



O Concello de Ames organizará o domingo 3 de marzo o **Trail e Andaina Ribeiras do Tambre**. A proba entra dentro da especialidade atlética do Trail-Running e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuices da Federación Galega de Atletismo.

A proba rexirase polo seguinte:

## REGULAMENTO

### Artigo 1. HORARIOS, LUGARES DE SAÍDA e META

O Trail e Andaina **Ribeiras do Tambre** terá os seguintes horarios e lugares de saída:

HORA	PROBA	DISTANCIA	SAIDA	META
10:05 h	ANDAINA	15 km aprox.	Ponte Maceira	Real Aeroclub de Santiago (instalación en Ameixenda (concello de Ames))
10:00 h	TRAIL	16 km aprox.	Ponte Maceira	Real Aeroclub de Santiago (instalación en Ameixenda (concello de Ames))

Os participantes tanto na **ANDAINA** como no **TRAIL** serán trasladados en autobús desde o Real Aeroclub de Santiago (instalacións en Ameixenda (Concello de Ames)) ate o punto de SAÍDA en Ponte Maceira a partir das 08:30 horas.

### Artigo 2. CATEGORIAS e IDADE MINIMA DE PARTICIPACION

#### ANDAINA

Non se establecerán categorías de participación. Os menores de idade terán que ir acompañados en todo momento por un adulto maior de 18 anos. A idade mínima de participación será de 10 anos.

#### TRAIL

#### CATEGORIAS INDIVIDUAIS PARA O TRAIL

CATEGORIA	DATAS DE NACEMENTO
<b>SENIOR MASC/FMNO</b>	De 18 anos cumpridos o día da proba ate máster
<b>MASTER 1 MASC/ FMNO</b>	Nados entre 1979 e 1984
<b>MASTER 2 MASC/ FMNO</b>	Nados entre 1970 e 1978
<b>MASTER 3 MASC/ FMNO</b>	Nados en 1969 e anteriores
<b>ABSOLUTA MASC/FMNO</b>	Calquera das categorías anteriores

### Artigo 3. PARTICIPACIÓN E SEGURO/LICENZA DE DÍA

Nesta proba poderá participar calquer deportista sexa ou non federado. Todos os participantes tanto no Trail como na Andaina inscritos no prazo preciso correrán cunha licenza de día de Trail Running que incluírá 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 licencia. Para o resto de participantes suscribírase un seguro licenza de día.

### Artigo 4. DISTANCIAS E DESNIVEIS

- ❖ **DISTANCIAS:**
  - 🏔️ **Andaina:** 15,00 km aprox.
  - 🏔️ **Trail:** 16,00 km aprox.
- ❖ **DESNIVEL POSITIVO:**
  - 🏔️ **Andaina:** 340 m aprox.
  - 🏔️ **Trail:** 405 m aprox.
- ❖ **DESNIVEL ACUMULADO:**
  - 🏔️ **Andaina:** 535 m aprox.
  - 🏔️ **Trail:** 635 m aprox.

### Artigo 5. INSCRICIÓNS. PREZO E PRAZOS

- ❖ **APERTURA DE INSCRICIONS:** venres 08 de febreiro as 14.00 h
- ❖ **PECHE DE INSCRICIONS:** xoves 28 de febreiro ás 23.59 h
- ❖ **PREZOS DA INSCRICION:**
  - 🏔️ **TRAIL:** 11 €
  - 🏔️ **ANDAINA:** 7 €

### Artigo 6. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais tanto para a Andaina como para o Trail poderán recollerse a partir das 8.30 horas nas instalacións do Real Aeroclub – Ames.

