

REGULAMENTO TRAIL DO CERVO 2025

- Regulamento Trail da Conla (34 Km).....páxina 02
- Regulamento Trail do Maneses (18 Km).....páxina 06
- Regulamento Trail do Cervato (10 Km).....páxina 10

REGULAMENTO III TRAIL DA CONLA (34 Km) “O EIDO DO CERVO”

1. Data e ubicación da saída/chegada. Normativa.

- A carreira celebrárase o día 30 de novembro de 2025 con saída e chegada no entorno do Concello de Campo Lameiro, na parroquia de O Campo, e rexerase polo presente regulamento e polo que marca a circular 105/2023 da Federación Galega de Atletismo (que regula o ranking galego e os regulamentos oficiais de FGA, RFEA e World Athletics para carreiras de montaña e trailrunning)

- A saída será ás 9:00 horas.

- As persoas participantes deberán presentarse na liña de saída 5 minutos antes para que os xuíces da Federación poidan verificar que se conta co material esixido.

- A hora límite de chegada a meta será ás 15:00 horas.

2. Percorrido.

- A proba terá un percorrido aproximado de 34 Km e discorrerá por parte dos montes de:

- Campo Lameiro: A Lagoa; Praderrei; Chacente; Armonda, Muimenta, Lamosa Panceiros; Parada; San Isidro; Caneda.
- Cerdedo-Cotobade: Quireza; Fentáns.

-O desnivel positivo é de 1800 metros aproximadamente.

3. Categorías.

- Poderán participar as persoas que o desexen, maiores de 18 anos, hasta un máximo de 125 participantes, repartidos nas seguintes categorías:

· Feminina:

* De 18 a 39 anos.

* De 40 anos en diante.

· Masculina:

* De 18 a 39 anos.

* De 40 anos en diante.

- A proba puntúa no ranking Maratón para as categorías sub23, absoluta e master

4. Inscripcións.

- Dende o 03 de outubro ata o 26 de novembro de 2025 na plataforma de <https://www.321go.es>

5. Cancelación.

- Ata o día 23/11/2025 ás 23:59:59 poderase efectuar a cancelación da inscrición, que sera devolta descontando os gastos de xestión e plataforma (2€)

- Dende o 23/11/2025, non se reintegrará o importe da inscrición, agás circunstancias nas que a organización poida valorar a devolución total ou parcial.

6. Entrega de dorsais

- A Entrega de dorsais terá lugar o día da proba entre as 7:30 e 8:45 da mañá.

7. Prezo.

- O importe da inscrición é de 30 € dende as 00:00 horas do día 03 de outubro ata ás 23:59:59 horas do día 26 de novembro.
- Dita inscrición da dereito a participar na proba, seguro de asistencia sanitaria e de responsabilidade civil, obsequio do corredor, avituallamentos, duchas, avituallamento fin de proba e cantos obsequios ou regalos poida conseguir a organización.

8. Material obligatorio.

- Todos e cada un dos participantes deberá cumprimentar o uso do seguinte material durante a totalidade da proba, sendo o caso contrario motivo de suspensión da proba: móbil con batería e operativo, chifre de emerxencia, manta térmica e depósito para medio litro de auga.

9. Sinalización e controis.

- O recorrido estará sinalizado con cinta de balizar laranxa da Federación Galega de Atletismo, banderíns e estacas de madeira coas indicacións pertinentes, sendo obrigatorio o paso polos controis establecidos.

10. Tempos de paso.

- Os/as participantes que sobrepasen as 14:00 horas do día da proba no paso polo punto de corte (Km 27 aproximadamente) deberán retirarse da proba, xa que nin a organización nin os servizos de asistencia poden garantir a súa cobertura.
- Así mesmo os/as 'Corredores Escoba' ou o responsable de cada control terán potestade para retirar da proba a calquera corredor/a si o seu tempo en carreira ou o seu estado de saúde así o aconsella.
- O/A corredor/a que se retire durante o transcurso da proba, deberá avisar ao control máis próximo e facer entrega do dorsal, ou ben avisar ós teléfonos da organización.

11. Avituallamentos.

- Existirán 3 avituallamentos líquidos e sólidos nos Kilómetros 10'5 en Parada, 22 en Paineiros e 27'5 no Campo de Tiro de Armonda, ademais do de meta.

