



## **Regulamento VIII Trail e andaina de Celanova**

### **1.- Organización**

O Concello de Celanova en colaboración co clube Pato Blanco, organiza o próximo 20 de Abril de 2024 o VIII Trail e andaina de Celanova.

### **2.- A proba**

O “VIII Trail e andaina de Celanova” é un evento deportivo que se levará a cabo no Concello de Celanova o sábado 20 de Abril, do ano 2024. Este evento deportivo consiste nunha carreira de Trail en dúas modalidades:

- Carreira larga de Trail, duns 27,50 km e +1.000 metros de desnivel positivo aproximadamente .
- Carreira curta de Trail sobre unha distancia de 17,50 km e +500 metros de desnivel positivo.

Paralelamente haberá unha ANDAINA con unha distancia de 13,50 km.

TRAIL:

- TRAIL LONGO: Distancia 27,50 km. aproximadamente con +1.000 metros de desnivel positivo con un grado de dificultade MEDIA-ALTA. Hora de saída 16:30
- TRAIL CURTO: Distancia 17,50 km. Aproximadamente con + 500 metros de desnivel positivo con un grado de dificultade MEDIA. Hora de saída 16:30

ANDAINA : 13,5 km accesible. Hora de saída 16:45

### **3.- Regulamento**

A inscrición na proba implica a total aceptación de este regulamento. O presente regulamento será de estricto cumprimento para tódolos participantes do VIII Trail e andaina de Celanova.

### **4.- Participación**

Os participantes deberán respectar o medio no que se desenvolve a proba e manter limpo o entorno da mesma. Para elo deberán comer e beber sen deixar ningún envase no percorrido da proba. Debe basarse no concepto de autosuficiencia, significando que os atletas deben ser autónomos entre as estacións de axuda (avitallamentos), en términos de equipamento, comunicación, comida e bebida. Non se van entregar nen vasos, nen botellas de auga, sendo recomendable que cada atleta vaia provisto do seu propio sistema de hidratación ( mochila, botella deportiva, vaso deportivo, etc.), sendo tamén recomendable levar un teléfono móvil con batería suficiente en previsión de calquera caída ou accidente.

En caso de previsión de mal tempo ou eventos atmosféricos extraordinarios que puidieran poñer en risco os atletas a organización reservase o dereito a modificar os trazados, exigir alguna prenda técnica ou incluso un frontal de luz, e no peor dos casos, incluso suspender a proba.

A idade mínima para participar en ambas probas é de 18 anos, cumpridos ata o día da proba. Cada atleta debe ser consciente da que a súa condición física sexa a adecuada con respecto as características da proba, absténdose de participar ante calquera motivo, doenza, enfermidade ou outra condición que poidera poñer en perigo a súa condición física ou lle impedira finalizar a proba. É recomendable que todos os participantes realicen un examen médico deportivo que probe a súa capacidade para o desenvolvemento de este tipo de actividade física.

A organización poderá retirar da proba a todo participante, que a xucio das persoas que se encarguen da vixilancia e control da mesma, non se atopen en condicións físicas axeitadas para continuar.

O corredor do Trail de Celanova deberá levar o dorsal facilitado pola organización en todo momento en un lugar visible.

Está prohibido ir acompañado de outras persoas que non sexan participantes inscritos na proba.

## **5.-A Carreira**

O percorrido da carreira estará sinalizado con postes de madeira, estacas e cintas de alta visibilidade, sendo obrigatorio o paso por tódolos controis establecidos. Estará sinalizado o recorrido cada 50 ou 100 metros, salvo as zonas onde o sendeiro ou camino non teña ningún desvío (para non contaminar o entorno), onde poderá aumentar a 200 mts. En todo caso en cada cruce haberá estacas ou cintas de sinalización.

O percorrido non estará pechado ao tráfico na súa totalidade, polo que os deportistas deberán extremar as precaucións e respectar o código de circulación vial.

Durante o transcurso da proba, os participantes deberán FACER CASO AOS MEMBROS DA ORGANIZACIÓN da proba en todo momento. O non cumprimento de este punto, implicará a descalificación inmediata.

A proba do Trail estará controlada de modo electrónico mediante o sistema de chips de 321Go. Os participantes deberán portar o dorsal con chip incorporado durante todo o percorrido, xa que en caso contrario, as lecturas dos tempos non se realizan.

No percorrido haberá un ou dous puntos de control de paso de atletas obligatorio.

Haberá un tempo de corte de paso, quedando descalificado todo aquel participante no Trail, que entre as 19:45-20:00 horas non teña pasado polo último avituallamento situado na localidade de Gontán, km.18 aprox, sendo retirados e trasladados pola organización ata meta. O citado tempo de corte pode ser modificado pola organización previo aviso aos atletas ao inicio da proba e en función das condicións climatolóxicas ou de necesidade loxística.

A organización contará para a seguridade e o bo funcionamento da proba cos servicios de ambulancia, médico, comunicación e protección civil. Así como un seguro de accidentes e RC que cubre todos os participantes na proba.

