

REGULAMENTO

1/2 KM VERTICAL - TRAIL INFANTIL MONTE COMADO 2024

1- EDICIÓN:

- 1/2 Vertical: Décima

2- ORGANIZA:

Asociación cultural e deportiva Praias de Comado

COLABORAN:

Concello de Barreiros e a Secretaría Xeral para o deporte da Xunta de Galicia

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:

Vertical:

- Senior: Persoas nadas dende 2008 a 1985, ambos anos incluídos.
- Veterana/o: Persoas nadas dende 1984 a 1969, ambos anos incluídos.
- . Veterana/o +: Persoas nadas antes de 1969.

Trail infantil:

- Iniciación: Persoas nadas nos anos 2017 e posteriores - Categoría non competitiva
- Sub-10: Persoas nadas nos anos 2016 a 2015
- Sub-12: Persoas nadas nos anos 2014 a 2013
- Sub-14: Persoas nadas nos anos 2012 a 2011
- Sub-16: Persoas nadas nos anos 2010 a 2009

3-LUGAR E DATA

Domingo 21 de xullo: 1/2 km Vertical + Trail infantil

1/2 km Vertical:

- **Saída** dende a praia de Arealonga (Santiago de Reinante - Barreiros - Lugo) ás 11:30h. 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 11:00h.** O traslado ata a zona de carreira será por conta das persoas interesadas.

Distancias:

- Iniciación: Persoas nadas nos anos 2017 e posteriores – 40 m
- Sub-10: Persoas nadas nos anos 2016 a 2015. 220 m
- Sub-12: Persoas nadas nos anos 2014 a 2013. 380 m
- Sub-14: Persoas nadas nos anos 2012 a 2011. 630 m
- Sub-16: Persoas nadas nos anos 2010 a 2009. 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: 13:00 horas en meta.

Entregas de premios:

Vertical: 12:45 h na zona de meta (Monte Comado)

4-PERCORRIDO

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. Limitado a 200 persoas na categoría absoluta.

6- CRONOMETRAXE

Adultos e menores con chip a través da empresa Championchipnorte. <https://ccnorte.com/>

7-INSCRICIÓN

- **Esta carreira está incluída no circuito maiskbarreiros 2024**

Proba do circuito : **½ km vertical 21 de xullo**

- A **inscripción** realizarase a través das páxinas:
- <http://www.mediokmverticalmontecomado.jimdo.com/>
- <https://maiskmsbarreiros.gal/>
- <https://ccnorte.com/>

- **Prazo:** estará aberto ata o 18 de xullo de 2024 ás 23:59h.

- **Coste da participación:**

Vertical: 8 € ata o 12/07/2024 (as 50 primeiras persoas inscritas terán un desconto do 50%, quedaría en 4€)

- 10 € dende 13/07/2024 ata o 18/07/2024.

- 15 € o día da proba. (só se quedan dorsais)

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 18/07/2023.

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, 661 82 74 11, 649 57 13 60

