



O TRAIL Mosteiro de Caaveiro está organizado polo Concello da Capela e a empresa Eventi, co patrocinio da Deputación da Coruña.

Día e hora

A carreira terá lugar o domingo 18 de Novembro de 2018 nas Fragas do Eume. A proba dará comezo ás:

- 9:00h -Trail longo
- 9:30h - Trail mini
- 9:35h – Andaina

Inscricións:

Dende o día 17/09/18 ás 10:00h ata o 11/11/18 ás 23:59h. a través da pasarela de inscrición de ChampionshipNorte. **Pódense formalizar a través de: <https://championchipnorte.com>**

Tódolos inscritos na proba recibirán un obsequio conmemorativo ou calquera outro agasallo que consiga a organización a través dos seus colaboradores.

Os agasallos das empresas colaboradoras serán sorteados entre os asistentes. É obrigatorio estar presente no sorteo para poder recoller o agasallo.

En caso de lesión ou problemas sobrevidos tras formalizala inscrición, a organización comprométese a facilitar o cambio cunha persoa da lista de espera si a houberse.

Calquera anulación do dorsal somete se realizará ata o día 10/11/18 e terá un gasto de xestión de 7€ , a excepción dos cambios de dorsal que serán gratuítos ata o 10/11/18 Este proceso realizarase SEMPRE por parte da organización e NUNCA entre particulares directamente.

Poderase cambiar da carreira longa á mini ata o día 10/11/18 sen custo algún, sempre que existan prazas dispoñibles.



Prezos

- Mini:
 - 16€ (ata o 31/10/18)
 - 21€ dende o 1/11/18 ao 11/11/18
- Longo:
 - 18€ (ata o 31/10/18)
 - 23€ dende o 1/11/18 ao 11/11/18
- Andaina (non competitiva)
 - 11€ (ata o 31/10/18)
 - 16€ dende o 1/11/18 ao 11/11/18

Categorías:

Poderán participar todas aquelas persoas que o desexen, maiores de 18 anos ata un máximo de 325 persoas por cada unha das carreiras, por rigoroso orde de inscrición e 100 sendeiristas na andaina

MASCULINO :

- Absoluta: tódolos corredores
- Veteranos: maiores de 40 anos

FEMININO:

- Absoluta: tódolas corredoras
- Veteranas: maiores de 40 anos

A andaina carece de categorías por non ser competitiva.



Aparcamentos

Solicitámosvos que na medida do posible a asistencia sexa en coches cheos porque estes aparcamentos teñen súas limitacións.

Rogamos sigades as instrucións do persoal de apoio para que as vías de acceso non queden colapsadas.

Haberá 3 aparcamentos, que deberán ocuparse **obrigatoriamente** na seguinte orde:

- **PAKING 1:** Situado fronte a Restaurante Casa Peizás (Lugar A Estoxa, 15613 A Capela, GPS: 43.429985, -8.061121)
- **PARKING 2:** Situado diante do Portal das Fragas do Eume (Información Turística) (Lugar a Estoxa, 15613 A Capela. GPS: 43.4299599,-8.061682)
- **PARKING 3:** Situado xunto o cemiterio (Lugar Vilasuso, 11, esquina AC-564. GPS: 43.4344009,-8.0533872)

Entrega de dorsais:

O día da carreira entregaranse dorsais na carpa situada a carón do **Restaurante Casa Peizás**

- desde as 7:45h ata as 8:45h para Trail longo
- desde as 7:45h ata as 9:15h para Trail mini e andaina

Os dorsais son persoais e intransferibles. Correr có dorsal doutro corredor implica a descualificación e non estar cuberto por ningún tipo de seguro.



Servizo de Gardarroupa

Punto de entrega: na Saída, onde se entregan os dorsais.

Punto de recollida final: na Meta, no pavillón polideportivo.

Para que os corredores non se teñan que preocupar dos seus artigos persoais e ademais poidan cambiarse facilmente despois da carreira, a organización habilitará un espazo gratuito de Gardarroupa no pavillón polideportivo, onde se atopa a liña de meta, atendido polo noso persoal.

Deste xeito os participantes poderán recoller as súas mochilas ao chegar a meta e pasar inmediatamente á ducha e vestiarios.

