



VII Edición (28-29/01/2023)

--REGULAMENTO--



## ÍNDICE

- 1 - ORGANIZACIÓN
- 2 – ITINERARIO
- 3 – CONDICIÓN*S* e NORMATIVA COVID-19
- 4 – CATEGORÍAS E TROFEOS
  - 4.1 – TRAIL NOCTURNO
  - 4.2 – TRAIL LONGO
  - 4.3 – TRAIL CURTO
  - 4.4 – ANDAINA
- 5 – INSCRICIÓN*S*
- 6 – ENTREGA DE DORSAIS
- 7 – AVITUALLAMIENTOS
- 8 – MATERIAL OBRIGATORIO
- 9 – MATERIAL ACONSELLABLE
- 10 – SEÑALIZACIÓN
- 11 – SEGURIDADE
- 12 – METEOROLOXÍA
- 13 – OBRIGAS
- 14 – HORARIOS
- 15 – RECLAMACIÓN*S*
- 16 – CLASIFICACIÓN*S*
- 17 – ECORESPONSABILIDADE
- 18 - CÁMARA DE CHAMADAS E ACCESO O AUTOBUS
- 19 - MODIFICACIÓN*S* DO REGULAMENTO
- 20 – FACILIDADES
- 21 – DESCARGO DE RESPONSABILIDADE E USO DE DATOS PERSOAI*S*



## 1. ORGANIZACIÓN

O Trail Costa Doce está organizado polo Club de Atletismo Sada e o Concello de Sada.

O VII TRAIL COSTA DOCE terá lugar o sábado 28 e o domingo 29 de xaneiro do 2023 en Sada, A Coruña.

Contará con catro variantes:

- Trail nocturno: 14 km aprox., con +500 é -575 metros
- Trail longo: 26 km aprox., con +1000 é -1000 metros
- Trail curto: 14 km aprox., con +500 é -575 metros.
- Andaina : 11 km aprox., con +350 é -450 metros.

## 2. ITINERARIO

Circuito circular no trail longo e lineal nas outras variantes, que se desenvolve en terreo de monte practicamente en todo o seu percorrido. Os tramos que transcorren por asfalto son fundamentalmente en zonas peonís. En ocasións cruzaranse estradas onde dispoñerá de persoal para regular o tráfico nos cruzamentos urbanos e nos rurais.

Facilitarase a información necesaria a través de redes sociais e web.

## 3. CONDICIÓN S e NORMATIVA COVID-19

Os participantes corren baixo a súa propia responsabilidade, realizando toda ou parte da proba. A organización non se fai responsable dos accidentes ou danos que poidan recibir ou producir os participantes, aínda que se dispoñerá dun seguro de responsabilidade civil e de accidentes para os mesmos, estean ou non federados en montaña.

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

O circuíto non estará pechado ao tránsito de vehículos, polo que todo participante está obrigado a cumprir as normas de circulación viaria, sendo responsable de cantas infraccións puidese cometer, e deberá respectar o paso de gandos, persoas e vehículos.

NORMATIVA COVID-19, no caso de que as autoridades correspondentes diten medidas restritivas que afecten ao normal desenvolvemento da proba, facilitarase a información necesaria a través de redes sociais e web.



#### 4. CATEGORÍAS E TROFEOS

##### 4.1. PARTICIPACIÓN INCLUSIVA

- Se vas participar e tes algunha discapacidade, comunícanolo á organización neste correo [montana@clubatletismosada.com](mailto:montana@clubatletismosada.com) e adxunta o certificado de discapacidade e poñerémonos en contacto contigo

