

I TRAIL CONCELLO DE MAÑÓN

DOMINGO 26 DE NOVIEMBRE 2023

Mail: cultura.deportes@manon.es

Tlfs.-981414002 – 647536305

O I Trail Concello de Mañón é una carreira de monte con inicio na Praia de Esteiro (O Barqueiro) con dirección á Praia de Bares pola parte oriental da península de Bares e con vistas á Ría do Barqueiro. Dende a Praia de Bares súbese á Vila de Bares voltando pola parte occidental da península da Estaca e subindo hacia Maeda onde chegaremos ó punto máis alto do percorrido (329 m de altitude) cunha subida exixente do 29%. Unha vez baixado á cota de Cañoles (xusto por encima da mina de cuarzo) a baixada será continúa, pasando polo Barqueiro ata a meta na Praia de Esteiro .

INFORMACIÓN DO TRAIL:

INSCRICIÓN S : www.ccnorte.com

1. DATA ,HORARIOS E PREZOS :

Carreira limitada a 300 corredores

Mínimo de corredores para realizar o Trail: 70

Saída: 11h .Praia de Esteiro ,Polideportivo Municipal(O Barqueiro)

Inscricións:

1º Ata o 5 de novembro ás 24h: **12€**

2º Do 6 de novembro ás 00:00h ó 19 de Novembro ás 24h: **15€**

Peche de inscricións: 19 de Novembro ás 24h

Devolucións: ata o 5 de Novembro, será devolto o importe íntegro (100%)

2. CATEGORÍAS , TROFEOS E OBSEQUIOS:

JUNIOR: De 16 e 17 anos TROFEOS 1º, 2º e 3º masculino e feminina

SENIOR: De 18 a 44 anos TROFEOS 1º,2º e 3º masculino e femenina

VETERÁN/A A: De 45 a 55 anos TROFEOS 1º, 2º e 3º masculino e feminina

VETERÁN/A B: Máis de 56 anos TROFEOS 1º, 2º e 3º masculino e feminina

Obsequios:

- 1 camiseta para os/as inscritos/as antes do 12 de Novembro.
- Para os/as inscritos/as a partir do 12 de Novembro haberá unha mochila de praia.

3.REGULAMENTO do TRAIL:

Rexirase polas carreiras de montaña da FEDME (www.fedme.es)

- a) Poderán participar,con autorización paterna ou materna os nados no 2006-2007.
- b) Serán descalificados os corredores/as por:
 - Non pasar por todos os controis de paso.
 - Recibir axuda externa fóra dos lugares autorizados(avituallamentos)
 - Degradar o itinerario(cada corredor/ra debe levar os seus propios desperdicios e deixalos nos puntos sinalizados pola organización)
 - Non prestar auxilio a calquer participante que sufra algún percance ou accidente e non informar ó control máis próximo.
 - Obstaculizar voluntariamente a outro corredor/ra.
 - Non obedecer ás instrucción dos membros da organización e controis de paso.
- c) É obrigatorio avisar nun control ou a un membro da organización de abandono da carreira e entregar o dorsal
- d) O mal tempo non é obstáculo para a realización da proba.A organización resérvase o dereito de facer cambios de última hora no itinerario.
- e) A organización prevé un peche de meta ás 14:00 h.
- f) O participante exime á organización de calquer responsabilidade no caso de accidente ou lesión.
- g) Todo corredor/a debe coñecer e respectar o reglamento da proba. A inscrición implica o cumprimento de este reglamento.
- h) Os/as corredores/as deberán ter as condición físicas requiridas para a distancia e a dureza do itinerario.Levarán a indumentaria e calzado adaptados ó terreo por onde transcurre a proba.

4. DATOS DE INTERESE:

Distancia:16,5km (os primeiros 3,6 kms e os 3 kms últimos son por estrada asfaltada)

Incremento de elevación: 757 m

Pérdida de elevación: - 757 m

Desnivel acumulado: 1514 m

Pendiente máx. : 29% e – 35%

Altitude máx.: 329 m

Recollida de dorsais: Domingo 26 de Novembro dende as 9:00h na saída no polideportivo da Praia de Esteiro.

Entrega de Trofeos e premios: A partir das 14h, no Polideportivo,Praia de Esteiro

Para quen quera coñecer “in situ” o itinerario ,realizaremos unha ruta de sendeirismo unha semana antes do Trail ,o sábado 18 de Novembro ás 9:30h (para participar ,é necesario inscribirse no Concello de Mañón tfs.- 981414002 - 647536305