

REGULAMENTO

1/2 KM VERTICAL – ANDAINA - TRAIL 12km - TRAIL 27km - TRAIL INFANTIL MONTE COMADO 2022

1- EDICIÓN:

- 1/2 Vertical: Oitava
- Trail: Sexta

2- ORGANIZA:

Asociación cultural e deportiva Praias de Comado xunto co Concello de Barreiros e a Secretaría Xeral para o deporte da Xunta de Galicia

COLABORAN:

Café Bar Moderno – Hotel Ría do Masma – Peña Barcelonista San Miguel - Casa Elena Turismo Rural - Taxi Valea - Pinturas Centeno - Agrupación Protección Civil de Barreiros

2-CATEGORÍAS

Establécense as seguintes categorías masculinas e femininas:

Andaina:

-Sen categoría.

Vertical:

- Senior: Persoas nadas dende 2006 a 1978, ambos anos incluídos.

- Veterana/o: Persoas nadas en 1977 ou antes.

Trail 12km e trail 27km:

- Senior: Persoas nadas dende 2006 a 1978, ambos incluídos.

- Veterana/o: Persoas nadas en 1977 ou antes.

Trail infantil:

- Iniciación: Persoas nadas nos anos 2015 e posteriores - Categoría non competitiva

- Sub-10: Persoas nadas nos anos 2014 a 2013

- Sub-12: Persoas nadas nos anos 2012 a 2011

- Sub-14: Persoas nadas nos anos 2010 a 2009

- Sub-16: Persoas nadas nos anos 2008 a 2007

3-LUGAR E DATA

Sábado 15 de outubro: 1/2 km Vertical + Trail infantil + Andaina

Andaina:

- **Saída** dende a praia de Arealonga (Santiago de Reinante - Barreiros - Lugo) ás 15.15h. Débese levar roupa de abrigo pola posibilidade de cambios de temperatura no percorrido.
- A **meta** estará situada no lugar de saída. Está calculada para poder ver chegar ós corredores da vertical. E despois baixar.
- **Entrega de dorsais:** O mesmo día da proba dende 1 hora antes na zona de saída (praia de Arealonga), ata un cuarto de hora antes da saída.

1/2 km Vertical:

- **Saída** dende a praia de Arealonga (Santiago de Reinante - Barreiros - Lugo) ás 16.30h. Existirá servizo de portamochilas da saída ata a meta. Recoméndase mandar unha mochila con roupa para abrigarse ao remate da carreira, xa que a diferenza de temperatura pode ser notable.
- A **meta** estará situada no cumio do Monte Comado en Reinante-Barreiros-Lugo.
- **Entrega de dorsais:** O mesmo día da proba dende 1 hora antes na zona de saída (praia de Arealonga), ata media hora antes da saída.

Trail infantil:

- As carreiras infantís terán lugar no cumio do Monte Comado, a partir das 17.30h. O traslado ata a zona de carreira será por conta das persoas interesadas.

Distancias:

- Iniciación: Persoas nadas nos anos 2015 e posteriores – 40 m

- Sub-10: Persoas nadas nos anos 2014 a 2013. 220 m
- Sub-12: Persoas nadas nos anos 2012 a 2011. 380 m
- Sub-14: Persoas nadas nos anos 2010 a 2009. 630 m
- Sub-16: Persoas nadas nos anos 2008 a 2007. 1530 m

- **Entrega de dorsais:** O mesmo día da proba dende 1 hora antes na zona de saída (cumio de monte Comado).

Domingo 16 de outubro: Trail 12 km + Trail 27 km

Trail 27 km:

- **Saída e meta** na praza do Souto en San Miguel de Reinante-Barreiros-Lugo, ás 9:30h.
- **Entrega de dorsais:** O mesmo día da proba dende 2 horas antes, na zona de saída e meta (praza do Souto).

Trail 12 km:

- **Saída e chegada** na praza do Souto de San Miguel de Reinante-Barreiros-Lugo, ás 11:00h.
- **Entrega de dorsais:** O mesmo día da proba dende 2 horas antes, na zona de saída (praza do Souto), ata media hora antes do comezo da proba.

Peches de control:

Vertical: 18.00 horas en meta.

Trail 12 km: 14:00 horas en meta.

Trail 27 km: 13.00 horas no 3º avituallamento en Comado, 14:00h. en meta.

