

MEMORIA DE LA PRUEBA

⇒ **Nombre de la actividad y, en su caso, número cronológico de la edición:**

I TRAIL “RUTA DOS MUIÑOS” RIOTORTO 2023

El objetivo principal de este plan es mejorar la seguridad de la prueba y crecer en la calidad de la misma.

Reglamento de la prueba:

Esta carrera tiene como fin fomentar la práctica de actividades deportivas en la naturaleza de la forma respetuosa y responsable.

Punto 1. -Información General

- Podrán participar en dichas pruebas los deportistas mayores de 18 años de cualquier nacionalidad con o sin licencia federativa.
- El horario de comienzo de la ruta andando será a las 10:00 horas.
- El horario de comienzo de las pruebas de bicicleta y trail será a las 16:30 y 16:50 horas, respectivamente.
- La salida y meta será en Praza das Rodrigas, S/N, Riotorto (Lugo).
- Habrá trofeos para los tres primeros clasificados de todas las categorías trail y enduro bike (Masculino y Femenino).
- El control de corredores en meta permanecerá abierto hasta terminar la prueba.
- Las diferentes categorías son:
 - o **Ruta pedestre:**
 - Sin categorías, necesaria inscripción para controlar los asistentes a la misma.
 - o **Trail pedestre:**
 - Categoría **senior**, de 18 a 35 años (masculino y femenino) comprende a los nacidos entre los años 1988 y 2005, categoría **veterano A**, de 36 a 50 años (masculino y femenino) comprende a los nacidos entre los años 1973 y 1987, categoría **veterano B** de 51 años en adelante (masculino y femenino) comprende a los nacidos en el año 1972 y anteriores.
 - o **Enduro Mountain Bike.**
 - Categoría **senior**, de 18 a 35 años (masculino y femenino) comprende a los nacidos entre los años 1988 y 2005, categoría **veterano A**, de 36 a 50 años (masculino y femenino) comprende a los nacidos entre los años 1973 y 1987, categoría **veterano B** de 51 años en adelante (masculino y femenino) comprende a los nacidos en el año 1972 y anteriores.
 - o **Enduro Mountain Bike Eléctrica.**
 - Categorías masculina y femenina, participantes de 18 años en adelante.

Punto 2.- Inscripciones

- La inscripción y el pago de esta se formalizará a través de la página Web:
<https://ccnorte.com/>
- La recogida de dorsales se realizará en la zona de salida hasta 30 minutos antes de la salida (únicamente Trail y enduro bike).
- La ruta andando de las 10:00 horas **no** se cronometrará y por lo tanto no tendrá dorsales, pero si será necesaria inscripción.
- Inscripción: 10€.

Punto 3.- Seguros.

- Todos los participantes inscritos correctamente en la prueba estarán cubiertos con un seguro de responsabilidad civil y de accidentes.
- Queda totalmente prohibida la participación de no inscritos.

Punto 4.- Aspectos técnicos.

- Será descalificado cualquier deportista que, a sabiendas de su imposibilidad de participar, proporcione datos erróneos a la Organización, para poder hacerlo.
- El recorrido estará perfectamente señalado en las zonas donde pudieran dar lugar a confusión, con material retornable consistente en cintas de balizar, marcas de sobre el suelo, etc. Se aconseja que el participante esté atento y se recomienda el estudio el recorrido previamente.
- La participación en la competición supone la aceptación del presente Reglamento, reservándose la Organización el derecho a modificar aquellos aspectos de la prueba que por causa mayor sea necesario.

Punto 5.-Cronometraje y resultado.

- El control de tiempos se realizará mediante el sistema de chip en meta a través de la empresa ChampionChipNorte. btag chip pegado a dorsal.

Punto 6.-Servicios al corredor

- Se dispondrá de ambulancia medicalizada en la zona de salida / meta para los participantes de Trail y enduro bike.
- Se dispondrá de vehículo todoterreno para asistencia rápida en zonas no accesibles a la ambulancia.
- Duchas y vestuarios en el pabellón municipal polideportivo y campo municipal "A Veiga" ambos a escasa distancia de la salida/meta.
- Bolsa del corredor.
- Frutas y bebida para el participante.
- La organización ofrecerá más servicios si consigue más apoyo de ayuntamiento, patrocinios u otros medios.

Punto 7.- Avituallamientos

- Existirán 2 avituallamientos líquidos durante el recorrido y otro sólido y líquido

en meta para las categorías enduro bike y trail.

- Existirán un único avituallamiento de sólido y líquido para los participantes de la ruta pedestre de las 10:00 horas y se producirá en el punto de salida.

Punto 8.- Recomendaciones médicas

- La organización recomienda hacerse una revisión médica o prueba de esfuerzo a todas aquellas personas que no hayan corrido una prueba de similares características anteriormente o lleven un período prolongado de tiempo sin realizar actividad física.

Punto 9.- Vehículos

- Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba serán los que designe la organización, que irán debidamente identificados.