Só se admitirán bolsas pechadas ou mochilas, e só 1 por corredor para axilizar a recollida e entrega. Non se admitirán pezas, calzado ou chaves soltos. Para deixar ou recoller a súa bolsa ou mochila, os corredores deberán presentar o seu dorsal. En caso de perda ou ilexibilidade do dorsal, o corredor deberá esperar ao final da entrega de mochilas ou identificar visualmente a súa e describir parte do seu contido para verificar a súa propiedade.

A Organización non se fai responsable do contido das mochilas ou bolsas. O servizo de gardarroupa poñerase en marcha ás 7:45h e pechará ás 9:15h.

Servizo de Gardería Ludoteca

Haberá servizo gratuito de gardería e ludoteca para nenos de 3 a 12 anos dos corredores. **Estará situado no pavillón polideportivo.** É necesario solicitálo na inscrición. Os pais deberán facilitar ao persoal encargado, o número de teléfono dun dos pais e doutro familiar non presente no trail. **O Horario será de 7:45h a 13:00h.**

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADE: O pai/nai ou titor do neno/a, asumen a total responsabilidade do neno/a, eximindo a Total Eventi S. L. de cantos incidentes ou accidentes e as súas consecuencias, puidésense producir, comprometéndose a recoller ao neo ou nena antes das 13:00h.



Material OBRIGATORIO:

- **Botellín ou sistema de hidratación (inclúe vaso). Non haberá vasos nin se darán botellas nos avituallamentos, por respecto ao medio ambiente.**
- No caso de que as condicións meteorolóxicas o aconsellen, cortaventos ou prenda impermeable ou transpirable.
- Non se entregará ningunha comida con envoltorio nos avituallamentos.
- Así mesmo a froita deberá ser consumida no avituallamento e tirar os desperdicios nas bolsas dispoñibles ao efecto.

Material ACONSELLADO:

- Roupa e Zapatillas axeitadas para unha carreira de montaña
- A organización resérvase a potestade de modificar o material obrigatorio con días de antelación en función das condicións meteorolóxicas previstas
- Teléfono móbil
- Manta térmica de emerxencia.

Lugar de SAÍDA:

Carretera a Ventureira en As Neves, á carón de Casa Peizás-Hotel Fragas do Eume.
Concello da Capela



Deberes dos corredores:

Os corredores están obrigados a levar o dorsal facilitado pola organización. Este levarase nun lugar visible na parte dianteira durante toda a proba e non poderá ser dobrado nin recortado

- A socorrer a outro corredor en perigo ou accidentado e a comunicalo á organización.
- A seguir as instrucións dos membros da organización.
- A non saírse do itinerario sinalizado.
- A comunicar a súa retirada nun control ou avituallamento, entregando o dorsal. O corredor asume toda súa responsabilidade dende que abandona voluntariamente a proba ou é descualificado. Si decide continuar no percorrido será baixo súa absoluta responsabilidade.
- É obrigación de cada participante portar consigo calquera residuo que xere: envases, papeis, residuos orgánicos, etc., ata os lugares sinalados e habilitados pola organización

Percorrido

Transcorrerá polo monte. A proba se celebrará sobre un percorrido de:

- Longo: de 22km, acumulando un desnivel (positivo-negativo) de 2200 m.
- Mini: de 12 km, acumulando un desnivel (positivo-negativo) de 1200 m.
- Andaina: de 12 km, acumulando un desnivel (positivo-negativo) de 1200 m.

As distancias e desniveis son orientativas , calculadas con GPS.

As distancias e desniveis poden sufrir variacións por cambios no percorrido solicitados pola Dirección do Parque.

Circuíto circular que se desenrola nas Fragas do Eume no Concello de A Capela, (con algún posible pequeno punto de paso por concellos limítrofes) por camiños e sendeiros e algún de asfalto.

A carreira utilizará camiños xa existentes ou antigos para evitar o deterioro ou paso por zonas protexidas ou sensibles do Parque.



Nalgúns puntos cruzaranse estradas abertas ao tráfico. Aínda que haberá nelas persoal de organización deberase ter especial coidado e respectalas normas de circulación.

Todo o percorrido estará sinalizado mediante cintas ou bandeiras; non se utilizará ningún tipo de marcaxes permanentes .

A organización intentará minimizar a marcaxe fora dos cruces para non afectar ao Parque , polo que nos sendeiros onde non existan cruces limitarase o uso de balizas todo o posible, sempre de todas maneiras deixando cintas que orienten aos corredores.