12. Premios.

- Entregarase un premio aos tres primeiros de cada categoría (masculino e feminino absolutos).
- Entragaranse un premio á persoa participante que consiga rematar a totalidade da proba máis nova e ó máis lonxevo e á que veña de máis lonxe.
- Haberá ademais agasallos para o clube máis numeroso.

13. Descalificacións.

- Quedará descalificado/a desta proba todo o que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do recorrido, deteriore ou ensucie o entorno, non leve o seu dorsal ben visible ou desatenda as indicacións da organización.

14. A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan, ou ben por causa de forza maior.

15. Obrigas dos participantes.

- Os/as participantes están obrigados a auxiliar aos accidentados e a respetar as normas de circulación nos cruces de carretera.

- Tódalas persoas participantes deben acatar as indicacións dos membros da organización, sempre que veñan motivadas por manter a seguridade e a correcta organización do evento, así como para facilitar o acceso de calquer servizo prioritario ou de emerxencias que forme parte da proba ou non.

- Tódalas persoas participantes deben acatar calquera orde da autoridade pertinente e Forzas e Corpos de Seguridade ou doutra persoa que exerza como autoridade delegada, en aras de garantir a seguridade de participantes, público ou resto de poboación.

16. Vehículos de asistencia.

- Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir aos corredores en moto, bicicleta, quad, cabalo, etc, polo trazado.

17. Responsabilidade da Organización

- A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente por negligencia, lesións previas ou patoloxías incompatibles co desenvolvemento da actividade física da proba.

- A organización declina toda responsabilidade pola perda de obxectos de cada participante.

- Os participantes exoneran á organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión derivada de accións irresponsables ou ilegais, lesións derivadas de patoloxías previas ou condicións persoais incompatibles coa actividade física da proba.

- Calquera accidente ou lesión baixo o consumo de alcohol ou sustancias estupefacientes, así como o consumo de medicamentos incompatibles coa actividade física ou que altere a percepción e capacidades do participante, exime á organización de tódalas responsabilidades que se poidan derivar.

18. Protección de datos.

- Todo participante, ao formalizar a súa inscrición, está autorizando a publicación dos seus datos persoais necesarios para o desenvolvemento da proba, xa sexa nos listados oficiais, en medios de comunicación e/ou internet, así como, o seu uso para o envío de información relativa ao evento, incluídas posteriores edicións.

- Igualmente autoriza a que as imaxes recabadas (fotografía ou vídeo) se poidan utilizar de forma atemporal en calquera publicación ou acción publicitaria, co único fin de promoción e difusión do evento.
- Cada participante é responsable da veracidade dos datos proporcionados na súa inscrición, e consinte que ditos datos se incorporen a un ficheiro automatizado, do que é responsable a asociación “O Eido do Cervo”.
- O titular dos datos terá dereito de acceso, rectificación, cancelación e oposición nos termos previstos na Lei Orgánica 15/1999 do 13 de decembro, de Protección de Datos de Carácter Personal.

REGULAMENTO III TRAIL DO MANESSES (18Km) “O EIDO DO CERVO”

1. Data e ubicación da saída/chegada. Normativa.

- A carreira celebrárase o día 30 de novembro de 2025 con saída e chegada no entorno do Concello de Campo Lameiro, na parroquia de O Campo, e rexeráse polo presente regulamento e polo que marca a circular 105/2023 da Federación Galega de Atletismo (que regula o ranking galego e os regulamentos oficiais de FGA, RFEA e World Athletics para carreiras de montaña e trailrunning)

- A saída será ás 9:30 horas.

- As persoas participantes deberán presentarse na liña de saída 5 minutos antes para que os xuíces da Federación poidan verificar que se conta co material esixido.

- A hora límite de chegada a meta será ás 14:00 horas.

2. Percorrido.

- A proba terá un percorrido aproximado de 18 Km e discorrerá por parte dos montes de:
· Campo Lameiro: A Lagoa; Praderrei; Castro de Orto; Chacente; Paredes; Armonda, Muimenta, Lamosa Panceiros.

-O desnivel positivo é de 900 metros, aproximadamente.

