

# **IX TRAIL-ANDAINA**

## **POLAS CABECEIRAS DO ANLLONS**

### **CONCELLO DA LARACHA**

#### **10 MARZO 2024.**



#### **1- Bases:**

A participación no "IX Trail e Andaina polas cabeceiras do Anllóns" suporá a aceptación deste regulamento.

#### **2- Data e horarios:**

Terá lugar o 10 de Marzo de 2024.

- A entrega de dorsais será no I.E.S Agra de Leboris de 8:00 a 8:45 para os inscritos no Trail e de 8:00 a 9.15 para os inscritos no Mini Trail, Trailiño e na

Andaina.

#### SAIDAS:

- O Trail terá saída ás 9:00 do I.E.S. Agra de Leborís.
- O Mini Trail e o Trailiño terá saída as 9:30 do I.E.S Agra de Leborís.
- A Andaina terá saída a continuación do Mini Trail e do Trailiño dende o I.E.S Agra de Leborís.

### **3- Distancia:**

- O trail terá unha lonxitude de 29Kms e 2300m desnivel acumulado.
- O minitrail terá unha lonxitude de 16Kms e 1200 m desnivel acumulado.
- O Trailiño terá unha lonxitude de 13km e 650m desnivel acumulado
- A Andaina terá unha lonxitude de 13Kms e 650m desnivel acumulado

### **4- Categorías:**

- Poderán participar as persoas que o desexen, maiores de 18 anos e os menores de máis de 16 con permiso de consentimento firmado polos seus titores legais.
- No recorrido de trail non se permite a participacion de menores de 18 anos.
- As categorías serán as mesmas para o Trail e para o Mini Trail masculino e femenino.

\*Absoluta

\*Senior (corredores hasta 39 anos cumpridos)

\*Veteran@ A (corredores 40 anos a 49 anos cumpridos)

\*Veteran@ B (corredores de 50 anos cumprido en diante)

- O Trailiño e Andaina non é competitiva polo que non

haberá premios.

-A entrega de premios será sobre as 13:30, unha vez completemos os tres primeiros postos de cada categorías

## **5- Inscripcións:**

-As inscricións serán en Cronotec.com e abriránse o 1 de xaneiro ata o 6 de Marzo ás 23:59.

PRECIOS: Tramo do 01/01/2023 o 19/02/2023

- Trail:18€
- Mini Trail:15€
- Trailiño:12€
- Andaina:12€

PRECIOS: Tramo do 19/02/2023 o 6/03/2023 (ás 23:59)

- Trail:23€
- Mini Trail:20€
- Trailiño:12€
- Andaina:12€

A inscrición dá dereito a: participar nas probas, avituallamentos durante a proba, duchas, aperitivo postcarreira, agasallos e seguro de accidentes para as probas.

As inscricións estarán limitadas a 400 prazas indifirentemente na disciplinas que se apunten.

## **6- Sinalización:**

-O percorrido estará sinalizado con cintas de cor vermellas (son de tela que se reciclan dun ano para outro) e as sinais necesarias para que o camiño a seguir non presente ningunha dúbida polo que o estrito seguimento do mesmo será obrigatorio para a continuidade na proba.

Haberá Voluntarios do club dispostos ó longo do percorrido nos cruces de carretera máis perigosos.

## 7- Tempos de corte :

A andaina e Trailiño non terán tempo de corte.

O Mini trail tampouco terá tempos de corte.

O Trail sí terá un punto de corte no km 11, o que nn pase pasado 1:30 (ás 10:30) será desviado 500m por carretera hasta enganchar de novo o percorrido do Trail no km 17

## 8- Condicións físicas:

A organización resérvase o dereito de retirar da proba a aquelas persoas que considere que non reúnen as condicións físicas necesarias para continuar na carreira sen por en serio risco a súa saúde como esgotamento agudo, lesión grave, síntomas de alteracións sensoriais, etc.

## 9- Avituallamentos:

Recorrido trail 29km:

- km 7 (Alto Santa Marta): sólido e líquido
- km 14 (Granxa Barral): sólido e líquido
- km 23 (O Vilar): sólido e líquido
- Meta: sólido, líquido e comida final

Recorrido Mini trail 1km:

- km 7 (Alto de Santa Marta): sólido e líquido
- Km 11 (O Vilar): Sólido e líquido
- Meta: sólido, líquido e comida final

Recorrido Andaina e Trailiño 13km:

- km 7 (A Xesta): sólido e líquido
- Meta: sólido, líquido e comida final

## 10- Auxilio:

-Os participantes están obrigados a respectar a integridade dos demais participantes así como a prestar auxilio no caso de atoparse con un accidentado hasta que chegue a organización.

## **11- Responsabilidade:**

- A organización non se responsabiliza de: -  
Consecuencias derivadas da participación da proba que non se recollan no seguro de accidentes.
- Pérdida ou deterioro de obxectos persoais.

## **12- Descalificación:**

- O que non cumpra estas bases.
- O que deteriore ou ensucie o entorno.
- O que non leve o dorsal ben visible.
- Tirar emboltorios fóra das papeleiras situadas no entorno dos avituallamentos.
- O que non respecte as ordes dos membros da organización.
- O que non preste auxilio.
- O que presente comportamento anómalo, mostre actitudes violentas, que tire lixo no medio natural, que moleste a fauna, que dane a propiedade pública ou privada, que non respecte os demais participantes ou membros da organización.

## **13- Dereitos de imaxe:**

- A entidade organizadora resérvase en exclusividade o dereito sobre a imaxe do trail así como a explotación audiovisual, fotográfica e periodística do evento. Calquera proxecto mediático ou publicitario deberá contar previamente co consentimento escrito da organización. Así mesmo a organización resérvase o dereito de realizar e publicar nas redes fotografías durante todo o evento nas que poderán aparecer calquera dos participantes.

## **14- Tráfico:**

- A organización non cortará en ningún momento a circulación e os participantes polo tanto deberán

respetar rigorosamente as normas de tráfico vixentes e obedecer as ordenes que den os membros da organizacion e protcción civil que estaran no cruces de carreteras de maior peligro.

## **15- Roupeiro:**

Haberá un servizo gratuito de consigna para enseres persoais que estará situado o lado das mesas de recollida de dorsais.

## **16- Material abrigatorio e recomendable levar:**

- **A organización non facilitará vasos de plástico nos avituallamentos**, polo que e moi recomendable levar algun sistema de hidratación individual (mochila, bidóns, vaso plegable etc...)
- Roupa e calzado adecuado para este tipo de probas.
- Teléfono Mobil.

Para calquera duda ou consulta poñerse en contacto no seguinte email. [larachaenduasrodas@gmail.com](mailto:larachaenduasrodas@gmail.com)