##### 4.2. TRAIL NOCTURNO

Sábado 28 as 19:00

- Os corredores participan de maneira individual, debendo completar cada un deles a totalidade do percorrido.
- A cronometraxe realizácese por medio de chip.
- Entregarase un trofeo a cada un dos 3 primeiros clasificados, masculino e feminino, nas seguintes categorías do Trail:
  - **Absoluta**
  - **Cadete** (participantes de 15, 16 e 17 anos)
  - **Sénior** (participantes de 18 a 39 anos cumpridos)
  - **Veteran@ A** (participantes de 40 a 49 anos cumpridos)
  - **Veteran@ B** (participantes de 50 anos cumpridos, en diante)
- Os trofeos non serán acumulables.
- **Peche da carreira 21:15**
- A entrega de trofeos terá lugar ás **21:30** o mesmo día da proba
- A organización facilitará o transporte dos participantes ata a zona de saída da súa proba. O autobús sairá da estación de autobuses situada enfronte ao Hotel Sada Mariña, a 200 mts da meta. A hora de saída dos autobuses que conducirán aos participantes cara ao punto de saída concretarase coa debida antelación, e estes deberán presentarse alí debidamente identificados e á hora en punto. Non se demorará a saída do autobús por ningunha causa allea á organización.
- A organización establecerá unha furgoneta como gardarroupa na zona da saída e esta baixará as bolsas a zona da meta. As bolsas deberán ir debidamente identificadas co número de dorsal.
- Haberá duchas para uso dos participantes.



#### 4.3. TRAIL LONGO

Domingo 29 as 10:00

- Os corredores participan de maneira individual, debendo completar cada un deles a totalidade do percorrido.
- A cronometraxe realizácese por medio de chip.
- Entregarase un trofeo a cada un dos 3 primeiros clasificados, masculino e feminino, nas seguintes categorías do Trail:
  - **Absoluta**
  - **Sénior** (participantes ata 39 anos cumpridos)
  - **Veteran@ A** (participantes de 40 a 49 anos cumpridos)
  - **Veteran@ B** (participantes de 50 anos cumpridos, en diante)
- Non se permite a participación de menores de 18 anos.
- Os trofeos non serán acumulables.
  - **Peche de carreira - 14:30 h.**
- A entrega de trofeos terá lugar ás 14:30 o mesmo día da proba.

#### 4.4. TRAIL CURTO

Domingo 29 as 11:30

- Os corredores participan de maneira individual, debendo completar cada un deles a totalidade do percorrido.
- A cronometraxe realizácese por medio de chip.
- Entregarase un trofeo a cada un dos 3 primeiros clasificados, masculino e feminino, nas seguintes categorías do Trail:
  - **Absoluta**
  - **Cadete** (participantes de 15, 16 e 17 anos)
  - **Sénior** (participantes de 18 a 39 anos cumpridos)
  - **Veteran@ A** (participantes de 40 a 49 anos cumpridos)
  - **Veteran@ B** (participantes de 50 anos cumpridos, en diante)
- Os trofeos non serán acumulables.
  - **Peche de carreira - 14:30 h.**
- A entrega de trofeos terá lugar ás 14:30 o mesmo día da proba
- A organización facilitará o transporte dos participantes ata a zona de saída da súa proba. O autobús sairá da estación de autobuses situada enfronte ao Hotel Sada Mariña, a 200



mts da meta, tras dar saída á proba longa. Os corredores deberán presentarse alí debidamente identificados e á hora en punto. Non se demorará a saída do autobús por ningunha causa allea á organización.

- A organización establecerá unha furgoneta como gardarroupa na zona da saída e esta baixará as bolsas a zona da Meta. As bolsas deberán ir debidamente identificadas co número de dorsal.

#### 4.5. ANDAINA

Domingo 29 as 10:00

- Os corredores participasen de maneira individual, debendo completar cada un deles a totalidade do percorrido.
- **Peche de carreira - 14:30 h.**
- Non é competitiva polo que non haberá premios
- A organización facilitará o transporte dos participantes ata a zona de saída da súa proba. O autobús sairá da estación de autobuses situada enfronte ao Hotel Sada Mariña, a 200 mts da meta. A hora de saída dos autobuses que conducirán aos participantes cara ao punto de saída será as **9:30**, e estes deberán presentarse alí debidamente identificados e á hora en punto. Non se demorará a saída do autobús por ningunha causa allea á organización.

#### 4.6. PREMIO ESPECIAL A COMBINADA

Establécese un premio especial á primeira e o primeiro corredor/a que participen no TRAIL NOCTURNO e no TRAIL LONGO e que na suma dos dous tempos fagan (computen) o menor tempo.

Este premio está patrocinado por **FS+ Fisisport**

### 5. INSCRICIÓN

As inscricións poderanse realizar na páxina web **ChampionChip Norte** ([www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)).

O prezo da inscrición será:

- A.** Para o **Trail Nocturno** establécese un único prezo de **16€** para todas as prazas dispoñibles.



