

# REGLAMENTO DEL EVENTO DEPORTIVO IV SAN XIL-CASAIO ANDAINA E TRAIL

La empresa Valdeorras Turismo S.L. en colaboración con la CMVMC da Serra de Casaio e Lardeira organiza el evento deportivo denominado IV SAN XIL-CASAIO ANDAINA E TRAIL, que se desarrollará el próximo día **11 de Mayo del 2025** en la localidad de Casaio (Ourense).

## INSCRIPCIÓN

- La inscripción se realizará a través de la página [www.sportmaniacs.com](http://www.sportmaniacs.com) y desde la APP con las condiciones y plazos que figuran en dicha página.
- También se podrá hacer presencialmente en las tiendas Foot on Mars de O Barco y en A Cantina de Nati de Casaio.
- La prueba está limitada a 225 participantes en las modalidades de andaina larga - corta y trail corto y a 75 participantes en la modalidad trail largo. En el supuesto que no se cubran todas las inscripciones en el trail largo están podrán hacerse en las otras modalidades. Una vez agotadas las plazas se cerrarán las inscripciones.
- El plazo de inscripción comienza **el 19 de marzo de 2025 y finaliza el 5 de mayo de 2025.**

MODALIDAD	PRECIOS INSCRIPCIÓN
TRAIL LARGO	30 €
TRAIL CORTO	25 €
ANDAINA LARGA	25 €
ANDAINA CORTA	20 €

- El dorsal se entregará en la plaza da Igrexa de Casaio desde la 16:00 hasta las 19:00 horas del día 10 de mayo de 2025 y entre 07:00 horas hasta las 07:45 horas para el trail largo y desde las 08:00 horas hasta las 09:00 horas para el resto de las modalidades el día de la prueba. Para ello debe presentar el original del DNI, carné de conducir, pasaporte o documento equivalente para extranjeros.
- La inscripción da derecho a:
  - Los avituallamientos establecidos por la organización.
  - Camiseta y otros recuerdos del evento.
  - Asistencia sanitaria durante el transcurso y al finalizar la prueba.

- Seguro de RC y Accidentes.
- Las inscripciones estarán abiertas para mayores de 18 años en las modalidades de trail largo y trail corto y para mayores de 16 años para las modalidades de andaina larga y andaina corta (los menores de 18 años tendrán que aportar autorización del tutor legal).

## REGLAMENTO

- A cada corredor se le entregará un dorsal, que deberá situarse en el pecho, de tal manera que esté bien visible y sin doblar ni cortar.
- Se hará control de paso en varios puntos del circuito que la organización establecerá durante el transcurso de la prueba por los cuales tendrán que pasar los participantes para no ser descalificados.
- Será motivo de descalificación, entre otras, los siguientes aspectos: no realizar todo el circuito de la carrera, no llevar dorsal o manipular este, falsificar datos personales, competir con el dorsal o chip/s de otra/s persona/s.
- Todos los participantes lo hacen bajo su propia responsabilidad y por el hecho de salir acepta el presente reglamento.
- Seguro: todos los participantes estarán amparados por una póliza de Responsabilidad Civil y accidentes deportivos, excluidos los casos derivados de un padecimiento latente, imprudencia o inobservancia de las leyes, de la normativa de la competición, etc. También quedan excluidos los casos producidos por el desplazamiento al lugar de la competición o desde el mismo. No se permitirá la existencia en el recorrido de ningún vehículo ajeno a la organización, estando estos últimos debidamente identificados.
- La organización dispondrá de servicios médicos y ambulancia desde una hora antes del comienzo de la prueba y hasta media hora después de cerrar el acto. Los servicios médicos, están facultados para retirar de la carrera a cualquier participante que manifestase un mal estado físico durante el desarrollo de la misma. Así mismo, se recomienda a todos los inscritos, que lleven a cabo antes de tomar parte en la carrera un reconocimiento de aptitud médico-deportivo que descarte cualquiera patología que impida a su participación.
- El desconocimiento de este reglamento no exime de su cumplimiento.

## TROFEOS

Los premios no son acumulativos y serán por estas categorías:

### TRAIL LARGO Y TRAIL CORTO

- Tres primeros/as de la general (todos los corredores).
- Tres primeros/as de la categoría Veterano A (40 años cumplidos en el año en curso).
- Tres primeros/as de la categoría Veterano B (50 años cumplidos en el año en curso).

### ANDAINA LARGA Y ANDAINA CORTA

- Andarín/a de más edad y más joven de ambas modalidades.

