

X TRAIL-ANDAINA

POLAS CABECEIRAS DO ANLLONS

CONCELLO DA LARACHA

9 MARZO 2025



1- Bases:

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

2- Data e horarios:

Terá lugar o domingo 9 de Marzo de 2025.

- 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 Recinto do I.E.S. Agra de Leborís.
 - O Mini Trail e o Trailiño terá saída as 9:30 do recinto do I.E.S Agra de Leborís.
 - A Andaina terá saída a continuación do Mini Trail e do Trailiño dende o recinto do I.E.S Agra de Leborís.
- As saídas serán neutralizadas polo casco urbano de Laracha hasta entras no monte que xa será libre, (uns 900m)

3- Distancia:

- O trail terá unha lonxitude de 30Kms e 2400m desnivel acumulado.
- O minitrail terá unha lonxitude de 18Kms e 1200 m desnivel acumulado.
- O Trailiño terá unha lonxitude de 14km e 700m desnivel acumulado
- A Andaina terá unha lonxitude de 14Kms e 700m 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 participación de menores de 18 anos.

-As categorías serán as mesmas para o Trail e para o Mini Trail masculino e feminino.

*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 haberá trofeos para o 1º2º3º masculino e feminino unicamente.

-A 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:

-Ás inscricións serán en Cronotec.com e abriránse o 6 de xaneiro ata o 5 de Marzo ás 23:59 que se cerraran ou o chegar as 400 plazas que son as disponibles este ano

PRECIOS: Tramo do 06/01/2025 o 15/02/2025 (23:59)

- Trail:20€
- Mini Trail:18€
- Trailiño:12€
- Andaina:12€

PRECIOS: Tramo do 16/02/2025 o 5/03/2025 (ás 23:59)

- Trail:25€
- Mini Trail:23€
- Trailiño:17€
- Andaina:17€

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

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 estricto 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 o Trailiño nn teran hora de corte.
O Mini Trail tampouco tera hora de corte.
O Trail terá puntos de corte, no km 12 o que nn esté as 11 (2h) será desviado para o recorrido do Mini Trail automaticamente

8- Condicións físicas:

A organización resérvase o dereito de retirar da proba a aquelas persoas que considere que non reúnen as condición 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 30km:

- km 7(O Vilar): líquido + fruta
- km 16(Granja Barral): sólido e líquido
- km 24(Cruce Gudis): sólido e líquido
- Meta: sólido, líquido e comida final

Recorrido Mini trail 1km:

- km 7(O vilar): líquido + fruta
- Km 11(Cruce Gudis): Solido 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 respectar rigorosamente as normas de tráfico vixentes e obedecer as ordenes que den os membros da organización e protección 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- Devolución inscrición

Sólo se devolverá o importe total da inscricións os que manden e Marzo do 2025. Pasado ese día nn se farán devolución de inscricións

17- 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