

IX TRAIL CMP CONCELLO DE ARTEIXO

REGULAMENTO E PROGRAMA

ORGANIZA:

A.D. JARNACHAS

COLABORAN:

CONCELLO DE ARTEIXO

SERVIZO MUNICIPAL DE DEPORTES

PROTECCIÓN CIVIL

POLICÍA LOCAL

DATA: Domingo, 30 de Outubro de 2022 a partir das 08:30 horas.

LUGAR: [Praza cuberta das festas](#)

INFORMACIÓN ACTUALIZADA EN : <https://www.facebook.com/trailconcellodearteixo>
<https://www.facebook.com/adjarnachas>
<https://www.instagram.com/traildearteixojarnachas/>

1.- TIPO DE PROBAS

1.1 Distancia Longa:

Mapa con recorrido, avituallamentos e máis info de interese

Modalidade competitiva cunha distancia de 33.2 km .

Desnivel positivo aproximado de 1.900 m e un desnivel acumulado de 3.800 m.

Dificultade física: alta Dificultade técnica: alta

Hora de saída: 08:30 Lugar de saída: **Praza cuberta das festas**

5 Avituallamentos (líquido+ sólido) + Avituallamento en Meta

IMPORTANTE: Non haberá vasos de plástico nos avituallamentos, cada participante deberá portar un vaso portátil ou sistema de hidratación propio.

MATERIAL OBRIGATORIO: móvil con batería e sistema de hidratación. Podería aumentar en función da climatoloxía.

PUNTOS DE CORTE :

A) O participante que sobrepare o tempo límite (2:20 horas desde a saída) no polvorín de Santa Leocadia (Km 14), deberá coller un desvío de maneira obrigatoria, que o desviará polo recorrido do trail curto ata a meta ou ser retirado en vehículo.

B) O participante que sobrepare o tempo límite (3 horas desde a saída) no cruce da carretera de Boedo (KM 17.7) será trasladado ata a Meta en coche. En función do tempo e forma no que chegue valorarase xunto coa organización a posibilidade de continuar dende o punto de corte C.

C) O participante que sobrepare o tempo límite (4 horas desde a saída) o cruzar o Val de Loureda (22.8 KM) deberá coller un desvío de maneira obrigatoria que o levará o final do circuíto de Santa Leocadia (KM 27.2) desde onde seguirá o trazado da proba como o resto de participantes ou poderá ser retirado en vehículo.

Aínda que se dé a posibilidade de continuar dende algún punto ata Meta , calquer participante que non supere o corte deixará de optar a clasificación final da súa distancia, polo mero feito de non facer o recorrido completo.

1.2 Distancia Curta:

Mapa, avituallamentos e máis información

Modalidade competitiva cunha distancia de 18.3 km

Desnivel positivo aproximado de 900 m. e un desnivel acumulado de 1.800 m.

Dificultade física: media

Dificultade técnica: media

Hora de saída: 9:30

Lugar de saída: : **Praza cuberta das festas**

Dous Avituallamentos (líquido + sólido) e avituallamento en meta

IMPORTANTE: Non haberá vasos de plástico nos avituallamentos, cada participante deberá portar un vaso portátil ou sistema de hidratación propio.

1.3 Andaina

Modalidade non competitiva cunha distancia aproximada de 13 km

Dificultade física: media-baixa

Dificultade técnica: media

Hora de saída: 10:05 sal o bus **Praza cuberta das festas**

Lugar de saída: **Campo de Golf de Larín dirección a Senda da Graña**

Un Avituallamento (líquido e sólido) e avituallamento en meta

2.- PROGRAMA

30 de Outubro (Domingo) de 2022

07:45 Apertura dirección de carreira e comezo da **entrega de dorsais**. (Praza cuberta das festas)

08:30 Saída proba Longa

10:00 Saída proba Curta.

10:05 Saída autobuses Andaina xusto despois de que saia o trail 18km

11:35 Chegada prevista dos primeiros corredores.

13:30 Entrega Trofeos Distancia 18 km

14:15 Peche de Meta

14:20 Entrega de trofeos Distancia 33 km

14:30 Pinchos postcarreira

3. PARTICIPACIÓN E DECLARACIÓN DE SAÚDE

3.1 Seguirase o protocolo vixente en cantos as medidas Covid. Segundo o cal calquer persona que sexa Caso sospeitoso , confirmado ou contacto estreito debería evitar as actividades nas que non respecte a distancia de seguridade e limitar a vida social, polo que de pertencer a unha destas definicións non podería participar.

