



## REGLAMENTO – IV Trail do Nocado

### DATOS TÉCNICOS



- **EVENTO:** IV TRAIL DO NOCEDO
- **FECHA:** domingo, 09 de marzo de 2025
- **UBICACIÓN:** Parque Joe Novas - [localización](#)
- **PRUEBAS:**
  - ✓ **Trail:** 27 km / 1.500m d+ / salida: 09.00 h
  - ✓ **Trailiño:** 15 km / 600m d+ / salida: 10.00 h
- La inscripción a la prueba implica la **total aceptación** de este reglamento, que será de estricto cumplimiento para todxs lxs participantes del Trail do Nocado.
- Todo/a participante, por el hecho de inscribirse, **acepta las condiciones y reglamentaciones impuestas** por la organización, por lo que libera expresamente a la misma o a cualquier otro patrocinador o colaborador, ante todo tipo de accidente, lesión o eventualidad que haya podido surgir derivada de su participación en la prueba, y que no estuviera cubierta por el seguro contratado.
- El no cumplimiento del reglamento, podrá implicar la **descalificación 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>



## REGLAMENTO – IV Trail do Nocado

### PARTICIPACIÓN - Requisito Principal



Los/as participantes **tienen que estar físicamente bien preparado/as para la carrera, disfrutar de buena salud, sin padecer enfermedad o lesión que pueda agravarse con su participación en dicha prueba.**

El/la deportista **ASUME** que para la realización de la prueba es necesaria una buena condición física, psíquica y deportiva.

### PARTICIPACIÓN - Otros Requisitos



Para participar en el **TRAIL** hay que ser mayor de edad, y para el **TRAILIÑO** la edad mínima será de **16 años cumplidos** antes de la celebración de la prueba.

Está **prohibido ir acompañado** por animales u otras personas que no sean participantes inscritxs en la prueba. En el caso de algún/a participante con circunstancias especiales, deben ponerse en contacto con la organización.

### INSCRIPCIONES



**CCNORTE**  
ALL FOR SPORTS EVENTS

Página Web: [INSCRIPCIÓN](#)

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

- ✓ **Hasta el 31/01/2025:** Trail: 25€ / Trailiño: 20€
- ✓ **A partir del 01/02/2025:** Trail: 30€ / Trailiño: 25€

*No se garantiza la talla de la camiseta a las inscripciones posteriores al miércoles 15 de enero (23.59 h).*

### CANCELACIONES



En caso de no poder celebrarse la prueba **serán devueltas las inscripciones al 100%**, salvo si son por causas de fuerza mayor derivadas de la seguridad o meteorología adversa.

Cualquier inscrito/a que quiera darse de baja, **podrá hacerlo hasta el domingo 9 de febrero (23.59 h)**, devolviéndole el 75% de la cuota de inscripción. Pasada esa fecha, **NO** se hará efectiva tal devolución, pudiendo solicitar un cambio de datos por otro/a participante hasta el día 4 de marzo.





## REGLAMENTO – IV Trail do Nocedo

### INFO. CIRCUITO



La **información técnica** de las pruebas, así como sus tracks, será publicada en la página web oficial de la carrera: <https://crosscaboudra.com/trail-do-nocedo/>

Cualquier **cambio o modificación** de esta información se hará pública en la misma plataforma.

### DORSALES - Recogida



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

Los **dorsales** deberán ser recogidos en el Parque Joe Novas, respetando en todo momento los horarios asignados por la organización:

- ✓ **Sábado 8 marzo:** 17.00/20.00 h.
- ✓ **Domingo 9 marzo:** hasta 25´ antes de vuestra prueba.

### DORSALES - Colocación



El/la participante deberá **llevar el dorsal** facilitado por la organización en todo momento, en un lugar visible no pudiendo ser recortado, doblado ni modificado.

La prueba estará controlada electrónicamente mediante **un sistema de chips** por lo que es importante colocarlo correctamente.

### MATERIAL OBLIGATORIO



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

En caso de no cumplir con estos requisitos, **la Organización queda eximida de toda responsabilidad** ante las incidencias derivadas que se puedan producir.



