

TRAIL COVA DA BRUXA 2026

O clube de atletismo Serres Runners organizará a quinta edición do Trail e Andaina Cova da Bruxa os días sábado 28 e domingo 29 de marzo de 2026, no Concello de Muros.

Será proba puntuable para o Ranking Galego de Trail Running da Federación Galega de Atletismo, sendo proba SERIE OURO. Terá o valor máximo das Galicia Trail Series, multiplicando os puntos acadados en meta por 5, sendo o valor máximo en competición. Tamén puntuarán para o ranking galego de clubs tódolos clubs que presenten un mínimo de 3 corredores masculinos ou 3 corredoras femininas no percorrido correspondente á súa categoría, multiplicando por 5 a puntuación obtida.

Artigo 1. LUGAR DE SAIDA DE TÓDALAS PROBAS

As probas sairán desde o instituto de As Insuas (Serres). Ubicación:

<https://goo.gl/maps/UKhKBFd2WQrAjHgA7>

Artigo 2. HORARIOS, DISTANCIAS E LÍMITE DE PRAZAS

SÁBADO 28

16:00 h **Trail dos Trasnós** 3 km 150 m + aprox.

2011 a 2014 Preclassic Sub 16 + Sub14 (50 PRAZAS)

16:20 h **Trail das Meigas** 2 km aprox.

2015 a 2016 Sub 12 (50 PRAZAS)

16:35 h **Trail dos Mouros** 1 km aprox.

2017 a 2018 Sub 10 (50 PRAZAS)

16:45 h **Trail dos Nubeiros** 300m aprox.

2019 e posteriores Sub 8 (50 PRAZAS)

17:00 h **Carreira Vertical Serres Uphill** 3,5 km con 450 m + aprox.

2011 e anteriores (150 PRAZAS)

DOMINGO 29

09:00 h **Trail das Forcadas** (Longo) 26 km aprox 1600 m + aprox.

2009 e anteriores Classic Absoluta e Máster + Popular Abasoluta (250 PRAZAS)

09:15 h **Trail Cova de Jatos** (Curto) 15 km aprox 950 m + aprox.

2009 e anteriores Preclassic Sub23 + Popular absoluta (300 PRAZAS)

09:30 h **Trail de Rebordelo** (Mini) 9 km aprox 450 m + aprox.

2010 e anteriores Popular absoluta + Preclassic Sub 20 e Sub 18 (250 PRAZAS)

09:35 h **CAMIÑATA** 9 km aprox 450 m + aprox.

2013 e anteriores (250 PRAZAS)

***Importante: A cámara de chamadas pecha 5 minutos antes da saída de cada proba.
Será obrigatorio pasar polo control de dorsais e material.***

Artigo 4. CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA AS DISTANCIAS DE TRAIL LONGO, CURTO E MINI:

SENIOR MASC / FMNO De 2009 ate 1990

MASTER 1 MASC / FMNO Nados entre 1991 e 1981

MASTER 2 MASC / FMNO Nados entre 1980 e 1970

MASTER 3 MASC / FMNO Nados 1969 e anteriores

ABSOLUTA MASC / FMNO Calquera das categorías anteriores

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA PROBAS ESCOLARES:

SUB 16: 2011 - 2012

SUB 14: 2013 - 2014

SUB 12: 2015 - 2016

SUB 10: 2017 - 2018

SUB 8: 2019 e posteriores

CAMIÑATA NON COMPETITIVA

Artigo 5. PARTICIPACIÓN E SEGURO / LICENZA DE DÍA

Nesta proba poderá participar calquer deportista sexa ou non federado. Tódolos participantes inscritos no prazo preciso correrán cunha licenza de día de Trail Running que incluírá un seguro de accidentes deportivos e de responsabilidade civil. As probas estarán federadas no deporte de atletismo na especialidade de TRAIL RUNNING, polo cal os deportistas federados en trailrunning estarán cubertos polo seguro da súa correspondente licenza.

Artigo 6. DISTANCIAS, DESNIVEIS e TEMPOS MÁXIMOS DE REALIZACIÓN DA PROBA NOS TRAILS E ANDAINA DE ADULTOS

A partir do 15 de xaneiro a organización publicará tódolos tracks e percorridos para disposición dos participantes

DISTANCIAS:

Subida vertical: 3,5 km aprox. e 450 m desnivel positivo aprox.