**B. Para o Trail Longo e o Trail Curto** os prezos variarán segundo o número de rexistrados (computan a suma do longo e o curto)

1. Os 300 primeiros inscritos: Longo **23 €** - Curto **15 €**
2. Do inscrito 301 ao inscrito 600: Longo **25 €** - Curto **18 €**
3. Do inscrito 601 en diante : Longo **28 €** - Curto **21 €**

**C. COMBINADA.** Establécese un prezo especial de **34 €** para os inscritos nesta opción que consta de inscrición o **Trail Nocturno** e inscrición o **Trail Longo**. Os/as participantes nesta opción terán ademais un agasallo extra.

**D. Para a Andaina 12 €**

**No trail nocturno hai un límite de inscritos de 350 participantes** (computan tamén os inscritos na Combinada). Nos outros 2 trails e na andaina non existe límite de inscritos.

A organización reservarase un número de inscricións para os patrocinadores.

Último día de inscrición e pago será o 22 de Xaneiro do 2023.

As anulacións de dorsal só poderanse realizar ata o día 15/01/2023 tendo un importe de 7€ en concepto de gastos de xestión.

Os cambios de dorsal poderanse realizar ata o día 15/01/2023, sen custo de xestión e deben realizarse **SEMPRE** a través da organización ([montana@clubatletismosada.com](mailto:montana@clubatletismosada.com)) e **NUNCA** entre particulares directamente. Correr co dorsal doutra persoa significa, entre outras cousas, non estar cuberto por ningún tipo de seguro.

Para participar no trail será necesario o uso do chip. No caso de que o corredor ou corredora non o teña en propiedade, deberá pagar 1€ a maiores, en concepto de aluguer do mesmo e ademais establecerase unha fianza a hora de inscribirse de 5€ que se cobrará no caso de non devolvelo o chegar a meta.

A inscrición dá dereito aos avituallamentos correspondentes, asistencia sanitaria durante e ao finalizar a proba, transporte ata o lugar de saída, transporte a meta dos participantes que abandonen a proba, bolsa do corredor, gardarroupa, e avituallamento adicional en meta.

A organización resérvase o dereito de impedir a inscrición, na presente e futuras edicións da proba, nas seguintes circunstancias:

- Calquera persoa á que considere non capacitada, pola súa condición física ou que poida ser prexudicial para o desenvolvemento da mesma ou da contorna onde se desenvolve.
- Calquera persoa á que, polas súas accións ou palabras, considéreselle unha ameaza para a seguridade da carreira, dos demais corredores, público, colaboradores, patrocinadores, medios de comunicación, etc.
- Calquera persoa que corra na presente edición sen acreditar a súa condición de rexistrado.



## 6. ENTREGA DE DORSAIS

Poderase recoller os dorsais o Sábado 28 de 10:00 a 14:00 e de 16:00 a 21:00 na Casa da Cultura "Pintor Lloréns", Avd. Do Porto S/N

O mesmo día da proba nas carpas habilitadas o efecto na Casa da Cultura ata 30' antes do inicio de cada competición. Recomendase chegar con antelación suficiente para evitar colas de última hora.

Para a recollida de dorsais poderase exixir a presentación do DNI ou documento oficial que acredite a identidade.

## 7. AVITUALLAMIENTOS

Os avituallamentos atópanse en lugares visibles e sinalizados, informarase con antelación da situación dos mesmos por medio de redes sociais e web.

### *Trail Nocturno*

- Un aprox. a medio percorrido.

### *Trail Curto*

- Un aprox. a medio percorrido.

### *Trail Longo*

- Tres durante o percorrido.

### *Andaina*

- Un aprox. a medio percorrido.

Ademais, dispórase dun líquido e sólido na chegada.

Co fin de minimizar o impacto ambiental non se facilitarán vasos, polo que os corredores deberán levar o seu propio medio para beber (vaso, bidóns, mochila de hidratación).

Dispoñeráse de contedores no avituallamento para residuos orgánicos e inorgánicos. Non existirá ningún punto para depositar lixo pasado o control de avituallamento, sendo este inicio e fin do mesmo.

Está prohibido o avituallamento e a axuda externa durante o desenvolvemento da carreira de calquera persoa, non competidora, estando permitido unicamente o avituallamento que cada participante leve consigo desde a saída ou repoña nas áreas de avituallamento establecidas pola organización.