Punto 10.- Suspensión

- La carrera podrá ser suspendida si por razones climatológicas u organizativas se considera un peligro su realización para los deportistas participantes. Será informado por la página web con el tiempo suficiente de antelación para evitar ocasionar grandes trastornos a los mismos.

Punto 11.- Material y Equipamiento

- Para participar en la prueba cada participante deberá disponer de calzado y vestimenta adecuados para la práctica de deporte por montaña.
- En el caso que los organizadores lo crean oportuno por motivos meteorológicos, los competidores estarán obligados a llevar el material que se especifique.

Punto 12.- Comportamiento general de los competidores

- Todo corredor solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizada con la descalificación inmediata.
- Es obligación de cada competidor respetar el medio ambiente por donde se desarrolla la prueba y asimismo deberán llevarse sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización.
- El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.
- Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.
- Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los diferentes puntos de control.
- Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, controles y miembros de la organización.

- Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar la organización antes y/o durante la competición.
- Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero de acuerdo con los puntos siguientes:
 - o Se retirará en un control y entregará el dorsal.
 - o El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

⇒ **Croquis preciso del recorrido, fecha, itinerario y horario probable:**

IMPORTANTE: PARA LAS COMPETICIONES EN MOUNTAIN BIKE ENTRE LOS KILÓMETROS 4'5 Y 5'5 HABERÁ UNA ALTERNATIVA EN LA RUTA DEBIDO A LA COMPLEJIDAD TÉCNICA QUE PRESENTA LA OROGRAFÍA DEL TERRENO.

Carrera por montaña que se realizará el día 27 de mayo de 2023 en la localidad de Riotorto, provincia de Lugo.

Constará de un recorrido de 16.5 kilómetros andando y Trail y 20 kilómetros para enduro mountain bike.

Recorrido:

- Salida: Centro de as Rodrigas (Praza das Rodrigas).
- Descenso hasta paseo del río Torto.
- Continúa por paseo del río Torto hasta Muiño de Rivas, donde toma durante 300 metros la carretera LU-P-4402 (desde coordenadas: 43.34998910730925, -7.275810172571179, hasta coordenadas: 43.34819434476458, -7.273718725686265).
- En Muiñovedro enlaza con la Ruta dos Muiños que discurre por el margen del río hasta la aldea A Ferrería.
- Continua por el margen del río Torto hasta llegar a la aldea Machín.
- En el puente de Santalla, donde confluyen los regos Turia y Mouro, tomaremos el margen del río Mouro (*rego de Vilar*) que queda a nuestra derecha según vamos en marcha.
- Acceso a la carretera LU-124 (ubicación en coordenadas: 43.37584594114212, -7.279683253555905), que se cruza para continuar por la Ruta dos Muiños hasta llegar al último molino.
- Continua por pistas forestales debidamente señalizadas hasta llegar a la aldea de Chacín.
- Cruzamos la aldea de Chacín y continuamos por pequeñas pistas forestales.
- Llegada al cruce Fonte da Moura (aldea de Chacín), donde se vuelve a cruzar la LU-124 (desde coordenadas: 43.35710094118466, -7.2726652828035405, hasta

coordenadas: 43.357862438717184, -7.273010015348882) con dirección a la aldea A Ferrería.

- Desvío por primera pista hacia la izquierda y bajada al río Torto, donde se vuelve a coger paseo fluvial hasta meta.

