



# Trail Concello de Arteixo



TRAIL CMP  
Concello de Arteixo

6ª PROBA DA COP **Regulamento e Programa**

27 de outubro de 2024



**Organiza:**



**Colaboran:**



**DATA:** Domingo 27 de Outubro a partir das 8:30 horas

**LUGAR:** [Praza cuberta das festas \(click para ubicación\)](#)

**INFORMACIÓN ACTUALIZADA EN :**

<https://www.facebook.com/trailconcellodearteixo>

<https://www.facebook.com/adiarnachas>

<https://www.instagram.com/traildearteixojarnachas/>



## 1. TIPO DE PROBAS

### 1.1 Distancia Longa (VI Proba da Copa da FGM):

Modalidade competitiva cunha distancia de 28,5 km .

Desnivel positivo aproximado de 2.050 m e un desnivel acumulado de 4.100 m.

Dificultade física: alta

Dificultade técnica: alta

Hora de saída: 08:30

Lugar de saída: [Praza cuberta das festas](#)

Avit. Líquido km 6.5 (desvío cadetes)

3 Avituallamentos (líquido+ sólido) Km 8 / Km 16 / Km 22.2 / + Fonte Km 21 +Avituallamento en Meta

**IMPORTANTE: Non habrá vasos de plástico nos avituallamentos, cada participante deberá portar un vaso portátil ou sistema de hidratación propio.**

**MATERIAL OBRIGATORIO:** móbil con batería e sistema de hidratación 500 cc polo menos. Roupa e calzado adecuado. Manta térmica. Silbato.

\*Podería aumentar en función da climatoloxía.



Arteixo / Deportes

### **PUNTOS DE CORTE :**

A/ KM 8 Avit 2. Santa Leocadia (primeiro paso). Tempo límite 1h 40 min dende a saída.Opción retirada ou continuar por trayecto do corto.

B/ KM 16 Avit 3. Carretera de Boedo. Tempo límite 3 h 10 min dende a saída.C/ KM 21 Val de Loureda . Tempo Límite 4h10min dende a saída

## **1.2 Distancia Curta (Open e Copa Da FGM Xuvenil e Junior) :**

Modalidade competitiva cunha distancia de 14.6 km

Desnivel positivo aproximado de 920 m. e un desnivel acumulado de 1.840m. Dificultade

física: media

Dificultade técnica: media

Hora de saída: 10:00

Lugar de saída: [Praza cuberta das festas](#)

Avituallamento líquido (desvío cadetes) Km 6 //

Avituallamento líquido e sólido km 8 (inicio e fin bucle do largo)

Avituallamento meta

**IMPORTANTE: Non haberá vasos de plástico nos avituallamentos, cada participante deberá portar un vaso portátil ou sistema de hidratación propio.**

27 de outubro de 2024

**MATERIAL OBRIGATORIO:** móbil con batería e sistema de hidratación. Roupa e calzado adecuado. Manta térmica. Silbato.

\*Podería aumentar en función da climatoloxía.

## **1.3 Distancia cadete (só cadetes federados) Última proba Copa Cadete FGM**

Modalidade competitiva cunha distancia de 10.5 km

Desnivel positivo 450m e un desnivel acumulado de 900 m.

Dificultade física: media-baixa

Dificultade técnica: media-baixa

Hora de saída: 10:00

Lugar de saída: [Praza cuberta das festas](#)

Avituallamento km 6 coincidindo coa separación das outras distancias. Líquido, con algo de sólido específico para esta distancia.

**MATERIAL OBRIGATORIO:** móbil con batería e sistema de hidratación. Roupa e calzado adecuado. Manta térmica. Silbato.

\*Podería aumentar en función da climatoloxía.

**TODOS OS RECORRIDOS PODERÁN SUFRIR MÍNIMOS CAMBIOS DE SER NECESARIO POR CAUSAS DE FORZA MAIOR OU DECISIÓN ORGANIZATIVA**

## 2. PROGRAMA

Domingo 27 de Outubro de 2024

07:45 Apertura dirección de carreira e comezo da **entrega de dorsais**. ([Praza cuberta das festas](#))

08:15: Apertura cámara de chamadas e control material distancia longa.08:30 Saída proba Longa

09:30 Apertura cámara de chamadas e control de material trail curto e cadetes10:00 Saída proba Curta e Cadete.

