

X TRAIL ANDAINA VILA DE CUNTIS

#DENDE 2012

Vémonos



MAIO
11

ANDAINA: 9KM E 17K
TRAIL: 9K 17K 28K
PEQUETRAIL

WWW.CARREIRASGALEGAS.COM



XUNTA
DE GALICIA



CONCELLO DE
CUNTIS



DEPORTE
GALEGO

REGULAMENTO

INTRODUCCIÓN

O XI trail e andaina vila de Cuntis é unha competición deportiva organizada polo Club de Montaña Xesteiras que percorrerá diferentes localizacións do concello de Cuntis. O evento terá lugar o día **11 de maio de 2025** con saída e chegada na Praza das Árbores. No caso de choivas ou temporal, trasladarase ao pavillón municipal, situación a cal será previamente avisada aos participantes en tempo e forma. A actividade rexerase polo presente regulamento.

O NOSO EVENTO NUNHA OLLADA

PROBA	SAÍDA	DESNIVEL	CATEGORÍA	IDADE
T28K	9:00	1550+	ABSOLUTO SENIOR MÁSTER 1 MÁSTER 2 MÁSTER 3 SUB.23/20	Participación aberta a maiores de idade. <u>Premiación:</u> Absolutos: 3 primeirxs clasificadxs <u>Premiación:</u> Sénior: Nados en 2002 ata 1991. <u>Premiación:</u> Máster 1: Nados entre 1990 e 1980. <u>Premiación:</u> Máster 2: Nados entre 1979 e 1970. <u>Premiación:</u> Máster 3: Nados entre 1969 e anteriores. <u>Premiación:</u> Sub23/20: Nados en 2003 ata 2007.
T.17K	9:00	900+	PROMOCIÓN E SUB.18	Participación aberta a todas as idades a partir de 2009. <u>Premiación:</u> Sub18: Nados en 2008 e 2009
T.9K	10:30	450+	PROMOCIÓN E SUB.16/14	Participación aberta a todas as idades a partir de 2013. <u>Premiación:</u> Sub16: Nados en 2010 a 2013
ANDAINA 17K	9:10	900+	PROMOCIÓN	Participación aberta a todas as idades a partires dos nados en 2009.
ANDAINA 9K	9:10	450+	PROMOCIÓN	Participación aberta a todas as idades a partires dos nados en 2013.
PEQUETRAIL	13:00	0+	INICIACIÓN	Nenas e nenos nados dende 2014 ata 2020. Saídas cada 5 minutos de 2 en 2 anos de maiores a menores.

DISTANCIAS E HORARIOS

O XI trail e andaina vila de Cuntis contará coas seguintes modalidades, distancias e horarios:

1- TRAIL 28k con 1550M+ con saída ás 9:00 da mañá.

Tomará saída dende a praza das árbores para ascender ata o parque de maráns. A continuación subir polo rego da Patela cara a fábrica da luz pasando polas fervezas de Campaiñas e Herbedo.

Subiremos ao castro Sebil e posteriormente á aldea do mesmo nome. Alí bordearemos o Umia e cruzaremos pola Ponte do Ramo ata Vilar de Mato para Subir ao Cumio do monte Cádavo tralo cal baixaremos pola aldea de Cequeril novamente ata o Umia.

Xa de volta subiremos novamente ata o castro Sebil para baixar polo Rego do Pazo novamente ata a meta.

2. TRAIL 17k con 900m+ con saída ás 9:00 da mañá.

Tomará saída dende a praza das árbores para ascender ata o parque de Maráns. A continuación subir polo rego da Patela cara a fábrica da luz pasando polas fervezas de Campaiñas e Herbedo.

Subiremos ao castro Sebil e posteriormente á aldea do mesmo nome. Alí bordearemos o Umia e cruzaremos pola Ponte do Ramo por onde volta subiremos novamente ata o castro Sebil para baixar polo Rego do Pazo novamente ata a meta.