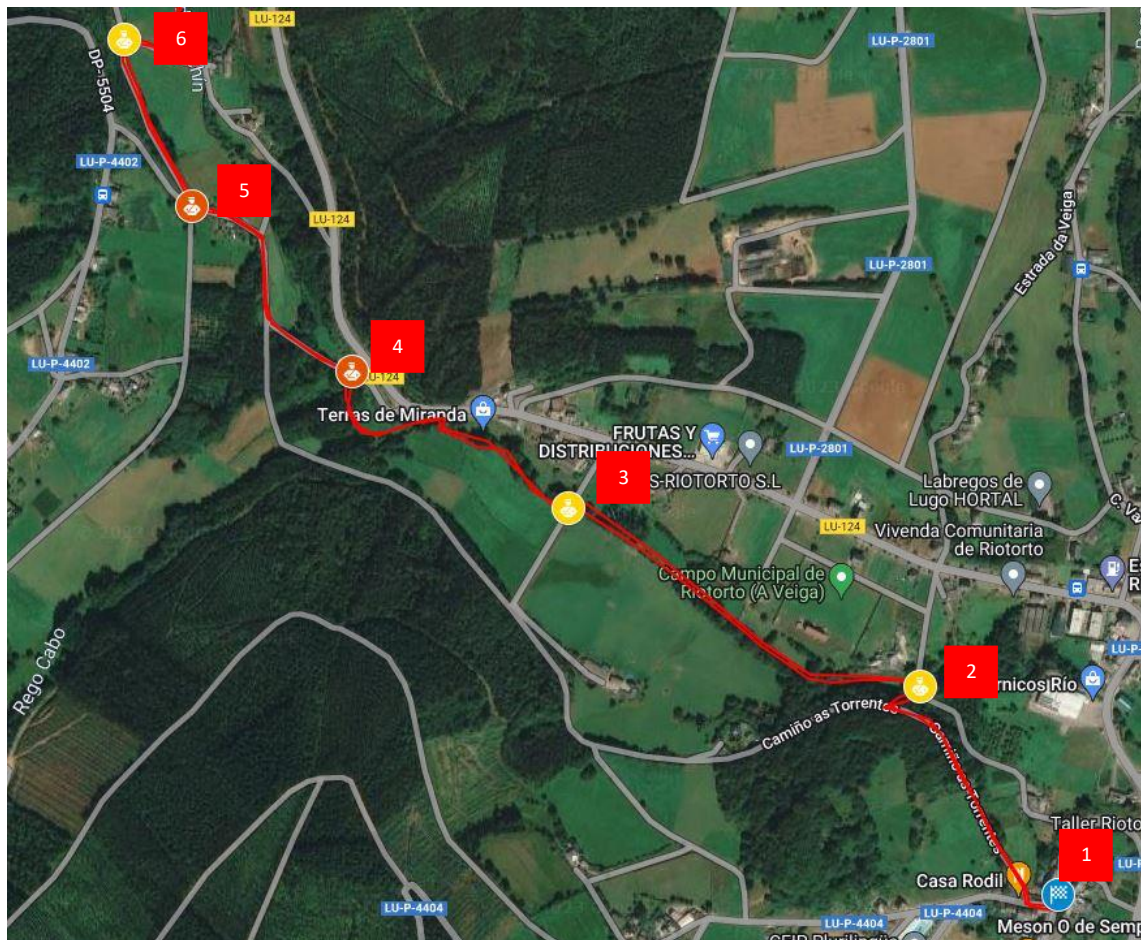
- Meta: Centro de as Rodrigas (Praza das Rodrigas).

A continuación, se muestra mapa completo del recorrido y croquis por zonas con indicaciones y señalizado.

La salida está prevista a las 10:00 horas para ruta caminando, a las 16:30 horas de la tarde para mountain bike y a las 16:50 horas para Trail pedestre.

Para la ruta de las 10:00 horas no se cronometrará ni realizará control en cruces por voluntarios de la organización, siguiendo únicamente las señales de la propia ruta.

Zona 1



**HORARIOS Y LOCALIZACIÓN
PUNTOS DE CONTROL DE PASO/AVITUALLAMIENTOS/PUNTOS SINGULARES**

Núm.	Denominación del punto	UTM	Persona responsable	Km.	Hora paso estimado	Hora Final prevista	Control de paso/Avituallamiento
1	Salida desde plaza das Rodrigas (Riotorto)	X:43.34177463081337, Y:-7.261521161506534	Personal CCNorte y Organización Asociación Veciños da Ferreria y Concello de Riotorto.	0	Mountain Bike: 16:30 Trail: 16:50		Salida
2	Puente Corral/Veiga	X: 43.34413459424627, Y:-7.263789571100309	Voluntario organización.	0.430	MB 16:31 Trail 16:52	MB 16:32 Trail 16:54	Control de paso
3	Carretera municipal Veiga-Teixeiro	X: 43.34632055418466, Y:-7.2695423211432235	Voluntario organización.	1	MB 16:33 Trail 16:55	MB 16:34 Trail 16:58	Control de paso
4	Carretera Lu P 4402	X: 43.34801630708511, Y: -7.273382846624025	Voluntario organización/Protección Civil	1.43	MB 16:35 Trail 16:57	MB 16:38 Trail 17:00	Control de paso y tráfico
5	Carretera Lu P 4402	X: 43.34994144922492, Y: -7.275780189641816	Voluntario organización/Protección Civil	1.76	MB 16:40 Trail 16:58	MB 16:42 Trail 17:01	Control de paso y tráfico
6	Cruce pista municipal Muiñovedro	X: 43.35194843793062, Y:-7.2769350783969395	Dos voluntarios organización	2	MB 16:41 Trail 16:59	MB 16:44 Trail 17:02	Control de paso

PUNTO DE ATENCIÓN EN ZONA 1

Núm	Pk.	Ubicación	Motivo/peligro	Medidas preventivas
-----	-----	-----------	----------------	---------------------

