

I CALDELAS VEGAN TRAIL

RANKING G3

O Concello de Castro Caldelas, en colaboración con Caserío da Castiñeira e a delegación ourensá da Federación Galega de Atletismo, organiza a **Caldelas Vegan Trail e puntuable como G3 para o Ranking Galego Classic e Preclassic**, o vindeiro día **15 de decembro do 2024**. O evento disputarase integramente sobre o Trail Running Center oficial de Castro Caldelas.

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. O evento terá carácter solidario con organizacións sen ánimo de lucro.

REGULAMENTO

O evento disputarase en 3 modalidades de carreira e 1 andaina sobre a distancia 36 km, 17km e 6km; cun desnivel positivo de 2170m, 1002m, e 300metros respectivamente para as modalidades de carreira. As modalidades de carreira serán para categorías de adultos, estando só a proba curta aberta a participantes nados no ano 2010 e anteriores. A modalidade de andaina, non competitiva, realizarase nun trazado amable de 5,5 quilómetros con 200 metros de desnivel positivo.

1. Lugares de SAIDA e META:

Tódalas probas contarán con saída e meta na Praza do Prado:

<https://maps.app.goo.gl/YMUPpJB8XSt8zwdT9>

2. Horarios e distancias.

Tódolos deportistas das modalidades de carreira deberán pasar por cámara de chamadas ata **10'** antes da saída, que será simultánea para ámbalas distancias.



HORA	PROBA	DISTANCIA	DESNIVEL	ANOS	CATEGORÍA	PRAZAS
08:30	Trail Longo	37,8 Km	2175 m	2006 e anteriores	ABSOLUTA	200
09:30	Trail Medio	17,5 Km	1001 m	2006 e anteriores	ABSOLUTA	250
10:00	Trail Curto	6 Km	300 m	2010 e anteriores	PROMOCIÓN e ABSOLUTA	200

09:30	Andaina Longa	18 Km	800 m	2012 e anteriores	NON COMPETITIVA	100
10:00	Andaina Curta	5,5 Km	200 m	2012 e anteriores	NON COMPETITIVA	150

3. Límite de prazas.

Establecerase, tal e como indica o cadro de horarios presente neste regulamento, un límite de prazas en cada modalidade de Carreira.

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

4. Categorias de competición.

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA AS DISTANCIAS LONGA E MEDIA

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 A DISTANCIA CURTA

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

Artigo 4.1 – RANKING GALEGO DE TRAIL RUNNING – RANKING OFICIAL G3

Os participantes federados optarán á bonificación correspondente dentro do ranking galego de TRAIL RUNNING CLASSIC E PRECLASSIC nas seguintes modalidades, multiplicando x5 os puntos de clasificación:

LONGO – Absoluto e master

MEDIO – Sub 20 e Sub 23

CURTO – Sub 16, sub 18

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 subscribirase un seguro (licenza de día).

6. DISTANCIAS, DESNIVEIS e TEMPOS MÁXIMOS DE REALIZACIÓN DA PROBA:

PROBA:	DISTANCIA:	DESNIVEL POSITIVO;	HORA SAÍDA	TEMPO MÁXIMO
LONGO	37,8 Km	2174	08:30	7,5h
MEDIO	17,5 Km	1002	09:30	4 h
CURTO	6 Km	300	10:00	2h
ANDAINA LONGA	18 Km	800	09:30	5h
ANDAINA CURTA	5,5 Km	170	10:00	4h

Percorrido:

Os percorridos están abertos e son adestrables nas rutas R4, R3 e R1 do Trail Running Center de Castro Caldelas: <http://trail-running.es/trc-020-castro-caldelas/> .

