



REGLAMENTO XII LO NATURAL EXTREMO, LO NATURAL EXTREMO JUNIOR Y LO EXTREMITO (2026)

1-Organización:

La prueba LO NATURAL EXTREMO nace de la idea de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de la Villa de Garafía de organizar un evento que diversifique las actividades deportivas dentro del municipio y de la isla de La Palma en general. En su primera edición se trató de la primera prueba de este tipo que se organiza en el territorio insular, con la segunda y tercera edición se consiguió consolidar en el panorama deportivo insular, y ya en la cuarta, quinta, sexta y séptima ediciones dio un salto cualitativo y organizativo importante.



Imagen de una participante superando uno de los obstáculos en la edición de 2018.

Según han ido pasando los años y la experiencia, se ha hecho evolucionar la prueba, con novedades en todas las ediciones. En la presente edición también se plantean novedades muy interesantes, tanto para los participantes más extremos que acepten el desafío como para los/as espectadores/as que vengán a disfrutar del espectáculo.





Imagen de la salida de los kids en la edición de 2018

2-Calendario:

La Prueba tendrá lugar el 08 Agosto, en la explanada de El Cercado (y alrededores) localizado en el entorno de Santo Domingo (entre las calles Díaz y Suarez, Los Hondos y Vía Láctea).



Imagen donde se destaca la explanada donde se localiza el circuito de obstáculos.





Los horarios del evento serán los siguientes:

o **RECOGIDA DE DORSALES:**

- ☐ Sábado 08 de agosto de 2026 en la Villa de Garafía. Casa de la Cultura de Santo Domingo. Horario de 07:30 a 10:30 horas. (Lo Extremito y Lo Natural Extremo Junior de 07:30 a 09:30)

o **HORARIO:**

- ☐ 10:00 Cheking de salida Lo Extremito.
- ☐ 10:15 Salida Lo Extremito.
- ☐ 10:30 Cheking salida Lo Natural Extremo Junior.
- ☐ 10:45 Salida Lo Natural Extremo Junior.
- ☐ 11:15 Cheking de salida Lo Natural Extremo.
- ☐ 11:30 Salida Lo Natural Extremo.
- ☐ 12:20 Hora estimada de llegada del primer corredor.
- ☐ 14:00 Cierre de carrera.
- ☐ 14:30 Entrega de Trofeos.
- ☐ 15:00 Almuerzo.

3-Inscripción:

El plazo para formalizar las inscripciones en la prueba LO NATURAL EXTREMO será **desde el 22 junio de 2026 hasta el día 26 de Julio de 2026** o en su defecto se cerrarán cuando se cumplimenten las **380 inscripciones**, siendo estas las plazas limitadas por la organización. Para la prueba LO NATURAL EXTREMO JUNIOR se ha limitado a 100 plazas, al igual que para LO EXTREMITO.

- La prueba LO NATURAL EXTREMO será **30 €** hasta el **26 de julio**.
- La prueba LO NATURAL EXTREMO JUNIOR será **15 €** hasta el **26 de julio**.
- La prueba LO EXTREMITO costará **10 €** hasta el **26 de julio**.

Dicha inscripción incluye:

- Participación en la carrera.
- Abituallamiento líquido y solido durante la carrera y a la llegada.
- Bolsa del corredor.
- Seguro de la prueba, asistencia sanitaria, almuerzo para corredor/a y un/a acompañante.

Sólo se puede garantizar camisa con la talla solicitada a las personas inscritas hasta el mes de julio.





www.garafia.e

s



Las inscripciones se realizarán de forma online en la web www.conchipcanarias.com

Las webs Oficiales del evento son: www.garafia.es y el facebook <https://www.facebook.com/lonaturalexremo/>

Una vez realizada la inscripción, no se reembolsará la cuantía económica, por la no participación en la carrera, teniendo derecho a la bolsa del corredor, siempre que la retire el día de entrega de dorsales.

