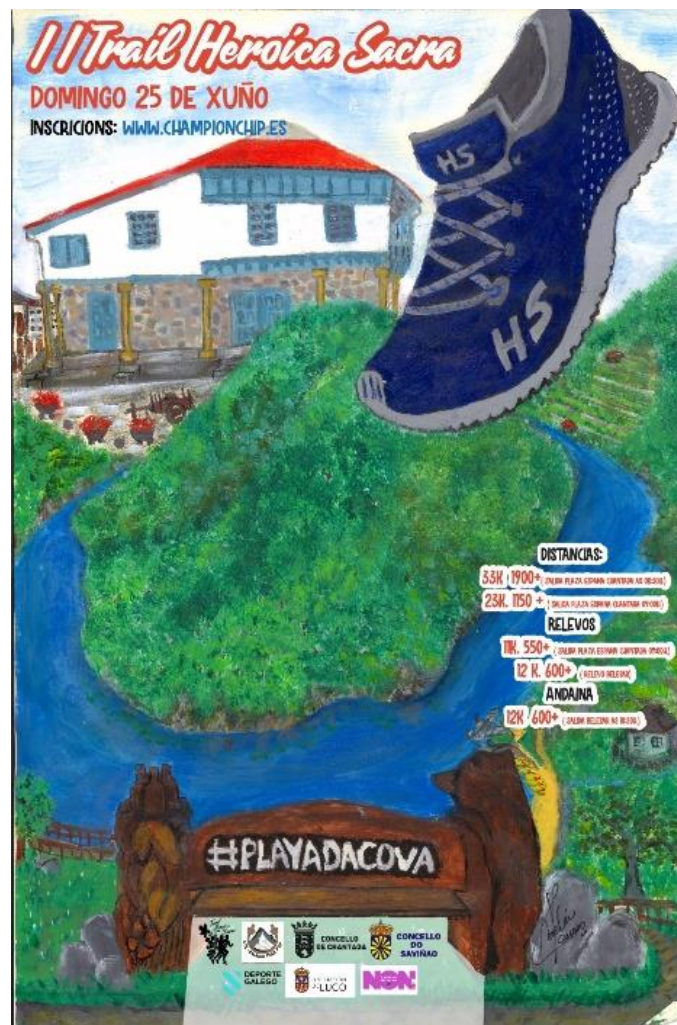




ÍNDICE

Contenido

1.1. Regulamento da proba.....	2
2. CONTIDOS PRINCIPAIS DA FESTA DE ACOMPAÑAMENTO.....	7
2.1. Relación de actividades.....	7
3. PROGRAMA DE CELEBRACIÓN.....	7
4. ANEXO.....	8





1.1. Regulamento da proba.

O evento estará formado por unha proba trail individual de 23 km, trail por relevos de 11 + 12 km trail cadete de 12 km, andaina de 12 km e trail individual 33k de 33 km; rexidas polo seguinte regulamento:

1. Todas as probas se celebraran o día 25 de xuño de 2023 con saída dende a Praza do Cantón de Chantada para o Trail individual e por relevos. O Trail cadete e Andaina e segundo relevo sairán do lugar de Belesar, sendo a chegada para todas as probas na praia fluvial de A Cova, no Concello de O Saviñao.
2. Ás probas Trail individual e por relevos terán a saída entre as 8 e as 9:00 horas; sobre un percorrido aproximado de 23 km para o Trail individual e por relevos con un desnivel positivo de 1150 m e 33km con un desnivel positivo aproximado de 1950m
3. Ás probas Trail cadete e Andaina terán a saída as 10:30 horas; sobre un percorrido aproximado de 12 km con un desnivel positivo de 600 m.
4. A carreira Trail por relevos sobre un percorrido de 23 km poderase facer baixo a modalidade de relevos, en equipos de dúas persoas os cales poderán ser mixtos.
5. A recollida de dorsais para ambas probas poderá realizarse o mesmo día na praza de Chantada entre as 7:30 e as 9:30 horas. Para a retirada de dorsais será obrigatorio presentar o DNI ou pasaporte, podendo retirarse por unha persoa distinta ó destinatario, facéndose esta responsable, eximindo de toda responsabilidade á organización.
6. **Trail Cadete 12 K:** sairá as 10:30 de Belesar;
 - So poderán participar as persoas debidamente inscritas con idades de 15,16 e 17 anos, é dicir que non cumpra os 18 anos o ano de referencia.
 - Haberá premio para os tres primeiros participantes masculino e feminino.
7. **Trail 11 + 12 K :** sairá as 09:00 da praza de España de Chantada;
 - So poderán participar as persoas debidamente inscritas con 18 anos de idade ou mais.
 - Os equipos estarán compostos por dúas persoas, nunha única categoría absoluta, podendo ser estes masculino, feminino ou mixto.