Os abastecementos estarán ubicados no seguinte posicionamento sendo accesibles e puntos recomendados para animación e seguimento da proba, estando prohibida a asistencia ós atletas, motivo de descalificación:

LONGO:

km 9,3 Casanova <https://maps.app.goo.gl/u4bmE1oZbW5mZ1MX9>

km 16,5 Susaos <https://maps.app.goo.gl/4mkj6qHEfiHkynAMA>

km 21,2 Troncada <https://maps.app.goo.gl/NwYSaJji16UiVDU59>

km 30,4 Lugar de Arriba <https://maps.app.goo.gl/NwYSaJji16UiVDU59>

MEDIO:

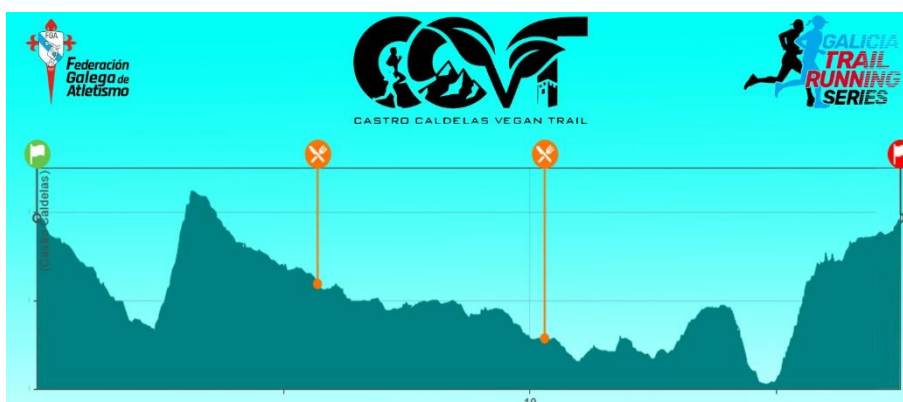
km 5,7 Casanova <https://maps.app.goo.gl/u4bmE1oZbW5mZ1MX9>

km 10,3 Lugar de Arriba <https://maps.app.goo.gl/NwYSaJji16UiVDU59>



CONCELLO DE
CASTRO CALDELAS

TRAIL LONGO
37K +2.200



CONCELLO DE
CASTRO CALDELAS

TRAIL MEDIO
17.5K +1.000



CONCELLO DE
CASTRO CALDELAS

TRAIL CURTO
6K +300



7. INSCRICIÓN. PREZOS E PRAZOS

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

A inscrición dará dereito a 1 bono de **xantar** post-carreira

Os participantes que disputen o evento "VERTICAL" do sábado deberán de empregar a opción combinada para a bonificación do prezo e premiacións.

Haberá opción de comida post-carreira para os acompañantes, solicitándose na inscrición.

- ☞ **APERTURA DE INSCRICIONS:** Venres 11 de outubro de 2024
- ☞ **PECHE DE INSCRICIONS:** Luns 9 de decembro de 2024 ás 23:59 h.
- ☞ **PREZOS DA INSCRICION:**

	TRAMO 1		TRAMO 2	
	Do 11/10 ó 29/11		Do 30/11 ó 9/12	
	TRAIL	COMBINADA	TRAIL	COMBINADA
TRAIL LONGO	32 €	37 €	37 €	42 €
TRAIL MEDIO	20 €	25 €	25 €	30 €
TRAIL CURTO	8 €	13 €	13 €	18 €
ANDAINA LONGA	18 €		20 €	
ANDAINA CURTA	8 €		10 €	
TÍQUET XANTAR ADICIONAL	5€			

8. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais poderán recollerse na carpa habilitada na Praza do Prado do Concello de Castro Caldelas:

☞ **Venres 13 de Decembro de 11:00h a 14:00h e 17:00 h. a 19:00 h.**

☞ **Sábado 14 de Decembro de 19:00 a 21:00h**

☞ **Domingo 15 de Decembro a partir das 07:30h**

- <https://maps.app.goo.gl/YMUPpJB8XSt8zwdT9>

9. PREMIOS E AGASALLOS

Estableceranse os seguintes premios e agasallos:

- Premios aos/as 3 primeiros/as clasificados de cada categoría establecida no presente regulamento.
- **Carácter solidario:** Cada participante destina 2€ da súa inscrición ás organizacións sen ánimo de lucro que colaboran co evento.

