



REGULAMENTO E PROGRAMA

“IX CARREIRA DE MONTAÑA "MONTES DE COUZADOIRO 2026”

1) PRESENTACIÓN.

A Peña Ciclista Santa Marta de Ortigueira e a Concellería de Deporte de Ortigueira organizan, o domingo 12 de abril de 2026, xunto coa colaboración da Asociación de Veciños e Veciñas de Couzadoiro, a **IX carreira e andaina de montaña "Montes de Couzadoiro 2026"**.

As probas sairán da pista polideportiva da parroquia de Couzadoiro (Santa Marta de Ortigueira) a partir das 10:00 h.

2) PERCORRIDOS.

2.1. Carreira de longa distancia 18 km:

A proba estará aberta a calquera deportista que teña os 18 anos cumpridos o día da carreira.

Celebrarase sobre a distancia de 18 km cun desnivel positivo de 1100 metros.

Avituallamentos:

- Km 5, líquido + sólido
- Km 11, líquido + sólido
- Meta, líquido + sólido

Saída ás 10:00h.

O peche de control será ás 14:00 horas en meta.

2.2. Carreira de curta distancia 12 km:

A proba estará aberta a calquera deportista (federado e non federado) que teña os 18 anos cumpridos o día da carreira.

Celebrarase sobre a distancia de 12 km e cun desnivel positivo de 700 metros.

Avituallamentos:

- Km 6, líquido + sólido
- Meta, líquido + sólido

Saída ás 10:30h.

O peche de control será ás 14:00 horas en meta.

2.3. Andaina 12 km (non competitiva):

Celebrarase sobre a distancia de 12 km, e cun desnivel positivo de 700 metros.

A proba estará aberta a calquera persoa independentemente da idade cá excepción de os/as menores de 16 anos, os/as cales terán que ir acompañadas dunha persoa adulta.

Avituallamentos:

- Km 5, líquido e sólido.
- Meta, líquido e sólido.

Saída ás 10:15h.

O peche de control será ás 14:00 horas en meta.

3) PROGRAMA:

Sábado 11 de abril de 2026

16:00 - Entrega de dorsais na Pizzería do Baleo para as carreiras e para a Andaina

Domingo 12 de abril de 2026

08:30 - Apertura da dirección de carreira e comezo da entrega de dorsais na carpa situada na saída da proba.

09:55 - Fin da entrega de dorsais da carreira de longa distancia.

10:00 - Saída da carreira de longa distancia.

10:10 - Fin da entrega de dorsais andaina.

10:15 - Saída da andaina (12kms).

10:25 - Fin da entrega de dorsais do mini trail (12k).

10:30 - Saída do mini trail (12k).

13:15 - Cerimonia da entrega de premios.

4) PARTICIPACIÓN E MATERIAL OBLIGATORIO (CARREIRA/ANDAINA):

4.1. - Cada participante deberá ser consciente da lonxitude e dificultade da proba, que pode desenvolverse baixo condicións climáticas de frío, choiva e vento, polo cal deberá prever que a súa indumentaria e calzado sexan os adecuados para a práctica de carreiras de montaña. A realización da inscrición implica que os/as corredores/as leron, entenderon e aceptan as condicións do presente regulamento e participan baixo a súa enteira responsabilidade, afirman posuír unhas condicións físicas suficientes para a realización da proba.

4.2. - Material obrigatorio para as carreiras:

Nas carreiras de longa e curta distancia o materia, todos os participantes estarán obrigados a levar o seguinte material:

- ✓ Manta térmica.
- ✓ Teléfono móbil encendido e con batería.

O material recomendado e obrigatorio poderá variar en función da climatoloxía, polo que se informará da relación definitiva na mesma semana da proba.

O material obrigatorio poderá ser requirido no control de dorsais, por parte da organización, e nas partes do percorrido destinadas a tal efecto, e todos os corredores están obrigados a someterse a este control, baixo pena de sanción ou descualificación da carreira.

O uso de bastóns será voluntario, pero no caso de saír con eles, deberán levalos durante toda a proba.

Os corredores deberán vestir e calzar roupa adecuada para a actividade a realizar.

4.3. Material obrigatorio ou recomendado na andaina:

O material recomendado:

- ✓ Chuvasqueiro ou cortaventos.

- ✓ Reserva de auga de 1/2 litro.
- ✓ Reserva de alimentos.
- ✓ Teléfono móbil encendido e con batería.
- ✓ Vaso ou recipiente similar (non se repartirán vasos nos avituallamentos).

O material recomendado ou obrigatorio pode variar en función da climatoloxía, polo que se informará da relación definitiva na mesma semana da proba.

Os participantes deberán vestir e calzar roupa adecuada para a actividade a realizar.