4-Recorrido:

LO NATURAL EXTREMO: La distancia de la carrera será de 7 km, intercalando obstáculos a lo largo del recorrido. La carrera a pie se hará sobre senderos del entorno de Santo Domingo y los obstáculos naturales y artificiales colocados por la organización en el recinto del El Cercado y alrededores.

LO NATURAL EXTREMO JUNIOR: El recorrido será una carrera a pie de 2 km y el paso por el circuito de obstáculos.

LO EXTREMITO: Se hará un pequeño recorrido a pie y el circuito de obstáculos, donde los mismos estarán adaptados acorde a la edad de los participantes.

5-Participación:

Existirán **TRES** pruebas el mismo día, divididas por franjas de edad, más la categoría de **EQUIPOS**. Se cubrirá desde los 5 años, hasta los más veteranos, quedando de la siguiente manera:

- o **LO EXTREMITO:** Niños/as desde 5 hasta los 13 años (no competitiva). Habrán dos salidas:
Salida de niños/as entre 5 y 9 años.
Salida de niños/as entre 10 y 13 años.
- o **LO NATURAL EXTREMO JUNIOR:** Desde los 14 años hasta los 17 años.
- o **LO NATURAL EXTREMO:** Desde los 18 años en adelante. Se diferencian las siguientes categorías:
 - PROMESA:** Desde los 18 años hasta los 24 años.
 - SENIOR:** Desde los 25 hasta los 39 años.
 - VETERANOS:** De los 40 años en adelante.

Existirá la categoría **EQUIPOS MIXTOS**, la cual estará formada por un mínimo de integrantes para formar el equipo que es de 3 y el máximo 5 personas en el cual debe haber al menos una persona de diferente sexo. Puntuarán para la clasificación final por **EQUIPOS** los 3 primeros miembros del equipo que lleguen a meta independientemente del sexo. Este año para evitar problemas deberán inscribir todos los miembros que forman el equipo el capitán o capitana del equipo, en la modalidad Equipos Mixtos y abonar en un solo pago.





Para poder recoger el dorsal será necesaria la presentación del DNI de cada participante, además del descargo de responsabilidad convenientemente cumplimentado y firmado. Cabe la posibilidad de recoger el dorsal de otra persona, siempre que se entregue una autorización y una fotocopia del DNI de la persona representada.

6- Categorías y premios:

Se establecen las siguientes categorías:

LO EXTREMITO (edades comprendidas entre los 6 y los 13 años) Modalidad no competitiva. Se entregará premio por participación.

LO NATURAL EXTREMO JUNIOR (edades comprendidas entre los 14 y los 17 años).

Primer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Segundo Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Tercer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

LO NATURAL EXTREMO: Se establecen tres categorías y se diferenciará por género:

- o **PROMESA** (edades comprendidas entre los 18 y los 24 años):

Primer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Segundo Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Tercer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

- o **SENIOR** (edades comprendidas entre los 25 y los 39 años):

Primer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Segundo Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Tercer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

- o **VETERANOS** (de 40 años en adelante):

Primer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Segundo Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Tercer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

- o **EQUIPOS MIXTOS:**

Primer equipo Mixto

Segundo equipo Mixto

Tercer equipo Mixto

- o **GENERAL:**

Primer Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Segundo Clasificad@ *Femenino/Masculino*

Tercer Clasificad@ *Femenino/Masculino*





7- Desarrollo de la prueba:

Para poder clasificarse correctamente, los participantes deberán realizar íntegramente el recorrido y haber pasado todos los **puntos de control** establecidos por la Organización. Es responsabilidad de cada participante seguir el recorrido marcado, y no respetarlo será causa de penalización o descalificación.

Los participantes, durante todo el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones e indicaciones del personal voluntario y de la organización, para el mejor desarrollo de la prueba.

Cada participante tendrá un tiempo máximo de **2 horas y 30 minutos** para finalizar la prueba, todo aquel que no la realice en el mencionado tiempo quedará descalificado.

