

## 1.1. Regulamento da proba.

A proba está rexida polo seguinte regulamento:

1. As carreiras Trail, Trail Curto, Trail 12 K, Pequetrail e Andaina celebraranse o día 7 de xuño de 2020 con saída e chegada dende a praia fluvial de Vilatuxe, e rexeranse polo presente regulamento.
2. **O Trail Longo:** darase a saída as 8:30 horas; terá un percorrido aproximado de 32 km e discorrerá por montes das parroquias de Zobra e Vilatuxe, acumulando un desnivel positivo de 2220 metros aproximadamente, do que resultan uns 4440 metros acumulados.
3. **O Trail Longo** está certificada por **ITRA** (International Trail Running Asociación) o que supón que será puntuable para o UTMB.
4. **O Trail Curto:** darase a saída as 9:30 horas; terá un percorrido aproximado de 17,5 km e discorrerá polos mesmos montes, acumulando un desnivel positivo de 1050 metros aproximadamente, do que resultan uns 2100 metros acumulados.
5. **Andaina:** Darase a saída as 9:30 horas, a vez que o Trail Curto. os participantes poderán elixir durante o desenrolo da proba ir polo circuíto de 17,5 km ou polo circuíto de 12 km. O lugar de elección de un dos dous circuítos estará axeitadamente sinalizado.
6. **O Pequetrail:** celebrarase a partir das 16:00;
  - terá recorridos diferentes para cada unha das categorías:
    - **esquíos** (de 2 a 6 anos) con un percorrido de 200 m,
    - **corzos** (de 7 a 10 anos) con un percorrido de 500 m
    - **xabaríns** (de 10 a 14 anos) con un percorrido de 3000 m.
  - Para a celebración de esta proba precisarase un mínimo de 5 inscritos en cada categoría.
  - Os participantes poderanse anotar o mesmo día da proba no local de reparto de dorsáis.
  - Haberá premios para todos os participantes.
7. **Trail 12 K:** sairá as 10:00;
  - Poderá participar tódalas persoas debidamente inscritas con mais de 15 anos de idade (cumpridos no ano en curso).
  - Haberá premio para os tres primeiros participantes masculino e feminino da categoría absoluta.

- Incluirá a categoría **cadetes** con premio para os tres primeiros masculino e feminino.
8. A recollida de dorsais para todas as probas poderá realizarse o día 6 sábado na praza da igrexa de Lalín onde a organización instalará unha carpa a tal fin entre as 18:00 e as 21:00 h. Igualmente poderanse retirar o mesmo día na zona de saída e meta entre as 7:00 e as 8:30 horas. Para a retirada de dorsais será obrigatorio presentar o DNI ou pasaporte, podendo retirarse por unha persoa distinta ó destinatario, facéndose esta responsable, eximindo de toda responsabilidade á organización.
9. **CATEGORÍAS:** As categorías serán as establecidas pola FGM efectos da Copa Galega de Carreiras por Montaña, os participantes estarán divididos nas categorías e sub categorías seguintes:

**- Categorías Masculina e Feminina : Cadete, Júnior e Sénior.**

- **Categoría Cadete:** 15,16 e 17 anos, é dicir que non cumpra os 18 anos o ano de referencia.
- **Categoría Júnior:** 18,19, e 20 anos, é dicir que non cumpra os 21 anos o ano de referencia.
- **Categoría Sénior:** a partir dos 21 anos cumpridos o ano de referencia

**- Sub categorías Masculino e Feminina: Promesa e Veterana A e B**

- **Sub categoría Promesa:** 21, 22 e 23 anos, é dicir que non cumpra os 24 anos o ano de referencia.
- **Sub categoría Veterana A:**
  - Masculina de 45 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia.
  - Femenina de 40 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia.
- **Sub categoría Veterana B:**
  - Masculina e feminina a partir dos 51 anos cumpridos no ano de referencia.

A idade a ter en consideración para toda a tempada, no referente a categoría e subcategorías, será a que o participante teña o día 31 de Decembro do ano da competición.

10. **INSCRICIÓN:** Será a través da páxina [championchipnorte.com](http://championchipnorte.com). Habrá un único prazo de inscrición para as catro probas con un desconto para os federados. A prazo de inscricións será do día 17 de febreiro ata o día 3 de xuño as 23:59 h.

	<b>Non federados</b>	<b>Federados</b>
1º Trail longo.....	25 €.....	22 €
2º Trail curto.....	20 €.....	17 €
3º Trail 12 k.....	15 €.....	12 €
4º Andaina.....	15 €.....	12 €

- Os federados deberán presentar a ficha a recollida do dorsal.
  - Dita inscrición dá dereito a participar na proba, seguro de asistencia sanitaria e de responsabilidade civil, bolsa do corredor, avituallamentos, duchas, xantar e cantos obsequios ou regalos consiga a organización. Unha vez abonada a inscrición non se devolverá o importe da mesma nin haberá posibilidade de anulación.
  - Para os participantes da categoría cadete a inscrición será gratuíta pero deberán formalizar a mesma a través da plataforma.
  - Na plataforma de inscrición poderanse comprar bonos do xantar para os acompañantes por un prezo de 6 €.
  - No caso dos participantes no Pequetrail a inscrición será gratuíta e farase o mesmo día da carreira entre as 9:30 e as 10:30 no local de entrega de dorsais.
11. **ALBERGUE DE MOURISCADE:** A organización pon a disposición dos participantes o Albergue Xuvenil de Mouriscade, situado a 10 km da liña de saída e meta. O acceso a este servizo polos participantes terá os seguintes condicionantes:
- Estas instalacións contan con unha dispoñibilidade para os participantes no evento de 40 prazas.
  - O custe será de 10 € por persoa que incluírá a cea do sábado día 6 de xuño a base de pasta e postre, e o almorzo do domingo día 7 de xuño, en bufete libre con café, leite, cacao e bollería variada.