Deixamosvos enlace a Información para estes tres supostos:

<https://coronavirus.sergas.gal/Contidos/Que-facer-contacto-covid>

3.2 . Como participante son consciente de que este tipo de actividades, o desenrolarse no medio natural, en lugares de difícil control e acceso, conlevan un risco adicional para os participantes. Por iso, asisto de propia vontade e iniciativa asumindo íntegramente os riscos e consecuencias derivadas da miña participación.

3.3 . Declaro que dispoño de capacidade física, destreza técnica e recursos de supervivencia suficientes como para garantir a miña propia seguridade, baixo as condicións que se desenrola a proba. Igualmente, dispoño do material deportivo e de seguridade exisidos pola organización e comprométome a levalo durante toda a proba. . Declaro tamén que domino e comprométome a cumprir as normas e protocolos de seguridade establecidos pola organización, así como a manter un comportamento responsable que non aumente os riscos para a miña integridade. Seguirei as instrucións e acatarei as decisións que tomen os responsables da organización en temas de seguridade.

3.4. Participo voluntariamente e baixo a miña propia responsabilidade na proba. Por conseguinte, exonero ou eximo de calquer responsabilidade á organización, colaboradores, patrocinadores e outros participantes, por calquer dano físico ou material e, por tanto, RENUNCIO a interpoñer denuncia ou demanda contra os mesmos.

3.5 Comprométome a seguir as pautas xerais de seguridade e respecto ó medio ambiente que se relacionan a continuación:

- Transitar con prudencia por pistas e carreteras abertas ó tráfico.
- Non circular por fora do recorrido sinalado para a proba.
- Non deteriorar os recursos naturais, xeolóxicos, culturais e, en xeral, da paisaxe.
- Non verter nin abandonar obxectos ou residuos fora dos lugares habilitados para a recollida dos mesmos

A realización da inscrición implica que os corredores leron, entenderon e aceptan as condicións do presente Regulamento

3.3 O recorrido estará sinalizado pola organización con cinta plástica de cor viva, pintura, carteis indicadores ou outros elementos de sinalización. É responsabilidade de cada participante localizar a sinalización e seguila.

3.4 Aínda que o recorrido, case na súa totalidade, non transcorre por estradas, en algún momento si se cruza ou se transita durante un pequeno tramo por elas. Polo tanto, estes tramos non estarán cortados ao tráfico rodado, debendo os participantes respectar as normas de tráfico e indicacións da Organización.

3.5 A Organización poderá realizar as modificacións que considere necesarias no recorrido, incluso a suspensión da proba, se as condicións meteorolóxicas así o aconsellan.

4. INSCRIPCIÓN E DORSAIS

4.1 A proba está aberta a todos os deportistas con idade mínima de 18 anos (cumpridos o día da proba). O límite de participantes será de 250 prazas para Trail curto, 50 prazas andaina e 100 prazas para Trail longo. Se antes da data de peche de inscricións (25 de Outubro do 2022), se chegase a dito número, non se admitirán mais participantes.

A organización resérvase o dereito a cancelación da proba ante o posible caso dun número de participantes inferior o necesario para a viabilidade económica da proba.

4.2 As inscricións poderanse realizar a partir do 10 de Setembro a través de <https://ccnorte.com/> cubrindo o formulario habilitado a tal efecto e facendo o pagamento correspondente

Prezo da inscrición:

Trail 33 km - 22€

Trail 18 km- 20€

Andaina- 10 €

Pulsera para acompañantes : 5 euros (dereito a vaso conmemorativo + comida + bebida)

4.3 **A inscrición dá dereito a:** dorsal con chip , seguro de accidentes, asistencia médica en carreira, traslado en autobús á saída na Andaina, regalo conmemorativo , avituallamentos , vaso conmemorativo, festa fin de carreira (pinchos e bebida)

Unha vez realizada a inscrición, só se accederá a devolución do importe en caso de causa xustificada , mediante correo electrónico ao seguinte enderezo electrónico : running@adjarnchas.com

A inscrición é persoal e intransferible e supón a aceptación deste Regulamento e a renuncia a todos os dereitos contra a Organización, renunciando a toda acción legal que puidera derivarse da súa participación na proba. Unha vez realizada, baixo ningún concepto, pode ser utilizada por outra persoa diferente á inscrita.

