



TRAIL LAXE DOS BOLOS

O Concello de Caldas de Reis, desde a Concellería de Deportes, organiza a I edición do Trail Laxe dos Bolos, o domingo 21 de abril de 2024 a partir das 9 horas, constando de dúas probas de carreira oficiais para o Ranking Galego e unha andaina non competitiva.

A proba entra dentro da especialidade atlética do **Trail Running** e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuíces da Federación Galega de Atletismo. En adultos disputarase sobre 2 distancias trail (27 e 8 km aprox.), estando aberta a proba de 8 km a nados a partir do 2010; tamén haberá una andaina de 8 km aprox.. A proba rexerese polo seguinte:

REGULAMENTO

Artigo 1. Lugar de SAIDA de todas as probas:

As probas sairán desde o centro de Caldas de Reis.

- Proba longa, saída dende o Cruceiro do Campo da Torre:

<https://maps.app.goo.gl/McY2DGnpeJ7BjNka8>

- Proba curta, saída dende a praza da Biblioteca:

<https://maps.app.goo.gl/FveBn6wVmbYAg4ETA>

Artigo 2. Horarios e distancias.

O Trail Laxe dos Bolos terá os seguintes horarios e distancias:

HORA	PROBA	DISTANCIA	DESNIVEL	ANOS	CATEGORÍA	PRAZAS
09:00 h	Desafío Xiabre	27,5 km aprox	1520 m + aprox	2006 e anteriores	ABSOLUTA	400
10:00 h	Trail de Santa María	8 km aprox	370 m + aprox.	2010 e anteriores	ABSOLUTA e PROMOCIÓN	300
10:05 h	Andaina de Segade	8 km aprox	370 m + aprox.	2010 e anteriores	ABSOLUTA	250

Tódolos deportistas das modalidades classic e preclassic deberán pasar por cámara de chamadas ata 15 minutos antes da saída.

Dispoñeranse de caixóns de saída para cada proba sendo obrigatorio respectar os mesmos.

Artigo 3. Límite de prazas.

Establecerase, tal e como indica o cadro de horarios presente neste regulamento, un límite

de prazas en cada modalidade de Trail e Andaina.

Unha vez se chegue a esas cifras na inscrición, percharase á mesma en cada carreira programada.

Artigo 4. Categorías de competición.

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA AS DISTANCIAS DE TRAIL LONGO

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
SENIOR MASC / FMNO	De 2006 ate máster
MASTER 1 MASC / FMNO	Nados entre 1989 e 1979
MASTER 2 MASC / FMNO	Nados entre 1978 e anteriores
ABSOLUTA MASC / FMNO	Calquera das categorías anteriores

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA AS DISTANCIAS DE TRAIL CURTO

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
SUB 20	2005 – 2006
SUB 18	2007 – 2008
SUB 16	2009 – 2010
SENIOR	2004 e anteriores
ABSOLUTA	Calquera das categorías anteriores

ANDAINA (NON COMPETITIVA): 2004 e anteriores.

Artigo 4.1 – RANKING GALEGO DE TRAIL RUNNING:

Os participantes federados optarán á bonificación correspondente como proba G1 dentro do ranking galego de Trail running nas seguintes modalidades:

Proba Longa, 27k: Ranking Classic Sub 23, Absoluto e Master

Proba Curta, 8k: Ranking Preclassic Sub 20, Sub18 e Sub 16.

Artigo 5. PARTICIPACIÓN E SEGURO / LICENZA DE DÍA

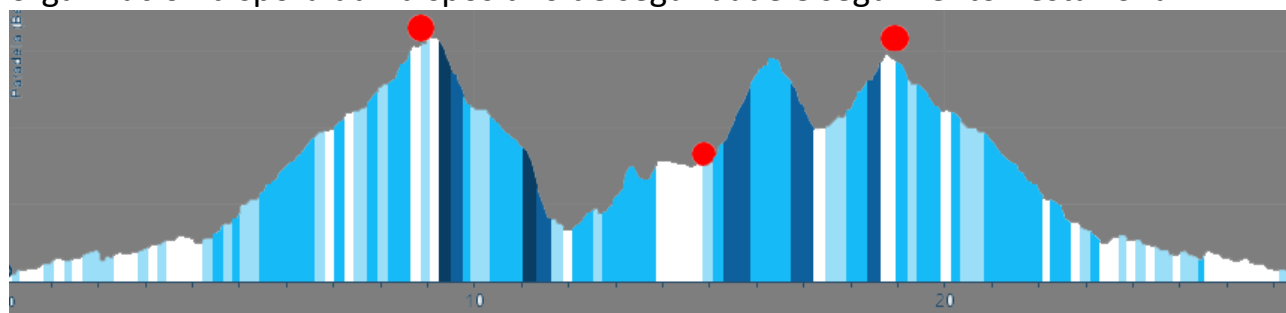
Nesta proba poderá participar calquera deportista sexa ou non federado. Todos os participantes inscritos no prazo preciso correrán cunha licenza de día de Trail Running que incluíra un seguro de accidentes deportivos e de responsabilidade civil. As probas estarán federadas no deporte de atletismo na especialidade de **TRAIL RUNNING**, polo cal os deportistas federados polo deporte do atletismo estarán cubertos polo seguro da súa correspondente licenza. Para o resto de participantes subscribírase un seguro (licenza de día).

