



I TRAIL DE RIBADEO

05/10/25

Reglamento Oficial



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: TRAILDERIBADEO.COM



RIBADEO



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO



321GO



1. Organización

El Trail de Ribadeo 2025 está organizado por el Ayuntamiento de Ribadeo.

La prueba tendrá lugar el domingo 5 de octubre de 2025, a partir de las 10:00 horas, y se desarrollará en el excepcional entorno natural del ayuntamiento de Ribadeo, combinando el litoral, zonas forestales y senderos del interior.

El objetivo del evento es fomentar la práctica del deporte al aire libre, promover el respeto por el medio natural y dar a conocer el patrimonio paisajístico y cultural de la zona.



Deporte al aire libre

Fomentar la práctica deportiva en entornos naturales



Respeto ambiental

Promover el respeto por el medio natural



Patrimonio local

Dar a conocer el patrimonio paisajístico y cultural de la zona

2. Horarios, modalidades y distancias

El evento cuenta con tres modalidades:

1

Trail Largo (TL)

- Salida: 10:00 h
- Distancia: aprox. 24 km
- Desnivel positivo acumulado: 1.200 metros
- Dificultad técnica: media-alta
- Recorrido circular

2

Trail Corto (TC)

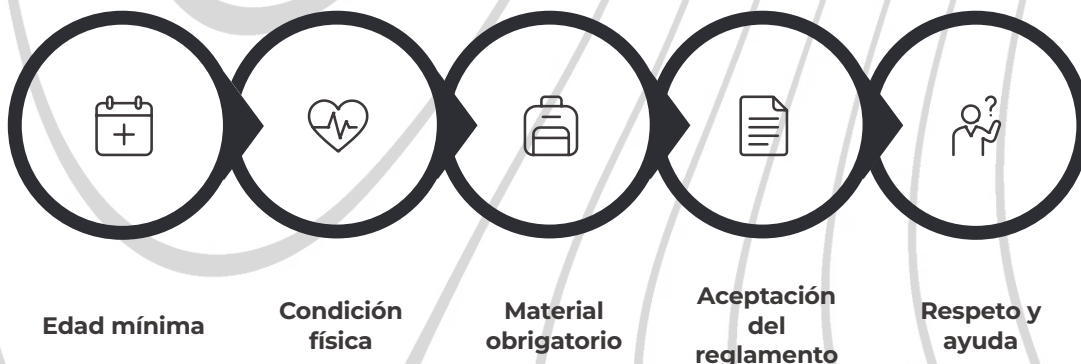
- Salida: 11:00 h
- Distancia: aprox. 12 km
- Desnivel positivo acumulado: 500 metros
- Dificultad técnica: media
- Recorrido circular

3

Andaina Popular (AP)

- Salida: 11:15 h
- Distancia: aprox. 12 km
- Recorrido sin carácter competitivo
- Diseñada para personas de todas las edades y condiciones físicas, siempre que estén en buenas condiciones para caminar por terreno irregular.

3. Participación



Edad mínima:

- Trails (Corto y Largo): 18 años cumplidos el día de la prueba
- Andaina: a partir de los 12 años (menores acompañados de un adulto responsable)

Obligaciones del/de la participante:

- Estar en condición física y médica adecuada para participar, y reconocer que participa bajo su propia responsabilidad.
- Portar el material obligatorio exigido por la organización durante toda la prueba.
- Aceptar este reglamento.
- Respetar el medio ambiente, el trazado, la señalización y al resto de participantes.
- Prestar auxilio a cualquier participante que lo precise y comunicar cualquier incidencia al control más próximo.

4. Categorías

Para el Trail Corto y Trail Largo, se establecen las siguientes categorías competitivas:

La categoría se determinará en función del año de nacimiento.

Promesa (o Sub-23)

De 18 a 23 años (año de nacimiento)

Sénior

De 24 a 39 años (año de nacimiento)

Veterana A

De 40 a 49 años (año de nacimiento)

Veterana B

De 50 a 59 años (año de nacimiento)

Veterana C

60 años en adelante (año de nacimiento)

Local

Personas empadronadas en Ribadeo

☐ La andaina popular no es competitiva y no tendrá categorías ni cronometraje oficial.

