



## REGULAMENTO – IV Trail do Nocado

### DATOS TÉCNICOS



- **EVENTO:** IV TRAIL DO NOCEDO
- **DATA:** domingo, 09 de marzo de 2025
- **UBICACIÓN:** Parque Joe Novas - [localización](#)
- **PROBAS:**
  - ✓ **Trail:** 27 km / 1.500m d+ / saída: 09.00 h
  - ✓ **Trailiño:** 15 km / 600m d+ / saída: 10.00 h
- A inscrición á proba implica a **total aceptación** deste regulamento, que será de estrito cumprimento para todxs os/as participantes do Trail do Nocado.
- Todo/a participante, polo feito de inscribirse, **acepta as condicións e regulamentacións impostas** pola organización, polo que libera expresamente á mesma ou a calquera outro patrocinador ou colaborador, ante todo tipo de accidente, lesión ou eventualidade que puidera xurdir derivada da súa participación na proba, e que non estivese cuberta polo seguro contratado.
- O non cumprimento do regulamento, poderá implicar a **descualificación inmediata**.

### ORGANIZACIÓN



- **ORGANIZA:** ASBEL (Asociación por Beluso)
- **CONTACTO:** [traildonocedo@hotmail.com](mailto:traildonocedo@hotmail.com)
- **WEB:** <https://crosscaboudra.com/trail-do-nocado/>
- **INSTAGRAM:** [https://www.instagram.com/trail\\_nocado/](https://www.instagram.com/trail_nocado/)
- **FACEBOOK:** <https://www.facebook.com/TrailNocado>



## REGULAMENTO – IV Trail do Nocado

### PARTICIPACIÓN - Requisito Principal



Os/as participantes **teñen que estar fisicamente ben preparado/as para a carreira, gozar de boa saúde xeral sen padecer enfermidade ou lesión que poida agravarse coa súa participación en dita proba.**

O/a deportista **ASUME** que para a realización da proba é necesaria unha boa condición física, psíquica e deportiva.

### PARTICIPACIÓN - Outros Requisitos



Para participar no **TRAIL** hai que ser maior de idade, e para o **TRAILIÑO** a idade mínima será de **16 anos cumpridos** antes da celebración da proba.

Está **prohibido ir acompañado** por animais ou outras persoas que non sexan participantes inscritxs na proba. No caso de algún/ha participante con circunstancias especiais, deben poñerse en contacto coa organización.

### INSCRICIÓNS



Páxina Web: [INSCRIPCIÓN](#)

Data límite: martes, 4 de marzo (23.59 h)

- ✓ **Ata o 31/01/2025:** Trail: 25€ / Trailiño: 20€
- ✓ **A partir do 01/02/2025:** Trail: 30€ / Trailiño: 25€

*Non se garante talla da camiseta as inscricións posteriores ao mércores 15 de xaneiro (23.59 h).*

### CANCELACIÓNS



En caso de non poder celebrarse a proba **serán devoltas as inscricións ao 100%**, salvo se son por causas de forza maior derivadas da seguridade ou meteoroloxía adversa.

Calquera inscrito/a que queira darse de baixa, **podará facelo ata o domingo 9 de febreiro (23.59 h)**, devolvéndolle o 75% da cota de inscrición. Pasada esa data, **NON** se fará efectiva tal devolución, podendo solicitar un cambio de datos por outro/a participante ata o día 4 de marzo.



## REGULAMENTO – IV Trail do Nocado

### INFO. CIRCUITO



A **información técnica** das probas, así como os seus tracks, será publicada na páxina web oficial da carreira:

<https://crosscaboudra.com/trail-do-nocado/>

Calquera **cambio ou modificación** desta información farase pública na mesma plataforma.

### DORSÁIS - Recollida



#### PARQUE JOE NOVAS - [localización](#)

Os **dorsais** deberán ser recollidos no Parque Joe Novas, respectando en todo momento os horarios asignados pola organización:

- ✓ **Sábado 8 marzo:** 17.00/20.00 h.
- ✓ **Domingo 9 marzo:** ata 25´ antes da vosa proba.

### DORSÁIS - Colocación



O/a participante deberá **levar o dorsal** facilitado pola organización en todo momento, nun lugar visible non podendo ser recortado, dobrado nin modificado.

A proba estará controlada electrónicamente mediante un **sistema de chips** polo que é importante colocalo correctamente.

### MATERIAL OBRIGATORIO



- ✓ **Teléfono carga completa:** TRAIL.
- ✓ **Depósito auga 500 ml:** TRAIL + TRAILIÑO.
- ✓ **Manta térmica:** TRAIL.
- ✓ **Calzado adecuado:** TRAIL + TRAILIÑO.
- ✓ **Vaso para avituallamentos:** TRAIL + TRAILIÑO.