-
- O primeiro relevista fará o percorrido do primeiro tramo 11 k e o segundo de 11 k no segundo tramo saíndo de Belesar.
 - Haberá premio para os tres primeiros clasificados da categoría masculina, feminina e mixta.
8. **CATEGORÍAS no Trail individual 23 K:** sairá as 09:00 da praza de España de Chantada
- os participantes estarán divididos nas categorías e sub categorías seguintes:
- **Categorías Masculina e Feminina : Cadete, Júnior e Sénior.**
 - **Categoría Sénior:** a partir dos 21 anos cumpridos o ano de referencia
 - **Sub categorías Masculino e Feminina: Veterana A e B**
 - **Sub categoría Veterana A:**
 - Masculina de 45 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia.
 - Feminina de 40 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia.
 - **Sub categoría Veterana B:**
 - Masculina e feminina a partir dos 51 anos cumpridos no ano de referencia ata os 60 cumpridos.
 - **Sub categoría Veterana C:**
 - Masculina e feminina a partir dos 61 anos cumpridos no ano de referencia.
9. **CATEGORÍAS no Trail individual 33k:** sairá as 08:00 da praza de España de Chantada
- os participantes estarán divididos nas categorías e sub categorías seguintes:
- **Categorías Masculina e Feminina : Junior e Sénior.**
 - **Categoría Sénior:** a partir dos 21 anos cumpridos o ano de referencia
 - **Sub categorías Masculino e Feminina: Veterana A e B**
 - **Sub categoría Veterana A:**
-



- Masculina de 45 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia.
- Feminina de 40 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia.
- **Sub categoría Veterana B:**
 - Masculina e feminina a partir dos 51 anos cumpridos no ano de referencia ata os 60 cumpridos.
- **Sub categoría Veterana C:**
 - Masculina e feminina a partir dos 61 anos cumpridos no ano de referencia.

A idade a ter en consideración para toda a tempada, no referente a categoría e subcategorías, será a que o participante teña o día 31 de Decembro do ano da competición.

10. **CATEGORÍAS na Andaina:** sairá as 10:30 de Belesar

Os participantes teran que ser maiores de 14 anos. Os menores de idade, acompañados de adulto.

11. **INSCRICIÓNS:** Serán a través da páxina **ccnorte.com** estarán abertas dende o día 10 de marzo ata o 21 de xuño.

O custo das diferentes probas será o seguinte:

- 1º Trail individual 33k*30€
- 2º Trail individual 23 k*20 €
- 3º Trail por relevos* 11 + 12 k..... 30 €
- 4º Andaina.....12 €
- 5º Trail cadete* 12 k..... .0 €

Dita inscrición dá dereito a participar na proba, seguro de asistencia sanitaria e de responsabilidade civil, bolsa do corredor, avituallamentos, duchas, xantar** e cantos obsequios ou regalos consiga a organización. Unha vez abonada a inscrición non se devolverá o importe da mesma nin haberá posibilidade de anulación.

*O corredor ten que vir con seu chip amarillo. Aqueles que non o teñan ou traigan tendran que pagar un aluguer de 2€ tramitados na inscrición eletronica. A non



devolución implica un cargo de 5€ (habilitara-se en meta un depósito para a sua devolución).

**No portal electrónico dispónse da opción de comida/xantar para acompañantes con un custo de 6€ por persoa.

12. **SINALIZACIÓN E CONTROIS:** O percorrido estará sinalizado con bandeiras co logotipo da proba, sendo obrigatorio o paso polos controis establecidos. A proba terá varios controis electrónicos.
13. O/A corredor/a que se retire durante o transcurso da proba, deberá avisar ó control máis próximo e facer entrega do dorsal.

AVITUALLAMENTOS:

Emprazamento de avituallamentos

A proba contará con 7 avituallamentos* os cales quedarían distribuídos da seguinte mineira:

1. Adegas Castroz km 7
2. Fonte do lugar de Belesar km 11 -líquido e sólido-
3. Adegas Via Romana km 13 (prova 33k)
4. Ponte Portotide km 20 (prova 33k) –líquido e sólido-
5. A Reguenga km 16 (prova 23k), e km 28 (prova 33k) -líquido e sólido-
6. Adegas Abadía da Cova faltando 2 km para o final
7. Praia fluvial A Cova final da proba (líquido e sólido).