Durante el desarrollo de la prueba se tendrá que tener visible el dorsal adhesivo, o en su caso el número de participante inscrito en el cuerpo con rotulador facilitado por la organización, así mismo no se podrá acompañar a los participantes, por cualquier medio que no sea a pie y dentro del circuito de obstáculos no podrá acceder ninguna persona ajena a la organización del evento.

En caso de que una persona se retire de la prueba en algún punto de la misma, ésta, no podrá reincorporarse a la misma, quedando por tanto, descalificado de dicha prueba.

Si algún participante no es capaz de superar algún obstáculo ni con la ayuda de los miembros de la organización o de otros participantes deberá cumplir con una penalización de **2 minutos** por obstáculo no superado, siendo 3, el máximo permitido de obstáculos no superados y en cuyo caso, el participante deberá abandonar la prueba por descalificación.

8- Abandonos y reclamaciones.

Los abandonos deberán realizarse en los **Puntos de Control**. Si por causa de accidente o lesión el/la corredor/a queda inmovilizado/a y no puede llegar hasta un punto de control, activará el operativo de rescate contactando con el personal que la organización tiene desplegado por la zona.

Las **reclamaciones** se harán por escrito debiendo cumplir un tipo de formato mínimo, donde constará lo siguiente:

- Nombre de la persona que la realiza.
- DNI.
- Nombre del/los/as deportistas afectados/as.
- Número de Dorsal.
- Hechos que se alegan.
- Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 45 m después de su publicación.





9 - Responsabilidad del Director de carrera y comisarios/responsables deportivos.

El Director de Carrera podrá retirar de la competición a un/a corredor/a cuando consideren que este tiene mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga o sus condiciones no son las apropiadas para continuar en carrera.

El Director de Carrera podrá suspender, acortar, neutralizar o detener la carrera por seguridad o causas de fuerza mayor ajenas a su voluntad (climatología, variaciones del caudal hidrográfico, incomparecencia, ausencia o retirada equipos médicos, exigencia cuerpos y fuerzas de seguridad del estado etc.).

Comisarios/as Responsables deportivos: Son los/as responsables de los Puntos de Control. No obedecer las indicaciones de un Comisario/a Responsable Deportivo supone la descalificación. Los/as participantes no podrán reclamar o interrogar por el reglamento, clasificaciones, itinerarios, etc..., a los/as comisarios/as deportivos.

10 - Normas de seguridad.

No portar o no colocarse algún elemento del material indicado en la organización será objeto de descalificación así como por:

- No atender las indicaciones de comisarios y colaboradores (Guardia Civil, Policía o Protección Civil, etc...).
- No socorrer a un participante que demande auxilio.
- Demandar ayuda sin necesitarla.

Por razones de seguridad no se podrá salir del circuito marcado, salvo que se vaya acompañado por un miembro de la organización.

11. Suspensión de la prueba.

El director de carrera se reserva el derecho de suspensión de la prueba por causas de fuerza mayor. En tal caso se reembolsará el importe de las inscripciones, pero no se cubrirán los gastos de los participantes.

12. Cronometraje.

Es obligatorio pasar por todos los puntos de control previstos a tal efecto, salida y llegada incluidas. La prueba contará con un sistema de cronometraje homologado y controlado a través de chips. Se dispondrá de dos controles de paso de cronometraje.

13 - Responsabilidad:

La organización declina toda la responsabilidad en cuanto a los perjuicios que la carrera pueda ocasionar a los participantes, que desobedezcan las indicaciones del personal voluntario o la organización además del incumplimiento de lo establecido en este reglamento.





14 - Aceptación del reglamento:

El Atleta, por el mero hecho de participar en LO NATURAL EXTREMO, LO NATURAL EXTREMO JUNIOR o LO EXTREMITO de la Villa de Garafía, acepta el presente reglamento y todo lo que no quede reflejado en el mismo, será regulado por el Comité Organizador.

El participante eximirá a la Organización de cualquier responsabilidad en caso de lesión y/o accidente.

