.026 a las 21:00 horas
- Edición: IX
- Puntuable para la Copa Gaditana CXM FADMES CÁDIZ.

2. ALFAJOR TRAIL 15K
- Distancia: 15,6 km
- Desnivel: 411 m+
- Nº de Avituallamientos: 4
- Corredores: 200
- Fecha y hora de salida: sábado, 4 de julio de 2.026 a las 21:15 horas
- Edición: 1ª
- Puntuable para la Copa Gaditana CXM FADMES CÁDIZ para las categorías CADETE, JUVENIL Y JÚNIOR.

Se ofertan 450 dorsales entre todas las modalidades. Si no se completaran los dorsales de una

modalidad, se pondrán disponibles en el resto hasta completar las 450 plazas como máximo entre todas.

ARTÍCULO 2. SEÑALIZACIÓN DEL RECORRIDO

2.1 El recorrido estará marcado por la Organización con cinta de color vivo, banderolas y otros elementos de señalización, que estarán ubicados a intervalos regulares, dependiendo de la tipología del terreno y de los caminos. Es responsabilidad de cada participante localizar la señalización y seguirla. La no presencia de señales en 500 metros es indicativa de camino erróneo, por lo que en el caso de que un corredor lleve esta distancia sin presencia de señales de balizamiento, debe regresar sobre sus pasos hasta la última baliza y retomar el camino correcto. Se pondrá señalización de distancia recorrida, al menos cada 5 km.

2.2 Los tramos del recorrido que discurran por carreteras urbanas o calles de poblaciones no estarán cortados al tráfico rodado, debiendo atenerse los participantes a las normas generales de Tráfico o a las indicaciones de la Organización. Será obligatorio cruzar las carreteras por los pasos de cebra o lugares habilitados para la ocasión, debidamente señalizados. Será obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles establecidos.

2.3 Las personas que incumplan o causen daños dentro de espacios privados o públicos, serán responsables de sus actos.

ARTÍCULO 3. MODIFICACIÓN Y SUSPENSIÓN DE LA PRUEBA

3.1 En el caso de malas condiciones meteorológicas o causas de fuerza mayor, la Organización se reserva el derecho de suspender, neutralizar o modificar las franjas horarias y/o el recorrido y avituallamientos. En este caso no se devolvería el importe de la inscripción.

3.2 En caso de anulación de la prueba por causas de fuerza mayor y con una antelación de más de 7 días respecto a la fecha de salida, se realizará un reembolso parcial de los derechos de inscripción. El importe se fijará en función de la capacidad de reembolso de la organización tras hacer frente a los gastos ya acometidos y no recuperables.

3.3 Si la prueba se debiera interrumpir y suspender en un punto del recorrido, la clasificación se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.

ARTÍCULO 4. MATERIAL OBLIGATORIO

4.1 Todos los participantes están obligados a llevar el siguiente material, el cual será verificado en la salida y podrá ser verificado de nuevo en cualquier otro punto de la carrera.

MATERIAL OBLIGATORIO		ALFAJOR 23K	AMARGUILLO 15K
Vaso o recipiente para líquidos		●	●
Teléfono móvil, encendido, con batería cargada		●	●
Linterna		●	●
Rotular geles con nº de dorsal		●	●

4.2 La organización podrá añadir o quitar algún tipo de material obligatorio, en función de la **previsión meteorológica** u otras consideraciones que puedan mejorar la seguridad de los participantes. En tal caso, dicho material será notificado vía redes sociales, web y por email, con la suficiente antelación a los participantes.

4.3 Se efectuarán varios controles aleatorios de material a lo largo del recorrido. La falta de alguno de los materiales obligatorios será sancionada con 30 minutos de penalización por cada uno que falte; si faltaran más de 3 elementos significaría la descalificación inmediata.

4.4 Será obligatorio para todos los corredores de modalidades competitivas rotular con el nº de dorsal los geles que lleven en carrera, siendo motivo de penalización de 30 minutos en caso de que miembros de la organización localicen envoltorios por el recorrido, y motivo de descalificación en caso de encontrar 2 envoltorios del mismo corredor.