Minitrail e Camiñata: 9 km aprox. e 450 m desnivel positivo aprox.

Trail Curto: 15 km aprox. e 950 m desnivel positivo aprox.

Trail Longo: 26 km aprox. e 1600 m desnivel positivo aprox.

TEMPO MÁXIMO DE REALIZACIÓN DA PROBA:

- Carreira Vertical: 1 h e 30 min peche en meta (cumprido o tempo retirase o/a participante da proba).
- Minitrail: 3 h peche en meta (cumprido o tempo retirase o/a participante da proba).
- Camiñata: 4 h peche en meta (cumprido o tempo retirase o/a participante da proba).
- Trail Curto: 2 h como máximo para pasar o punto de corte do kilómetro 6 e 4 horas peche en meta (cumprido o tempo retirase o/a participante da proba).
- Trail Longo: 3 h como máximo para pasar o punto de corte do kilómetro 16 e 5 horas peche en meta (cumprido o tempo retirase o/a participante da proba).

Artigo 7. INSCRICIÓNS. PREZOS E PRAZOS

A inscrición realizaranse a través da páxina web www.cronotec.es

APERTURA DE INSCRICIÓNS: venres 31 de outubro de 2025 ás 22.00 h

PECHE DE INSCRICIÓNS: martes 24 de marzo de 2026 ás 23.59 h

PREZOS DA INSCRICIÓN:

- TRAIL LONGO: 22 € (A PARTIR DO 1 DE MARZO DE 2026: 25 €)
- TRAIL CURTO: 15 € (A PARTIR DO 1 DE MARZO DE 2026: 18 €)
- MINITRAIL: 12 € (A PARTIR DO 1 DE MARZO DE 2026: 15 €)
- CAMIÑATA: 12 € (A PARTIR DO 1 DE MARZO DE 2026: 15 €)
- CARREIRA VERTICAL: 10 € (A PARTIR DO 1 DE MARZO DE 2026: 13 €)
- TRAIL 3K: 5 €
- PROBAS ESCOLARES: 3 €

Os/as corredores/as que non estén federados/as na federación galega de atletismo terán un cargo de 1 € máis.

Artigo 8. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais poderán recollerse nos seguintes puntos:

- Sábado 28 de marzo: a partir das 11:00 e ate 15 minutos antes do comenzo de cada proba no lugar de saída (Polideportivo do Instituto As Insuas)
- Domingo 29 de marzo: a partir das 07:30 horas e ate 15 minutos antes do comenzo de cada proba no lugar de saída (Polideportivo do Instituto As Insuas)

Artigo 9. PREMIOS E AGASALLOS

Estableceranse os seguintes premios e agasallos:

- Premios aos/as 3 primeiros/as clasificados de cada categoría establecida no presente regulamento; agás a categoría SUB8, non competitiva, tódolos participantes levarán medalla.
- Premios aos/as 3 primeiros/as clasificados/as absolutos das probas de Carreira Vertical, Trail Mini, Trail Curto e Trail Longo.

- Premios aos/as 3 primeiros/as equipos clasificados/as das probas de Trail Mini, Curto e Longo. Cada equipo estará formado por un mínimo de 4 corredores. Os corredores deberán anotarse co mesmo nome a hora de formalizar a inscrición. Os equipos deberán ser mixtos, mínimo 1 muller ou 1 home por equipo. Puntuarán os 4 primeiros, sempre entrarán nesta puntuación, como mínimo 1 corredor de cada xénero. A puntuación será o sumatorio das posicións da clasificación xeral. Gañará o equipo con menos puntuación.

AGASALLO para tódolos participantes (poderán recollelo xunto co dorsal de competición antes da saída das probas).

A entrega de premios realizarase a partir das 19:00 horas O SÁBADO no lugar de saída e meta de tódalas probas, e a partir das 14:00 horas O DOMINGO.

Premios NON acumulativos.

Na carreira vertical tan só levarán premio os/as tres primeiros/as absolutos .