## 6. Inscricións

As inscricións son persoais e intransferibles, queda prohibido ceder dorsales a outra persona. O inscribirse, cada atleta acepta plenamente o regulamento.

A inscrición a VII Trail e andaina de Celanova iniciárase o Vernes 8 de marzo de 2024 e poderán realizarse:

On Line a través da páxina web de 321Go

De maneira presencial :

- Deportes e Armería Núñez Enriquez en Celanova | tlf. 988 432020
- Deportes Punguinsport | tlf 988 431233
- Tienda RUN MANIAK en Ourense | tlf 988 613503

DATA LÍMITE DE INSCRICIÓN, LUNS 15 de abril, as 22:00. Os presos das inscricións serán:

- Trail Longo individual: 22 €
- Trail curto: 17 €
- Andaina: 15 €

A inscrición á proba inclúe:

Dereito de participación.

Seguro de accidentes e RC.

Prenda ou obsequio de participación.

Servizo médico e de ambulancia.

Avituallamento nos puntos habilitados e na meta.

## 7.- Avituallamentos

A organización porá a disposición de tódolos participantes avituallamentos repartidos durante o recorrido, onde poderan surtirse de auga, isotónico, fruta....

TRAIL LONGO : 3 avituallamentos líquidos e sólidos ( km.7, km.12 e km.18)

TRAIL CURTO E ANDAINA: 1 avituallamento ( km.7) ( líquido e sólido)

ANDAINA : 1 avituallamento (km.3) ( líquido e sólido)

Poderanse habilitar algún punto de hidratación a maiores en función das condicións meteorolóxicas.

## 8.- Dereitos de imaxen

Os/as participantes aceptan e dan o seu consentimento á organización para que poida utilizar as imaxes, videos e son dos participantes durante a proba, incluíndo momentos previos e posteriores, dende a recollida de dorsais, entrega de premios e traslado dos participantes, para a promoción e difusión da proba sen nengún límite temporal para utilizalos, e nunca para o perxuício das persoas.

## 9.- Categorías e premios

TRAIL INDIVIDUAL:

- Absoluto (masculino e feminino): Trofeo 1º 2º e 3º clasificad@s
  - Senior (masculino e feminino) 1985-2006: Trofeo 1º 2º e 3º clasificad@s
  - Veteranos A (masculino e feminino) 1975-1984: Trofeo 1º 2º e 3º clasificad@s
  - Veteranos B (masculino e feminino) 1974 -: Trofeo 1º 2º e 3º clasificad@s
- 
- Establécese a categoría especial “empadroados na Mancomunidade de Celanova”. PREMIOS LOCAIS, empadroados na Mancomunidade de Celanova.
  - Clasificación por equipos ( só Trail Longo): trofeo aos 3 primeiros equipos clasificados.
  - Ademáis premio ao participante masculino e feminino de maior idade que remate o trail.
  - Premio ao equipo con maior participación.

Os premios non son acumulativos, e en caso de ter premio como local e como absoluto, terán preferencia para a adxudicación o absoluto.

### EQUIPOS

No Trail Longo poderase participar tamén por equipos. Estes estarán compostos por un mínimo de 4 compoñentes, sendo alomenos un de diferente sexo. Serán considerados como equipos a efectos da proba, aqueles que se inscriban como tales especificamente para súa participación no Trail de Celanova, mais alá de que sexan ou non nos que estén federados. No momento da inscrición en 321Go deberase sinalar o equipo co que se vai a participar. O tempo final será a suma dos catro mellores tempos, sendo polo menos un de eles de diferente sexo.

Nas incricións por equipo deberán facerse constar exactamente o mesmo nome en cada participante ou integrante do mesmo.

## **10.- Outras normas**

Poderá ser descalificado o atleta que incumpla alguna das seguintes normas:

- Incumprir o presente regulamento.
- Non pasar polo control de saída ou intermedios.
- Deixar lixo no camiño ou non respectar o medioambiente.
- Non completar o percorrido completo.
- Negarse a presentar o dorsal.
- Perder ou cambiar o dorsal.
- Ignorar as indicacións da organización.
- Presentar algunha conducta antideportiva.
- Negarse a socorrer a outro participante en dificultades obvias ou que poidan suponer un peligro para a súa integridade física e moral.
- Sobrepasar o tempo de corte no avituallamento.
- A organización non se fará responsable de ningunha lesión que non teña que ver ca proba.
- Os participantes exonerarán a organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión ocasionada por imprudencias dos propios participantes, ou como consecuencia de realizar o percorrido tanto do trail como da andaina.

Por último, calquer atleta que por iniciativa propia decida retirarse da proba, deberá informar a organización o antes posible, para evitar que os servizos de asistencia centren a súa atención nun atleta supostamente desaparecido e descuidando así o apoio ao resto dos atletas da proba.

*Celanova a 6 de marzo de 2024*