3. ANDAINA 17K con 900m+ con saída ás 9:10 da mañá.

4. ANDAINA 9k e 450m+ con saída ás 9:10 da mañá.

5. TRAIL 9K e 450m+ con saída ás 10:30 da mañá.

Tomará saída dende a praza das árbores para ascender ata o parque de Maráns. A continuación subir polo rego da Patela cara a fábrica da luz pasando polas fervezas de Campaiñas e Herbedo. Subiremos ao castro Sebil para baixar polo Rego do Pazo novamente ata a meta.

6. PEQUETRAIL: 1K E 15M+. Con saída ás 13:00. Arredor do parque da Constitución e o Sendeiro do río Gallo.

PERCORRIDOS DISTANCIAS E PERFÍS

O XI trail e andaina vila de Cuntis contará coas seguintes perfís, distancias e desniveis, tendo en conta sempre a variabilidade dos programas de medición de rutas:

1- TRAIL 28k con 1550M+ con saída ás 9:00 da mañá.

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/trail-vila-de-cuntis-2025-202017086>

2. TRAIL 17k con 900m+ con saída ás 9:00 da mañá.

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/mini-trail-vila-de-cuntis-2025-202016835>

3. ANDAINA 17K con 900m+ con saída ás 9:10 da mañá.

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/mini-trail-vila-de-cuntis-2025-202016835>

4. ANDAINA 9k e 450m+ con saída ás 9:10 da mañá.

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/trail-vila-de-cuntis-9k-cto-galego-cxm-cadete-2024-165362643>

5. TRAIL 9K e 450m+ con saída ás 10:30 da mañá.

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/trail-vila-de-cuntis-9k-cto-galego-cxm-cadete-2024-165362643>

6. PEQUETRAIL: 1K E 15M+. Arredor do parque da Constitución e o Sendeiro do río Gallo.

INSCRICIÓN

Haberá un sistema de pagos por tramos ata o prazo límite de inscrición que será o **7 de Maio de 2025**.

	Ata o 31 de Marzo	Do 1 ao 20 de Abril	Do 21 de Abril ata o 7 de Maio
28k	15€	19€	23€
17k	12€	16€	20€
9k	9€	12€	15€
andaina 17k	12€		15€
andaina 9k	12€		15€

O **Pequetrail** será totalmente gratuito pero sendo necesaria a inscrición na plataforma de pago.

POLÍTICA DE DEVOLUCIÓN:

Contémplase a posibilidade de anulación da participación na proba só por motivos de saúde e acompañado do informe médico pertinente que así o indique. Neste caso, a organización ofrecerá a devolución do importe (menos os gastos de xestión da devolución) ou a reserva dun dorsal para vindeiras edicións.

PARTICIPANTES E CATEGORÍAS

Toda persoa que efectuase o pagamento en tempo e forma terá dereito a participar no evento XI trail e andaina vila de Cuntis 2025. **Poderán participar en calquera distancia as persoas maiores de idade.** Os menores de idade terán limitada a súa participación tan só ás distancias 9k (para sub16/14) e 17k (para sub18).

- **28K:** Absoluto (masc. e fem.), Sénior (masc. e fem.), Máster 1 (masc. e fem.) Máster 2 (masc. e fem.) Máster 3 (masc. e fem.) Sub23/20 (masc. e fem nunha soa categoría conxunta).
- **17k:** Pódese anotar calquer adulto e menores nados en 2008 e 2009. **Para os premios SÓ HABERÁ CATEGORÍA SUB18.** Non haberá outras categorías por idades. Si haberá publicación dos tempos de todos os participantes nunha clasificación xeral.
- **9k:** Pódese anotar calquer adulto e menores nados en 2010 ata 2013. **Para os premios SÓ HABERÁ CATEGORÍA SUB16/14** (masc. e fem nunha soa categoría conxunta). Non haberá outras categorías por idades. Si haberá publicación dos tempos de todos os participantes nunha clasificación xeral.