11:10 Chegada prevista dos primeiros corredores.13:30

Apertura recollida comida

14:30 Peche de Meta

**Entrega de trofeos o rematar as probas**

27 de outubro de 2024



## 3. PARTICIPACIÓN E DECLARACIÓN DE SAÚDE

3.1 . Como participante son consciente de que este tipo de actividades, o desenrolarse no medio natural, en lugares de difícil control e acceso, conlevan un risco adicional paraos participantes. Por iso, asisto de propia vontade e iniciativa asumindo íntegramente os riscos e consecuencias derivadas da miña participación.

3.2 . Declaro que dispoño de capacidade física, destreza técnica e recursos de supervivencia suficientes como para garantir a miña propia seguridade, baixo as condición nas que se desenrola a proba. Igualmente, dispoño do material deportivo e deseguridade exisidos pola organización e comprométome a levalo durante toda a proba. Declaro tamén que domino e comprométome a cumprir as normas e protocolos de seguridade establecidos pola organización, así como a manter un comportamento responsable que non aumente os riscos para a miña integridade. Seguirei as instruccións e acatarei as decisións que tomen os responsables da organización en temas de seguridade.

3.3. Participo voluntariamente e baixo a miña propia responsabilidade na proba. Por conseguinte, exonero ou eximo de calquer responsabilidade á organización, colaboradores, patrocinadores e outros participantes, por calquer dano físico ou materiale, por tanto, RENUNCIO a interpoñer denuncia ou demanda contra os mesmos.

Arteixo / Deportes

3.4 Comprométome a seguir as pautas xerais de seguridade e respecto ó medio ambiente que se relacionan a continuación:

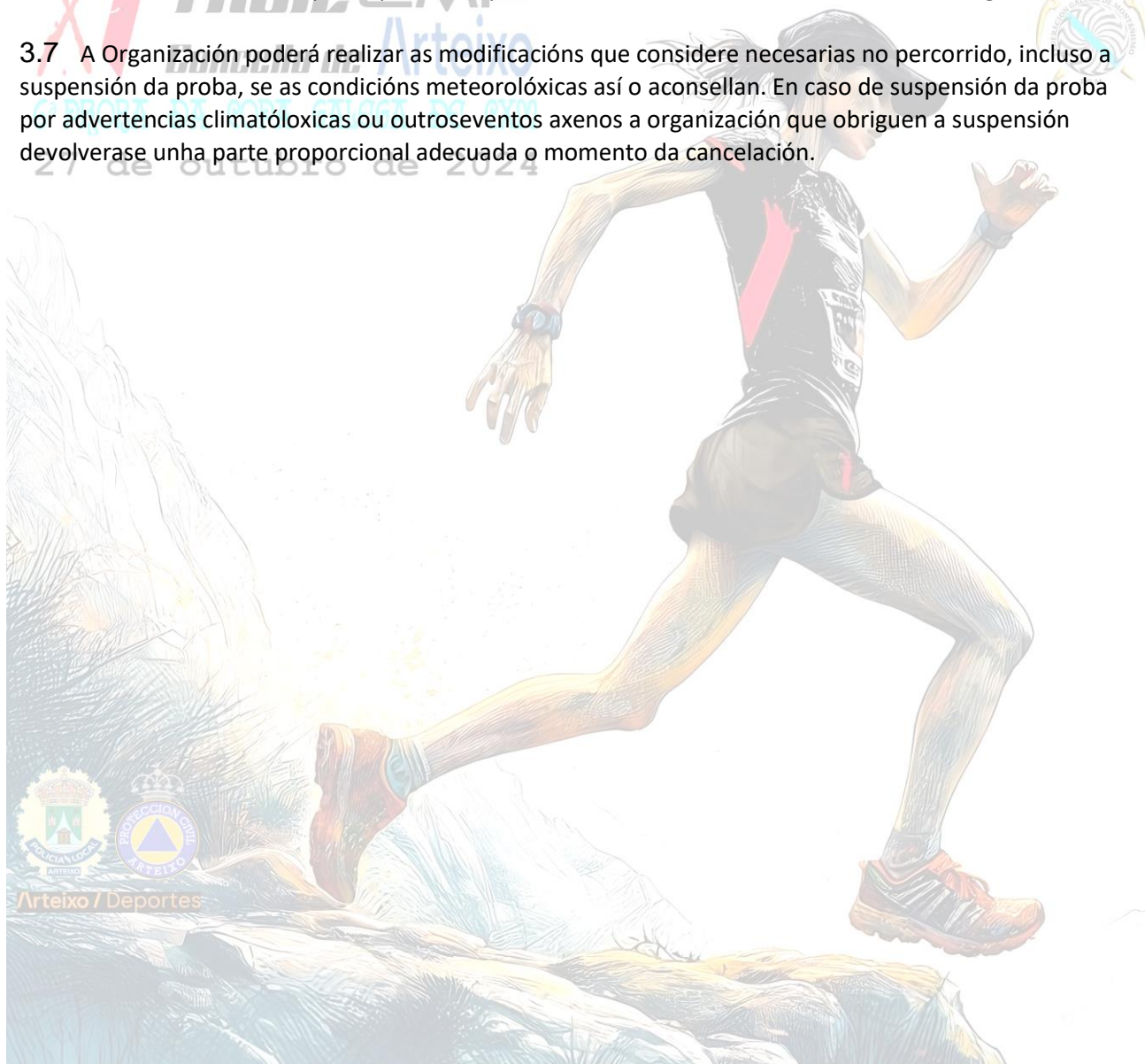
- Transitar con prudencia por pistas e carreteras abertas ó tráfico.
- Non circular por fora do recorrido sinalado para a proba.
- Non deteriorar os recursos naturais, xeolóxicos, culturais e, en xeral, da paisaxe.
- Non verter nin abandonar obxectos ou residuos fora dos lugares habilitados para a recollida dos mesmos

