



TRAIL SERRA DO BARBANZA.
X CARREIRA DE MONTAÑA CONCELLO DA POBRA DO
CARAMIÑAL

VIII CAMPIONATO DE GALICIA DE TRAIL DA FEDERACIÓN GALEGA DE ATLETISMO DE
2023

O Concello da Pobra do Caramiñal, a Asociación de Deportes e Atletismo do Barbanza e a Federación Galega de Atletismo organizarán no domingo 9 de abril de 2023 o **Trail Serra do Barbanza, X Carreira de Montaña Concello da Pobra do Caramiñal**, que será, pola súa vez, o **VIII CAMPIONATO DE GALICIA ABSOLUTO E DAS CATEGORÍAS SUB-20, SUB-23 E MÁSTER DE TRAIL DE 2023**.

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.

A proba rexerese polo seguinte:

REGULAMENTO

Artigo 1. HORARIOS, LUGAR DE SAÍDA e META

O Trail **Serra do Barbanza** terá os seguintes horarios e lugares de saída:

HORA	PROBA	DISTANCIA	SAÍDA	META
10:00 h	TRAIL CURTO	14 km aprox.	Miradoiro da Curotiña	Miradoiro da Curotiña
10:00 h	TRAIL	25 km aprox.	Miradoiro da Curotiña	Miradoiro da Curotiña
10:00 h	CAMPIONATO DE GALICIA DE TRAIL	25 km aprox.	Miradoiro da Curotiña	Miradoiro da Curotiña

Situación do lugar de SAÍDA da proba: <https://goo.gl/maps/pRa57qi4eJ12> .

Os/as participantes tanto na modalidade do TRAIL CURTO coma na modalidade do TRAIL teranse que presentar no lugar da saída coa suficiente antelación para recolle-los dorsais de competición e pasaren á correspondente **CÁMARA DE CHAMADAS** (só participantes no Campionato de Galicia de TRAIL).

O CAMPIONATO DE GALICIA REALIZARASE NA DISTANCIA DE TRAIL
(25 KM APROX.) PARA AS CATEGORÍAS SUB 23, MÁSTER E ABSOLUTA, E NA
DISTANCIA DE TRAIL CURTO PARA A CATEGORÍA SUB 20

Artigo 2. CATEGORÍAS e IDADE MÍNIMA DE PARTICIPACIÓN

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA A MODALIDADE DO TRAIL CURTO

CATEGORÍA	DATAS DE NACEMENTO
SÉNIOR MASC./FEMININO	Nados/as desde 2005 ate Máster
MÁSTER 1 MASC./ FEMININO	Nadas/os entre 1978 e 1988
MÁSTER 2 MASC./ FEMININO	Nadas/os entre 1973 e 1977
MÁSTER 3 MASC./ FEMININO	Nadas/os en 1972 e anteriores
ABSOLUTA MASC./FEMININO	Calquera das categorías anteriores

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA A MODALIDADE DO TRAIL TRAIL LONGO

CATEGORÍA	DATAS DE NACEMENTO
SÉNIOR MASC./FEMININO	Nados/as desde 2001 ate Máster
MÁSTER 1 MASC./ FEMININO	Nadas/os entre 1978 e 1988
MÁSTER 2 MASC./ FEMININO	Nadas/os entre 1973 e 1977
MÁSTER 3 MASC./ FEMININO	Nadas/os en 1972 e anteriores
ABSOLUTA MASC./FEMININO	Calquera das categorías anteriores

AS CATEGORÍAS DO CAMPIONATO DE GALICIA DE TRAIL SERÁN AS OFICIALMENTE ESTABELECIDAS NA CIRCULAR DO CAMPIONATO PUBLICADA NA WEB -> <https://atletismo.gal/circulares/>

Artigo 3. PARTICIPACIÓN E SEGURO/LICENZA DE DÍA

Nesta proba poderá participar calquera deportista sexa ou non federado/a. Tódolos/as participantes inscritos/as 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/as deportistas federados/as polo deporte do atletismo estarán cubertos/as polo seguro da súa correspondente licenza. Para o resto de participantes subscribírase un seguro de licenza de día de *trail running*.

Artigo 4. DISTANCIA E DESNIVEL

DISTANCIA

Trail Curto: 14 km aprox.

Trail: 25 km aprox.

DESNIVEL POSITIVO:

Trail Curto: 654 m aprox.

Trail: 1 122 m aprox.

DESNIVEL ACUMULADO:

Trail Curto: 1 308 m aprox.

Trail: 2 224 m aprox.

Artigo 5. INSCRICIÓNS. PREZO E PRAZOS

. **INSCRICIÓNS PROBAS POPULARES:** faranse a través das páxinas *web* www.carreirasgalegas.com e www.atletismo.gal

. **INSCRICIÓN PARA O CAMPIONATO GALICIA DE TRAIL:** a través da *web* <https://isis.rfea.es/sirfea2/>

- **APERTURA DE INSCRICIÓNS:** mércores 15 de marzo ás 10.00 h.

- **PECHE DE INSCRICIÓNS:** martes, 4 de abril ás 23.59 h.

