



## **REGULAMENTO: III TRAIL E ANDAINA CAPELA DO SAN VITOIRO 07/09/2024**

### **1.-LUGAR:**

Celebraráse o sabado 07 de setembro de 2024, a saída e chegada terán lugar na área recreativa Samugueiros A Pobra do Brollón (Lugo) acadando o punto máis alto no Mirador pena do Santo xunto a Capela.

### **2.- HORARIO:**

9:30 h para a modalidade TRAIL LONGO	(28km 1100+)
10:00 h para a modalidade ANDAINA	(9km 200+ ou 14km 450+)
10:30 h para a modalidade MINITRAIL	(14km 450+)
12:30 h modalidade CORZIÑ@S TRAIL b.	(1,8 km 50+)

### **3.- CARACTERISTICAS DA PROBA.**

Esta proba está organizada polo **CONCELLO DE A POBRA DO BROLLÓN**. A proba de carreira de montaña considerada como **TRAIL LONGO** ten unha distancia de 28 km e un desnivel positivo de 1100m aproximadamente, chegando a acumular 2200m totales, utilizando un 5% pista asfaltada, 25% cortalumes e un 70% sendeiros, podendo cruzar algún río e pasando pola Capela do San Vitoiro,o considerado **MINITRAIL** ten unha distancia de 14km con un desnivel positivo de 450m e comparte uns 4 km con trail longo,sendo o recorrido case na sua totalidade por sendeiros,,e de dificultade media e non pasa pola Capela do San vitoiro.A modalidade **ANDAINA** conta con unha distancia total de 14km ca posibilidade de acurtar ata completar soamente 9km según a forma física de cada participante,tamén na sua totalidade por sendeiros, con un desnivel positivo total de 450m, esta andaina está considerada de dificultade media-baixa e transcurre na sua totalidade polo circuito MINITRAIL, polo cal valse atopar con corredores os cales lle deberán facilitar o paso,e para rematar a novidade do **CORZIÑ@S TRAIL**,unha carreira de 1'8 km e 50m+ deseñada para os rapaces e rapazas con idades comprendidas entre os 12 e 15 anos que queren iniciarse no mundo do trail running,esta modalidade descorre por sendeiros e carreteras do centro do pobo e ten a sua saída e chegada na area recreativa samugueiros.

Os participantes deberán ser conscientes que este tipo de evento deportivo está considerado como de "Alto Risco".

A organización conta cun seguro de responsabilidade civil e seguro de accidentes.

A organización contará cun servizo médico e de ambulancia.

### 3.-INSCRICIÓNS:

Poderanse realizar dende as 20:00 horas do día 1 de xullo de 2024 ata as 23:59 do día 23 de agosto de 2024. Non se realizarán inscricións o mesmo día da proba nin se admitirán inscricións posteriores ao remate do prazo de inscricións. As inscricións realizaranse:

**Online a través da pasarela de pago da páxina web:**

<https://www.cronotec.es>

### 4.- PREZO:

O importe da inscrición para as diferentes modalidades será o seguinte:

**1 de XULLO ao 23 de AGOSTO 2024** (para os pagos das cuotas de inscrición realizados entre ámbalas datas)

5 € para a modalidade CORZIÑ@S TRAIL
10 € para a modalidade ANDAINA
15 € para a modalidade MINITRAIL
18 € para a modalidade TRAIL

### 5.- HORARIO E LUGAR RECOLLIDA DORSAIS

Dende as 8.00am do mesmo día ata 15 minutos antes da saída de cada modalidade.

Recolleranse nunha carpa situada na mesma area Recreativa SAMUGUEIROS (Lugar de saída e chegada).Imprescindible presentar DNI para a retirada.

### 6.- NORMAS:

O evento rexirase según o regulamento de Carreiras por Montaña da Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (Consultar en [www.fedme.es](http://www.fedme.es)) e seguindo as seguintes normas:

**Para a disputa de cada modalidade deberá aver un mínimo de participantes, senón darase por cancelada a proba que non acade uns mnimos.**

- a) No poden participar menores de 18 anos na modalidade **TRAIL**,menores de 16 anos no **MINITRAIL** e menores de 14 anos na modalidade **ANDAINA**,antes da data na que se celebra o evento (07 de setembro de 2024),a non ser que firmen unha autorización e veñan acompañados por un adulto baixo a súa supervisión, e por último a modalidade **CORZIÑ@S TRAIL** os participantes deben ter entre 12 e 15 anos cumpridos antes da data da celebración do evento.(7 de setembro 2024)
- b) Os participantes deberán informar a organización se ten algún tipo de enfermidade ou dolencia.
- c) Será motivo de descalificación:
  - Non pasar por todos os controis de paso.
  - Recibir axuda externa fora dos lugares autorizados (ata uns 100m dos avituallamentos).