4.5 La organización recomienda una buena planificación del material de la carrera, en función de las capacidades del corredor, la previsión meteorológica, la estimación del tiempo en carrera y otras variables que puedan condicionar la seguridad del corredor.

ARTÍCULO 5. EDAD MÍNIMA Y REQUISITOS DE LOS PARTICIPANTES

1.1 Para participar en la ALFAJOR TRAIL 23K, se deben cumplir los siguientes requisitos:

- Tener, como mínimo, 19 años cumplidos antes de final de año.
- Conocer y aceptar las condiciones del presente reglamento.
- Haber realizado correctamente la inscripción en la plataforma oficial.

1.2 Para participar en el AMARGUILLO TRAIL 15K, se deben cumplir los siguientes requisitos:

- Tener, como mínimo, 17 años cumplidos antes de final de año.
- Conocer y aceptar las condiciones del presente reglamento.
- Haber realizado correctamente la inscripción en la plataforma oficial.

1.3 No se podrá participar en ninguna de las carreras con animales y/o mascotas.

ARTÍCULO 6. INSCRIPCIONES Y PRECIOS

6.1 Las inscripciones se realizarán a través de la web https://crono.sesca.es y se abrirán el 1 de MARZO de 2026 a las 10:00 h para todas las distancias.

Las inscripciones permanecerán abiertas hasta el 2 de JULIO de 2026 a las 23.59h. o hasta agotar dorsales.

6.2 El precio de la inscripción incluye:

- Tener acceso a todos los avituallamientos establecidos por la organización.
- Asistencia sanitaria durante el transcurso de la prueba y a la llegada a meta.
- Duchas.
- Bolsa del corredor.
- Poder optar a los trofeos y a los premios ofrecidos por la organización.
- Seguro de accidentes contratado por la organización.
- Ser evacuado en caso de abandono o por no superar el tiempo de corte de los puntos de control.
- Medalla Finisher a todos aquellos participantes que logren finalizar cualquiera de las pruebas en los tiempos establecidos por la organización.

6.3 Se establece una cuota de inscripción de 23 € para el ALFAJOR TRAIL y de 18 € para el

AMARGUILLO TRAIL. Los participantes en el AMARGUILLO TRAIL sólo podrán puntuar para la Copa Gaditana de CXM en las categorías CADETE, JUVENIL Y JÚNIOR.

6.4 Para formalizar la inscripción y recoger el dorsal, será necesario presentar el DNI, pasaporte o documento equivalente para extranjeros.

6.5 Para recoger el dorsal y la bolsa del corredor de otra persona habrá que presentar copia de su DNI o pasaporte (vale foto enviada por WhatsApp), así como el DNI de quien recoja el dorsal.

6.6 La Modalidad PAREJAS (Masculina, Femenina y Mixta) implica que la inscripción se hará con los datos de los dos miembros de la pareja y el precio de inscripción sería el individual x 2. Las parejas no podrán puntuar para la Copa Gaditana de CXM.

ARTÍCULO 7. CATEGORIAS Y PREMIOS

Las personas participantes estarán divididas en las siguientes categorías (masculina y femenina) de competición.

Categorías

- CADETE, nacidos en 2010 o 2011 (de 15 a 16 años al finalizar la temporada).
- JUVENIL 17 Y 18 AÑOS, es decir, que no cumplan los 19 años en el año de referencia.
- ABSOLUTA, a partir de 19 años cumplidos en el año de referencia.

Subcategorías

- JÚNIOR 19 y 20 AÑOS, es decir, que no cumplan los 21 en el año de referencia.
- PROMESA 21,22 Y 23 AÑOS, es decir, que no cumplan los 24 años en el año de referencia.
- SÉNIOR de 24 a 39 años, es decir, que no cumplan los 40 años en el año de referencia.
- VETERANO/A A de 40 a 49 años, es decir, que no cumplan los 50 años en el año de referencia.
- VETERANO/A B de 50 a 59 años, es decir, que no cumplan los 60 años en el año de referencia.
- VETERANO/A C de 60 años en adelante cumplidos en el año de competición.
- PAREJAS → Masculino/Femenino/Mixto, todas las edades.