Entendemos as categorías do seguinte xeito:

- **Absolutos** aos 3 corredores/as que entren 1º, 2º e 3º na liña de meta.
- **Categoría Sénior:** Nados en 2002 ata 1991.
- **Categoría Máster 1:** Nados entre 1990 e 1980.
- **Categoría Máster 2:** Nados entre 1979 e 1970.
- **Categoría Máster 3:** Nados entre 1969 e anteriores.
- **Categoría Sub23/20:** Nados en 2003 a 2007.
- **Categoría Sub18:** Nados en 2008 e 2009.
- **Categoría Sub16/14:** Nados en 2010 ata 2013.

PARTICIPANTES E CATEGORÍAS

PEQUETRAIL:1K E 15M+. Nenas e nenos nados dende 2014 ata 2020 .

Sairán en grupo de idade de 2 en dous anos do seguinte xeito:

- **TOXOS:** SUB-12. Nados/as en 2014 e 2015.
- **FENTOS:** SUB-10. Nados/as en 2016 e 2017.
- **XESTAS:** SUB-8. Nados/as en 2018 e 2019
- **XESTIÑAS:** SUB-6. Nados/as en 2020.

Segundo o número de participantes en cada categoría e por razóns organizativas, o CDM Xesteiras reservárase o dereito a decidir varios aspectos da proba como poden ser:

- A orde de saída de cada grupo de idade. Puidendo ser de maior a menor ou viceversa. Esta información dárase por megafonía con antelación suficiente á saída da carreira.
- Valorar a posibilidade de xuntar 2 grupos de idade contínuos en caso de haber baixa participación nalgún dos grupos.
- Valorar a posibilidade de ampliar as voltas ou o propio percorrido no caso dos Toxos así como de reducir a distancia das Xestiñas.

Ao Ser unha proba de iniciación e promoción, non haberá clasificación.

O Cdm Xesteiras agasallará a todas as participantes e todos os participantes con algún obxecto conmemorativo que poida conseguir

PREMIACIÓN

Para a distancia de 28k, a organización do trail vila de Cuntis dará premiación, por orde de entrada, ás diferentes categorías mencionadas no apartado anterior deste documento.

As distancias 17k e 9k terá carácter promocional, co que só serán premiados aos 3 primeiros corredores e corredoras de cada distancia e os 3 primeiros e primeiras clasificadas nas categorías Sub18 e Sub16 nas distancias que lles correspondan.

Os premios da do Trail Vila de Cuntis NON son acumulativos, é dicir, un/ha mesmo/a corredor/a non pode levar máis dun premio correspondente á categoría absoluta e ao mesmo tempo, o premio correspondente ao seu rango de idade. É dicir: Se un corredor veterán resultase gañador absoluto (entendido como aquel que entre por rigoroso orde na liña de meta) recibirá o premio como podium absoluto e non recibirá premio da categoría veterán.

A ENTREGA DE PREMIOS TERÁ LUGAR ÁS 13:30. Darase a premiación masculina e feminina simultaneamente para cada unha das categorías subindo á par tanto a corredora como o corredor que acadasen a mesma posición de cada categoría.

TEMPOS DE CORTE

A organización do trail e andaina Vila de Cuntis reservase o dereito a retirar o dorsal a todo aquel participante que **no trail** no pase polos puntos de control nos tempos que a continuación se indican.

- **Para a distancia de 28k:** Punto de Corte: Km10, lugar Ponte do Ramo
Tempo de paso límite: 10:40 horas da mañá, é dicir: 1h 40m despois da saída. (ritmo 10 min/1km).
- **Para a distancia de 17k:** Punto de Corte: Km5, lugar de Castro Sebil. Tempo de paso límite: 10:15 horas da mañá, é dicir: 1h:15m despois da saída. (ritmo 15:00 min/1km).
- **Para a distancia de 9k** non haberá tempo de corte.