* Se a climatoloxía o demanda contarase con avituallamentos líquidos adicionais

14. **TEMPOS DE CORTE:** Co fin de cumprir cos horarios establecidos pola organización para o evento fixarase un tempo de corte nun só punto do recorrido para a proba de Trail individual e por relevos:

- Belesar (para todas as probas) km 11 11:00h.
- Ponte de Portotide (prova 33k) km 20 13:00h.
- A carreira terá una duración máxima de 7 horas.

15. **PREMIOS:**

- **TRAIL Individual 23 k e 33k:**



Entregarase un trofeo ós tres primeiros da clasificación xeral nas categorías masculina e feminina; ademais a os tres primeiros de cada categoría, atendendo as categorías propias da carreira (punto 8).

- **TRAIL por relevos 11 + 12 k:**

Entregarase un trofeo ós tres primeiros da clasificación xeral masculina, feminina e mixta.

- **TRAIL Cadete 11 k:**

Entregarase un trofeo ós tres primeiros da clasificación nas categorías masculina e feminina.

- **ANDAINA:**

Será de carácter non competitiva, e non haberá premios.

16. A organización disporá de un autobús para acercar a os participantes dende a praza de Chantada a zona de saída intermedia en Belesar para as probas Andaina, Trail cadete e segundo relevo do Trail 11 + 12 K, do mesmo xeito haberá autobús regular para retornar a os participantes dende a Praia de A Cova a praza de Chantada unha vez rematada a carreira.
17. A aceptación do presente regulamento, implica obrigatoriamente que o participante autoriza á organización á gravación total ou parcial da súa participación na mesma, 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 á súa explotación, comercial e publicitaria que a organización considere oportuno executar.
18. Quedará descualificado/a desta proba todo o que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do percorrido, deteriore ou ensucie a contorna, non leve o seu dorsal ben visible, manteña unha conduta impropia ou desatenda as indicacións da organización.
19. A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan ou por forza maior.
20. Os/as participantes están obrigados a auxiliar ós accidentados que precisen axuda así como a informar de calquera percance nos controles de paso.



21. A pesar do persoal disposta pola organización ao longo do percorrido os/as participantes están obrigados a respectar as normas de circulación nos cruzamentos coas estradas.
22. Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización, quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir ós corredores en moto, bicicleta, quad ou similar polo circuíto.
23. A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente, negligencia, así como dos obxectos perdidos de cada participante. Os participantes exoneran á organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión. En todo o non contemplado neste regulamento, a proba basearase nos regulamentos da Federación Galega de Montañismo e da Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME).

Contidos principais da festa de acompañamento.

Para que a proba deportiva sexa ben recoñecida considerase indispensable a asistencia de público que acompañe e anime a os corredores. Para garantir a asistencia de público debe conxuntarse as probas deportivas con festa de entretemento; algo de celebración de acompañamento para que todos aqueles que se acerquen disfruten dunha xornada única.

Nesta liña débense programar actividades orixinais asumibles con algo de organización que non impliquen moitos recursos. Este festexo debe ser orixinal e enxebre.

2.1. Relación de actividades.

- Actuacións musicais: Gaiteiros, grupos locais e son ambiente amenizado con un pincha speaker orixinal.
- Xantar: sen dúbida un dos elementos fundamentais, dar de comer e imprescindible para que a xente aguante.
- Sorteo de produtos da terra e material deportivo:

Programa de celebración.

Enumeración das actividades consolidadas con horas de inicio e remate garantindo o reparto de entretemento ao longo do día.

SABADO 24:



18:00 Entrega de dorsais na praza do Concello de Escairon.

20:00 Peche da entrega de dorsais

20:00 Charla técnica

20:30 Confraternización na mesma plaza

DOMINGO 25:

07:00 Entrega de dorsais e da bolsa do corredor na praza de España de Chantada.

08:00 Saída do Trail 33 k.

09:00 Saída do Trail 23k

10:30 Saída do Trail Cadete.

10:30 Saída da Andaina.

12:20 Chegada dos primeiros corredores.

13:30 Entrega de premios Trail Individual e Trail Cadete.

14:00 Xantar.

Anexo

FIGURA 4: RELIEVE PROVA 23 K



FIGURA 5: RELIEVE PROVA 33K