En la categoría *discapacitados* existirá una sola categoría que engloba tanto a la masculina como a la femenina. Estos atletas deberán acreditar previamente al día de la carrera su discapacidad. La organización se pondrá en contacto con ellos una vez hayan realizado su inscripción para confirmar dicho extremo. Si no lo hicieran, no se les considerará integrantes

de la categoría y serán incluidos en la que les corresponda por edad.

7.1 Premios y Trofeos:

Se otorgarán premios para los 3 primeros clasificados Absolutos, tanto masculino como femenino, de cada una de las distancias.

Cuando en una misma distancia coexistan alguna categoría con la categoría absoluta, se llamará a podio a los/as primeros/as clasificados/as de la distancia, independientemente de la categoría, haciéndole entrega del premio en metálico u obsequio especial en caso de que lo hubiera.

Además, habrá medalla finisher para todos los corredores que completen su distancia dentro de los tiempos máximos establecidos.

Toda delegación en otra persona por parte de los ganadores para la recogida de trofeos deberá ser conocida por la organización, con antelación a la entrega de los mismos.

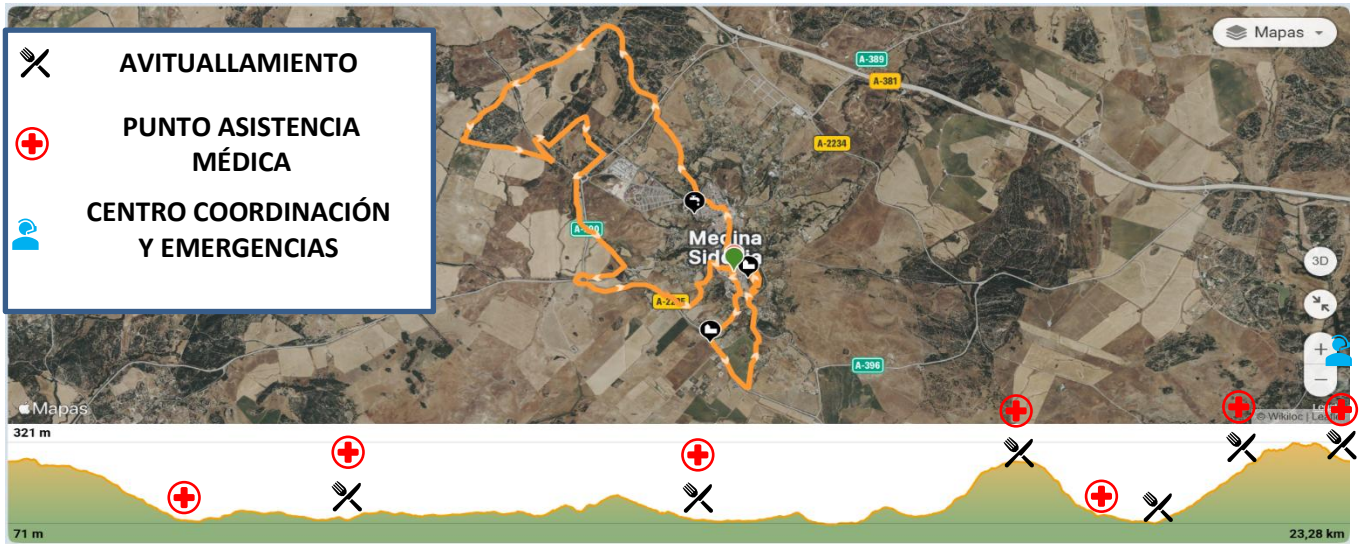
ARTÍCULO 8. PERFILES, AVITUALLAMIENTOS Y TIEMPOS DE CORTE

Hay 2 puntos de avituallamiento que tienen un tiempo de corte establecido. No se permitirá continuar a ningún corredor que supere dicho tiempo.

Aquí se muestra una imagen con el perfil de cada una de las modalidades, donde aparecen los avituallamientos y sus correspondientes tiempos de corte.