Así mesmo os 'Corredores escoba' ou o responsable de cada control terán potestade para retirar da proba a calquera corredor/a si o seu tempo en carreira ou o seu estado de saúde así o aconsella. O/A corredor/a que se retire durante o transcurso da proba, deberá avisar ao control máis próximo e facer entrega do dorsal.

AVITUALLAMENTOS

A organización do trail e andaina Vila de Cuntis proporcionará os seguintes puntos de avituallamento:

- **Para a distancia de 28k:**

Km 5 líquido e sólido - Km 10 líquido e sólido - Km 21 líquido e sólido - Km 25 líquido e sólido.

- **Para a distancia de 17k** tanto de andaina como de trail:

Km 5 líquido e sólido - Km 10 líquido e sólido - Km 14 líquido e sólido.

- **Para a distancia de 9k** tanto de andaina como de trail:

Km 5 líquido e sólido.

MATERIAL OBRIGATORIO

A organización do trail e andaina Vila de Cuntis esixirá como material **obligatorio** un **bote, vaso ou recipiente para recoller auga** para evitar así o gasto de vasos de un só uso.

Segundo sexa a predicción meteorolóxica, podense incluír outros elementos como dispositivos móbiles ou mantas térmicas. Neste caso, os e as participantes serán avisados en tempo e forma.

O uso de bastóns será voluntario, pero no caso de saír con eles, deberán levalos durante toda a proba.

Non está permitido o uso de equipos de música durante o transcurso da proba, nin tampouco levar tapóns ou auriculares nos oídos por motivos de seguridade.

OUTRAS CONSIDERACIÓNS

DESCUALIFICACIÓNS:

Quedarán descualificados/a desta proba aquel ou aquela participante que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do recorrido, deteriore ou ensucie o entorno, non leve o seu dorsal ben visible ou desatenda as indicacións da organización.

MODIFICACIÓNS:

A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas obríganlo e exista un aviso importante ou extremo comunicado pola AEMET ou METEOGALICIA, ou por forza maior sen que iso signifique a devolución do importe íntegro ou parcial da inscrición.

OBRIGAS DO CORREDOR

Os/as participantes están obrigados a auxiliar aos accidentados e a respectar as normas de circulación nos cruces de estrada.

VEHÍCULOS DE APOIO:

Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir aos corredores en moto, bicicleta, quad por todo o recorrido

RESPONSABILIDADE DA ORGANIZACIÓN:

A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente, neglixencia, así como dos obxectos perdidos de cada participante. Os participantes exoneran á organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión.

MENORES DE IDADE

Para disfrutar da participación no evento con cobertura do seguro de accidentes durante a proba, é necesaria a autorización e firma dos pais ou tutores legais do/a menor. Para eso, deben completar o formulario adxunto na web de inscrición e presentalo no momento da recollida do dorsal.

A firma de este documento autoriza á publicación de fotografías e vídeos da ruta por parte da organización en actividades relacionadas co obxectivo da mesma, en caso de que se recollera a imaxe do/a menor durante a celebración do evento.

PROTECCIÓN DE DATOS

Todo participante, ao formalizar a súa inscrición, está autorizando a publicación dos seus datos persoais necesarios para o desenvolvemento da proba, xa sexa nos listados oficiais, en medios de comunicación e/ou internet, así como, o seu uso para o envío de información relativa ao evento, incluídas posteriores edicións. Igualmente autoriza a que as imaxes recabadas (fotografía ou vídeo) se poidan utilizar de forma atemporal en calquera publicación ou acción publicitaria, co único fin de promoción e difusión do evento.

Cada participante é responsable da veracidade dos datos proporcionados na súa inscrición, e consinte que ditos datos se incorporen a un ficheiro automatizado, do que é responsable CdM Xesteiras. O titular dos datos terá dereito de acceso, rectificación, cancelación e oposición nos termos previstos na Lei Orgánica 15/1999 do 13 de decembro, de Protección de Datos de Carácter Persoal.

CDM

XESTEIRAS

CLUB DE MONTAÑA

XESTEIRAS

CUNTIS

O noso Club