**A realización da inscrición implica que os corredores leeron, entenderon e aceptan as condicións do presente Regulamento**

3.5 O percorrido estará sinalizado pola organización con cinta plástica de cor viva, pintura, carteis indicadores ou outros elementos de sinalización. É responsabilidade decada participante localizar a sinalización e seguila.

3.6 Aínda que o percorrido, case na súa totalidade, non transcorre por estradas, en algún momento si se cruza ou se transita durante un pequeno tramo por elas. Polo tanto, estes tramos non estarán cortados ao tráfico rodado, debendo os participantes respectar as normas de tráfico e indicacións da Organización.

3.7 A Organización poderá realizar as modificacións que considere necesarias no percorrido, incluso a suspensión da proba, se as condicións meteorolóxicas así o aconsellan. En caso de suspensión da proba por advertencias climatolóxicas ou outros eventos axenos a organización que obriguen a suspensión devolverase unha parte proporcional adecuada o momento da cancelación.



#### 4. INSCRIPCIÓN E DORSAIS

4.1 A proba está aberta a todos os deportistas con idade mínima de 18 anos (cumpridos odía da proba para o longo e 16 para o curto , previa autorización dos pais). O límite de participantes será de 250 prazas para Trail Curto , 25 para Cadete, e 125 prazas para Trail longo. Se antes da data de peche de inscricións , se chegase a dito número, non se admitirán máis participantes.

A organización resérvase o dereito a cancelación da proba ante o posible caso dunnúmero de participantes inferior o necesario para a viabilidade económica da proba.



4.2 As inscricións poderanse realizar a partir do 14 de Julio a través de <https://ccnorte.com/> cubrindo o formulario habilitado a tal efecto e facendo o pagamento correspondente