ALFAJOR TRAIL 23K

Enlace track: https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/alfajor-trail-2026-260025707



Se establecen 2 puntos de corte:

- Uno a las 22:30 en el segundo avituallamiento.
- Otro a las 23:45 horas situado en el tercer avituallamiento.
- Todo corredor que no se encuentre en dichos puntos antes de la hora indicada será invitado a abandonar la prueba.

AMARGUILLO TRAIL 15K

Enlace track: https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/amarguillo-trail-2026-254024324



No se establece ningún punto de corte en esta modalidad.

ARTÍCULO 9. PUNTOS DE RETIRADA Y ABANDONO

9.1 Cualquier corredor podrá retirarse de la prueba siempre que lo desee, avisando al control más próximo o al personal cualificado de la Organización y entregando el dorsal. A partir de ese momento, quedará fuera de la competición y asumirá cualquier responsabilidad derivada de su retirada.
El corredor que abandone fuera de los lugares designados para evacuación tendrá que dirigirse por sus medios hasta el punto de evacuación más cercano. En caso de accidente, enfermedad o herida que precise asistencia se deberá avisar al teléfono de la organización, el cual viene impreso en el dorsal. Se recuerda que ALFAJOR TRAIL discurre por algunos lugares de difícil acceso a vehículos o incluso donde solo se puede llegar a pie. Por tanto, en algunos casos puede llevar horas que los servicios de emergencia lleguen hasta el herido. Los puntos de evacuación oficiales son los propios avituallamientos.
Habrá varios equipos médicos itinerantes distribuidos en distintos puntos de la carrera en función de las prioridades médicas del momento. Estos equipos estarán conectados por radio con la dirección de la carrera y tendrán capacidad de asistencia a cualquier punto.
Los corredores tienen la obligación de ofrecer asistencia a cualquier otro participante que lo necesite.

9.2 Todos los corredores se someterán al juicio del médico, siendo su valoración la que prevalecerá ante cualquier otra, por lo que los socorristas y médicos oficiales podrán:

9.2.1 Eliminar de la carrera a todo corredor no apto para continuar.

9.2.2 Ordenar la evacuación de cualquier corredor al que consideren en peligro.

9.2.3 Ordenar la hospitalización de cualquier corredor que consideren necesaria.

ARTÍCULO 10. COMITÉ TÉCNICO DE LA PRUEBA

10.1 El comité técnico de la prueba es el responsable de atender las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la competición durante y dentro de la fecha de la prueba. Este se convocará en el momento que se produzca una reclamación.

10.2 El comité técnico está compuesto por:

- El equipo arbitral de la prueba
- El/a director/a de la prueba (o director técnico)
- El/la delegado/a de la FAM, si lo hay.
- Un/a representante de los/as deportistas (elegido por sorteo entre los/as diez primeros/as clasificados/as de la última Copa/Campeonato e inscritos en la prueba).

ARTÍCULO 11. RECLAMACIONES

11.1 En una primera instancia las reclamaciones se intentarán resolver el mismo día de la carrera por el jurado de competición (ver artículo 12).

11.2 En caso de que el reclamante no esté de acuerdo con la resolución del jurado podrá presentar su reclamación por escrito, rellenando el correspondiente modelo oficial de la FADMES y abonando una tasa de 60€, tal y como se recoge en el título VIII del Reglamento de Carreras por Montaña de la FAM. Este importe le será devuelto en caso de prosperar la reclamación.

11.3 Las reclamaciones serán entregadas al Comité de Carrera (compuesto por los árbitros y el director de carrera), quien extenderá una copia al reclamante. El Comité de Carrera remitirá copia de la misma al Área de Carrearas por Montaña de la FADMES, para que resuelva.

11.4 Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 30 minutos después de su publicación.

11.5 Reclamaciones posteriores a la Competición. Las reclamaciones contra el Jurado de Competición se deberán presentar mediante escrito dirigido al Área de Carreras por Montaña de la FADMES en un plazo máximo de 7 días naturales desde el día siguiente de la publicación de las clasificaciones. El Área de Carreras por Montaña de la FADMES resolverá en el plazo de 30 días naturales, sabiendo que, si el último día de plazo es un día festivo, quedara el plazo ampliado al día siguiente hábil.