Entregas de premios:

Vertical: 18.00 h. na zona de meta (Monte Comado)

Trails: 14.00 h. na zona de meta (Praza do Souto San Miguel de Reinante)

4-PERCORRIDO

Andaina:

- **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 á altura do PK 563,700. o camiño ata a Roda e posteriormente, xa nas faldas do monte Comado, o percorrido continuará por un camiños de montaña cara o cumio do mesmo e baixada ata o punto de partida. Considerase un percorrido de dificultade media.
- **Distancia total:** 10000m. aproximadamente, salvando un desnivel de 460m. positivos.

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:** 4.400m. aproximadamente, salvando un desnivel de 490m. positivos.

TRAIL 12km:

- **Saída** dende a praza do Souto de San Miguel de Reinante (a carón da Estrada Nacional 634), percorrerase pistas e camiños forestais polas faldas do Monte Comado en Reinante e San Miguel de Reinante.
- **Distancia** aproximada 12km. e un desnivel acumulado de 700m. positivos.

TRAIL 27km:

- **Saída** dende a praza do Souto en San Miguel de Reinante-Barreiros-Lugo, dende onde se percorreren pistas e camiños forestais polos montes de Celeiro de Mariñaos, San Cosme de Barreiros, San Pedro de Benquerencia, San Miguel de Reinante e Santiago de Reinante.
- **Distancia** aproximada de 27km e un desnivel acumulado de 1400m. positivos.

5-PARTICIPACIÓN

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

6- CRONOMETRAXE

Adultos e menores con chip a través da empresa Championchipnorte. <https://ccnorte.com/>

7-INSCRICIÓN

- **Estas carreiras están incluídas no circuito maiskmsbarreiros de maneira independente**

Proba 4 do circuito : ½ km vertical 15 de outubro

Proba 5 do circuito: Trails 12k e 27k 16 de outubro

- A **inscrición** realizarase a través das páxinas: <http://www.mediokmverticalmontecomado.jimdo.com/>
<https://maisksbarreiros.gal/>
<https://ccnorte.com/>
- **Prazo:** estará aberto ata o 11 de outubro de 2022 ás 23:59h.
- **Coste da participación:**

Andaina: 5€ ata o 12/10/2022

Vertical: 8 € ata o 02/10/2022 - 10 € dende 03/10/2022 ata o 11/10/2022.

Trail 12km: 12 € ata o 02/10/2022 – 17 € dende 03/10/2022 ata o 11/10/2022.

Trail 27 km: 17 € ata o 30/09/2019 - 22€ dende 03/10/2022 ata o 11/10/2022.

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.

Trail infantil: De balde. Ata o 11/10/2022.

Os que **non** son propietarios de chip amarelo depositarán unha fianza de 5€ que será reintegrada á semana seguinte da proba unha vez procesados os chips devoltos.

NOTA: A inscrición en calquera dos Trail inclúe a inscrición gratuíta no 1/2 km Vertical, non sendo obrigatoria esta participación. É dicir, poderase participar nun Trail sen acudir á proba do 1/2 km Vertical. Para iso deberá contestar afirmativamente á pregunta que se fará na inscrición dos trail.

- **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.

8- AVITUALLAMENTO

- **1/2 VERTICAL + TRAIL INFANTIL + ANDAINA**

Haberá 1 punto de avituallamiento líquido e sólido en meta.

- **TRAILS:**

- **Trail 12 km:** Dous avituallamientos. O primeiro en Comado km 6,5 (líquido), 2º avituallamento en meta (líquido e sólido).

- **Trail 27 km:** Catro avituallamentos. 1º, en Penabor km 6,5, líquido; 2º na louseira da Insúa, km 13,1 líquido e sólido; 3º en Comado, km 20,4, líquido; 4º en meta, líquido e sólido.
- Recoméndase o uso de cinto portabidóns ou mochila con auga (especialmente se fai calor).

9- 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.

10-PREMIOS

Haberá premios 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.

11-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-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.

- Servizo de duchas no polideportivo do colexio de San Miguel de Reinante (preto da meta).
- Ao remate da carreira a organización ofrecerá pinchos para as persoas participantes e acompañantes.
- **Contacto:**

praias.de.comado@gmail.com (preferentemente)

Tfno. 653 68 46 15