5. Inscripciones

Procedimiento

Las inscripciones se realizarán a través de la web www.trailderibadeo.com entre el 25/08/25 y el 01/10/25 o hasta agotarse las plazas disponibles.

Costes de inscripción

- Trail Largo: 20 €
- Trail Corto: 15 €
- Andaina: 10 €

Incluye: seguro de accidentes, dorsal con chip (trails), avituallamientos, bolsa del/de la corredor/a, asistencia sanitaria y regalo conmemorativo.

Límite de plazas

- Trail Largo: 150 participantes
- Trail Corto: 250 participantes
- Andaina: 200 participantes

6. Material Obligatorio

Para garantizar la seguridad de los participantes, se establece el siguiente material obligatorio que podrá ser revisado antes de la salida o en cualquier punto del recorrido.

Trail Largo (24 km)

- Sistema de hidratación (mochila, cinturón, bidones) con capacidad mínima de 1 litro.
- Teléfono móvil con la batería completamente cargada y el número de la organización guardado.
- Manta térmica de supervivencia.
- Chifre (silbato).
- Vaso o recipiente personal para avituallamientos.
- Dispositivo GPS facilitado por la organización con seguimiento en tiempo real a través de www.tracktherace.com.

Trail Corto (12 km)

- Sistema de hidratación con capacidad mínima de 0,5 litros.
- Teléfono móvil con la batería completamente cargada.
- Vaso o recipiente personal para avituallamientos.

⊗ La no portación de alguno de estos elementos podrá ser motivo de descalificación.

7. Recorrido y señalización

Todos los recorridos estarán debidamente señalizados con cinta de balizar, balizas y señalizaciones verticales, y contarán con personal de control en puntos clave. Se recomienda descargar y seguir el track GPS que la organización facilitará días antes de la prueba.

La organización podrá hacer modificaciones por razones de seguridad, meteorología o conservación ambiental.



Cinta de balizar

Marcaje principal a lo largo de todo el recorrido



Señalizaciones verticales

Indicaciones en cruces y puntos clave



Personal de control

Voluntarios en puntos estratégicos para guiar y asistir



Track GPS

Recomendado descargar el recorrido oficial

8. Avituallamientos

Habrà puntos de avituallamiento líquido y/o sólido. Su localización y contenido se detallarán en la web oficial del evento. Como referencia:



Trail Largo

3 avituallamientos en carrera + 1 en la meta.



Trail Corto

1 avituallamiento en carrera + 1 en la meta.



Andaina

1 avituallamiento en carrera + 1 en la meta.



Es obligatorio el uso de vaso o recipiente personal; no se facilitarán vasos desechables.

9. Cronometraje y Tiempos de Corte

El cronometraje usará un chip electrónico en el dorsal con controles de paso intermedios. No pasar por un control supone la descalificación.

Para el Trail Largo, el tiempo de corte en el avituallamiento del km 15 es a las 13:30 horas. Corredores que lleguen más tarde no podrán continuar.

10. Trofeos

Se otorgarán trofeos a los/las tres primeros/as clasificados/as (masculino y femenino) en cada una de las siguientes categorías. Los trofeos no serán acumulativos.

- Trofeo Absoluto: Masculino y femenino (no acumulativo).
- Categorías por edad: Promesa, Sénior, Veterana A, Veterana B y Veterana C (tanto masculino como femenino).
- Categoría Local: Los/las tres primeros/as hombres y mujeres empadronados/as en Ribadeo.

11. Seguridad, Normas y Premios

Seguridad y Asistencia Médica

Habrás asistencia médica, ambulancia y vehículos de evacuación en puntos estratégicos.

Protocolo de actuación:

Normas de comportamiento

Motivos de descalificación incluyen:

- **Emergencia/Lesión:** Contactar con el teléfono impreso en el dorsal o avisar al control más cercano.
- **Abandono:** Comunicar al control de paso más cercano o personal de la organización para la retirada del dorsal.
- No respetar el recorrido o atajar.
- Tirar basura.
- No llevar el dorsal visible.
- Comportamiento antideportivo o peligroso.

La inscripción implica la aceptación de este reglamento, el cumplimiento de las normas y el compromiso de comportamiento respetuoso con el medio, personas y espíritu deportivo. Cada participante declara estar en condiciones físicas y psíquicas adecuadas.