11.6 Los recursos contra los fallos del Área de Carreras por Montaña de la FADMES se interpondrán ante el Comité de Disciplina de la FAM, en el plazo de los 30 días naturales siguientes a la recepción de la decisión correspondiente.

ARTÍCULO 12. PENALIZACIONES Y DESCALIFICACIONES.

TIPO DE FALTA Y PENALIZACIÓN

- Atajar o recortar el recorrido: Descalificación
- Saltarse algún control de paso: Descalificación
- Utilizar algún medio mecánico: Descalificación
- Arrojar desperdicios o envoltorios: Descalificación
- Falta de material obligatorio: 30 minutos por unidad
- Falta de más de 3 materiales obligatorios: Descalificación
- No pasar control material obligatorio: Descalificación
- Cambio de dorsal o tarjeta: Descalificación
- Llevar el dorsal no visible: 30 minutos
- No prestar auxilio a otros corredores: Descalificación.

- Acompañamiento por otras personas: Descalificación
- No obedecer a la organización deliberadamente: Descalificación

ARTÍCULO 13. CONTROL ANTIDOPAJE.

Está rigurosamente prohibido el uso de sustancias, grupos farmacológicos y métodos destinados a aumentar artificialmente las capacidades físicas de los deportistas.

En materia de dopaje el Comité Anti-Dopaje de la FEDME sigue lo establecido en la Ley Orgánica 7/2006, de 21 de noviembre, de protección de la salud y de lucha contra el dopaje en el deporte, y el resto de la normativa vigente que la desarrolle. Dicho Comité sigue las directrices del Consejo Superior de Deportes, la Agencia Estatal Antidopaje, la Federación Internacional correspondiente, la Agencia Mundial Antidopaje y el Comité Olímpico Internacional.

Si el resultado de una muestra fuera adverso, el Comité informará de su resolución al Comité de Disciplina de la FADMES y FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada) para que tome la decisión definitiva y establezca las sanciones pertinentes.

Todo corredor puede ser sometido a un control antidopaje, antes, durante y a la llegada de la prueba. En caso de negarse a la realización de la prueba, el deportista será sancionado de la misma manera que si fuese dado positivo.

Dichos controles antidopaje, solo podrán realizarlo personal cualificado y siempre siguiendo las indicaciones de los Jueces de la FEDME o FADMES, que tendrán la última palabra.

ARTÍCULO 14. DESCARGA DE RESPONSABILIDAD

14.1 Los participantes en cualquiera de las modalidades que conforman ***ALFAJOR TRAIL NOCTURNO*** lo hacen de manera voluntaria siendo plenamente conscientes de la longitud, desnivel y exigencia física de la prueba en la que participan.

14.2 Todas las modalidades se desarrollan por terreno de montaña a través de caminos, pistas y sendas, pudiendo dar condiciones climáticas adversas de frío o calor, lluvia o viento.

14.3 Los participantes deben asegurarse de que sus condiciones físicas sean apropiadas para afrontar la prueba, así como llevar y saber usar el material obligatorio siendo responsabilidad suya los problemas que puedan surgirles en el desarrollo de la prueba por ignorar estos requisitos.

14.4 La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente por negligencia del corredor,

así como por la pérdida o rotura de los objetos personales de cada participante.

14.5 Cada corredor será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a sí mismo o a terceros, exonerando a la Organización de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión.

14.6 Todo participante, por el hecho de inscribirse, acepta las condiciones establecidas en el presente Reglamento. Cualquier circunstancia no prevista en este reglamento, será resuelta por el Comité de Carrera, basándose en los Reglamentos de Carreras por Montaña de la Federación Andaluza de deporte de Montaña, Escalada y Senderismo (FADMES) y FEDME.

ARTÍCULO 15. DERECHOS DE IMAGEN Y PROTECCIÓN DE DATOS

15.1. **De acuerdo con lo establecido por la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales**, los participantes en el momento de facilitar sus datos otorgan su consentimiento para que éstos sean incluidos en un fichero automatizado propiedad de la organización.

