



ÍNDICE

1	REGULAMENTO.....	2
1.1	Organización.....	2
1.2	Lugar da proba.....	2
1.3	Modalidades.....	4
1.4	Data e hora da proba.....	4
1.5	Participantes.....	4
1.6	Custo da inscrición.....	5
1.7	Inscricións.....	5
1.8	Apartado Solidario da Proba.....	5
1.9	Retirada da bolsa do corredor.....	6
1.10	Trofeos e premios.....	6
1.11	Avituallamentos.....	7
1.12	Mapa e Track.....	7
1.13	Marcaxe.....	7
1.14	Apelacións.....	8
1.15	Dereitos de imaxe.....	8
1.16	Asistencia médica e seguros.....	8
1.17	Aceptación do regulamento.....	8
1.18	Seguro.....	8
1.19	Ecorresponsabilidade.....	9
2	CIRCUITOS.....	10
2.1	Trail Longo.....	10
2.2	Trail Curto.....	11
2.3	Andaina.....	12



1 REGULAMENTO

1.1 ORGANIZACIÓN

O Club Trail Running Galea Sport, xunto co concello de Miño, organizan o II Trail "Concello de Miño" Boucelo – San Ramón, no concello de Miño (provincia de A Coruña), baixo o control técnico da Federación Galega de Atletismo, a través da súa delegación en A Coruña.

1.2 LUGAR DA PROBA

A proba, para todas as distancias, realizarase integramente no municipio de Miño, con saída e chegada no entorno do pavillón municipal.



Imaxe 1. Situación do concello de Miño (Ría de Betanzos)

O entorno do pavillón dispón de espazo de aparcadoiro para os participantes, gardarroupa, duchas e vestiarios, así como espazo para a colocación dos servizos anexos á proba como recollida de dorsais e avituallamentos.

A saída e chegada das probas terá lugar na recta diante do pavillón.

Recoméndase aparcar no entorno da praia e chegar ao pavillón a pé seguindo o itinerario recomendado:



Imaxe 2. Situación do pavillón municipal e aparcadoiros na praia (Concello de Miño)



Imaxe 3. Pavillón Municipal de Deportes de Miño, lugar de saída e meta das probas

Os circuitos discorren case na súa totalidade por camiños e sendas naturais do concello de Miño, con saída e chegada no entorno do pavillón municipal.

Os circuitos estarán abertos á circulación pero completamente vixiados pola Policía Municipal e Protección Civil do Concello de Miño, que regularán o tráfico nos cruces mais importantes e evitando o acceso destes vehículos cando os participantes fagan uso de vías principais.



1.3 MODALIDADES

O **trail de longa distancia** é un percorrido cunha distancia de 29,50 km e un desnivel positivo aproximado de 1.100 metros. O trazado discorre nun 95% por camiños de terra e sendas, cun 5% de asfalto.

O **trail de curta distancia** é un percorrido cunha distancia de 18,50 km e un desnivel positivo aproximado de 650 metros. O trazado discorre nun 90% por camiños de terra e sendas, cun 10% de asfalto.

A **andaina** é un percorrido cunha distancia de 10,50 km e un desnivel positivo aproximado de 300 metros. O trazado discorre nun 70% por camiños de terra e sendas, cun 30% de asfalto.

A andaina ten un perfil difícil polo que, pese a ser non competitiva, recoméndase un estado físico óptimo para a súa realización.

Ao final deste regulamento inclúense mapas de trazado cos perfís correspondentes.

Establécese un tempo máximo para a realización do trail de longa distancia de 4 horas, e do trail de curta distancia de 3,5 horas, polo que ás 13:00 horas procederase ao peche da meta e finalización do control técnico e horario da proba.

1.4 DATA E HORA DA PROBA

A proba terá lugar o 20 de novembro de 2022 a partir das 09:00 horas, con diferentes horarios de saída dependendo da modalidade:

- Trail de longa distancia: 09:00 horas
- Andaina: A continuación do trail de longa distancia
- Trail de curta distancia: 09:30 horas

1.5 PARTICIPANTES

A proba estará aberta a todas as persoas que desexen participar, xa sexan atletas federadas ou non, e o seu carácter será popular, independentemente do sexo ou a nacionalidade.