### Artigo 7. TRANSPORTE EN AUTOBÚS AO PUNTO DE SAIDA DO TRAIL E ANDAINA

Tanto na Andaina coma no Trail, trasladarase aos participantes desde o punto de meta (Real Aeroclub en Ameixenda ao punto de saída das probas (Ponte Maceira) do seguinte xeito:

PROBA	HORA DE SAÍDA DOS AUTOBUSES	LUGAR DE SAÍDA DOS AUTOBUSES e DIRECCIÓN
ANDAINA	A partir das 08.30 horas	Saída dos autobuses das instalación do Real Aeroclub en Ameixenda – Ames en dirección a Ponte Maceira
TRAIL	A partir das 08.30 horas	

## Artigo 8. PREMIOS e AGASALLOS

Estableceranse ademáis os seguintes premios e agasallos:

- Premios aos 3 primeiros/as clasificados de cada categoría establecida no presente reglamento.
- Premios aos 3 primeiros clubs da clasificación do Trail.
- **AGASALLO TÉCNICO** pola súa participación tanto para os participantes no Trail como na Andaina (poderán recollelo xunto o dorsal de competición antes de coller os autobuses).

---

**A entrega de premios realizarase a partir das 12:30 horas nas instalacións do Real Aeroclub – Ames.**

### **PREMIOS ECONÓMICOS PARA EQUIPOS**

<b>EQUIPOS</b>	<b>EQUIPOS MIXTOS</b>	<b>IMPORTE PREMIO</b>
<b>TRAIL</b>	1º EQUIPO CLASIFICADO	<b>125,00 €</b>
	2º EQUIPO CLASIFICADO	<b>100,00 €</b>
	3º EQUIPO CLASIFICADO	<b>75,00 €</b>
	4º EQUIPO CLASIFICADO	<b>60,00 €</b>

- **PREMIOS ESPECIAIS A CLUBES:** Darase trofeo aos 3 primeiros equipos tanto federados como populares (deberán inscribirse coa mesma denominación e igual indumentaria) e premio en metálico aos 4 primeiros clubs da clasificación do Trail.

Para elo tomarase como referencia os 6 primeiros clasificados/as de cada equipo, a suma dos seus postos (no caso de empate tomarase como referencia o 6º/<sup>a</sup> mellor clasificado/a do equipo. Os equipos poderán ser mixtos.

## Artigo 8. SERVIZO DE FISIOTERAPIA:

Haberá servizo de Fisioterapia na zona de Meta. Instalación do Real Aeroclub de Santiago en Ameixenda (Concello de Ames).

## Artigo 9. TRACK DAS RUTAS:

- 🚩 TRAIL: PROXIMAMENTE
- 🚩 ANDAINA: A ANDAINA SERÁ GUIADA

## Artigo 10. SERVIZO DE DUCHAS e UBICACIÓN DAS INSTALACIÓNS DO REAL AEROCLUB

Porase a disposición dos participantes un servizo de duchas nas instalacións do Real Aeroclub. Aquí tedes o Link coa ubicación do lugar de recollida de dorsais e saída dos autobuses. Tamén será o lugar de meta das probas (Ameixenda, San Mamede de Piñeiro, Ames):

[https://www.google.es/maps/dir/"/Carretera+Santiago+Carballo,+Km+11,+15871+Ames,+A+Coru%C3%B1a,+A+Coru%C3%B1a/data=!4m5!4m4!1m0!1m2!1m1!1s0xd2e54f19c047bd3:0xea34016193597806?sa=X&ved=0ahUKEwiPh\\_7vicXKAhWK5xoKHYTUCKoQiBMIFDAA](https://www.google.es/maps/dir/)

## Artigo 11. AVITUALLAMENTOS

Haberá 2 puntos de avituallamento tanto no Trail como na Andaina (1 no percorrido, e 1 na meta). Recomendable levar avituallamento persoal ou mochila de hidratación:

🚰 AVITUALLAMENTO 1:	LÍQUIDO e SOLIDO	KM 8 APROX.
🚰 AVITUALLAMENTO META:	LÍQUIDO E SÓLIDO	META

Os participantes na **ANDAINA** terán que levar hidratación propia se o desexan. Terán os mesmos avituallamentos que no Trail (KM 8 e liña de meta).

## Artigo 12. 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 reglamento rexirase polas normas da FGA, RFEA e IAAF 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 imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet oficiais.

**NOTA:** Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa 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 exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avenida de Glasgow13- 15008 A Coruña.