

VII BIMBACHE TRAIL VALVERDE 2026

Las pruebas deportivas como las carreras de montaña y los senderos son eventos de exigencia para nuestro cuerpo y mente.

Participar en ellos conlleva la exposición a riesgos derivados de esta práctica deportiva. Implica una notable capacidad física, y conocer el tránsito por senderos de montaña de la isla, con todas sus particularidades, en un entorno en el que los incidentes suelen tener consecuencias.

Por ello, la organización ha establecido un importante operativo de seguridad a partir de un elaborado Plan de Seguridad, destinado a minimizar los riesgos existentes, y a permitir una primera intervención ágil y proporcionada a las incidencias que se puedan producir.

Pero a pesar de todo, es responsabilidad del participante estar informado de todas y cada una de las características del evento, riesgos derivados del mismo, y tipo de respuesta que se proporcionará por parte de los medios de intervención y rescate.

El Corredor: Como se ha señalado antes, disputar este tipo de pruebas requiere de una condición física adecuada para el nivel de esfuerzo al que se expone el corredor.

El participante no deberá sufrir ningún problema de salud que no recomiende su participación en la prueba sin riesgo, ni que pueda agravarse como consecuencia de dicha participación. Tendrá, en general, la destreza y capacidad necesaria para afrontar cada una de las pruebas en las que participe.

El Medio: Esta prueba no se celebra en un medio cualquiera. Se celebra en la isla de El Hierro, a través de sus parajes naturales, exponiendo por tanto al corredor a condiciones meteorológicas cambiantes, y a una complicada orografía.

La meteorología no es motivo de base para la suspensión de la prueba, erigiéndose como un elemento propio de su carácter, en tanto no se ponga en riesgo la seguridad de los participantes. Por ello, el corredor deberá estar preparado para afrontar bajas temperaturas, lluvia, viento, calor, y cualquier meteoro que pudiera presentarse.

En el hipotético caso de que las condiciones sean extremas, o se produzca la activación de algún Plan de Emergencias y/o Protección Civil (PEFMA, PEIN, etc), la organización procederá a la suspensión o cancelación de la prueba.

De igual manera que la meteorología es parte de la prueba, también lo son las dificultades del terreno. El número de elementos y dificultades que puede encontrar el participante es innumerable, y al margen de la señalización específica que pueda establecerse, recae sobre el corredor asumirlas como obstáculos propios de la prueba. Los golpes, y las caídas pueden ser evitables, pero depende de la contribución del corredor minimizar sus consecuencias.

El tráfico: A pesar de su cuidado trazado, en determinados momentos la prueba se ve obligada a cruzar vías destinadas al tráfico rodado. En dichos casos, la organización habrá dispuesto señalización adecuada y/o personal de corte, que gestionará el paso seguro del corredor. Es importante recordar que el tráfico de vehículos **NO SE INTERRUMPE** para la celebración de la prueba, por tratarse de vías esenciales para el funcionamiento de la isla. Por ello, la atención del corredor es, una vez más, imprescindible, así como el incuestionable cumplimiento de las instrucciones del personal de organización.

Esto afecta durante la prueba que se esté llevando a cabo como en los instantes previos a las mismas, pues es frecuente que los deportistas realicen sus ejercicios de calentamiento en las inmediaciones de la zona de salida, lo que conlleva en muchos casos invadir las vías asfaltadas con el tráfico habilitado. Es por ello que se insiste en **NO** realizar los calentamientos en las carreteras que no están cortadas al tráfico.

Asistencia y evacuación: A lo largo del recorrido, los participantes encontrarán puntos de control y de asistencia repartidos con regularidad, con el fin de asegurar la mejor y más rápida asistencia a los corredores que lo necesiten. Pero una prueba de montaña como esta implica circular tramo tras tramo por zonas deshabitadas y sin otra compañía que el resto de los participantes. Por ello, resulta tan importante que los corredores, que son nuestra máxima prioridad, sean también nuestra primera alerta.

Cuando se comunica a cualquiera de los miembros de la organización la existencia de un problema o de un compañero necesitado de atención, se minimizan los tiempos necesarios para evitar riesgos innecesarios, y para asistir a aquellos que lo necesitan.

Para poder realizar dicha asistencia, la prueba cuenta con Equipos de Rescate, destinados a facilitar la extracción de los corredores a zonas en las que puedan ser asistidos y transportados por los medios sanitarios. Pero existirá siempre una limitación temporal, dependiendo del lugar en el que el corredor requiera su presencia. Por ello, es importante que el participante aproveche los puntos de control y de cierre establecidos para solicitar asistencia si esta fuera necesaria.