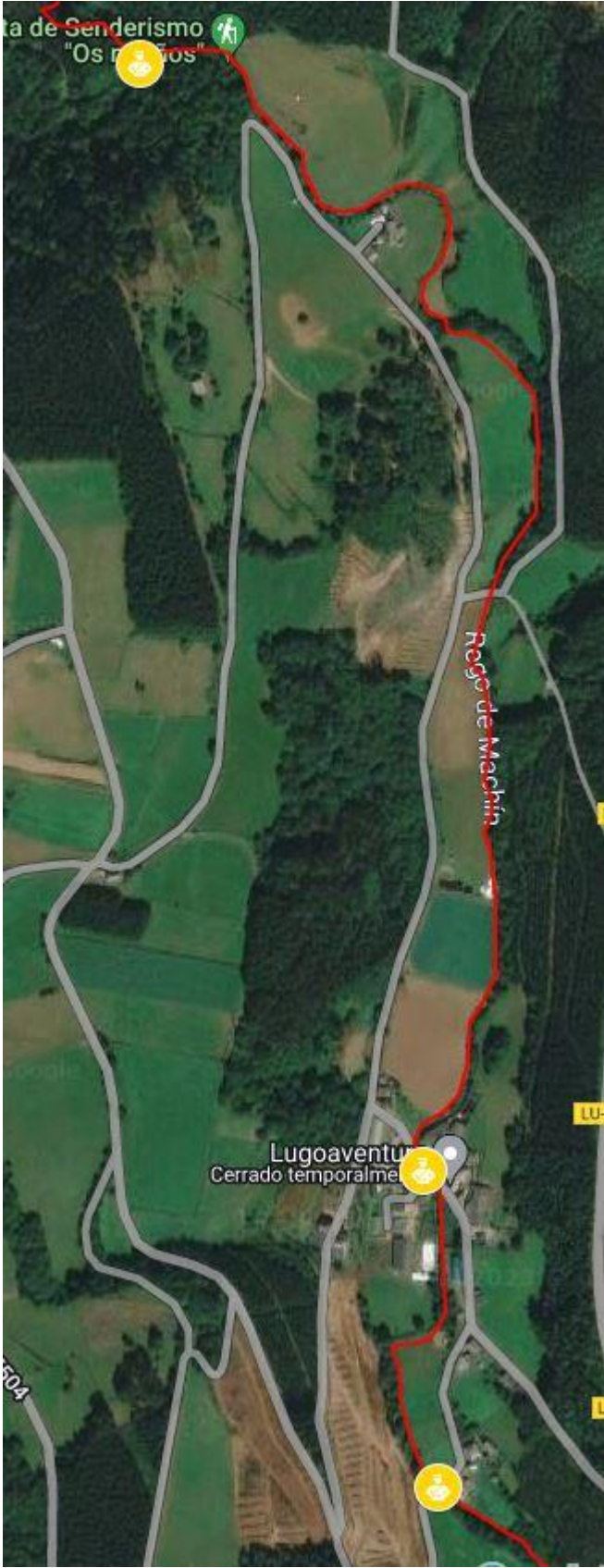
4-5	1.43-1.76 (330mtrs.)	Desde X:43.34801630708511, Y:-7.273382846624025 Hasta X: 43.34994144922492, Y: -7.275780189641816	Discurre 330 metros por carretera Lu-P 4402.	Carretera con muy poco tráfico y muy estrecha. Dos voluntarios de Protección Civil con equipos de telecomunicación (Móvil, etc.) para controlar que los competidores discurren por el tramo de carretera, con seguridad.
-----	-------------------------	--	--	---

Zona 2:

9

8

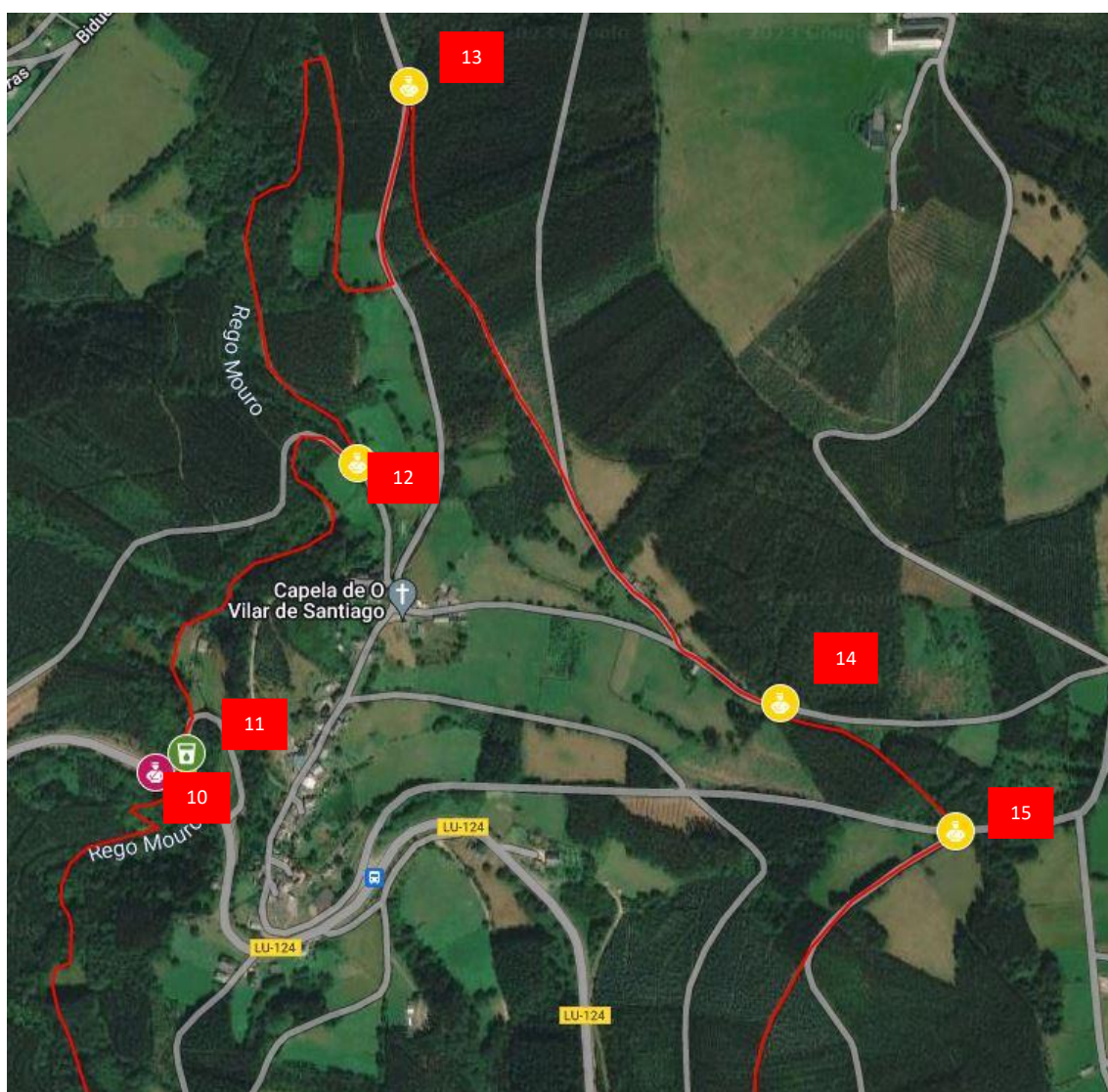
7



HORARIOS Y LOCALIZACIÓN
PUNTOS DE CONTROL DE PASO/AVITUALLAMIENTOS/PUNTOS SINGULARES

Núm.	Denominación del punto	UTM	Persona responsable	Km.	Fecha / hora estimado paso	Fecha /Hora Final	Control de paso/Avituallamiento
7	<i>Carretera municipal, Zona campo da Festa</i>	X: 43.35817094235338, Y: -7.2765679931026215	Voluntario organización	3.13	<i>Mountain Bike: 16:43 Trail: 17:03</i>	<i>Mountain Bike: 16:45 Trail: 17:06</i>	Cruce con Control de paso
8	<i>Puente Ferrería</i>	X: 43.360876050708015, Y: -7.2765505719877375	Voluntario organización.	3.47	<i>MB 16:44 Trail 17:05</i>	<i>MB 16:47 Trail 17:09</i>	Control de paso
9	<i>Puente cruce ríos Santalla y Vilar de Santiago (Puente)</i>	X: 43.3703290846965, Y: -7.27979843283339	Voluntario organización	4.91	<i>MB 16:50 Trail 17:12</i>	<i>MB 16:54 Trail 17:20</i>	Control de paso

Zona 3:



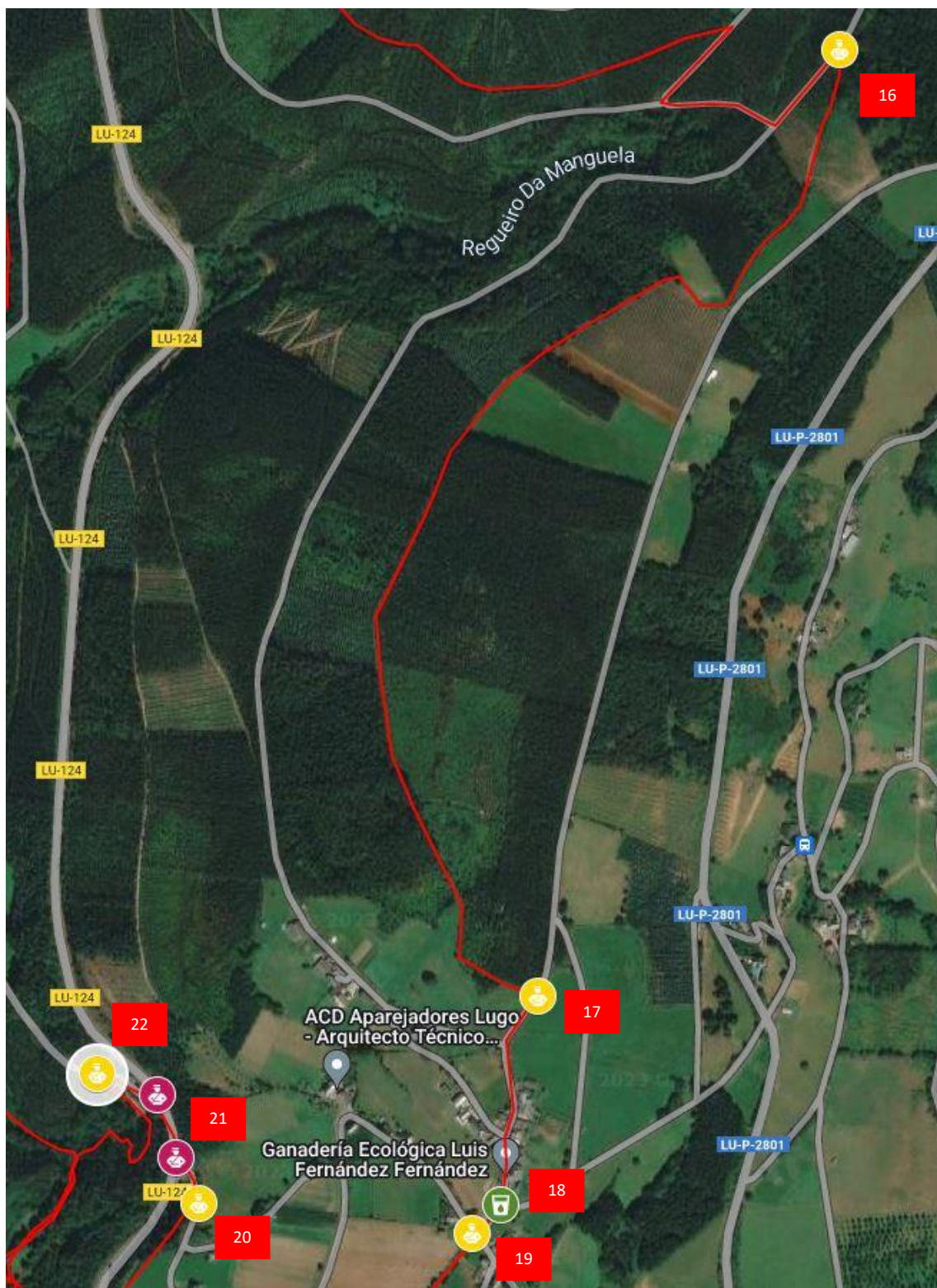
HORARIOS Y LOCALIZACIÓN PUNTOS DE CONTROL DE PASO/AVITUALLAMIENTOS/PUNTOS SINGULARES