- Para acollerse a este servizo so hai que cubrir os datos no apartado de albergue a disposición na mesma plataforma de inscrición da carreira.
- A dispoñibilidade de prazas virá dada pola mesma plataforma seguindo un orde estrito de solicitude ata cubrir as prazas dispoñibles. Unha vez cubertas as prazas ofertadas dita plataforma deixará de dar esa opción na inscrición.
- Aqueles inscritos con praza no albergue deberán facer a entrada no mesmo sábado día 6 de xuño entre as 18:00 h e as 23 h. Do mesmo xeito deberán abandonar as instalacións antes das 10:00 h do domingo día 7 de xuño (estes horarios poden variarse en segundo a dispoñibilidade da organización do evento).

12. **SINALIZACIÓN E CONTROIS:** O percorrido estará sinalizado con cintas de plástico co logotipo da proba, sendo obrigatorio o paso polos controis establecidos.
13. **TEMPOS DE PASO:** unicamente se establecerán para a proba Trail Longo. Os tempos máximos intermedios serán os seguintes:

km	Lugar	Tempo	Hora
10	Ameixedo	2:00 h	10:30 h
19	Zobra	4:00 h	12:20 h
24	Pedroselo	5:00 h	13:10 h
27	Moa	6:00 h	13:40 h
32	Puzo do Boi (Meta)	7:00 h	14:50 h

Os corredores que non acaden os controis nos tempos máximos, deberán retirarse da proba xa que nin a organización nin os servizos de asistencia poden garantir a súa cobertura. Así mesmo os “Corredores Escoba” ou o responsable de cada control terán potestade para retirar da proba a calquera corredor/a se o seu tempo en carreira ou o seu estado de saúde así o aconsella.

14. O/A corredor/a que se retire durante o transcurso da proba, deberá avisar ó control máis próximo e facer entrega do dorsal.
15. **AVITUALLAMENTOS:** Existirán 6 avituallamentos líquidos e sólidos incluíndo o de meta que se distribuirán do seguinte modo:

1º AV1 – Bustelos – Km 7 –sólido e líquido

- 2º AV2 – Ameixedo – Km 13 – sólido e líquido
- 3º AV3 – A Trigueira – Km 18 – sólido e líquido.
- 4º AV4 – Zobra – Km 22 – sólido e líquido
- 5º AV6 – Moa – Km 30 – Sólido y líquido
- 6º AV7 – Meta– Km 35 – Sólido y líquido

A fin de ser meticolosos no respecto co medio ambiente e baixo a premisa de reducir a o máximo os residuos que se poidan xerar, nos avituallamentos non se dispensarán vasos a os participantes.

16. **PREMIOS:**

- **TRAIL LONGO:**

Entregarase un trofeo ós tres primeiros da clasificación xeral nas categorías masculina e feminina; ademais a os tres primeiros de cada categoría, atendendo as categorías propias da carreira (punto 6). Os tres primeiros da xeral en categoría masculina e feminina terán un **premio en metálico de 200 € para o 1º, 100 € para o 2º e 50 € para o 3º.**

- **TRAIL CURTO:**

Entregarase un trofeo ós tres primeiros da clasificación xeral nas categorías masculina e feminina; ademais a os tres primeiros masculino e feminino da categoría Junior segundo as categorías marcadas pola FGM (punto 5).

- **TRAIL 12 K:**

Entregarase trofeo a os tres primeiros clasificados da clasificación xeral masculino e feminino e a os tres primeiros da categoría cadete masculino e feminino segundo as categorías marcadas pola FGM (punto 5).

17. A aceptación do presente regulamento, implica obrigatoriamente que o participante autoriza á organización á gravación total ou parcial da súa participación na mesma, presta o seu consentimento para que poida ser utilizada a súa imaxe na promoción e difusión da proba, de tódolos xeitos posibles e cede tódolos dereitos relativos á súa explotación, comercial e publicitaria que a organización considere oportuno executar.

18. Non se permitirá a os participantes ir acompañados de animais ou mascotas durante o transcurso da proba.

19. Quedará descualificado/a desta proba todo o que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do percorrido, deteriore ou ensucie a contorna, non leve o seu dorsal ben visible, manteña unha conduta impropia ou desatenda as indicacións da organización.
20. 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.
21. Os/as participantes están obrigados a auxiliar ós accidentados que precisen axuda así como a informar de calquera percance nos controles de paso.
22. A pesar do persoal disposta pola organización ao longo do percorrido os/as participantes están obrigados a respectar as normas de circulación nos cruzamentos coas estradas.
23. Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización, quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir ós corredores en moto, bicicleta, quad ou similar polo circuito.
24. A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente, negligencia, así como dos obxectos perdidos de cada participante. Os participantes exoneran á organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión. En todo o non contemplado neste regulamento, a proba basearase nos regulamentos da Federación Galega de Montañismo e da Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME).