



# REGLAMENTO DE LA CARRERA DE ORIENTACIÓN Y AUTOSUFICIENCIA COAM 2025

## 1. INFORMACIÓN GENERAL

- **Nombre de la prueba:** COAM 206
- **Ubicación:** El Solsonés (Lleida)
- **Fechas y horarios:** Del 11 de octubre a las 07:00 h hasta el 12 de octubre a las 16:00 h (duración total: 33 horas).
- **Participantes:** Equipos de 2 personas (pueden ser mixtos). No se permite la participación individual.
- **Sistema de competición:** Carrera de orientación y autosuficiencia en montaña. Los participantes dispondrán de un mapa con una zona delimitada y deberán gestionar su recorrido para encontrar el mayor número de balizas.
- **Organización:** Rubén Martínez Carrera (53227241C) – **Contacto:** 660.529.578 / [ruben@aclimatando.com](mailto:ruben@aclimatando.com)

---

## 2. SEGURIDAD Y NORMAS GENERALES

- Todos los participantes deberán **marcar su dorsal en los envases** que lleven con rotulador permanente.

# COAM 2026

- En caso de **meteorología adversa** y necesidad de neutralizar la prueba, se enviará un aviso por **WhatsApp y SMS** a los participantes.
- Habrá **voluntarios repartidos por el recorrido y en la zona de campamento** para asistencia y control.
- Se fomentará una **aportación voluntaria** a la conservación del Parque Natural.
- Todos los participantes deben contar con un **seguro en regla** (proporcionado por la organización o propio).
- **En caso de abandono**, es obligatorio avisar a la organización.
- **Si un equipo se separa durante la prueba, será descalificado.**

---

## 3. MATERIAL OBLIGATORIO

### ROPA

- ✓ Chaqueta impermeable con capucha y costuras selladas.
- ✓ Pantalón impermeable con costuras selladas.
- ✓ Ropa adecuada para montaña (incluye cubrepiernas completo).
- ✓ Capa de abrigo.
- ✓ Gorro (no Buff), guantes y calcetines.
- ✓ Calzado adecuado para senderos y pistas.
- ✓ Equipo de abrigo de repuesto.

# COAM 2026

## EQUIPAMIENTO

- ✓ Linterna frontal con autonomía mínima de 12 horas.
- ✓ Silbato y brújula.
- ✓ Mapa (suministrado por la organización).
- ✓ Bolígrafo/lápiz para marcar el mapa en condiciones de humedad.
- ✓ Botiquín de primeros auxilios.
- ✓ Bolsa de supervivencia (no sábana térmica).
- ✓ Mochila.
- ✓ Teléfono móvil totalmente cargado.

## ALIMENTOS Y AGUA

- ✓ Raciones de emergencia (deben conservarse hasta la meta).
- ✓ Capacidad para transportar agua.
- ✓ Equipo de cocina: hornillo + combustible suficiente para toda la carrera.
- ✓ Comida para **36 horas**.

## SISTEMA DE DESCANSO

- ✓ Sistema aislante para dormir.
- ✓ Tienda de campaña con suelo cosido (compartida por el equipo).

---

## 4. SISTEMA DE CLASIFICACIÓN Y PENALIZACIONES

- **No hay categorías, sólo una clasificación general.**
- La clasificación se determinará en este orden:

# COAM 2026

- **Número de balizas alcanzadas** (a mayor número, mejor posición).
- **Tiempo empleado en completar la prueba** (en caso de empate en balizas, gana el equipo más rápido).

- **Penalizaciones y descalificaciones por:**

- No portar el material obligatorio.
- Separarse del compañero durante la carrera.
- No devolver la etiqueta de cronometraje.
- Usar un GPS o móvil para navegar.
- Correr sin mochila.
- No respetar zonas OOB o puntos de paso obligatorio.
- No comunicar un abandono.

---

## 5. NORMAS Y CONDUCTA

- **Edades:**
  - **Elite:** mínimo 18 años (al menos un miembro del equipo debe tener 20 años).
  - **Otras categorías:** mínimo 16 años (al menos un miembro debe tener 18 años).
- Equipos **ganadores en ediciones anteriores** no podrán repetir en la misma categoría.

# COAM 2026

- **Experiencia previa** en montaña, orientación y autosuficiencia es obligatoria.
- Los **equipos deben permanecer juntos** (a distancia de voz).
- **Equipos de tres:** se permite competir en esta modalidad, pero todos deben compartir tienda.
- **Respeto por el entorno:**
  - No se permiten perros.
  - No se permiten fuegos.
  - No hacer ruido después de las **22:00 h** en el campamento.
  - No se tolera el consumo de drogas.
- **Los participantes deben entregar la etiqueta de cronometraje antes de las 16:30 h del domingo.** De lo contrario, se considerarán desaparecidos y se iniciará una búsqueda.
- **Si abandonas y quieres continuar sin dorsal, lo haces bajo tu responsabilidad.**
- **Revisión de material al inicio de cada etapa.**