Algunas zonas en concreto, presentan escasos puntos de evacuación posible. Esto implica que los equipos de rescate deberán necesariamente trasladar al participante a alguno de dichos puntos con vistas a su transporte sanitario, si este fuera necesario.

Por último, es importante recordar que los medios de transporte sanitario tienen como función la derivación de pacientes con riesgos para su salud a los lugares destinados a su asistencia. No son, por ello, transportes públicos destinados a trasladar a los corredores que hayan decidido abandonar la prueba por otras circunstancias.

Avituallamientos: Los participantes deberán proveerse previamente del recipiente para usar en los avituallamientos líquidos que haya durante el evento. La organización se compromete a proporcionar avituallamiento en cada recorrido y en la meta.

El medio: Durante gran parte de sus recorridos, las carreras circulan por espacios de gran valor natural, que constituyen un marco insustituible para su celebración. Pero esta posibilidad implica, a su vez, una gran responsabilidad. Corresponde a los participantes comportarse de forma adecuada, con un máximo respeto por el medio ambiente, y esforzándose porque el testimonio de nuestra presencia sea el mínimo posible. Se prestará especial atención a los envoltorios y envases que puedan generar los corredores, y que deberán conservar hasta llegar a meta.

La Dirección Deportiva y de Seguridad del evento queda a su entera disposición para cualquier consulta que quiera realizarse, a través de las direcciones de contacto ofrecidas por la prueba en sus medios oficiales.

La prueba deportiva no finaliza una vez superada la línea de llegada o meta por lo que todas estas recomendaciones son útiles hasta el cierre de la prueba (acto de entrega de trofeos, medallas, etc.), a la cual se debe asistir por respeto a la organización y a los compañeros.

En base a lo anteriormente reseñado, la persona inscrita, como participante de la carrera por montaña, VII BIMBACHE TRAIL VALVERDE 2026, que se llevará a cabo en la Isla de El Hierro el próximo día 14 de noviembre de 2026, afirma y verifica que:

1. Participa voluntaria y únicamente bajo su propia responsabilidad en esta prueba deportiva. Por ello exime de cualquier responsabilidad a la Organización, a los colaboradores, a los patrocinadores o a otros participantes y conviene en no denunciarles en caso de cualquier daño físico o material.
2. Está física, mentalmente preparada para la realización de esta competición deportiva, sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que impida su participación en esta prueba o que pueda agravarse como consecuencia de la celebración de la misma.
3. Se compromete a mantener un comportamiento responsable que no aumente los riesgos para su integridad física o psíquica, por lo que si durante la prueba padeciera algún tipo de lesión o cualquier otra circunstancia que pudiera perjudicar su salud, se pondrá en contacto inmediatamente con la Organización de la carrera.
4. Es consciente del riesgo adicional que conlleva el hecho de que esta prueba deportiva se desarrolle en el medio natural, en lugares de difícil acceso. Por ello asiste de propia voluntad e iniciativa, asumiendo íntegramente los riesgos y consecuencias derivadas de su participación en la carrera.
5. Se compromete a seguir las pautas generales de respeto al medio ambiente recogidas en el Reglamento oficial de esta prueba.
6. Dispone de todo el material deportivo exigido por la Organización, al tiempo que garantiza que se encuentra en buen estado. Sabe utilizarlo adecuadamente y lo

portará durante la totalidad del recorrido, independientemente de la modalidad en la que participe.

7. Igualmente, admite que es el único responsable de sus posesiones y equipamiento deportivo durante el desarrollo de la prueba, así como de sus actividades paralelas.
8. Seguirá todas las instrucciones y acatará todas las decisiones de los responsables de la Organización (jueces, personal sanitario, etc.) relativas a la seguridad y a los aspectos organizativos de la carrera.
9. Autoriza a los servicios sanitarios de la carrera a que realicen las pruebas diagnósticas que pudiera necesitar. De igual manera, se compromete a abandonar la competición en el mismo momento en el que dichos servicios sanitarios lo estimen necesario por el bien de su integridad física.
10. Por último, permite el libre uso de sus datos personales y cualquier imagen de su persona por parte, tanto de la Organización de la carrera como de empresas patrocinadoras, obtenidas durante la participación en la prueba, en cualquier soporte, para fines periodísticos o de promoción del evento, en medios de comunicación, páginas webs y redes sociales, así como reportajes gráficos.