## REGLAMENTO – IV Trail do Nocado

### SEGURIDAD



El circuito estará señalado con **cinta balizadora y señalética** y en algunos puntos **no estará cerrado al tráfico**, por lo que lxs participantes deberán extremar las precauciones y respetar las indicaciones del personal.

Existen zonas de **abandono o retirada**, donde la organización garantizará en todo momento la llegada a meta de cada participante, en las máximas garantías de atención y seguridad.

### TIEMPOS DE CORTE - Trail



Se establecen 3 puntos de control, muy sencillos de superar. A los/as participantes que no alcancen ese punto en un tiempo inferior al establecido **se les recortará algún tramo del circuito y se anulará su tiempo en meta**.

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

### TIEMPOS DE CORTE - Trailiño



**No hay tiempos** especificados de corte en el Trailiño.

No obstante, la organización se reservará el derecho de **tomar las medidas que considere oportunas ante cualquier atleta** que no favorezca el desarrollo de la carrera o no cumpla el requisito básico de estar en perfectas condiciones físicas para llevar a cabo la prueba.

### AVITUALLAMIENTOS



En los avituallamientos **NO se dispensarán vasos** para los/as participantes.

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





## REGLAMENTO – IV Trail do Nocado

### CATEGORÍAS PREMIABLES – Trail / acumulables



ABSOLUTA	1º/2º/3º clasif.	
SENIOR: <i>hasta los 39 años</i>	1º/2º/3º clasif.	
VETERANO/A 40: <i>40-49 años</i>	1º/2º/3º clasif.	<b>13.15 h</b>
VETERANO/A 50: <i>50 o +años</i>	1º/2º/3º clasif.	
EQUIPOS	1º/2º/3º clasif.	

**EQUIPOS:** Obligatorio 4 participantes, siendo la clasificación final en función dos 3 mejores tiempos de cada equipo.

### CATEGORÍAS PREMIABLES – Otros



TRAILIÑO	1º/2º/3º clasif.	<b>12.30 h</b>
EMPADRONADO/A BUEU	1º clasif. TRAIL.	<b>13.15 h</b>
1º INSCRITO/A	Premio Único	
PARTICIPANTE DE +LEJOS	Premio Único	Pendiente
PARTICIPANTE +VETERANO	Fem. + Masc.	
EQUIPO +PARTICIPANTES	Premio Único	

### RESPETO MEDIOAMBIENTAL



Lxs participantes deberán respetar el medio en el que se realiza la prueba. Deberán comer y beber **sin dejar ningún envase fuera de los recipientes** habilitados para tal uso.

La participación en la prueba implica el conocimiento y la aceptación de estas normas de carácter especial para con el medio ambiente. Una parte importante de la prueba **se desarrolla en el interior de espacios protegidos.**

### DERECHOS DE IMAGEN



**La organización podrá utilizar las imágenes, vídeos y sonido** de lxs participantes durante la prueba, incluyendo momentos previos y posteriores, desde la recogida de dorsales, entrega de premios y traslado de lxs participantes.

Estos archivos se utilizarán para la **promoción y difusión** de la prueba sin ningún límite temporal para su uso.



## REGLAMENTO – IV Trail do Nocado

### SERVICIOS



La organización pondrá a disposición de lxs participantes una serie de servicios para su comodidad:

- ✓ **Aparcamiento** - [localización](#)
- ✓ **Duchas**
- ✓ **Guardarropa**
- ✓ **Recuperación**
- ✓ **Tienda**

### INFORMACIÓN GENERAL



La organización se reserva el derecho de **tomar decisiones y realizar las modificaciones que considere oportunas** en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan, o por fuerza mayor.

La organización **no se hará responsable** de los objetos de valor extraviados por lxs participantes.

### INFORMACIÓN EDICIONES ANTERIORES

- **VÍDEO 2021**  
<https://vimeo.com/703406328>
- **VÍDEO 2022**  
<https://www.youtube.com/watch?v=7rSwxEdkFSo>
- **VIDEO 2023:**  
[https://www.youtube.com/watch?v=Pu0p\\_F7drA8&t=85s](https://www.youtube.com/watch?v=Pu0p_F7drA8&t=85s)