Artigo 6. DISTANCIAS, DESNIVEIS e TEMPOS MÁXIMOS DE REALIZACIÓN DA PROBA NOS TRAILS E ANDAINA:

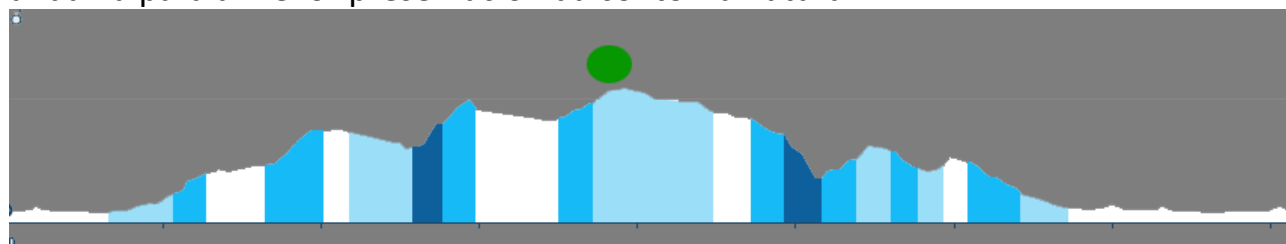
A partir do 15 de marzo a organización fará públicos tódolos tracks e percorridos para os participantes:

PROBA:	DISTANCIA:	DESNIVEL POSITIVO;	HORA SAÍDA	TEMPO MÁXIMO
DESAFÍO XIABRE	27,7 K	1520 m.	09:00 h	5h
TRAIL SANTA MARÍA	8 K	370 m.	10:00 h	2h
ANDAINA DE SEGADE	8 K	370 m.	10:05 h	4h

6.1 A proba longa, de 27 quilómetros, presenta unha dificultade significativa no tramo intermedio, entre os quilómetros 9 e 19 aproximadamente, realizándose a través das “laxes” naturais que dan nome á proba, con desniveis entre o 45 e 60%. A organización disporá dun dispositivo de seguridade e seguimento nesta zona.



6.2 A proba curta, de 8 quilómetros, compártena Trail e andaina, discorrendo por paraxes naturais de Santa María e Segade, estando permitido o uso de bastóns só na andaina para a mellor preservación da contorna natural.



Artigo 7. INSCRICIÓNS. PREZOS E PRAZOS

As inscricións realizaranse a través das páxinas web www.carreirasgalegas.com e www.atletismo.gal.

- ✚ **APERTURA DE INSCRICIONS:** venres 16 de febreiro de 2024
- ✚ **PECHE DE INSCRICIONS:** luns 15 de abril de 2024 ás 23:59 h.
- ✚ **PREZOS DA INSCRICION:**
 - **TRAMO 1 – DO 16 DE FEBREIRO Ó 15 DE ABRIL:**
 - ✓ **TRAIL CURTO:** 7 €
 - ✓ **TRAIL LONGO:** 16 €
 - ✓ **ANDAINA:** 7 €
 - **TRAMO 2 – DO 6 Ó 15 DE ABRIL:**
 - ✓ **TRAIL CURTO:** 8 €
 - ✓ **TRAIL LONGO:** 20 €
 - ✓ **ANDAINA:** 8 €

Artigo 8. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais poderán recollerse nos seguintes puntos:

- **Sábado 20 de abril:** de 17:00 a 20:00 horas nas instalacións habilitadas pola Concellería de Deportes
- **Domingo 21 de abril:** a partir das 08:00 horas e ate 15 minutos antes do comezo de cada proba no lugar de saída.