## HORARIOS Y DISTANCIAS

MODALIDAD	HORA SALIDA	HORA LLEGADA (APROX)	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO
TRAIL LARGO	8:30	16:30	34 Km	2.260 m
TRAIL CORTO	9:30	15:00	20 Km	1.046 m
ANDAINA LARGA	9:30	15:00	20 Km	1.046 m
ANDAINA CORTA	9:30	15:00	15 Km	850 m

## DEVOLUCIONES

- Hasta el 11 de abril de 2025 el 100% de la inscripción.
- Hasta el 27 de abril de 2025 el 50% de la inscripción.
- Hasta el 4 de mayo de 2025 el 25% de la inscripción.

## RECORRIDO

- **Andaina Corta:** Salida a las 09:30 horas desde C/ Igrexa de Casaio, en dirección A Lucia y camino de Lucia, donde empieza camino de tierra ancho y totalmente transitable, bajando hasta el río Valvorraz por la zona de Cadenaya, continuando el camino por la zona de A Carba y Fragas do Vento, donde comienza un sendero de montaña paralelo al río San Xil, pasando por las zonas de Anadevadas, Arganedo, Pozo da Entencia y subiendo por la zona de Mata de San Pedro hasta llegar a la Ermita de San Xil, aproximadamente entre las 11:30 y las 12:00 horas, siendo este tramo igual que la modalidad de carrera trail largo y andaina larga, continuando por camino ancho unos 300 metros donde se dividen las modalidades, continuando la andaina y carrera trail corta por camino ancho de tierra y totalmente transitable por la zona de La Mata de San Pedro hasta Pedra Fincada, donde se unen de

nuevo todas las modalidades, continuando el recorrido por camino ancho de tierra por la zona de Vindidelos, Corte de Lobos, La Gualta Penedos y con dirección al Barrio de Romiña y finalizando por camino y sendero hasta la meta situada en el mismo punto que la salida.

- **Trail Corto y Andaina Larga:** Salida a las 09:30 horas desde C/ Igrexa de Casaio, en dirección A Lucia y camino de Lucia, donde empieza camino de tierra ancho y totalmente transitable, bajando hasta el río Valvorraz por la zona de Cadenaya, continuando el camino por la zona de A Carba y Fragas do Vento, donde comienza un sendero de montaña paralelo al río San Xil, pasando por las zonas de Anadevacas, Arganedo, Pozo da Entencia y subiendo por la zona de Mata de San Pedro hasta llegar a la Ermita de San Xil.

Continúa el recorrido por camino ancho unos 300 metros donde se desvía por sendero hacia la zona de A Veiguiña y por un sendero ya hecho para la limpieza del bosque de robles por donde discurre, se llega a Sacedo, donde comienza camino ancho de tierra y perfectamente transitable, continuando por la zona de Travas, Fraga Mallada y Pedra Fincada.

El recorrido continúa por camino ancho de tierra por la zona de Vindidelos, Corte de Lobos, La Gualta Penedos y con dirección al Barrio de Romiña y finalizando por camino y sendero hasta la meta situada en el mismo punto que la salida.

- **Trail Largo:** Salida a las 08:30 horas. El primer kilómetro es por las calles del pueblo para seguir por un camino de tierra y llegar a una zona de canteras de pizarra por donde discurre la ruta hasta el kilómetro 5 en la zona de A Carva donde se encuentra el primer avituallamiento.

A partir de este punto entramos en Red Natura (ZEPA ES0000437/ZEC ES113007) y hasta la Ermita de San Xil vamos por un sendero que antiguamente y hoy en día se usa para ir hasta la Ermita pasando por los parajes de Anadevacas, Arganedo y O Pozo de Entencia entre otros.

Estamos ahora en kilómetro 8,6 y por otro sendero de uso tradicional para llevar el ganado hasta el paraje de A Veiguiña transcurre el recorrido del trail. En este punto se inicia una fuerte subida que nos lleva al camino que va de Pedra Fincada a Sacedo y yendo hacia la derecha llegamos al refugio de Sacedo recientemente restaurado por la CMVMC de Casaio que encuentra ubicado en el kilómetro 11,5 de nuestro recorrido.

En bajada y por un camino ancho llegamos hasta Castroboloso cruzando el río San Xil por un puente de madera. Empieza un sendero estrecho que daba acceso a las antiguas minas de wolframio situadas

en este entorno y una vez pasadas las ruinas de los barracones empieza un sendero al principio paralelo al río y después en fuerte subida que se usaba antaño para acceder a los pastos de “A Mallada de Castroboloso” adonde se llevaba el ganado vacuno del pueblo de Casaio en la temporada estival. Son 2,5 km por una zona de bosque adulto por un sendero perfectamente delimitado.