Cada persoa participa baixo a súa responsabilidade, sendo plenamente consciente de que ten unha condición física suficiente para afrontar a proba. A organización non é, polo tanto, responsable dos accidentes ou danos que os participantes poidan recibir ou producir; Non obstante, a organización terá un seguro de responsabilidade civil e accidentes para todos os participantes.

Todos os participantes, tomando a saída, aceptan estas regras e regulacións. En caso de dúbida, a organización decidirá.

Está prohibido cortar ou dobrar dorsais.

O control da carreira será realizado polo Comité Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

O descoñecemento das bases e do regulamento non exime o cumprimento.

Todo o que non estea incluído neste regulamento resolverase de acordo coas normas da RFEA e da FGA para as probas de estrada en vigor.





A idade mínima para participar na ANDAINA e no TRAIL establécese nos dezoito anos cumpridos antes da proba.

O circuíto non estará pechado ao tráfico, polo que é responsabilidade de cada participante garantir a súa seguridade, extremando as precaucións, aínda que nos puntos conflictivos, particularmente nos pasos de estrada, haberá persoal da organización que garanta a seguridade dos participantes. Todos os participantes estarán obrigados a cumprir as regras do tráfico rodado, sendo responsable das infraccións que cometan.

Calquera participante, rexistrándose libremente e voluntariamente, declara coñecer e aceptar este Regulamento. Tamén declara ser consciente de que se trata dun evento deportivo de gran demanda física e afirma que se atopa nunha forma física e mental adecuada, o que lle permite afrontar este esforzo, asumindo o risco desta práctica deportiva.

En concreto, no momento do rexistro, o participante declara que "estou nun estado de saúde adecuado para participar no TRAIL DE BOUCELO – SAN RAMÓN "CONCELLO DE MIÑO", eximindo á organización, patrocinadores ou outras institucións participantes no evento de calquera responsabilidade por accidente ou lesión. Que poida sufrir antes, durante e / ou despois do evento deportivo, renunciando a partir deste momento a exercer accións legais contra calquera das devanditas entidades. Tamén autorizo á organización a facer uso de fotos, vídeos e nome na clasificación da proba, nos medios de comunicación e / ou en Internet, sen esperar pago, compensación ou retribución por este concepto".

1.6 CUSTO DA INSCRICIÓN

TRAIL DE LONGA DISTANCIA: terá un custo de **20 €**.

TRAIL DE CURTA DISTANCIA: terá un custo de **15 €**.

ANDAINA: terá un custo de **8 €**.

1.7 INSCRICIÓN

Unha inscrición é válida cando o participante completa o formulario de inscrición a través do sitio web <http://www.carreirasgalegas.com> e paga o custo da inscrición.

As inscricións a través da web pecharán o luns 14 de novembro.

1.8 APARTADO SOLIDARIO DA PROBA

A organización sen ánimo de lucro querENDO forma parte da carreira para dar a coñecer a doenza da Endometriose que afecta ás mulleres. Previamente á celebración da proba, e o mesmo día da proba, realizaranse actividades dentro da campaña "Trail Miño 2022, pola endometriose". Na saída/chegada da proba instalarase un punto de información para todas aquelas persoas (participantes, familiares, público en xeral) que queiran saber máis desta doenza.

Por iso este ano o trail apoia á asociación querENDO, mulleres con endometriose para visibilizar esta doenza que padecen máis de 60.000 mulleres galegas.





A endometriose é unha doenza inflamatoria estróxeno-dependente de orixe descoñecida que consiste na implantación e crecemento benigno de tecido similar ao endometrial fóra do útero, principalmente na área pélvica e ovarios, pero que tamén se pode estender a outras zonas e órganos. Calcúlase que afecta a unha de cada dez mulleres en idade fértil e o seu síntoma principal é unha dor de regra incapacitante.