- A entrega de premios realizarase a partir das 13 horas aproximadamente na Praza do Prado de Castro Caldelas, unha vez rematadas as categorías e validadas polo xuíz árbitro.
 - Premios NON acumulativos.
 - Premio especial LURBEL para o primeiro/a de cada modalidade combinada.
 - Premio COMBINADAS:
 - Trail Longo + Vertical Longo: 3 primeiros absolutos/as.
 - Trail Medio + Vertical Longo: 3 primeiros absolutos/as.
 - Trail Curto + Vertical Curto: 3 primeiros absolutos/as.
- A clasificación combinada establecerase atendendo ó posto absoluto de entrada en meta, clasificándose de menor a maior puntuación obtida.
- Sorteo de produtos Lurbel para tódolos inscritos en www.carreirasgalegas.com

10. SERVIZO DE DUCHAS e VESTIARIOS e COMPLEMENTARIO:

Porase a disposición dos participantes un servizo de duchas e vestiarios no Pavillón Municipal <https://maps.app.goo.gl/SpkFZX145Dbip9Wa7> .

Haberá gardarroupa na saída das probas debendo de facer uso o participante antes da entrada en cámara de chamadas.

O servizo de xantar será por tíquet de reserva, contribuíndo así entre tódolos participantes a un uso responsable dos recursos.

11. ABASTECIMENTO

- ☞ Haberá punto de abastecemento na meta de cada proba.
- ☞ Non haberá vasos polo que será imprescindible o uso de recipiente personal.

A asistencia externa a calquera deportista durante a competición non estará permitida, a proba realízase en SEMI-AUTOSUFICIENCIA (só abastecer o que a organización dispón nos abastecementos)

12. MATERIAL OBRIGATORIO E CÁMARA DE CHAMADAS

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.

O uso de bastóns está permitido agás 1º quilómetro de carreira por seguridade dos participantes, que deberán ir pregados de ser o caso.

As penalizacións e descalificacións sobre o material obrigatorio serán as oficiais da circular 105-2023 da Federación Galega de Atletismo.

☞ ***LISTAXE DE MATERIAL OBRIGATORIO TRAILS:**

- Dorsal visible na parte frontal
- Frontal operativo e aceso na saída (só trail longo)
- Chifre
- Manta térmica con volume mínimo de 2,1m²
- Sistema de hidratación (agás proba curta)
- Reserva alimentaria identificada co Nº de dorsal (só trail longo)
- Teléfono móbil operativo

☞ ***LISTAXE DE MATERIAL RECOMENDADO:**

- Curtaventos ou chaqueta impermeable.
- Camiseta térmica de manga longa ou combinación de térmica de manga curta e manguitos.
- Malla longa que cubra toda a perna ou combinación malla e pantorrilleiras
- Gorro ou bandana
- Luvas

***IMPORTANTE:** A organización publicará ata un máximo de 5 días antes o material obrigatorio definitivo, podendo pasar o recomendado a ser obrigatorio en función da **meteoroloxía** prevista, buscando a máxima protección e seguridade de tódolos atletas.

CÁMARA DE CHAMADAS: Pecharase 5 minutos antes de cada saída sendo responsabilidade do deportista pasar o control con antelación suficiente

13. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

O Concello de Castro Caldelas publicará a información de accesos para tódolos participantes facilitando os accesos a recollida de dorsais, saída, meta e zonas de paso intermedias.

Os medios loxísticos para o depósito de bolsa do corredor con roupa de abrigo no punto de meta serán publicados na web www.carreirasgalegas.com debendo de cumprir os usuarios as características de peso e volume que a organización dispoña.

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 evento garantiza 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.

14. CONSIDERACIÓN FINAL

Esta proba pertence ao calendario oficial de probas da Federación Galega de Atletismo. As reclamación 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 rexerese 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

Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxen 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.