15.2. **Los participantes autorizan a la organización a difundir las imágenes (fotografías y vídeos que se tomen con motivo de la prueba.** Todas las personas que lo soliciten podrán ejercitar su derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición de sus datos e imágenes mediante correo electrónico dirigido a la siguiente dirección de correo electrónico: a c d e l c e r n i k a l o @gmail.com

ARTÍCULO 16. ASISTENCIA EXTERNA

Los corredores podrán recibir asistencia externa por parte de familiares o amigos, pero sola y exclusivamente en los puntos de avituallamiento. Dichos puntos se pueden consultar en el artículo 9 de este reglamento.
Será motivo de descalificación recibir ayuda externa fuera de los mencionados puntos.

ARTÍCULO 17. MODIFICACIÓN DEL REGLAMENTO

17.1 En el caso de que la organización se vea obligada, podrá modificar el presente reglamento. Las modificaciones serán debidamente comunicadas con antelación a los participantes.

17.2 La fecha de la última actualización del reglamento estará consignada en el encabezado de este.

17.3 La realización de la inscripción implica el reconocimiento y la aceptación del presente reglamento.

17.4 Cualquier circunstancia no prevista en el presente reglamento será resuelta ateniéndose al Reglamento de Competiciones FAM.

ARTÍCULO 18. SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL Y DE ACCIDENTES

18.1 La organización ha contratado un seguro de Responsabilidad Civil, que cubre el riesgo de dicha organización, los contratados por ella y a los participantes.

18.2 La organización contratará un seguro individual de accidentes, para todos aquellos participantes que no estén federados FADMES o FEDME.

18.3 Los voluntarios de las pruebas contarán también con un seguro de accidentes y de responsabilidad civil suscrito por la organización.

18.4 El período de validez de los mencionados seguros se circunscribe a la duración de las pruebas. En el caso de accidentes estos deben ser comunicados a la organización en un plazo máximo de 24 horas.

ARTÍCULO 19. RESPONSABILIDAD ECOLÓGICA

IX ALFAJOR TRAIL, responde a una filosofía que combina el deporte al aire libre y el **respeto por la naturaleza**. En ese sentido os proponemos este decálogo de buenas prácticas:

IX ALFAJOR TRAIL **- DECÁLOGO MEDIDAS MEDIOAMBIENTALES**

IX ALFAJOR TRAIL discurre por zonas de gran valor ecológico. Es responsabilidad de todos mantener intacto este entorno. Por eso aquí os dejamos un decálogo de buenas prácticas medioambientales:

1. Deposita los residuos en los contenedores habilitados. Las pieles de la fruta, aunque sean biodegradables siguen siendo basura, así que al contenedor.
2. No te salgas de los caminos.
3. No grites ni hagas ruidos estridentes. El ruido también es contaminación.
4. No molestes a la fauna.
5. No te lleves ningún elemento del monte, ni piedras, ni trozos de troncos ni plantas ni animales. Todo vive allí en armonía. Cualquier cambio, por pequeño que sea, puede afectar a la microfauna.
6. No des comida a los animales ni a los voluntarios. Puede modificar sus patrones de conducta y a la larga les perjudica.
7. Intenta evitar el pisar zonas húmedas.
8. Si tus familiares y amigos quieren ir a verte durante la carrera, que elijan zonas urbanas o de fácil acceso.
9. Intenta compartir coche para venir a la carrera con otros corredores de tú club, amigos ó familiares.

10. Disfruta de Medina Sidonia, de su patrimonio histórico, artístico y natural, empápate de sus paisajes y no dejes más huellas que la de tus pisadas.

ALFAJOR TRAIL se consolida con el compromiso de respeto al medio ambiente y cumplir con lo establecido en la normativa FEDME sobre calidad medioambiental en las CXM.

• Buenas prácticas ambientales a cumplir por la organización.

Un aspecto fundamental son las buenas prácticas ambientales que se compromete a cumplir la organización. Estas buenas prácticas tomarán forma de documento y su cumplimiento será rubricado. Su contenido se ajustará a los siguientes criterios:

✓ La prueba se diseña y programa, teniendo en cuenta los periodos del año con menor o nula incidencia sobre la flora o la fauna.