3. Categorías.

- Poderán participar as persoas que o desexen, maiores de 18 anos, hasta un máximo de 125 participantes, repartidos nas seguintes categorías:

· Feminina:

* De 18 a 39 anos.

* De 40 anos en diante.

· Masculina:

* De 18 a 39 anos.

* De 40 anos en diante.

- A proba puntúa no Ranking Classic nas categorías absoluta, sub23 e masters.

4. Inscripcións.

- Dende o 03 de outubro ata o 26 de novembro de 2025 na plataforma de <https://www.321go.es>

5. Cancelación.

- Ata o día 23/11/2025 ás 23:59:59 poderase efectuar a cancelación da inscrición, que será devolta descontando os gastos de xestión e plataforma (2€)

- Dende o 23/11/2025, non se reintegrará o importe da inscrición, agás circunstancias nas que a organización poida valorar a devolución total ou parcial.

6. Entrega de dorsais

- A Entrega de dorsais terá lugar o día da proba entre as 7:30 e 9:15 da mañá.

7. Prezo.

- O importe da inscrición é de 20 € dende as 00:00 horas do día 03 de outubro ata ás 23:59:59 horas do día 20 de novembro.
- Dita inscrición dá dereito a participar na proba, seguro de asistencia sanitaria e de responsabilidade civil, obsequio do corredor, avituallamentos, duchas, avituallamento fin de proba e cantos obsequios ou regalos poida conseguir a organización.

8. Material obligatorio.

- Todos e cada un dos participantes deberá cumprimentar o uso do seguinte material durante a totalidade da proba, sendo o caso contrario motivo de suspensión da proba: móbil con batería e encendidos, manta térmica, chifre, e depósito para medio litro de auga.

9. Sinalización e controis.

- O recorrido estará sinalizado con cinta de balizar laranxa da Federación Galega de Atletismo, banderíns e estacas de madeira coas indicacións pertinentes, sendo obrigatorio o paso polos controis establecidos.

10. Tempos de paso.

- Os/as participantes que sobrepen as 12:30 horas do día da proba no paso polo punto de control (Km 13 aproximadamente) deberán retirarse da proba, xa que nin a organización nin os servizos de asistencia poden garantir a súa cobertura.
- Así mesmo os/as 'Corredores Escoba' ou o responsable de cada control terán potestade para retirar da proba a calquera corredor/a si o seu tempo en carreira ou o seu estado de saúde así o aconsella.
- O/A corredor/a que se retire durante o transcurso da proba, deberá avisar ao control máis próximo e facer entrega do dorsal ou ben avisar a través dos teléfonos da organización.

11. Avituallamentos.

- Existirán 2 avituallamentos líquidos e sólidos nos Kilómetros 8 en Paineiros e 11 no Campo de Tiro da Armonda, ademais o de meta.

12. Premios.

- Entregarase un premio aos tres primeiros de cada categoría (masculino e feminino absolutos).
- Entragarase un premio á persoa participante que consiga rematar a totalidade da proba máis nova, ó máis lonxevo e á que veña de máis lonxe.
- Haberá ademais agasallos para o clube máis numeroso.

13. Descalificacións.

- Quedará descalificado/a desta proba todo o que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do recorrido, deteriore ou ensucie o entorno, non leve o seu dorsal ben visible ou desatenda as indicacións da organización.

14. A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan ou por forza maior.

15. Obrigas dos participantes.

- Os/as participantes están obrigados a auxiliar aos accidentados e a respetar as normas de circulación nos cruces de carretera.

- Tódalas persoas participantes deben acatar as indicacións dos membros da organización, sempre que veñan motivadas por manter a seguridade e a correcta organización do evento, así como para facilitar o acceso de calquer servizo prioritario ou de emerxencias que forme parte da proba ou non.

- Tódalas persoas participantes deben acatar calquera orde da autoridade pertinente e Forzas e Corpos de Seguridade ou doutra persoa que exerza como autoridade delegada, en aras de garantir a seguridade de participantes, público ou resto de poboación.

16. Vehículos de asistencia.

- Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir aos corredores en moto, bicicleta, quad, cabalo, etc, polo todo o trazado.