Poden cambiarse percorridos, distancias e desniveis a criterio da organización, o que se comunicará coa debida antelación.

A organización revisará todo o percorrido do trail nas 48 horas seguintes para minimizar todo o posible o impacto ambiental e recoller cintas de marcaxe ou residuos. Reducirase ao mínimo o uso de plásticos no monte: avituallamentos, sinalización... A organización utilizará no posible material reutilizable ou reciclable.

Avituallamentos

Haberá dous avituallamentos para a carreira longa e un para a mini e andaina.

- Avituallamento de Xavariz (8 km sólo trail longo)
 - Líquidos e sólidos
- Avituallamento Mosteiro de Caaveiro (16,5 km trail longo/6,5km trail mini e da andaina)
 - Líquidos e sólidos



Sinalización e Controis

O percorrido estará sinalizado por cinta de plástico e por persoal da organización. Será obrigatorio o paso polos controis establecidos, podendo existir referencias kilométricas ao longo do percorrido.

Haberá controis de paso en:

1. Control pista Caaveiro (5 km trail longo e mini). Os corredores do trail longo deberán pasar por este punto antes de 1h. de carreira; superado este tempo retiraranse da carreira ou continuarán na carreira mini sen entrar nos cronometraxes.
 2. Avituallamento da Pena do Aguia (8 km trail longo).
 3. Avituallamento Mosteiro de Caaveiro (16,5 km trail longo/6,5 km trail mini).
- As probas terán un tempo máximo para completalas, dende a hora de saída a meta de:
 - Carreira longa: 3:45 h .
 - Carreira mini: 3:15 h.
 - A meta cerrase ás 12:45 h.

Os corredores portarán o dorsal nun sitio claramente visible.

Os participantes corren baixo súa propia responsabilidade, realizando toda ou parte da proba.

A organización non se fai responsable dos accidentes ou danos que poda recibir ou producir aos participantes, aínda que se disporá dun seguro de responsabilidade civil e de accidentes para os participantes.

En caso de retirada avisarase ao persoal da organización. No suposto de lesión ou impedimento para regresar polos propios medios á meta pedirase axuda á organización, que xestionará o rescate. Facilitaranse teléfonos de contacto para emerxencias.

O circuíto non estará pechado ao tránsito de vehículos; todo participante está obrigado a cumprilas normas de circulación viaria, sendo responsable de cantas infraccións puidesen cometer, respectar o paso de gandos, persoas e demais vehículos.



Descualificación:

- Abandonar residuos fora das papeleiras situadas nos avituallamentos.
- Non portar o material obrigatorio.
- Non auxiliar ao participante que o necesite
- Non obedecelas indicacións do persoal identificado como da organización
- Non levar o dorsal visible.
- Atallar, saírse do itinerario sinalizado, especialmente nas zonas máis sensibles coa fin de non danar o medio ambiente.
- Non pasar polos controis de paso que determine a organización.
- Non realizar o percorrido completo.
- Non portar algún sistema de hidratación

O itinerario transcorre polo Parque Natural das Fragas do Eume, de alto valor ecolóxico e espazo protexido nalgunhas das zonas de paso, polo que se deben seguir as pautas de comportamento nos espazos protexidos:

- **non deixar refugallos,**
- **non saírse do percorrido sinalizado**
- **non deixar rastro da nosa actividade.**

Lugar de CHEGADA:

**Pavillón do CEIP Mosteiro de Caaveiro
Concello da Capela.**

Servizos:

Os servizos están no vestiario da piscina municipal, situada a carón do Pavillón Polideportivo. Neses mesmos vestiarios hai duchas pero non podemos garantir auga quente para tódolos corredores.

Prégase velar pola hixiene das instalacións e rapidez á hora de ducharse por ben do compañeirismo.



Premios

Haberá premios para os tres primeiros clasificados de cada categoría establecida, non sendo acumulativos. Tamén haberá premio para o corredor máis xoven, a corredora máis xoven, o corredor de maior idade, e a corredora de maior idade.

A entrega de premios levarase a cabo ás 13:00 h. despois do peche de meta.

Os premiados teñen a obriga de recoller persoalmente (ou delegar nunha persoa que realice a recollida) os trofeos, do contrario serán descualificados.

A andaina non terá premios nin cronometraxe.

ULTRAIL MOSTEIRO CAVEIRO

18 NOV 2018