Después de esta mallada el sendero continúa subiendo con fuertes pendientes donde abundan escobas y piornos para llegar a Campo Raso denominado también Lomo Roncín. A partir de este punto vamos entrando y saliendo de un concello a otro hasta llegar al kilómetro 18,5 donde ya vamos siempre por el concello de Carballeda.

En Campo Raso giramos hacia la derecha para ir por el PR-G 198 pasando por detrás del Maluro y hasta el cruce que viene de Vilanova donde ya salimos de Red Natura y empieza una bajada por una pista ancha que viene de Soutadoiro para llegar a Campo Cigarra donde entramos de nuevo en Red Natura.

Los primeros metros hasta llegar al arroyo son por una pista ancha para después del arroyo convertirse en un sendero de montaña donde predomina la xesta. Este sendero se usaba antiguamente para llevar el ganado hasta “A Mallada da Bruña” y actualmente es el camino de acceso para La Ciudad de la Selva si accedes por Soutadoiro.

Llegamos a un cruce de senderos donde si vamos rectos vamos en dirección As Morteiras y si vamos a la izquierda vamos en dirección a Leiroso. Nosotros vamos a la izquierda por un sendero donde en bajada pasamos por O Penedo do Santo y O Penedo do Obispo que son unas rocas que sobresalen con unas vistas espectaculares. Este sendero se usaba antiguamente para llevar el ganado As Morteiras y actualmente para ir a La Ciudad de la Selva si vienes de Casaio y es un sendero donde abunda la xesta y el monte bajo pasando por un algún pequeño bosque de rebolos.

En el paraje de Leiroso ya salimos de Red Natura y al llegar a Paredela empieza una zona de canteras por la que iremos hasta llegar a Casaio.

- El recorrido estará marcado por la Organización con cinta plástica de color, banderolas, carteles de dirección y otros elementos de señalización, que estarán ubicados a intervalos regulares, dependiendo de la tipología del terreno y de los caminos. ES RESPONSABILIDAD DE CADA CORREDOR LOCALIZAR LA SEÑALIZACIÓN Y SEGUIRLA.

Será obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles establecidos.

- La organización podrá realizar las modificaciones que considere necesarias en el recorrido, incluso la suspensión de la prueba, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejasen, o por otras causas de

fuerza mayor. En este caso y una vez efectuada la salida, el importe de la inscripción no sería devuelto.

- Si fuera necesario interrumpir y suspender la prueba en un punto del recorrido, la clasificación se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o, en su defecto, en el último control realizado.

## SEMI-AUTOSUFICIENCIA

- Dado el carácter de semi-autosuficiencia de la prueba, cada corredor deberá prever y portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesarios para poder completar el recorrido.
- La Organización dispondrá como apoyo de los siguientes avituallamientos, con bebidas y alimentos en cantidades estimadas como razonables, que se deberán consumir en el mismo lugar:

	PUNTO	PUNTO	PUNTO	PUNTO	PUNTO	PUNTO
TRAIL LARGO	PK 5,2 A Carva	PK 8,6 Ermita de San Xil	PK 11,3 Sacado	PK 16,2 Campo Raso	PK 21,3 Campo Cigarra	PK 29,1 Paradela
TRAIL CORTO Y ANDAINA LARGA	PK 5,2 A Carva	PK 8,6 Ermita de San Xil	PK 11,3 Sacado	PK 14,9 Alto da Escrita		
ANDAINA CORTA	PK 5,2 A Carva	PK 8,6 Ermita de San Xil	PK 11,5 Alto da Escrita			

- Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios hasta la meta o lugares señalados en los avituallamientos.

## PUNTOS DE CORTE EN EL TRAIL LARGO

En la modalidad Trail Largo se establecerán dos puntos de corte en los cuales si los participantes no han pasado por el horario establecido deberán obligatoriamente abandonar la prueba.

El punto kilométrico y el horario donde están estos puntos son:

**SACEDO: Punto kilométrico 11,3 y hora de corte a las 11:00 horas.**

**CAMPO CIGARRA: Punto kilométrico 21,3 y hora de corte a las 14:00 horas.**

## MATERIAL TRAIL LARGO

- Material obligatorio:
  - Teléfono móvil en carrera.
  - Sistema de hidratación, mínimo de 0,5.
  - Reserva alimentaria (mínimo 300 Kcal).
  - Manta térmica.
  - Zapatillas de Trail running con buen agarre, suela con dibujo y parte superior con elementos de fijación que mantenga la zapatilla bien sujeta al pie.
- Material aconsejado:
  - Gorra o similar, para protegerse del sol.
  - Chubasquero o cortavientos manga larga de la talla correspondiente.
  - Bastones.