Artigo 10. SERVIZO DE DUCHAS e VESTIARIOS

Porase a disposición dos participantes un servizo de duchas e vestiarios no instituto As Insuas (Serres). Ubicación: <https://goo.gl/maps/UKhKBFd2WQrAjHgA7>

Artigo 11. AVITUALLAMENTOS

Haberá 5 puntos de abastecemento no Trail Longo, 3 no Trail Curto e 2 no Mini Trail e Andaina, será responsabilidade do deportista portar sistema de hidratación para facer uso dos mesmos.

Trail Longo: Avituallamento 1 - km 5 aprox., avituallamento 2 - km 11 aprox., avituallamento 3 - km 16 aprox., avituallamento 4 - km 20 aprox., todos líquido e sólido

Trail Curto: Avituallamento 1 - km 6 aprox., avituallamento 2 - km 11 aprox., todos líquido e sólido

Trail Mini e camiñata: Avituallamento 1 - km 4 aprox., líquido e sólido

Avituallamento META (común para tódalas probas) (líquido e sólido)

A asistencia externa a calquera deportista durante a competición non estará permitida. As zonas de abastecemento estarán acotadas en inicio e fin. Non estará permitido abandonar o abastecemento con ningún tipo de residuo do mesmo.

A proba rexerase polo regulamento do ranking galego de trailrunning vixente que poderá consultarse en www.trailrunning.gal

Artigo 12. MATERIAL OBLIGATORIO

TRAIL LONGO, TRAIL CURTO, TRAIL MINI E CAMIÑATA

- MANTA TÉRMICA
- TELÉFONO MÓBIL OPERATIVO
- SISTEMA DE HIDRATACIÓN CON CAPACIDADE MÍNIMA DE 0,5 LITROS

CARREIRA VERTICAL 3,5K

- MANTA TÉRMICA
- TELÉFONO MÓBIL OPERATIVO
- SISTEMA DE HIDRATACIÓN CON CAPACIDADE MÍNIMA DE 0,25 LITROS

MATERIAL NON PERMITIDO:

- Auriculares ou elementos de índole semellante: Descalificación.

Non está permitido competir con mascotas

Artigo 13. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

O Club Serres Runnes e o Concello de Muros publicarán a información de accesos para tódolos participantes facilitando os accesos a recollida de dorsais, saída, meta e zonas de paso intermedias. Tamén se facilitará a información de transporte público. O evento conta con proxecto de percorrido alternativo e plan de evacuación ante calquera imprevisto, sendo obrigatorio cumprir as indicacións correspondentes por parte dos participantes. O plan de xestión de residuos e protección ambiental do V Trail Cova da Bruxa garante un uso responsable do medio natural e a preservación do mesmo así como a correcta distribución de calquera residuo ou material empregado para a realización do evento.

A proba estará supervisada polos voluntarios da organización, a Policía Local, Ges e Protección Civil. Todo aquel que participe na proba sin estar inscrito, sin dorsal, non opta a ningunha das prerrogativas as que teñen dereito os corredores inscritos oficialmente e poderá ser retirado da proba. Será descalificado todo corredor que non realice o percorrido completo, manifeste un comportamento antideportivo, non atenda as indicacións da policía municipal ou dos voluntarios que cubren o percorrido ou non cumpla ás normas establecidas neste regulamento. Está prohibido tirar desperdicios ou envoltorios ao longo da carreira. No avituallamento haberá servizo de recollida de

desperdicios. Os únicos vehículos que poderán seguir a proba serán os autorizados pola Organización. En caso de retirada, avisarase ao persoal da Organización. Todo o non reflexado no regulamento específico da proba rexerase pola normativa de trailrunning da FGA, RFEA e World Athletics atendendo ós principios de xerarquía normativa.

RESPONSABILIDADE A organización non se fará responsable dos danos que puidesen causar ou causarse os participantes por imprudencias ou negligencias destes. Igualmente, o participante declara, baixo a súa responsabilidade, terse realizado o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, eximindo á organización da devandita responsabilidade. A organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

LOPD Tódolos corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet oficiais.

Muros V TRAIL COVA DA BRUXA