REGULAMENTO

1/2 KM VERTICAL – ANDAINA - TRAIL INFANTIL MONTE COMADO 2023

1- EDICIÓN:

- **<u>1/2 Vertical</u>**: Novena

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

<u>COLABORAN:</u>

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 nacidas dende 2007 a 1984, ambos anos incluídos.

- Veterana/o: Persoas nacidas dende 1983 a 1968, ambos anos incluidos.

. Veterana/o +:Persoas nacidas antes de 1968.

Trail infantil:

- Iniciación: Persoas nacidas nos anos 2016 e posteriores - Categoría non competitiva

- Sub-10: Persoas nacidas nos anos 2015 a 2014

- Sub-12: Persoas nacidas nos anos 2013 a 2012

- Sub-14: Persoas nacidas nos anos 2011 a 2010

- Sub-16: Persoas nacidas nos anos 2009 a 2008

3-LUGAR E DATA

Domingo 23 de xullo: 1/2 km Vertical + Trail infantil + Andaina

Andaina:

- **Saída** dende a praia de Arealonga (Santiago de Reinante - Barreiros - Lugo) ás 10;00h. Débese levar roupa de abrigo pola posibilidade de cambios de temperatura no percorrido.

- A **chegada** 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 11;00h. 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.

Os corredores retornarán á saída polos seus propios medios, organizaranse grupos para a baixada e estará sinalizada.

- 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 12:00h. O traslado

  ata a zona de carreira será por conta das persoas interesadas.

Distancias:

- Iniciación: Persoas nacidas nos anos 2016 e posteriores – 40 m

- Sub-10: Persoas nacidas nos anos 2015 a 2014. 220 m

- Sub-12: Persoas nacidas nos anos 2013 a 2012. 380 m

- Sub-14: Persoas nacidas nos anos 2011 a 2010. 630 m

- Sub-16: Persoas nacidas nos anos 2009 a 2008. 1530 m

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

Peche de control:

Vertical: 12:30 horas en meta.

Entregas de premios:

Vertical: 12:30 h na zona de meta (Monte Comado)

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**: 3.800m. aproximadamente, salvando un desnivel de 490m. 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

- **Esta carreira está incluida no circuito maiskmbarreiros 2023**

Proba do circuito : ½ km vertical 23 de xullo

- A **inscrición** realizarase a través das páxinas: http://www.mediokmverticalmontecomado.jimdo.com/

  https://maiskmsbarreiros.gal/

  https://ccnorte.com/

- **Prazo**: estará aberto ata o 19 de xullo de 2023 ás 23:59h.

- **Coste da participación:**

Andaina: 5€ ata o 19/07/2023

Vertical: 6 € ata o 24/06/2023 **(as 50 primeiras persoas inscritas terán un desconto do 50%)**

- 8 € dende 25/06/2023 ata o 19/07/2023.

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 19/07/2023.

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.

- **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.

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 pavillón deportivo do Concello de Barreiros en San Cosme de Barrerios.

- **Contacto**:

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

Tfno. 653 68 46 15