- 4.4. O percorrido estará sinalizado pola organización con cinta plástica de cores branca e vermella, pintura ecolóxica, carteis indicadores ou outros elementos de sinalización. É responsabilidade de cada participante localizar a sinalización e seguila.
- 4.5. Os tramos que discorran por estradas non estarán cortados ao tráfico rodado, debendo as persoas participantes respectar as normas de tráfico e indicacións da organización.
- 4.6. Será obrigatorio seguir o itinerario marcado e pasar polos controis regulamentarios establecidos.
- 4.7. A organización non se fará responsable dos obxectos de valor extraviados polos corredores.
- 4.8. Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir aos/as corredores/as en moto, bicicleta, ou outro medio por todo o percorrido.
- 4.9. A organización poderá realizar as modificacións que considere necesarias no percorrido, incluso a suspensión da proba, se as condicións meteorolóxicas así o aconsellan.
- 4.10. O percorrido da proba discorre por paraxes naturais de gran beleza, polo que non debemos ensucialos nin deterioralos, tirando desperdicios fóra das áreas de control.
- 4.11. A persoa participante presta o seu consentimento á organización da “IX Carreira por Montaña Montes de Couzadoiro 2026”, para que poida ser utilizada a súa imaxe na promoción e difusión da proba, de toda as formas posibles. Calquera persoa inscrita poderá prohibir a utilización expresamente,

previa comunicación por escrito dirixida ao Club P.C. Santa Marta de Ortigueira a través do seu enderezo electrónico: pcsantamartaortigueira@gmail.com
Será motivo de descualificación o incumprimento desta norma.

A organización garantirá o pleno cumprimento da Lei Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Persoal, e de acordo co disposto en dita lei, a persoa participante queda informada e presta seu consentimento para a incorporación dos seus datos persoais aos ficheiros automatizados da organización e ao tratamento dos mesmos para a súa utilización en relación con xestións administrativas, comerciais e outras actividades propias da mesma. A persoa participante poderá exercer os dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición, mediante escrito dirixido ao Club P.C. Santa Marta de Ortigueira a través do seu enderezo electrónico: pcsantamartaortigueira@gmail.com

5) INSCRICIÓN:

As inscricións poderanse formalizar a partir do xoves 19 de febreiro de 2026, a través da páxina web: <https://cronotec.es/> cubrindo o formulario habilitado para tal efecto e efectuando o pago correspondente.

5.1. Carreira **longa distancia**, 18 km:

Dende o 19/02/2026 ata o 08/04/2025 (ata as 23:59 h): **22€**

Inclúe o chip de cronometraxe, un agasallo, os avituallamentos e a comida/bebida post carreira.

5.2. Carreira **curta distancia**, 12 km:

Dende o 19/02/2026 ata o 08/04/2025 (ata as 23:59 h): **20€**

Inclúe o chip de cronometraxe, un agasallo, os avituallamentos e a comida/bebida post carreira.

5.3. **Andaina**, 12 km:

Dende o 19/02/2026 ata o 08/04/2025 (ata as 23:59 h): **20€**

Inclúe un agasallo, os avituallamentos e a comida/bebida post carreira.

6) ENTREGA DE DORSAIS E CHIPS

- 6.1. Os dorsais e os chips de cronometraxe entregaranse o día da proba na carpa situada xunto a saída (pistas polideportivas de Couzadoiro), dende as 8:30h ata 5 minutos antes das saídas das probas, e o día antes na Pizzería do Baleo dende as 16:00h (recomendable retirar o dorsal o día antes).
- 6.2. Poderán existir controis de tempo ao longo do percorrido. Só aparecerán na clasificación aqueles participantes que realicen a carreira co dorsal e co chip que facilita a organización e rexistren o seu paso por todos os controis establecidos.
- 6.3. A clasificación xeral oficial publicárase na web da empresa de cronometraxe <https://cronotec.es/>

7) CATEGORÍAS E PREMIOS:

Premios para as **tres primeiras persoas clasificadas** en cada unha das seguintes modalidades:

- **Categoría Absoluta:** Masculina e Feminina.
- **Categoría Veterana:** Masculina e Feminina (persoas maiores de 40 anos cumpridos no mesmo ano da proba).

Nota importante: Os **premios non son acumulativos**. No caso de que unha persoa clasifique en varias categorías, prevalecerá o premio de maior rango (a categoría absoluta sobre a de veterana).

8) SEGUROS:

Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de seguro de accidentes e responsabilidade civil, polo que é necesario que no momento da inscrición figure con claridade e exactitude o nome e apelidos de cada participante.

Estarán excluídos os derivados dun padecemento latente, imprudencia, negligencia, inobservancia das leis, etc. Tamén quedarán excluídos os producidos polos desprazamentos particulares dende/ata o lugar no que se desenvolve a proba.

Quedarán excluídos os producidos polos desprazamentos particulares dende/ata o lugar no que se desenvolve a proba.

9) DEREITOS DE IMAXE:

A entidade organizadora resérvase o dereito de imaxe, así como a explotación audiovisual, fotográfica e xornalística da competición. Calquera proxecto mediático ou publicitario deberá contar previamente co consentimento da organización. Durante o evento realizaranse fotografías e vídeos para poñelas ao dispor dos participantes e nas redes sociais, así como utilízalas nun futuro con intereses publicitarios. Os participantes ao inscribirse na carreira aceptan esta condición, así como a cesión dos seus dereitos de imaxe á organización da proba.

10) OUTRA INFORMACIÓN

A organización disporá de servizos de:

- Asistencia médica/ambulancia e protección civil.
- Duchas e servizos WC.

A participación na VIII CARREIRA DE MONTAÑA MONTES DE COUZADOIRO 2026 leva consigo a total aceptación do presente Regulamento.