- **PREZOS DA INSCRICIÓN:**

*Trail Curto: 10 euros

*Trail Longo: 15 euros

A INSCRICIÓN DOS PARTICIPANTES NO CAMPIONATO DE GALICIA DE TRAIL DE 2023 SERÁ GRATUITA. ESTA INFORMACIÓN SERÁ PUBLICADA NA CIRCULAR DO CAMPIONATO E PECHARASE O PRAZO DE INSCRICIÓN O LUNS 3 DE ABRIL ÁS 20.00 HORAS. PARA OPTAR AOS PREMIOS DOS TRAILS POPULARES CURTO E LONGO DEBERÁN FORMALIZAR A SÚA INSCRICIÓN NA WEB www.carreirasgalegas.com

Artigo 6. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais tanto para o Trail Popular coma para o Campionato de Galicia poderanse recoller a partir das 08.45 horas no lugar de SAÍDA das probas.

Artigo 7. PREMIOS e AGASALLOS

Estabeleceranse ademais os seguintes premios e agasallos para os TRAIL POPULAR, Trail Curto e Trail Longo:

- premios ós/ás 3 primeiros/as clasificados/as de cada categoría establecida neste regulamento
- premios ós/ás 3 primeiros clubs da clasificación do **Trail Curto e Trail**
- **AGASALLO TÉCNICO** para tódolos/as participantes (Poderano recoller xunto co dorsal de competición antes da saída das probas.)

Premios e agasallos para o CAMPIONATO DE GALICIA DE TRAIL:

- medallas no Campionato de Galicia Segundo Circular (<https://atletismo.gal/circulares/>)

A entrega de premios realizárase a partir das 13:30 horas no lugar da saída / meta das probas.

- **PREMIOS ESPECIAIS A CLUBS NA DISTANCIA DE TRAIL:** Daráselle-lo trofeo ós 3 primeiros equipos tanto federados coma populares (deberanse inscribir coa mesma denominación e igual indumentaria) da clasificación do Trail.

Para iso tomarase como referencia os/as 6 primeiros clasificados/as de cada equipo, a suma dos seus postos (no caso de empate tomarase como referencia o 6.º/6.ª mellor clasificado/a do equipo). Na confección deses/desas 6 primeiros/as clasificados/as deberán puntuar obrigatoriamente 2 mulleres como mínimo e os equipos deberán ser MIXTOS.

OS/AS ATLETAS QUE PARTICIPAREN NO CAMPIONATO DE GALICIA NON PODERÁN OPTAR A NINGÚN TIPO DE PREMIO, NIN SUMAR POSTOS PARA A CLASIFICACIÓN DOS SEUS EQUIPOS DO TRAIL POPULAR, SE NON FAN O ABOAMENTO DA COTA DE INSCRICIÓN.

Artigo 8. TRACK DAS RUTAS:

- **TRAIL CURTO:** PROXIMAMENTE
- **TRAIL LONGO:** PROXIMAMENTE

Artigo 9. TEMPOS DE CORTE NO TRAIL DE 25 KM

Estabelecerase un punto intermedio (km 11.4 aprox. punto de avituallamento 2) . Tódolos/as atletas que non pasaren por ese punto antes das 12.15 h serán retirados/as da competición e terán que voltar á meta polo percorrido do Trail Curto.

O tempo de peche da carreira será de 4 h dende o inicio da proba (14.00 h).

Artigo 10. SERVIZO DE DUCHAS e LOCALIZACIÓN DAS INSTALACIÓNS

Polideportivo da Tomada: a ligazón coa situación é <https://goo.gl/maps/whYEbue58u92>

Artigo 11. AVITUALLAMENTOS

Haberá 3 puntos de avituallamento no Trail Curto e 4 no Trail. Os/as atletas deberanse avituallar eles/elas. **Será OBRIGATORIO levar un envase de avituallamento persoal ou unha mochila de hidratación:**

- **AVITUALLAMENTO 1:** (común) só líquido – punto no km 8.5 aprox.
- **AVITUALLAMENTO 2:** (común) líquido e sólido – punto no km 11.5 aprox.
- **AVITUALLAMENTO 3:** (só Trail) líquido e sólido – punto no km 23.4 aprox.
- **AVITUALLAMENTO META:** (común) líquido e sólido - punto no km 14.00 aprox.
- punto no km 25.00 aprox.

Artigo 12. MATERIAL OBRIGATORIO

A lista de material obrigatorio que se poderá controlar total ou parcialmente na saída, no percorrido e na meta é o seguinte:

- Un dorsal co *chip* na súa parte traseira (Non se debe manipular);
- Un teléfono móbil operativo e coa batería cargada;
- Un sistema de hidratación (mínimo 0.5 litros na saída);
- Un sistema impermeábel (só no caso de choiva).

Artigo 13. CONSIDERACIÓN FINAL

Esta proba pertence ó calendario oficial de probas da Federación Galega de Atletismo. As reclamacións ós resultados oficiais realizaránselle ó xuíz árbitro da competición non máis tarde de 30 minutos despois da súa publicación.

Todo o non recollido neste regulamento rexerese polas normas da FGA, RFEA e IAAF para probas do *trail running*.

RESPONSABILIDADE

A organización non se responsabilizará dos danos que puidesen causarlles a outras persoas ou causar a si mesmas/os as/os participantes por imprudencias ou negligencias súas. Igualmente, o/a participante declara, baixo a súa responsabilidade, ter realizado o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realiza-la proba e exime a organización da devandita responsabilidade. A organización dispón dun seguro de accidentes e responsabilidade civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

LOPD

Tódolos/as corredores/as ó realiza-la inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións e medios de comunicación (ou na Internet) oficiais.

NOTA: Esta proba pertence ó calendario oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o/a corredor/a 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 o caso e, tal como establece a lei de protección de datos, o/a interesado/a pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante un escrito ou un correo electrónico á Federación Galega de Atletismo, avenida de Glasgow, 13, 15008, A Coruña.