Recollida Dorsais:

O propio día da carreira a partir das 7:45 na zona de Saída e Meta.

O día anterior en Marthon Running Shop <https://goo.gl/maps/41pxGPrqiT729vs28> Horarios por determinar , serán anunciados nas redes.

5. CATEGORÍAS E PREMIOS

- Categoría absoluta masculina e feminina.
- Subcategoría Veteran@s (+45) masculina e feminina.
- Premios especiais otorgados pola organización
- Premio o clube más numeroso

6. - MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN

Non pasar polos puntos de control establecidos.

Non realizar o recorrido completo.

Non respectar o itinerario balizado ou a sinalización do recorrido.

Entrar na meta sen dorsal.

Deixar lixo (envases, envoltorios ou calquera outro desperdicio), fóra das zonas de avituallamentos e control).

Non prestar auxilio a outro corredor que o necesite.

Participar baixo identidade falsa ou suplantando a outra persoa.

7. - RETIRADA E ABANDONOS

7.1.- Calquera corredor poderá retirarse da proba sempre que o desexe, advertindo ao control máis próximo ou ao persoal da Organización e entregando o dorsal. Se por caso de accidente ou lesión o corredor queda inmobilizado e non pode chegar ata un punto de control, terá que avisar ao corredor máis próximo ou esperar ao vehículo “escoba”. Existirá un nº de teléfono para emerxencias.

7.2.- A Organización poderá retirar da carreira, baixo o seu criterio, aos participantes que teñan problemas físicos evidentes, tales como vómitos, desorientación, desmaio, etc. que poidan poñer en perigo a súa saúde, ou aqueles que teñan minguadas as súas condicións físicas para continuar en carreira.

7.3.- Os participantes están obrigados a prestar auxilio aos accidentados ou a aqueles que o requiran.

8.- ENTREGA DE PREMIOS

A entrega de premios farase unha vez completadas as categorías.

Hora estimada para Trail 18 km as 13.30 horas e para Trail 33 km as 14.15 horas

9. DUCHAS e APARCAMENTO

Pavillón Municipal dos deportes de Arteixo <https://goo.gl/maps/FEGTcfcGPmdAv4qe8>

Estará sinalado , a 100 metros da liña de meta

As zonas para aparcar podedes velas aquí [Mapa con recorrido, avituallamentos e máis info de interese](#)

11. OUTRA INFORMACIÓN RELEVANTE

11.1 Todos os participantes oficialmente inscritos estarán cubertos por unha póliza de seguros concertada pola Organización, que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba e nunca como derivación de un padecemento ou tara latente, imprudencia, inobservancia das leis e do articulado deste Regulamento, así como os producidos nos desprazamentos ou e desde o lugar no que se desenvolve a carreira.

11.2.- A Organización resérvase o dereito de admisión nesta proba.

11.3 Dereitos de Imaxe: A aceptación de este regulamento implica obrigatoriamente que o participante autoriza a organización a gravación total ou parcial da súa participación, 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 a súa explotación comercial e publicitaria que a organización considere oportuno.

11.4 Protección de datos: A.D. Jarnachas e CCNorte garantizan o cumprimento da normativa de Protección de Datos de Carácter Personal, e así, de acordo ca Ley Orgánica 15/1999, o firmante queda informado e presta consentimento a incorporación dos seus datos os ficheros automatizados da asociación e o tratamento dos mesmos para a súa utilización en relación co desenvolvemento das xestións administrativas, comerciais e outras actividades propias do mesmo. A política de privacidade da citada asociación asegura . En todo caso, o exercicio dos dereitos de acceso , rectificación , cancelación e oposición , nos términos establecidos na lexislación viente , mediante escrito dirigido a Asociación Deportiva Jarnachas

**RECORDA SEGUIRNOS NAS NOSAS REDES, AHÍ IREMOS ACTUALIZADO
PROGRESIVAMENTE A INFORMACIÓN :**

<https://www.facebook.com/trailconcellodearteixo>

<https://www.facebook.com/adjarnachas>

<https://www.instagram.com/traildearteixojarnachas/>