#### **Prezo da inscrición:**

Trail Longo -27 € ata o 1/10/2024. 30 € ata Peche o 21/10/2024

Trail Curto - 22 € ata o 1/10/2024. 26 € ata Peche o 21/10/2024

Trail Cadete - 10 € ata o 1/10/2024. 10 € ata Peche o 21/10/2024

Pincho e bebida para acompañantes : 5 euros

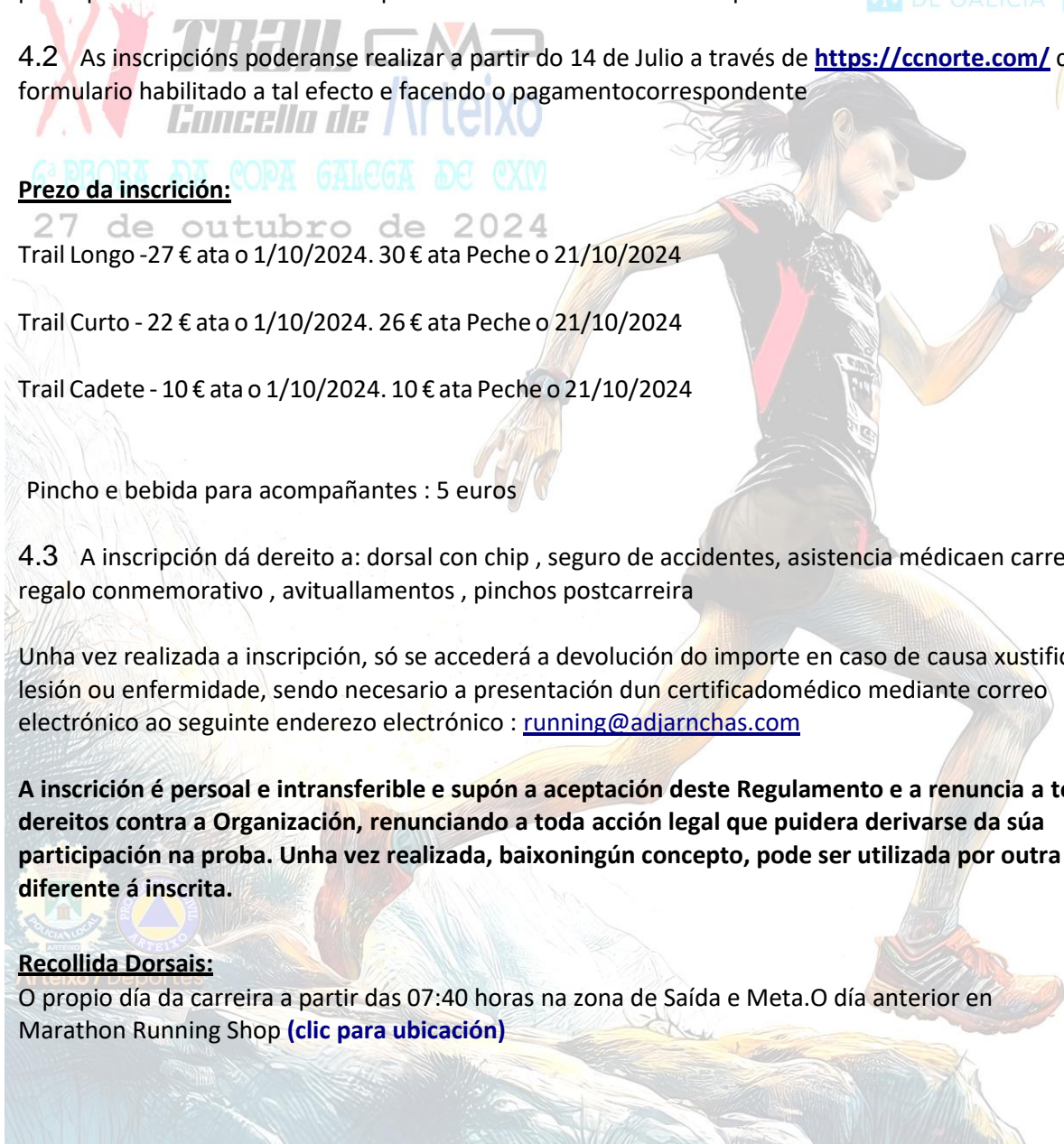
4.3 A inscrición dá dereito a: dorsal con chip , seguro de accidentes, asistencia médica en carreira, regalo conmemorativo , avituallamentos , pinchos postcarreira

Unha vez realizada a inscrición, só se accederá a devolución do importe en caso de causa xustificada , lesión ou enfermidade, sendo necesario a presentación dun certificado médico mediante correo electrónico ao seguinte enderezo electrónico : [running@adjarnchas.com](mailto:running@adjarnchas.com)