Así mesmo, **está prohibido saír da zona de avituallamento con calquera tipo de envase ou envoltorio.**





## 8. MATERIAL OBRIGATORIO

Dado que a organización non facilitará vasos de plástico nos avituallamentos, é altamente recomendable portar algún sistema de hidratación propio (mochilas, bidóns, vasos plegables...).

A organización, en función das condicións meteorolóxicas previstas para o día da carreira, poderá modificar o material necesario que poderá ser revisado no momento da saída.

Isto anunciarase coa debida antelación por medio de correo electrónico, redes sociais e web, e o corredor ou corredora que non o porte non poderá competir.

### *TRAIL NOCTURNO*

- Frontal (con baterías cargadas)
- Batería ou pilas de reposto
- Chaleco o roupa reflectante
- Teléfono Móbil prendido (con batería cargada)
- Silvato
- Manta térmica

## 9. MATERIAL ACONSELLABLE

- Roupa e zapatillas adecuadas para unha carreira de media montaña no inverno, con previsión probable de choiva
- Teléfono móbil
- GPS

## 10. SEÑALIZACIÓN

Todo o percorrido atoparase balizado con cinta de cores facilmente visibles, que se acompañarán con marcas e frechas en cruces de camiños. Estes sinais serán retiradas pola organización durante o mesmo día da proba. Darase información de distancia cada 5 km.

## 11. SEGURIDADE

A organización dispón dun seguro de Responsabilidade Civil e de Accidentes para todos os participantes.

Haberá un servizo de Atención Sanitaria para casos de accidente ou necesidade de evacuación do corredor.

Un corredor escoba da organización actuará como peche de carreira a un ritmo suficiente para cumprir co horario previsto.



O corredor escoba ten potestade para descualificar a calquera corredor en calquera punto de control ou avituallamento, retirándolle o dorsal, se considera que este incumpriu o regulamento da proba ou non está en condicións de continuar en carreira.

Ao longo do percorrido, naqueles puntos que poidan resultar conflitivos, haberá persoal da organización para orientar aos participantes.

Non está permitida a participación a menores de idade no Trail Longo.

### *12. METEOROLOXÍA*

O mal tempo non será impedimento para a celebración da carreira. A organización poderá interromper a proba en calquera punto se considera que poida haber serio perigo para a integridade física dos participantes, ou en casos de forza maior.

Terase previsto un percorrido alternativo.

En caso de interrupción ou anulación da proba, porque as condicións climatolóxicas así o requiran, e resulten impracticables todos os itinerarios alternativos, os dereitos de inscrición non serán devoltos.

### *13. OBRIGAS*

Os corredores están obrigados:

- A levar o dorsal facilitado pola organización. Este levará nun lugar visible e 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, mostrándose respectuosos con estes e cos demais corredores.
- A non saírse do itinerario sinalizado.
- A comunicar a súa retirada nun control ou avituallamento, entregando o dorsal. Neste caso, o corredor asume toda a responsabilidade desde que abandona voluntariamente a proba ou é descualificado. Se decide continuar no percorrido será baixo a súa absoluta responsabilidade.
- A levar consigo calquera residuo que xere: envases, papeis, residuos orgánicos, etc., ata os lugares sinalados e habilitados pola organización.

Será motivo de descualificación do corredor:

- Abandonar residuos fóra das papeleiras situadas nos avituallamentos.
- Non auxiliar a outros participantes no caso de que o necesiten.
- Non obedecer as indicacións do persoal identificado como da organización.
- Non levar o dorsal visible.



- Atallar, saírse do itinerario sinalizado.
- Non pasar, ou non identificarse, polos controis de paso que determine a organización.
- Non realizar o percorrido completo.
- Ter un comportamento non deportivo, irrespetuoso con corredores ou membros da organización.
- Provocar un accidente voluntariamente
- Abandonar a carreira sen comunicación á organización, que conlevará a imposibilidade de participar en futuras edicións da proba.
- Comportamento irrespetuoso ou temerario co medioambiente.
- Incumprir algún dos puntos do apartado 13 deste regulamento.