Núm.	Denominación del punto	UTM	Persona responsable	Km.	Hora paso previsto	Hora final prevista	Control de paso/Avituallamiento
10	Cruzar carretera LU-124 (Vilar de Santiago)	X: 43.375941443861294, Y:-7.279734218378301	Protección Civil	5.79	Mountain Bike: 16:59 Trail: 17:23	Mountain Bike 17:09 Trail: 17:30	Cruce con Control de paso

11	<i>Pista hacia antiguo puente Vilar de santiago</i>	X: 43.37607401643229, Y: -7.279573285843446	Voluntario organización.	5.83	<i>Mountain Bike: 17:00 Trail: 17:24</i>	<i>Mountain Bike 17:09 Trail: 17:30</i>	Avituallamiento
12	<i>Pista municipal desde Vilar de Santiago a muiños</i>	X: 43.37914724635351, Y: -7.27704895567269	Dos voluntarios organización	6.44	<i>MB 17:04 Trail 17:28</i>	<i>MB 17:13 Trail 17:39</i>	Control de paso
13	<i>Cruce de pista municipal hacia Vidueiras con forestal</i>	X:43.38314055165454, Y: -7.27631791098084	Dos voluntarios organización	7.59	<i>MB 17:09 Trail 17:35</i>	<i>MB 17:15 Trail 17:47</i>	Cruce y control de paso.
14	<i>Cruce carretera municipal Vilar de Santiago-Muxeira</i>	X: 43.37670813097062, Y: -7.271340316552712	Voluntario organización	MB:11.94 TRAIL:8.44	<i>MB 17:27 Trail 17:40</i>	<i>MB 17:33 Trail 17:52</i>	Cruce y control de paso.
15	<i>Cruce carretera municipal Muxeira</i>	X: 43.37525480908742, Y: -7.268445779589645	Voluntario organización	MB:12.22 TRAIL:8.72	<i>MB 17:28 Trail 17:42</i>	<i>MB 17:34 Trail 17:55</i>	Cruce y control de paso.

PUNTO DE ATENCIÓN EN ZONA 3				
Núm	Pk.	Ubicación	Motivo/peligro	Medidas preventivas
10	5.79	X: 43.375941443861294, Y: -7.279734218378301	<i>Cruzar la carretera LU-124.</i>	<i>Dos voluntarios de Protección Civil controlarán la circulación para facilitar a los competidores cruzar la carretera de un margen al otro.</i>

Zona 4:



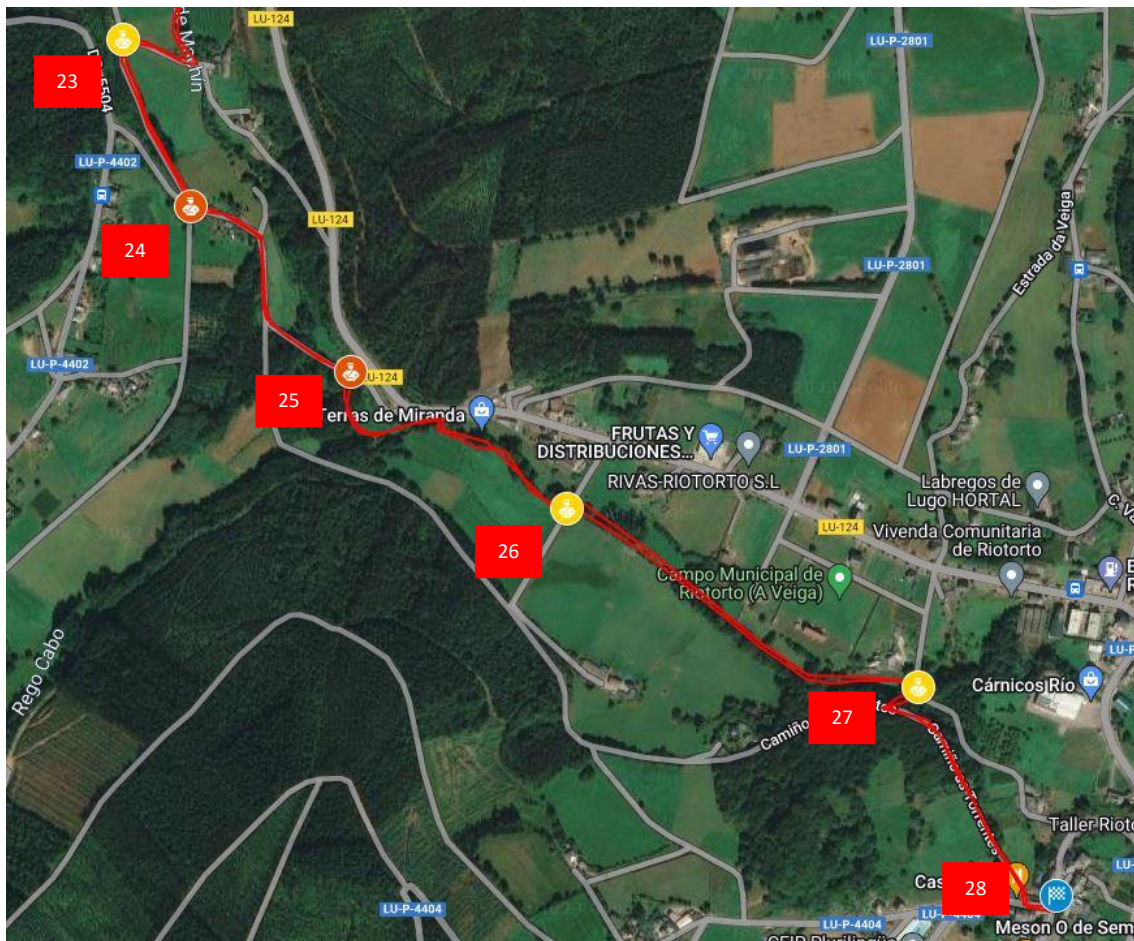
HORARIOS Y LOCALIZACIÓN
PUNTOS DE CONTROL DE PASO/AVITUALLAMIENTOS/PUNTOS SINGULARES

Núm.	Denominación del punto	UTM	Persona responsable	Km.	Hora paso previsto	Hora final prevista	Control de paso/Avituallamiento
16	Cruce pista municipal de Muxueira a Chacín	X: 43.36913538235976, Y:- 7.262949819308373	Dos voluntarios organización	MB:13.8 TRAIL:10.3	Mountain Bike 17:31 Trail 17:48	Mountain Bike 17:37 Trail 18:00	Cruce con Control de paso
17	Cruce pista municipal Chacín	X: 43.35894591982713, Y: - 7.2673427177816325	Voluntario organización.	MB:15.3 TRAIL:11.8	Mountain Bike: 17:33 Trail: 17:56	Mountain Bike 17:40 Trail: 18:09	Cruce con control de paso
18	Zona campo Fiesta Chacín	X: 43.35661159630902, Y: -7.267936747004875	Voluntario organización	MB:15.6 TRAIL:12.1	MB 17:34 Trail 17:59	MB 17:41 Trail 18:12	Avituallamiento
19	Cruce campo Fiesta Chacín	X: 43.35629495376843, Y: -7.268252802274828	Voluntario organización	MB:15.7 TRAIL:12.2	MB 17:34 Trail 17:59	MB 17:41 Trail 18:12	Cruce y control de paso.
20	Cruce carretera LU-124 con carretera municipal a Chacín	X: 43.356723974671084, Y: -7.272454924056974	Voluntario organización	MB:16.7 TRAIL:13.2	MB 17:36 Trail 18:03	MB 17:43 Trail 18:17	Cruce y control de paso.
21	Cruce LU-124	X: 43.35718032361771, Y: -7.272776789126689	Dos voluntarios de Protección Civil.	MB:16.8 TRAIL:13.3	MB 17:36 Trail 18:04	MB 17:43 Trail 18:18	Cruce de carretera
22	Cruce camino municipal Ferrería con pista Forestal de finca.	X: 43.358082863317854, Y: -7.273857602132687	Voluntario organización	MB:17 TRAIL:13.5	MB 17:37 Trail 18:05	MB 17:44 Trail 18:19	Cruce y control de paso.