✓ La salida y llegada se ubicará en suelo urbano/semiurbano. Serán los únicos lugares del recorrido en los que se podrá instalar publicidad comercial (pancartas, banderolas, etcétera).

✓ Como criterio general, en la elección de los recorridos se valorarán los tipos de sustratos, eligiendo aquellos bien consolidados, sin problemas de erosión y acondicionados periódicamente.

✓ Los avituallamientos deberán ubicarse en lugares de fácil accesibilidad para minimizar los problemas de transporte de los materiales y basuras posteriores. Se deben incluir cubos de separación de residuos.

✓ En los avituallamientos, la comida y la bebida no deberá estar envasada, la fruta deberá estar pelada.

✓ Las zonas para espectadores se ubicarán en zonas de fácil acceso, evitando aglomeraciones e impactos sobre los recursos, y favoreciendo la circulación.

✓ La organización cuenta con los permisos de los posibles titulares de los terrenos privados, aprovechamientos cinegéticos, etcétera.

✓ En las actuaciones de publicidad de la prueba y, en las reuniones previas con los corredores, se informará sobre las normas básicas de respeto al medio natural y la regulación propia del espacio natural protegido.

✓ Se evitarán las emisiones sonoras dentro del medio natural. Este tipo de ambientación solo podría realizarse, en los entornos de la salida y meta, y siempre que se ubiquen dentro de núcleos urbanos.

✓ La organización se comprometerá a coordinar, en colaboración con la autoridad competente, el estacionamiento de los vehículos (tanto de la propia organización como del público asistente) para que éstos no obstaculicen el tránsito rodado y el acceso a pistas, no afecten a taludes naturales, y no bloqueen los accesos a tomas de agua o depósitos contra incendios. Estos puntos deben contar, al menos, con dos salidas.

✓ Se incluye el compromiso de informar a los corredores de la conducta ambiental que deben seguir durante la carrera (no salirse de los caminos, no atajar, no arrojar basura).

✓ Los voluntarios recibirán una mínima formación ambiental para desempeñar su labor (vigilancia de los puntos sensibles, conocimiento del espacio protegido, identificación de impactos, sensibilización a los corredores, etcétera).

✓ Incluir el compromiso de informar a los corredores sobre los impactos que pueden producir los entrenamientos sobre el trazado de la carrera, y que por lo tanto, éstos deberán también regirse por las mismas buenas prácticas indicadas por la organización para el día de la prueba.

• Buenas prácticas ambientales para los acompañantes de los corredores.

La organización elaborará un conjunto de recomendaciones y orientaciones ambientales para los acompañantes de los corredores. Estas recomendaciones podrán difundirse en una hoja informativa que se incluirá en la bolsa del corredor o estar accesible en la página web del evento. La organización animará a los corredores a difundir estas orientaciones entre sus acompañantes. Entre otros aspectos, estas recomendaciones deben incluir:

✓ Poner a disposición del público asistente información sobre los accesos (facilitar mapa), marcar zonas de tránsito permitido, horas de paso de corredores y lugares donde deben ubicarse los acompañantes (donde la afección al medio sea nula o mínima).

✓ Evitar las emisiones sonoras dentro del medio natural (megafonía). Prohibición de lanzamiento de cohetes y pirotecnia, incorporar grupos musicales o megafonía como ambientación. Este tipo de ambientación solo podría realizarse, en los entornos de la salida y meta, y siempre que se ubiquen en núcleos urbanos.

✓ Informar sobre las prohibiciones 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 de cualquiera de sus partes (flores, frutos, etcétera).

✓ Informar sobre las prohibiciones de dañar el medio geológico o el suelo, utilizando los caminos y senderos existentes, evitando el tránsito campo a través, en la medida de lo posible.

✓ Invitar a ser responsable de sus residuos y trasportarlos hasta su residencia habitual o en todo caso, hasta el lugar de recogida selectiva, en los núcleos urbanos.

✓ Informar sobre la conveniencia de no utilizar fósforos y cigarrillos o, en su caso, de la prohibición de su uso.