En caso de non cumprir con estes requisitos, a **Organización** queda **eximida de toda responsabilidade** ante as incidencias derivadas que se poidan producir.



## REGULAMENTO – IV Trail do Nocado

### SEGURIDADE



O circuío estará sinalizado con **cinta balizadora e sinalética e nalgúns puntos non estará pechado ao tráfico**, polo que os/as participantes deberán extremar as precaucións e respectar as indicacións do persoal.

Existen zonas de **abandono ou retirada**, onde a organización garantirá en todo momento a chegada a meta de cada participante, nas máximas garantías de atención e seguridade.

### TEMPOS DE CORTE - Trail



Establécense **3 puntos de control**, moi sinxelos de superar. Aos/as participantes que non alcancen ese punto nun tempo inferior ao establecido **acortaráselles algún tramo do circuío e anularase o seu tempo en meta**.

- Km 12´1 (lago borrallido): antes das 11.00 h
- Km 13´7 (túnel): antes das 11.30 h
- Km 18´4 (trono raiña): antes das 12.30 h

### TEMPOS DE CORTE - Trailiño



**Non hai tempos** especificados de corte no Trailiño.

Non obstante, a organización reservase o dereito de **tomar as medidas que considere oportunas ante calquera atleta** que non favoreza o desenrolo da carreira ou non cumpra o requisito básico de estar en perfectas condicións físicas para levar a cabo a proba.

### AVITUALLAMENTOS



Nos avituallamientos **NON se dispensarán vasos** para os/as participantes.

- ✓ **km 8,4**: auga + isotónico + sólido (TRAIL + TRAILIÑO).
- ✓ **km 15,6**: auga + isotónico + sólido (TRAIL).
- ✓ **km 20**: auga + isotónico + sólido (TRAIL).
- ✓ **Meta**: BOUFETTE LIBRE (*importante facer un uso responsable*).



## REGULAMENTO – IV Trail do Nocado

### CATEGORÍAS PREMIABLES – Trail / acumulables



ABSOLUTA	1º clasif.	
SENIOR: <i>ata os 39 anos</i>	1º/2º/3º clasif.	
VETERÁN 40: <i>40-49 anos</i>	1º/2º/3º clasif.	<b>13.15 h</b>
VETERÁN 50: <i>50 ou +anos</i>	1º/2º/3º clasif.	
EQUIPOS	1º/2º/3º clasif.	

**EQUIPOS:** Obrigatorio 4 participantes, obténdose a clasificación final en función dos 3 mellores tempos de cada equipo.

### CATEGORÍAS PREMIABLES – Outros



TRAILIÑO	1º/2º/3º clasif.	<b>12.30 h</b>
EMPADROADO/A BUEU	1º clasif. TRAIL.	<b>13.15 h</b>
1º INSCRITO/A	Premio Único	
PARTICIPANTE DE +LONXE	Premio Único	Pendente
PARTICIPANTE +VETERÁN	Fem. + Masc.	
EQUIPO +PARTICIPANTES	Premio Único	

### RESPECTO MEDIOAMBIENTAL



Os/as participantes deberán respectar o medio no que se realiza a proba. Deberán comer e beber **sen deixar ningún envase fóra dos recipientes** habilitados para tal uso.

A participación na proba implica o coñecemento e a aceptación destas normas de carácter especial para co medio ambiente. Unha parte importante da proba **desenvólvese no interior de espazos protexidos.**

### DEREITOS DE IMAXE



**A organización poderá utilizar as imaxes, vídeos e son dxs** participantes durante a proba, incluíndo momentos previos e posteriores, dende a recollida de dorsais, entrega de premios e traslado dxs participantes.

Estes arquivos utilizaranse para a **promoción e difusión** da proba sen ningún límite temporal para o seu uso.



## REGULAMENTO – IV Trail do Nocado

### SERVIZOS



A organización porá a disposición dos/as participantes unha serie de servizos para a súa comodidade:

- ✓ **Aparcadoiro** - [localización](#)
- ✓ **Duchas**
- ✓ **Gardarroupa**
- ✓ **Recuperación**
- ✓ **Tenda**

### INFORMACIÓN XERAL



A organización resérvase o dereito de **tomar decisións e realizar as modificacións que considere oportunas** en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan, ou por forza maior.

A organización **non se fará responsable** dos obxectos de valor extraviados pols participantes.

### INFORMACIÓN EDICIÓNS ANTERIORES

➤ **VÍDEO 2021**

<https://vimeo.com/703406328>

➤ **VÍDEO 2022**

<https://www.youtube.com/watch?v=7rSwxEdkFS0>

➤ **VIDEO 2023:**

[https://www.youtube.com/watch?v=Pu0p\\_F7drA8&t=85s](https://www.youtube.com/watch?v=Pu0p_F7drA8&t=85s)