## MATERIAL RESTO DE PRUEBAS

- Material obligatorio:
  - Teléfono móvil en carrera.
  - Sistema de hidratación para proveerse de líquidos en los avituallamientos.
- Material aconsejado:
  - Reserva alimentaria (mínimo 300 Kcal).
  - Manta térmica.
  - Zapatillas de Trail running con buen agarre, suela con dibujo y parte superior con elementos de fijación que mantenga la zapatilla bien sujeta al pie.
  - Gorra o similar, para protegerse del sol.
  - Chubasquero o cortavientos manga larga de la talla correspondiente.
  - Bastones.

## RETIRADA Y ABANDONOS

- Cualquier corredor podrá retirarse de la prueba siempre que lo desee en el control más próximo y entregando su dorsal al personal cualificado de la Organización. A partir de ese momento, quedará fuera de la competición y asumirá cualquier responsabilidad derivada de su retirada. El corredor que abandone la prueba fuera de los lugares designados para evacuación (que están situados en los avituallamientos) tendrá que dirigirse por sus medios hasta el punto de evacuación más cercano.

- La Organización podrá retirar de carrera, al corredor que se considere que tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste de la prueba, garantizando así su salud.
- Los participantes están obligados a prestar auxilio a los accidentados o a aquellos que lo requieran.
- En caso de accidente, enfermedad o herida que precise asistencia, se deberá avisar al teléfono de la organización. Se recuerda que la prueba discurre por algunos lugares de difícil acceso a vehículos o incluso donde sólo se puede llegar a pie. Por tanto, en algunos casos, puede llevar un cierto tiempo que los servicios de emergencia lleguen hasta el herido.

#### MEDIDAS MEDIOAMBIENTALES PREVISTAS

Entre otras se aplicarán las siguientes medidas para la preservación el medio ambiente:

- El diseño del trazado de la ruta será respetuoso con la naturaleza, siempre por pistas, caminos y senderos ya existentes.
- Habrá deposito para los residuos en todos los avituallamientos.
- El recorrido está perfectamente señalado con materiales que no alteran el medio ambiente y se retirarán en un plazo máximo de cinco días una vez finalizada la prueba.
- En los avituallamientos se no se facilitarán botellas de plástico a los participantes debiendo llevar cada uno su recipiente para beber.
- Habrá voluntarios para indicar la dirección correcta en los cruces y puntos más conflictivos.
- Se realizará una reunión informativa previa a la salida para comunicar a los participantes las peculiaridades del recorrido, medidas de control y medioambientales y cualquier otra información relevante para el buen desarrollo de la prueba.
- En los avituallamientos y en meta habrá contenedores y recipientes específicos para la recogida selectiva de basura y envases.

#### ACEPTACIÓN Y RESPONSABILIDAD

- Los participantes del evento IV SAN XIL-CASAIÓ ANDAINA E TRAIL lo hacen de manera voluntaria, siendo plenamente conscientes de la longitud, desnivel y exigencia física de la prueba, que se desarrollará bajo posibles condiciones climáticas adversas de frío o calor, lluvia y viento, por terreno de montes a través de caminos, pistas, sendas o campo a través.

- Los participantes deben asegurarse de que sus condiciones físicas, sean las más apropiadas para afrontar la prueba, así como llevar y saber usar el material aconsejado, siendo responsabilidad suya los problemas que puedan surgirles en el desarrollo de la prueba por ignorar estos requisitos.
- La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente por negligencia del corredor, así como por la pérdida o rotura de los objetos personal de cada participante. Cada corredor será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a sí mismo o a terceros, exonerando a la Organización de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión.
- El participante acepta que las imágenes y reproducciones que se generen de este evento deportivo, podrán ser utilizadas por la organización, para la proyección del evento, y nunca para el perjuicio de las personas ni de los derechos fundamentales de las mismas.
- **De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de datos de carácter personal, todos los datos de los participantes recogidos en el formulario de inscripción serán incluidos en un fichero privado propiedad de Valdeorras Turismo S.L., con fines exclusivos de gestión de la prueba, además de para comunicaciones a través de su lista de correo y de la que podrán darse de baja en cualquier momento.**