**A inscrición é persoal e intransferible e supón a aceptación deste Regulamento e a renuncia a todos os dereitos contra a Organización, renunciando a toda acción legal que puidera derivarse da súa participación na proba. Unha vez realizada, baixo ningún concepto, pode ser utilizada por outra persoa diferente á inscrita.**

#### **Recollida Dorsais:**

O propio día da carreira a partir das 07:40 horas na zona de Saída e Meta. O día anterior en Marathon Running Shop ([clic para ubicación](#))



## **5. CATEGORÍAS E PREMIOS**

### TRAIL LONGO

- Absoluta masculino e feminina
- Veterán A masculino e feminina. De 40 a 49 anos
- Veterán B masculino e feminina. Mais de 50 anos

### TRAIL CURTO

- Categoría xuvenil: 17-18, é dicir, que non cumpra os 19 anos o ano de referencia.
- Categoría júnior: 19-20, é dicir que non cumpra os 21 anos o ano de referencia
- Absoluta masculino e feminina
- Veterán A masculino e feminina. De 40 a 49 anos
- Veterán B masculino e feminina. Mais de 50 anos

### TRAIL CADETE (SÓ CADETES)

- Categoría cadete: 15-16 anos , é dicir, que non cumpra os 17 anos o ano de referencia

## **6. MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN**

Non pasar polos puntos de control establecidos.

Non realizar o recorrido completo.

Non respectar o itinerario balizado ou a sinalización do recorrido.

Entrar na meta sen dorsal.

Deixar lixo (envases, envoltorios ou calquera outro desperdicio), fóra das zonas deavituallamentos e control).

Non prestar auxilio a outro corredor que o necesite.

Participar baixo identidade falsa ou suplantando a outra persoa.