17. Responsabilidade da Organización

- A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente por negligencia, lesións previas ou patoloxías incompatibles co desenvolvemento da actividade física da proba.

- A organización declina toda responsabilidade pola perda de obxectos de cada participante.

- Os participantes exoneran á organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión derivada de accións irresponsables ou ilegais, lesións derivadas de patoloxías previas ou condicións persoais incompatibles coa actividade física da proba.

- Calquera accidente ou lesión baixo o consumo de alcohol ou sustancias estupefacientes, así como o consumo de medicamentos incompatibles coa actividade física ou que altere a percepción e capacidades do participante, exime á organización de tódalas responsabilidades que se poidan derivar.

18. Protección de datos.

- Todo participante, ao formalizar a súa inscrición, está autorizando a publicación dos seus datos persoais necesarios para o desenvolvemento da proba, xa sexa nos listados oficiais, en medios de comunicación e/ou internet, así como, o seu uso para o envío de información relativa ao evento, incluídas posteriores edicións.

- Igualmente autoriza a que as imaxes recabadas (fotografía ou vídeo) se poidan utilizar de forma atemporal en calquera publicación ou acción publicitaria, co único fin de promoción e difusión do evento.
- Cada participante é responsable da veracidade dos datos proporcionados na súa inscrición, e consinte que ditos datos se incorporen a un ficheiro automatizado, do que é responsable a asociación “O Eido do Cervo”.
- O titular dos datos terá dereito de acceso, rectificación, cancelación e oposición nos termos previstos na Lei Orgánica 15/1999 do 13 de decembro, de Protección de Datos de Carácter Personal.

REGULAMENTO I TRAIL DO CERVATO (10Km) “O EIDO DO CERVO”

1. Data e ubicación da saída/chegada. Normativa.

- A carreira celebrárase o día 30 de novembro de 2025 con saída e chegada no entorno do Concello de Campo Lameiro, na parroquia de O Campo, e rexerase polo presente regulamento e polo que marca a circular 105/2023 da Federación Galega de Atletismo (que regula o ranking galego e os regulamentos oficiais de FGA, RFEA e World Athletics para carreiras de montaña e trailrunning)
- A saída será ás 10:00 horas.
- As persoas participantes deberán presentarse na liña de saída 5 minutos antes para que os xuíces da Federación poidan verificar que se conta co material esixido.
- A hora límite de chegada a meta será ás 13:30 horas.

2. Percorrido.

- A proba terá un percorrido aproximado de 10 Km e discorrerá por parte dos montes de: A Lagoa; Chacente; Armonda, Moimenta, Lamosa e Panceiros; Paredes.
- O desnivel positivo é de 500 metros, aproximadamente.

3. Categorías.

- Poderán participar as persoas que o desexen, maiores de 16 anos, hasta un máximo de 125 participantes, repartidos nas seguintes categorías:
 - Feminina:
 - * De 16 a 39 anos.
 - * De 40 anos en diante.
 - Masculina:
 - * De 16 a 39 anos.
 - * De 40 anos en diante.
- A proba puntúa no Ranking Classic nas categorías sub-18 e sub-20

4. Inscripcións.

- Dende o 03 de outubro ata o 26 de novembro de 2025 na plataforma de <https://www.321go.es>

5. Cancelación.

- Ata o día 23/11/2025 ás 23:59:59 poderase efectuar a cancelación da inscrición, que será devolta descontando os gastos de xestión e plataforma (2€)
- Dende o 23/11/2025, non se reintegrará o importe da inscrición, agás circunstancias nas que a organización poida valorar a devolución total ou parcial.

6. Entrega de dorsais

- A Entrega de dorsais terá lugar o día da proba entre as 7:30 e 9:45 da mañá.

7. Prezo.

- O importe da inscrición é de 15 € dende as 00:00 horas do día 03 de outubro ata ás 23:59:59 horas do día 20 de novembro.
- Dita inscrición da dereito a participar na proba, seguro de asistencia sanitaria e de responsabilidade civil, obsequio do corredor, avituallamentos, duchas, avituallamento fin de proba e cantos obsequios ou regalos poida conseguir a organización.