Polo tanto, na páxina web www.carreirasgalegas.com existirá a posibilidade de inscribirse con DORSAL 0, a través da cal poderase facer un donativo sen necesidade de participar na proba. A recadación do dorsal 0 irá destinada integramente á organización sen ánimo de lucro querENDO.

1.9 RETIRADA DA BOLSA DO CORREDOR

Os participantes poderán recoller a bolsa do corredor na tenda Dequip Miño nos seguintes días e horarios:

TENDA	DIRECCIÓN	DÍA	HORARIO
Dequip Miño	c/ Galea, 10, baixo (Miño)	18 de novembro (Venres):	17:00 – 20:00
		19 de novembro (Sábado):	10:00 – 14:00

Ademais, o día da propia carreira, poderán recollese os dorsais no posto habilitado na zona de saída / chegada, a partir das 07:30 h. pola mañá ata as 08:45 h.

A bolsa do corredor inclúe o dorsal para participar na carreira, camiseta de recordo e avituallamento inicial para a realización das probas, ademais de algún agasallo sorpresa.

1.10 TROFEOS E PREMIOS

Todos os participantes na andaina recibirán unha camiseta como recordo do evento.

Todos os participantes das modalidades de trail recibirán unha camiseta como recordo do evento.

As tres primeiras persoas clasificadas nas seguintes categorías, homes e mulleres, recibirán un trofeo (os trofeos son acumulativos):

ABSOLUTA	Clasificación xeral
Máster	A partir de 45 anos cumpridos no ano
Senior	Dende os 18 anos ata os 44 anos

Tamén haberá un trofeo para a primeira muller clasificada e para o primeiro home clasificado censados no municipio de Miño.

Os trofeos entregaranse no pavillón municipal a partir das 13:15 da mañá.

Decidirase con antelación o lugar de entrega en función das condicións climatolóxicas.

A carreira celebrarase baixo o control técnico da Federación Galega de Atletismo, a través da súa delegación en A Coruña.

Consideraranse os comportamentos ilegais do atleta para os que poden ser descalificados:

- Non levar o dorsal perfectamente colocado
- Participar cun número correspondente a outro corredor
- Non completar a carreira completa





- Non atender as indicacións dos membros da organización
- Ingresar fóra da hora de corte programada pola organización
- Realizar o rexistro modificando os datos de forma maliciosa
- Calquera outra de natureza similar, que no xuízo da organización da carreira pode considerarse unha conduta antideportiva digna de sanción disciplinaria
- Acompañamento de corredores por persoal externo á organización ou por vehículos non autorizados

1.11 AVITUALLAMENTOS

Haberá puntos de avituallamento, con refrescos líquidos e alimento sólido en puntos intermedios das probas e ao final das carreiras para todos os participantes. Os puntos aproximados de avituallamento serán:

TRAIL LONGO	TRAIL CURTO	ANDAINA
Km 10	Km 10	Meta
Km 20	Meta	
Meta		

1.12 MAPA E TRACK

Na páxina web da proba publicarase toda a información relativa á ruta da proba e a pista coa ruta poñerase a disposición dos corredores. A organización aconsella que os corredores descarguen a pista para levala durante a carreira para facilitar o seguimento da ruta. Toda a ruta discorre por sendas e pistas claramente visibles e debidamente marcadas pola organización.

Os tracks poden consultarse nas seguintes ligazóns:

TRAIL LONGO MIÑO 2022

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/trail-largo-mino-2022-115922141>

TRAIL CURTO MIÑO 2022

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/trail-corto-mino-2022-115922106>

ANDAINA TRAIL MIÑO 2022

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/caminata-trail-mino-2022-115922007>

1.13 MARCAXE

A marcaxe farase con cintas e balizas. No cruzamento de camiños onde a organización pensa que pode haber confusión debido ao cruzamento de varias estradas, sendas ou varias probas, colocaranse sinais que indiquen o seu enderezo, así como persoal da organización e / ou voluntarios, se fose necesario. Na charla técnica previa ao comezo da proba comunicarase de que cor son as cintas que os participantes teñen que seguir.