Artigo 9. PREMIOS E AGASALLOS

Estableceranse os seguintes premios e agasallos:

- Premios aos/as 3 primeiros/as clasificados de cada categoría establecida no presente regulamento.
- Premios orixinal de Caldas de Reis aos/as 3 primeiros/as clasificados/as absolutos das probas de Trail Curto e Trail Longo.
- **AGASALLO** para todos os participantes (poderán recollelo xunto co dorsal de competición antes da saída das probas).
- A entrega de premios realizarase a partir das 13:30 horas aproximadamente na praza de disposición de meta, nas inmediacións da praza do Camiño Portugués: <https://maps.app.goo.gl/PSQRGnAsjsosiY5o6>
- Premios NON acumulativos.

Artigo 10. SERVIZO DE DUCHAS e VESTIARIOS

Porase a disposición dos participantes un servizo de duchas e vestiarios nas instalacións deportivas habilitadas polo Concello de Caldas nas inmediacións do lugar de saída da proba curta.

Artigo 11. ABASTECIMENTOS

Haberá 2 puntos de abastecemento no Trails Longo, e na meta das tres modalidades. Será responsabilidade do deportista portar sistema de hidratación para facer uso dos mesmos.

- Abastecemento 1 (cima Xiabre): **km 9 aprox.** (líquido e sólido);
- Abastecemento 2 (cima Xiabre2): **km 19 aprox.** (líquido e sólido);
 - Abastecemento auxiliar (por temperatura alta): km 15 aprox. (líquido)
- Avituallamento META (todas as probas): (líquido e sólido).

A asistencia externa a calquera deportista durante a competición non estará permitida

As zonas de abastecemento estarán acotadas en inicio e fin. Non estará permitido abandonar o abastecemento con ningún tipo de residuo do mesmo, incluídas as posibles 'codias' de froita como poden ser mondas de plátano ou laranxa.

ARTIGO 12.- MATERIAL OBRIGATORIO

O material estará revisado polo comité galego de xuíces, podendo facerse total ou parcialmente en saída, meta ou durante o percorrido.

O uso de auriculares ou elementos de igual índole non está permitido.

As penalizacións e descualificacións sobre o material obrigatorio serán as oficiais da circular 105-2023 da Federación Galega de Atletismo. O seguinte material afectará ás modalidades Trail classic e preclassic, sendo igualmente recomendabile no resto de disciplinas do evento.

***LISTAXE DE MATERIAL OBRIGATORIO:**

Dorsal visible na parte frontal

Manta térmica

Chifre

Teléfono móbil (operativo)

Sistema de hidratación (só Trail classic)

***LISTAXE DE MATERIAL RECOMENDADO:**

Curtaventos ou chaqueta impermeable

***IMPORTANTE:** A organización publicará ata un máximo de 5 días antes o material

obligatorio definitivo, podendo pasar o recomendado a ser obligatorio en función da meteoroloxía prevista.

Artigo 13. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

O Concello de Caldas de Reis publicará a información de accesos para tódolos participantes facilitando os accesos a recollida de dorsais, saída, meta e zonas de paso intermedias. Tamén se facilitará a información de transporte público.

A proba contará con retransmisión en vídeo, accesible desde as distintas plataformas habilitadas ó seu efecto.

O evento conta con proxecto de percorrido alternativo e plan de evacuación ante calquera imprevisto, sendo obrigatorio cumprir as indicacións correspondentes por parte dos participantes.

O plan de xestión de residuos e protección ambiental do Trail Laxe dos Bolos garante un uso responsable do medio natural e a preservación do mesmo así como a correcta distribución de calquera residuo ou material empregado para a realización do evento.

Artigo 14. CONSIDERACIÓN FINAL

Esta proba pertence ao calendario oficial de probas da Federación Galega de Atletismo. As reclamacións aos resultados oficiais realizaranse ao Xuíz Árbitro da Competición non máis tarde de 30' despois da publicación dos mesmos.

Todo o non recollido no presente regulamento rexeráse polas normas da FGA, RFEA e WORLD ATHLETICS para probas de Trail Running.

RESPONSABILIDADE

A organización non se fará responsable dos danos que puidesen causar ou causarse os participantes por imprudencias ou negligencias destes. Igualmente, o participante declara, baixo a súa responsabilidade, terse realizado o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, eximindo á organización da devandita responsabilidade. A organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

LOPD

Caldas de Reis
CONCELLERÍA DE DEPORTES

TRAIL LAXE DOS BOLOS
21 ABRIL

8K +350
TRAIL STA. MARÍA

27K +1520
DESAFÍO XIABRE

8K +350
ANDAINA SEGADE

Inscripcións: www.carreirasgalegas.com

PROBA OFICIAL

GALICIA SERIES

Federación Galega de Atletismo

iTRA INTERNATIONAL TRAIL RUNNING ASSOCIATION

Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet oficiais.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante asúa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día e ranking popular de probas de Trail running. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercerno futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avenida A Coruña.