PUNTO DE ATENCIÓN EN ZONA 3

Núm	Pk.	Ubicación	Motivo/peligro	Medidas preventivas
21	13.3	X: 43.35718032361771, Y: -7.272776789126689	Cruzar la carretera LU-124.	Dos voluntarios de Protección Civil controlarán la circulación para facilitar a los competidores cruzar la carretera de un margen al otro con seguridad.

Zona 5:



HORARIOS Y LOCALIZACIÓN PUNTOS DE CONTROL DE PASO/AVITUALLAMIENTOS/PUNTOS SINGULARES							
Núm.	Denominación del punto	UTM	Persona responsable	Km.	Hora paso estimado	Hora Final prevista	Control de paso/Avituallamiento
23	Cruce pista municipal Muiñovedro	X: 43.35194843793062, Y: -7.2769350783969395	Dos voluntarios organización	MB:17.8 TRAIL:14.2	MB 17:38 Trail 18:08	MB 17:45 Trail 18:25	Control de paso
24	Carretera Lu P 4402	X: 43.34994144922492, Y: -7.275780189641816	Voluntario organización/Protección Civil	MB:18 TRAIL:14.5	MB 17:39 Trail 18:10	MB 17:48 Trail 18:28	Control de paso y tráfico
25	Carretera Lu P 4402	X: 43.34801630708511, Y: -7.273382846624025	Voluntario organización/Protección Civil	MB:18.3 TRAIL:14.8	MB 17:41 Trail 18:12	MB 17:49 Trail 18:30	Control de paso y tráfico

26	<i>Carretera municipal Veiga-Teixeiro</i>	X: 43.34632055418466, Y:- 7.2695423211432235	Voluntario organización.	MB:18.6 TRAIL:15.1	MB 17:43 Trail 18:14	MB 17:51 Trail 18:34	Control de paso
27	<i>Puente Corral/Veiga</i>	X: 43.34413459424627, Y:-7.263789571100309	Voluntario organización.	MB:19.15 TRAIL:15.65	MB 17:45 Trail 18:17	MB 17:54 Trail 18:37	Control de paso
28	<i>plaza das Rodrigas (Riotorto)</i>	X:43.34177463081337, Y:-7.261521161506534	Personal CCNorte y Organización Asociación Veciños da Ferrería y Concello de Riotorto.	MB:20 TRAIL:16.50	Mountain Bike 17:50 Trail: 18:23	Mountain Bike 18:03 Trail 18:45	Meta

PUNTO DE ATENCIÓN EN ZONA 5				
Núm	Pk.	Ubicación	Motivo/peligro	Medidas preventivas
24-25	14.3-14.6 (330mtrs.)	Desde X: 43.34994144922492, Y: -7.275780189641816 Hasta X:43.34801630708511, Y:-7.273382846624025	Discurre 330 metros por carretera Lu-P 4402.	Carretera con muy poco tráfico y muy estrecha. Dos voluntarios de Protección Civil con equipos de telecomunicación (Móvil, etc.) para controlar que los competidores discurren por el tramo de carretera, con seguridad.

⇒ **Anexo para mountain bike:**

El anexo se introduce para el estilo mountain bike entre los puntos 13 y 14 de la ruta Trail. Se agregan 3.5 kilómetros al circuito pasando a tener un total de 20 kilómetros. Este recorrido estará perfectamente indicado en los cruces con señales y cinta de balizar.



⇒ **Perfil y desnivel de la prueba:**



Cuota máxima: 480 metros.

Cuota mínima: 182 metros.

Pendiente máxima de ascenso: 22.7%

Pendiente máxima de descenso: -26%

Pendiente media: 5.3%, -5.8%

⇒ **Datos organizativos de la prueba:**

La organización del evento correrá a cargo de Concello de Riotorto y Asociación de veciños da Ferrería que incluye entre otros asuntos:

o Reparto de dorsales.

o Señalización de la prueba.

o Montar y desmontar todo lo que implica el evento.

o Avituallamientos.

*2 de líquidos en ruta y 1 de líquido y sólido en meta para Trail y enduro bike.

*1 de líquido y sólido en salida para ruta andado.

o Controles de paso y cruces en pistas forestales.

⇒ **Número aproximado de participantes:**

El número estimado de participantes previsto es entre 150 y 250 participantes entre las dos modalidades de competición.

Para la modalidad enduro mountain bike se establece el límite en 100 participantes.

Para la modalidad Trail se establece el límite en 150 participantes.

Para la ruta caminando se establece el límite en 100 participantes.

⇒ **Proposición de medidas de señalización y del resto de los dispositivos de seguridad previstos en los posibles lugares peligrosos.**

El recorrido estará perfectamente señalizado en las zonas donde pudieran dar lugar a confusión, con material retornable consistente en cintas de balizar, marcas sobre el suelo, etc.

Contaremos con una ambulancia con responsable sanitario, voluntarios, Protección Civil y en la medida de lo posible presencia de Guardia Civil.