- Ensuciar e degradar o itinerario (é obrigatorio que cada corredor leve os seus propios desperdicios e deixalos nos lugares sinalizados pola organización).
  - O dorsal levarase sempre visible durante toda a proba, no peito.
  - Non prestar auxilio a calquera participante que sufra algún accidente e informar no control máis cercano.
  - No se pode obstaculizar voluntariamente a outro corredor.
  - Os participantes obedecerán as instrucións dos membros da organización e dos controis de paso.
- d) É obrigatorio avisar nun control ou a un membro da organización do abandono e entrega do correspondente dorsal.
- e) O mal tempo non é obstáculo para a celebración da proba, salvo no caso de que as condicións climatolóxicas sexan moi adversas, a organización habilitará un percorrido alternativo para garantir a seguridade dos participantes no evento.
- f) A organización reservase o dereito a realízalas modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba si as condicións meteorolóxicas o obrigan, ou por algunha causa de forza maior.
- g) A organización prevé uns **tempos de peche de meta de 4.30 horas dende o inicio da proba as 9.30am.**
- h) O final da proba pode haber control antidoping.
- i) A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente, lesión ou negligencia, así como dos obxectos de cada participante. Os participantes exoneran a organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión.
- j) Os corredores deberán ter as condicións físicas requiridas para a distancia e a dureza do itinerario. Levarán a indumentaria e o calzado axeitados para a modalidade deportiva na que se inscriban.
- k) A cota de inscrición dará dereito a participar na proba, dorsal personalizado de cada corredor e sistema de cronometraxe, seguro de accidentes, camiseta conmemorativa, avituallamentos, gardaroupa, duchas, petisco postcarreira e participar no sorteo de cantos agasallos consiga a organización.**
- l) En todo o que non se contemple neste regulamento, a proba regularase polo disposto nos regulamentos da Federación de Montaña de Galicia e da Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME).

## 7.- AVITUALLAMENTOS

A distribución dos avituallamentos será a seguinte:

1.	<i>(TRAIL LONGO ):</i>
km 9	(líquido e sólido)
km 20	(líquido e sólido),
meta	(pinchada final)
2.	<i>(MINITRAIL ):</i>

Km 5	(líquido)
Km 9	(líquido e sólido)
Meta	(pinchada final)
<b>3. (ANDAINA ):</b>	
Km 5	(líquido)
Km9	(líquido e sólido)
meta	(pinchada final)
<b>4. (CORZIÑ@S TRAIL)</b>	
Meta	(pinchada final)

## 8.- DUCHAS

O rematar a proba todos os participantes que o desexen teñen o seu dispor as duchas nos seguintes recintos:

- Pavillón Polideportivo a 700m (av de Outeiro,37) xunto o Colexio
- Campo de Fútbol Os Medos a 1,5km (carretera LU-653 km4)

O peche das mesma será as 15:00horas

Con zona habilitada de baño no Rio Saa o seu paso pola Area Recreativa Samugueiros.

## 9.-PREMIOS **sempre e cando se acaden un mínimo de 3 participantes ou mais):**

a) **TRAIL LONGO** Trofeo 3 primeiros clasificados masculino e feminino nas seguintes categorías ( **xeral e veteranos** ):

- XERAL masculino e feminino TODAS AS IDADES
- VETERANO masculino e feminino (**nacidos anterior o ano 1979) maior de 45 anos.**

B) **MINITRAIL** trofeo 3 primeiros clasificados masculinos e femininos na clasificación ( **xeral** )

- XERAL masculino e feminino TODAS AS IDADES

C) **CORZIÑ@S TRAIL** trofeo o 3 clasificados masculino e feminino da clasificación ( **xeral** ).E medalla finisher o resto de participantes.

- XERAL masculino e feminino TODAS AS IDADES

**Os trofeos non serán acumulativos, EXEMPLO: se un veterán esta no podio da clasificación xeral, ocuparía o seu posto no podio veterán o seguinte corredor con mellor tempo,e así en todas as categorías.**

TAMEN UN TROFEO ESPECIAL O MELLOR ATLETA LOCAL MASCULINO E FEMENINO DA COMARCA DE LEMOS NAS CATEGORIAS **TRAIL LONGO E MINITRAIL**(A Pobra do Brollón, Monforte de Lemos, O Saviñao, Bóveda, Ferreira de Pantón e Sober).

**Este si pode ser acumulativo.**

- Para obter a clasificación o corredor participara sen recibir axuda externa ou doutro participante debendo completar a totalidade do percorrido

D) A modalidade **ANDAINA non ten carácter competitivo.**

## **10.- DEREITOS DE IMAXE**

A aceptación e inscrición na proba, e polo tanto do presente regulamento, implica que o participante autoriza á organización III TRAIL E ANDAINA CAPELA DO SAN VITOIRO á grabación total ou parcial da súa participación na mesma, presta o seu consentimento para que poida ser utilizada a súa imaxe na promoción e difusión da proba de todas as formas posibles (radio, prensa, vídeo, foto, DVD, Internet, carteis, medios de comunicación, etc.), e cede os dereitos relativos á explotación comercial e publicitaria que a organización considere oportuno executar...

A organización de III TRAIL E ANDAINA CAPELA DO SAN VITOIRO garante o pleno cumprimento da normativa de protección de datos de carácter persoal, e así o inscrito queda informado a través deste regulamento e presta o seu consentimento á incorporación dos seus datos aos ficheros automatizados existentes e ao tratamento dos mesmos para a súa utilización en relación con xestións administrativas, comerciais e outras actividades propias da organización a Concello da Pobra do Brollón, o titular dos datos terá dereito de acceso, rectificación, cancelación e oposición nos términos previstos na Lei Orgánica 15/1999 de 13 de Decembro, de Protección de Datos de Carácter Persoal. Todo corredor debe coñecer e respetar o regulamento da proba. A inscrición implica cumprimento deste Regulamento.

## **11.COMPORTAMENTO DOS PARTICIPANTES NAS DIFERENTES PROBAS.**

**Os participantes que se inscriban na modalidade ANDAINA poderán tomar a saída acompañados de animais.Estes sempre terán que ir o carón do deportista durante todo o transcurso da proba.**

**Na modalidades TRAIL LONGO,MINITRAIL E CORZ@ TRAIL está totalmente prohibido ir acompañado de animais.**

Os participantes que tomen saída na modalidade ANDAINA deberán saber que nalgún momento do percorrido se van a atopar cos corredores, os cales lle deben facilitar o paso.

