

REGULAMENTO

1/2 KM VERTICAL COMADO 2021

1- EDICIÓN:

- 1/2 Vertical: Séptima

2- ORGANIZA:

ACD Praias de Comado

COLABORAN:

Peña Barcelonista San Miguel
Concello de Barreiros
Agrupación de Protección Civil de Barreiros

2-CATEGORÍAS

Establécense as seguintes categorías masculinas e femininas:

Vertical:

- Senior: Persoas nadas dende 2006 a 1981, ambos anos incluídos.
- Veterana/o: Persoas nadas en 1980 ou antes.

3-LUGAR E DATA

Sábado 16 de outubro: 1/2 km Vertical

1/2 km Vertical:

- **Saída** dende a praia de Arealonga (Santiago de Reinante - Barreiros - Lugo) ás 16.30h.
- Haberá un camiño sinalizado para a volta ó lugar de saída.
- A **meta** estará situada no cumio do Monte Comado en Reinante-Barreiros-Lugo.
- **Entrega de dorsais**: O mesmo día da proba dende 1 hora e media antes na zona de saída (praia de Arealonga), ata media hora antes da saída.

4-PERCORRIDO

1/2km Vertical:

- **Saída** dende a mesma praia de Arealonga, a nivel de mar, en Santiago de Reinante.
- **Percorreranse** varias estradas e camiños da localidade de Reinante, atravesando a rasa costeira ata chegar á Estrada Nacional 634, a cal se atravesará (con control da Guardia Civil de Tráfico) á altura do PK 563,700.

Posteriormente, xa nas faldas do monte Comado, o percorrido continuará por un camiño de montaña cara o cumio do mesmo.

- **Distancia total**: 4.100m. aproximadamente, salvando un desnivel de 490m. positivos.

5-PARTICIPACIÓN

Poderán participar todas as persoas que o desexen e por razón de idade teñan cabida nas categorías que se establecen.

6-INSCRICIÓN

- A **inscrición** realizarase a través da páxina web da carreira: <http://www.mediokmverticalmontecomado.jimdo.com/>, e tamén por medio da páxina de championchipnorte ccnorte.com.
- **Prazo**: estará aberto ata o 12 de outubro de 2021 ás 23:59h.
- **Límite inscricións**: Por razóns organizativas, a inscrición estará limitada a 150 prazas.
- **Coste da participación:a**

Vertical: 7 € ata o 03/10/2021 - 9 € dende 04/10/2021 ata o 12 /10/2021.

Os que **non** son propietarios de chip amarelo terán un coste a maiores de 1€ en concepto de alquiler de chip, e depositarán unha fianza de 5€ que será reintegrada á semana seguinte da proba unha vez procesados os chips devoltos.

- **Dorsal**: Cada persoa participante disporá dun dorsal con número para a súa identificación.
- **Aceptación das bases**: a inscrición en calquera das probas anteriores supón a aceptación deste regulamento por parte das persoas participantes, así como a publicación tanto do nome e apelidos como da súa imaxe, ben nas clasificacións da proba, nos medios de comunicación e internet, ou en calquera outro medio que a organización estime oportuno para a publicidade desta proba. O descoñecemento deste regulamento non exime do seu cumprimento.

7- AVITUALLAMENTO

- **1/2 VERTICAL**
Non haberá servizo de avituallamento durante a proba. Entregarase unha bolsa o final da carreira.

8- SINALIZACIÓN

O percorrido estará debidamente balizado. Do mesmo xeito, en diferentes puntos haberá persoal de axuda así como persoas da Agrupación de Voluntarios de Protección Civil, tanto a disposición das persoas participantes como exercendo tarefas de control de seguridade no percorrido. Aínda tendo en conta a sinalización, recoméndase que as persoas participantes extremen as precaucións, especialmente en pistas asfaltadas, ante a posibilidade de que algún vehículo faga caso omiso dos controis da proba.

9-TROFEOS

Haberá trofeo para as tres primeiras persoas clasificadas en cada categoría, así como para o gañador e a gañadora absolutos. A entrega dos mesmos terá lugar ao remate das carreiras.

10-DEPORTIVIDADE

Toda persoa participante debe prestar axuda a outra participante e/ou voluntaria accidentada e comunicalo no punto de control máis próximo ou a calquera outra persoa da organización. Igualmente, deberán acatarse as normas establecidas pola organización e as recomendacións da Agrupación de Voluntarios de Protección Civil.

11- PROTOCOLO COVID

A proba realizarase con un protocolo covid adaptado para esta competición, que se detalla no anexo I. Asemade deberase levar cuberto obrigatoriamente a declaración responsable do anexo II.

12-OUTROS

- A organización non se fai responsable dos danos físicos, morais, materiais ou económicos, tanto dos participantes como dos acompañantes, derivados da participación nesta proba.
- A organización poderá descalificar a toda aquela persoa participante que teña unha actitude antideportiva ou que dificulte o bo desenvolvemento da proba.
- A proba contará con unha ambulancia medicalizada, seguro de accidentes e de Responsabilidade Civil e servizos de protección civil.
- **Contacto:**

praias.de.comado@gmail.com

xose9@hotmail.com

- Tfno. 653 68 46 15