15 - Recomendaciones:

Se recomienda a los participantes el uso de zapatillas deportivas, mallas/pantalón largo y camisetas de manga larga o protección en rodillas y codos.

16- Derechos de imágenes y reproducciones.

El/La participante acepta que las imágenes y reproducciones que se generen de este evento deportivo, podrán ser utilizadas por la organización para la proyección del evento, y nunca para el perjuicio de las personas ni de los derechos fundamentales de las mismas.

De conformidad con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, se informa que la participación en la prueba implica el consentimiento para la incorporación de los datos personales facilitados al fichero automatizado existente para los organizadores. La finalidad de este fichero es el tratamiento para la gestión y desarrollo de la mencionada prueba.

17- Modificaciones.

El presente reglamento puede ser corregido, ampliado o mejorado en cualquier momento por parte de la organización. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con el presente reglamento.

18- Seguridad.

Puntos a tener en cuenta:

- La organización garantizará la seguridad de los participantes.
- Se dispondrá, de operarios de la policía local, protección civil, ambulancias y prevención sanitaria.
- Disponer de las medidas y personal necesarios para el desarrollo de la prueba de forma controlada.
- Se contemplará la presencia de vehículos oficiales tanto de la organización como de medios de seguridad, debidamente identificados.





-Se dispondrá de personal médico y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad.

-En los controles de paso habrá personal o voluntarios/as que velarán por la seguridad de los/as corredores/as.

-El personal de control o voluntariado estará facultado para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes en caso de peligros objetivos, cambio de itinerario, accidente o en caso de abandono.

-No atender las indicaciones de comisarios y colaboradores, no socorrer a un participante que demande auxilio o bien demandar ayuda sin necesitarla serán motivos de descalificación.

19- Acuerdo de responsabilidad del participante. Exclusión de responsabilidad de la organización.

Al realizar la inscripción en la LO NATURAL EXTREMO, LO NATURAL EXTREMO JUNIOR Y LO EXTREMITO, asumo mi responsabilidad en:

– NO padecer afecciones físicas adquiridas o congénitas y /o lesiones que pudieran ocasionar trastornos en mi salud o condiciones de vida, como consecuencia de mi participación.

– He realizado los controles médicos pertinentes y me encuentro apto/a y adecuado/a entrenado/a para la realización de las actividades que se desarrollarán.

– Me comprometo a colaborar y cumplir las instrucciones recibidas tanto por los directores, organizadores, como los voluntarios, así como policía local, protección civil, etc.

– Declaro que realizaré las actividades de Lo Natural Extremo, Lo Natural Extremo Junior y Lo Extremito, bajo mi responsabilidad o la responsabilidad de mi padre, madre o tutor, asumiendo de forma exclusiva la responsabilidad de mis actividades, bienes y salud física y psíquica, y renunciando hacer cualquier tipo de reclamación al organizador, sponsors e instituciones tanto públicas como privadas participantes en la organización del VIII Lo Natural Extremo (2.023), respecto de cualquier daño, incluido sin limitación de los daños físicos, morales, materiales, robo, hurtos, extravíos o de cualquier índole, que pudiera sufrir o se me ocasionara en mi persona o en mis bienes antes, durante o después de la actividad relacionada con Lo Natural Extremo, aunque los daños pudieran surgir por negligencia o culpa por parte de los nombrados.

Responsabilidades:

La Organización declina toda responsabilidad por los daños, perjuicios o lesiones que durante la participación en esta prueba pueda ocasionar a sí mismo, a otras personas e incluso en caso de que terceras personas causen daños al participante.

Todo participante, por el mero hecho de participar en la prueba, acepta las normas señaladas anteriormente, prevaleciendo en caso de duda el criterio de la Organización.





www.garafia.e

s



Y para que así conste y surta los efectos oportunos el presente reglamento se firma por él .Sr. Alcalde-Presidente, Don José Ángel Sánchez Rodríguez.

(Documento firmado electrónicamente)