8. Material obligatorio.

- Todos e cada un dos participantes deberá cumprimentar o uso do seguinte material durante a totalidade da proba, sendo o caso contrario motivo de suspensión da proba: móbil con batería e encendidos, manta térmica, chifre, e depósito para medio litro de auga.

9. Sinalización e controis.

- O recorrido estará sinalizado con cinta de balizar laranxa da Federación Galega de Atletismo, banderíns e estacas de madeira coas indicacións pertinentes, sendo obrigatorio o paso polos controis establecidos.

10. Tempos de paso.

- Os/as participantes que sobrepasen as 11:30 horas do día da proba no paso polo punto de control (Km 5 aproximadamente) deberán retirarse da proba, xa que nin a organización nin os servizos de asistencia poden garantir a súa cobertura.
- Así mesmo os/as 'Corredores Escoba' ou o responsable de cada control terán potestade para retirar da proba a calquera corredor/a si o seu tempo en carreira ou o seu estado de saúde así o aconsella.
- O/A corredor/a que se retire durante o transcurso da proba, deberá avisar ao control máis próximo e facer entrega do dorsal ou ben avisar a través dos teléfonos da organización.

11. Avituallamentos.

- Existirá 1 avituallamento líquido no Kilómetros 5 na Lamosa, ademáis de un sólido e líquido na liña de meta.

12. Premios.

- Entregarase un premio aos tres primeiros de cada categoría (masculino e feminino absolutos).
- Entragaranse un premio á persoa participante que consiga rematar a totalidade da proba máis nova, ó máis lonxevo e á que veña de máis lonxe.
- Haberá ademais agasallos para o clube máis numeroso.

13. Descalificacións.

- Quedará descalificado/a desta proba todo o que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do recorrido, deteriore ou ensucie o entorno, non leve o seu dorsal ben visible ou desatenda as indicacións da organización.

14. A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan ou por forza maior.

15. Obrigas dos participantes.

- Os/as participantes están obrigados a auxiliar aos accidentados e a respetar as normas de circulación nos cruces de carretera.

- Tódalas persoas participantes deben acatar as indicacións dos membros da organización, sempre que veñan motivadas por manter a seguridade e a correcta organización do evento, así como para facilitar o acceso de calquer servizo prioritario ou de emerxencias que forme parte da proba ou non.

- Tódalas persoas participantes deben acatar calquera orde da autoridade pertinente e Forzas e Corpos de Seguridade ou doutra persoa que exerza como autoridade delegada, en aras de garantir a seguridade de participantes, público ou resto de poboación.

16. Vehículos de asistencia.

- Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir aos corredores en moto, bicicleta, quad, cabalo, etc, polo todo o trazado.

17. Responsabilidade da Organización

- A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente por negligencia, lesións previas ou patoloxías incompatibles co desenvolvemento da actividade física da proba.

- A organización declina toda responsabilidade pola perda de obxectos de cada participante.

- Os participantes exoneran á organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión derivada de accións irresponsables ou ilegais, lesións derivadas de patoloxías previas ou condicións persoais incompatibles coa actividade física da proba.

- Calquera accidente ou lesión baixo o consumo de alcohol ou sustancias estupefacientes, así como o consumo de medicamentos incompatibles coa actividade física ou que altere a percepción e capacidades do participante, exime á organización de tódalas responsabilidades que se poidan derivar.

18. Protección de datos.

- Todo participante, ao formalizar a súa inscrición, está autorizando a publicación dos seus datos persoais necesarios para o desenvolvemento da proba, xa sexa nos listados oficiais, en medios de comunicación e/ou internet, así como, o seu uso para o envío de información relativa ao evento, incluídas posteriores edicións.

- Igualmente autoriza a que as imaxes recabadas (fotografía ou vídeo) se poidan utilizar de forma atemporal en calquera publicación ou acción publicitaria, co único fin de promoción e difusión do evento.

- Cada participante é responsable da veracidade dos datos proporcionados na súa inscrición, e consinte que ditos datos se incorporen a un ficheiro automatizado, do que é responsable a asociación “O Eido do Cervo”.

- O titular dos datos terá dereito de acceso, rectificación, cancelación e oposición nos termos previstos na Lei Orgánica 15/1999 do 13 de decembro, de Protección de Datos de Carácter Personal.