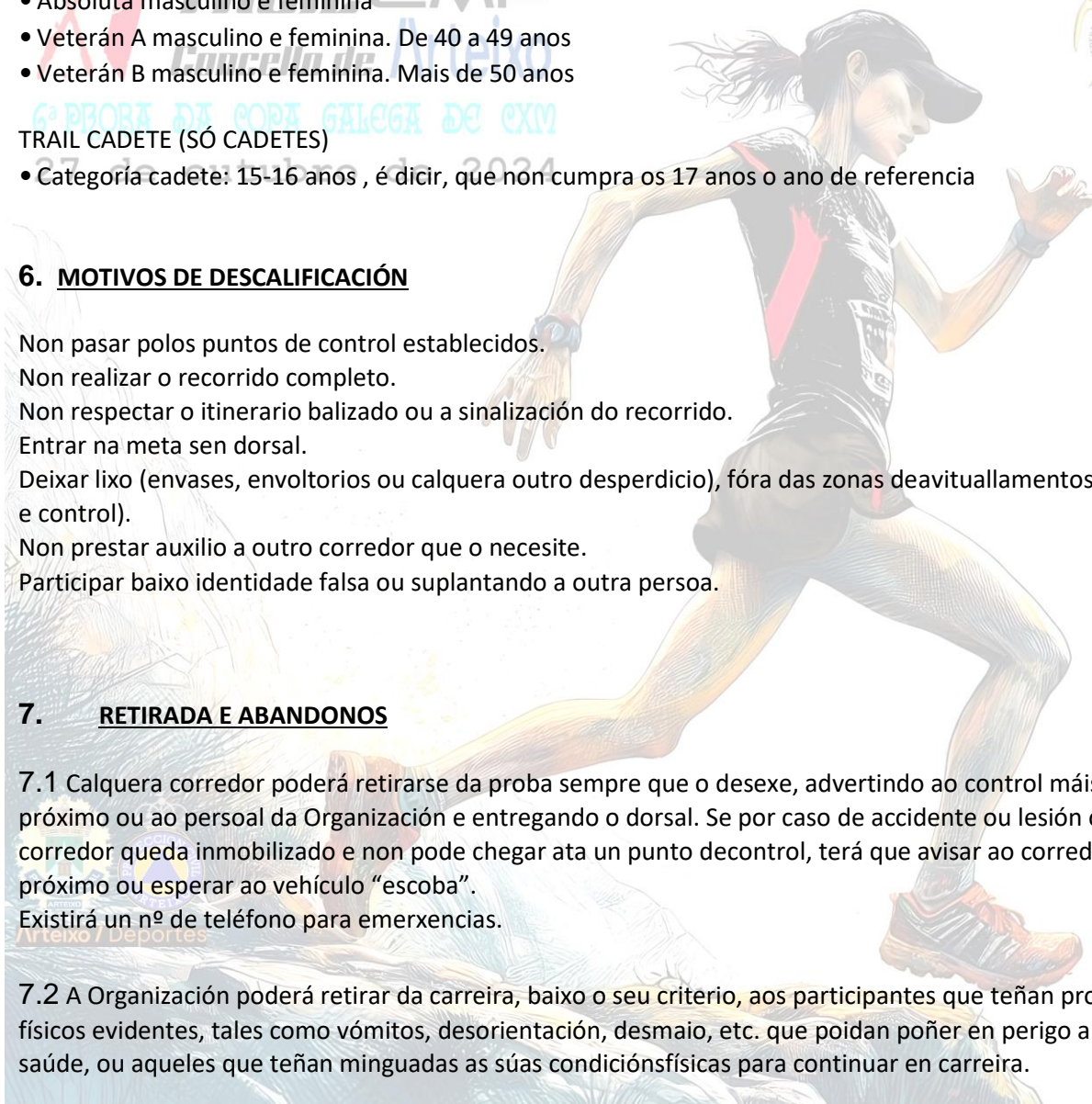
## **7. RETIRADA E ABANDONOS**

7.1 Calquera corredor poderá retirarse da proba sempre que o desexe, advertindo ao control máis próximo ou ao persoal da Organización e entregando o dorsal. Se por caso de accidente ou lesión o corredor queda inmobilizado e non pode chegar ata un punto decontrol, terá que avisar ao corredor máis próximo ou esperar ao vehículo “escoba”.

Existirá un nº de teléfono para emerxencias.

7.2 A Organización poderá retirar da carreira, baixo o seu criterio, aos participantes que teñan problemas físicos evidentes, tales como vómitos, desorientación, desmaio, etc. que poidan poñer en perigo a súa saúde, ou aqueles que teñan minguadas as súas condiciónsfísicas para continuar en carreira.

7.3 Os participantes están obrigados a prestar auxilio aos accidentados ou a aquelesque o requiran.



## 8. DUCHAS

Campo de fútbol de Arteixo [Duchas pincha aquí](#) ou Pabillón .

Concretaremos nos días seguintes.

Aroximadamente a 400 metros da línea de Saída, meta e pinchos



## 9. OUTRA INFORMACIÓN RELEVANTE

9.1 Todos os participantes oficialmente inscritos estarán cubertos por unha póliza de seguros concertada pola Organización, que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba e nunca como derivación de un padecemento ou tara latente, imprudencia, inobservancia das leis e do articulado deste Regulamento, así como os producidos nos desprazamentos ou e desde o lugar no que sedesenvolve a carreira.

9.2 A Organización resérvase o dereito de admisión nesta proba.

9.3 Dereitos de Imaxe: A aceptación de este regulamento implica obrigatoriamente que o participante autoriza a organización a gravación total ou parcial da súa participación, presta o seu consentimento para que poida ser utilizada a súa imaxe na na promoción e difusión da proba, de tódolos xeitos posibles e cede tódolos dereitos relativos a súa explotación comercial e publicitaria que a organización considere oportuno.

**RECORDA SEGUIRNOS NAS NOSAS REDES, AHÍ IREMOS ACTUALIZANDO PROGRESIVAMENTE A INFORMACIÓN :**

<https://www.facebook.com/trailconcellodearteixo> <https://www.facebook.com/adjarnachas>

<https://www.instagram.com/traildearteixojarnachas/>

Ó tratarse dunha proba da copa da FGM, o regulamento da competición queda baixo as directrices que marca o [REGULAMENTO DE COMPETICIÓN DE CARREIRAS POR MONTAÑA FGM](#)

57 Deportes