#### 14. HORARIOS

##### SÁBADO 28

- Trail Nocturno - **19:00**
- **Peche da carreira - 21:15**
- Entrega de trofeos - **21:30**

##### Domingo 29

- Trail Longo - 10:00 h.
- Andaina – 10:00 h.
- Trail Curto - 11:30 h.
- **Peche de carreira - 14:30 h.**
- Entrega de trofeos – 14:30 h.

#### 15. RECLAMACIÓNS

Poderanse presentar reclamacións referentes ás clasificacións provisionais ata 30 minutos despois da súa publicación.

#### 16. CLASIFICACIÓNS

A clasificación colgarase nun taboleiro de anuncios en Meta conforme vaian chegando os corredores.

Aquilo non regulado neste regulamento rexerese polo Regulamento da FGDM.



### 17. ECORESPONSABILIDADE

O itinerario transcorre por paraxes de alto valor ecolóxico, polo que se deben seguir as pautas de comportamento habituais nos espazos protexidos: non deixar residuos, non acender lume, non producir ruídos que molesten á fauna, non acampar, non saírse do percorrido sinalizado,...en definitiva non deixar rastro da nosa actividade.

Reducirase ao mínimo o uso de plásticos no monte: avituallamentos, sinalización. A organización utilizará no posible material reutilizable ou reciclable.

Lembramos aos corredores e corredoras que a organización non facilitará vasos de plástico nos avituallamentos, polo que é obrigatorio portar algún sistema de hidratación propio (mochilas, bidóns, vasos plegables...).

### 18. CÁMARA DE CHAMADAS E ACCESO O AUTOBUS

45 minutos antes do comezo da proba abrírase a cámara de chamadas, que se pechará 10 minutos antes do pistoletazo de saída.

Será **OBRIGATORIO** pasar por este control tanto no trail Nocturno, no trail longo como no trail curto.

**Todo corredor que non pase o control de chamadas non aparecerá nos resultados oficiais sendo descalificado**

Os participantes do **trail Nocturno** serán trasladados a zona de saída en autobuses que farán varias viaxes e que partirán da estación de autobuses situada enfronte ao Hotel Mariña Sada, a 200 metros da zona de Meta, A hora de saída dos autobuses concretarase coa debida antelación.

Os participantes **da andaina** serán trasladados a zona de saída en autobuses que farán varios viaxes e que partirán da estación de autobuses situada enfronte ao Hotel Mariña Sada, a 200 metros da zona de Meta, e que partirán cara a ese punto as 9:30.

Os participantes no **trail Curto** serán trasladados a zona de saída en autobuses que farán varias viaxes e que partirán da estación de autobuses situada enfronte ao Hotel Mariña Sada, a 200 metros da zona de Meta, e que partirá cara a ese punto de saída xusto despois do comezo da proba longa.

### 19. MODIFICACIÓNS DO REGULAMENTO

*O regulamento pode ser modificado en calquera momento pola organización por previsión meteorolóxica ou por calquera tipo de circunstancia necesaria.*



## 20. FACILIDADES

*Haberá duchas para uso dos participantes.*

## 21. DESCARGO DE RESPONSABILIDADE E USO DE DATOS PERSOAIS

*Cada participante coa inscrición, manifesta atoparse nunha forma física e mental que lle permite afrontar o esforzo, e asume o risco desta práctica deportiva.*

*Os participantes, polo feito de inscribirse libre e voluntariamente, declaran coñecer e aceptar plenamente o presente Regulamento. En caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non reflectida no mesmo, prevalecerá o que dispoña para o efecto a Organización.*

*Autoriza ademais a que a Organización faga uso de fotos, vídeos e nomes na clasificación da proba, nos medios de comunicación e/ou Internet, sen esperar pago, compensación ou retribución algunha por este concepto, e a comunicarse a través do email e/ou teléfono facilitados na inscrición, con fins unicamente relacionados con este evento deportivo.*



# VII TRAIL COSTA DOCE

**SADA  
28-29  
XANEIRO  
2023**



**28/01: TRAIL NOCTURNO 15K**

**29/01: TRAIL LONGO 26K - TRAIL CURTO 15K - ANDAINA 14 K**

**COMBINADO: NOCTURNO+TRAIL 26K**

**INSCRICIÓN EN : [CHAMPIONCHIPNORTE.COM](http://CHAMPIONCHIPNORTE.COM)**

**ORGANIZA:**