1.14 APELACIONES

As reclamacións relativas á clasificación deberán facerse oralmente dentro dos 30 minutos despois de que os resultados sexan feitos públicos, ante o xuíz / árbitro ou na secretaría da competencia, e esta persoa será responsable de resolvelos.

Todo o que non estea incluído neste regulamento resolverase de acordo coas regras de F.G.A., R.F.E.A. e I.A.A.F. nesta orde.

1.15 DEREITOS DE IMAXE

Todos os participantes, polo feito de formalizar o rexistro, acordan que a organización por si mesma ou a través de terceiros, trate de forma informativa e exclusiva para fins deportivos ou promocionais, os seus datos persoais, así como a súa imaxe dentro da proba a través de fotografías, vídeo, etc.

De acordo coa Lei Orgánica 3/2018, do 5 de decembro, de protección de datos de carácter persoal, o participante poderá exercer o seu dereito de acceso a estes ficheiros para rectificar ou cancelar o seu contido total ou parcial. Para exercer este dereito deberá solicitalo por correo electrónico a 10kplayamino@gmail.com.

1.16 ASISTENCIA MÉDICA E SEGUROS

A organización terá servizos médicos e ambulancias na área de partida / meta. Os servizos médicos e o xuíz da competición teñen dereito a retirar da proba a calquera participante que manifeste unha mala condición física durante o desenvolvemento da mesma.

1.17 ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO

Todos os participantes, polo feito de rexistrarse e iniciarse na carreira, aceptan este regulamento, e en caso de dúbida ou de que xurda algunha situación non prevista nela, serán resoltos de acordo co disposto no Comité Organizador, e polas regras da FGA, RFEA e IAAF en vigor.

1.18 SEGURO

Todos os participantes estarán cubertos por unha póliza de responsabilidade civil e accidentes deportivos, que cubrirá accidentes que se producen como resultado directo do desenvolvemento da proba. Quedan excluídos os casos derivados dunha condición latente, imprudencia ou incumprimento das leis, normas de competencia, etc. Tamén se exclúen os casos producidos polo desprazamento cara ao lugar da competición ou do mesmo. A inscrición implica ler, comprender e adquirir o compromiso que segue: Certifico que estou en boa condición física. Eximo de calquera responsabilidade que poida derivarse da participación no evento a organización, patrocinadores comerciais ou patrocinadores, empregados e outros organizadores. Coa conclusión do rexistro, todos os participantes ceden os seus dereitos de imaxe á organización, que usará as imaxes de acordo coa Lei de protección de datos.



Organiza:



II Trail "Concello de Miño"
Boucelo – San Ramón

NOTA: Esta proba pertence ao calendario oficial da Federación Galega de Atletismo e, mediante o seu rexistro, o participante autoriza expresamente a transferencia dos datos básicos a esta entidade para o tratamento, ante a compañía de seguros, do seguro obrigatorio de accidentes e Responsabilidade civil, así como a xestión da licenza popular de día de clasificación e probas de estradas. En calquera caso e conforme estableza a Lei de protección de datos, o interesado poderá exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición, por escrito ou por correo electrónico á Federación Galega de Atletismo, Avenida de Glasgow 13, 15008 A Coruña.

1.19 ECORRESPONSABILIDADE

O itinerario discorre por lugares de alto valor ecolóxico. Por este motivo, débense respectar as pautas de comportamento habituais nas áreas protexidas, é dicir, non deixar residuos, nin prender lume, non producir ruídos que perturben a fauna, non abandonar a ruta marcada ...

Trátase de non deixar rastro da nosa actividade, polo que, ademais destas pautas de comportamento, a organización minimizará o uso de plásticos na montaña, tanto nos postos de axuda como nos elementos de sinalización.

Así mesmo, a organización empregará material reutilizable ou reciclable na medida do posible. Polo tanto, como se indicou nos apartados anteriores deste regulamento, non se servirá líquido en vasos e cada participante deberá levar o seu propio recipiente.

Colabora:





2 CIRCUITOS

2.1 TRAIL LONGO

Trail Largo Miño 2022



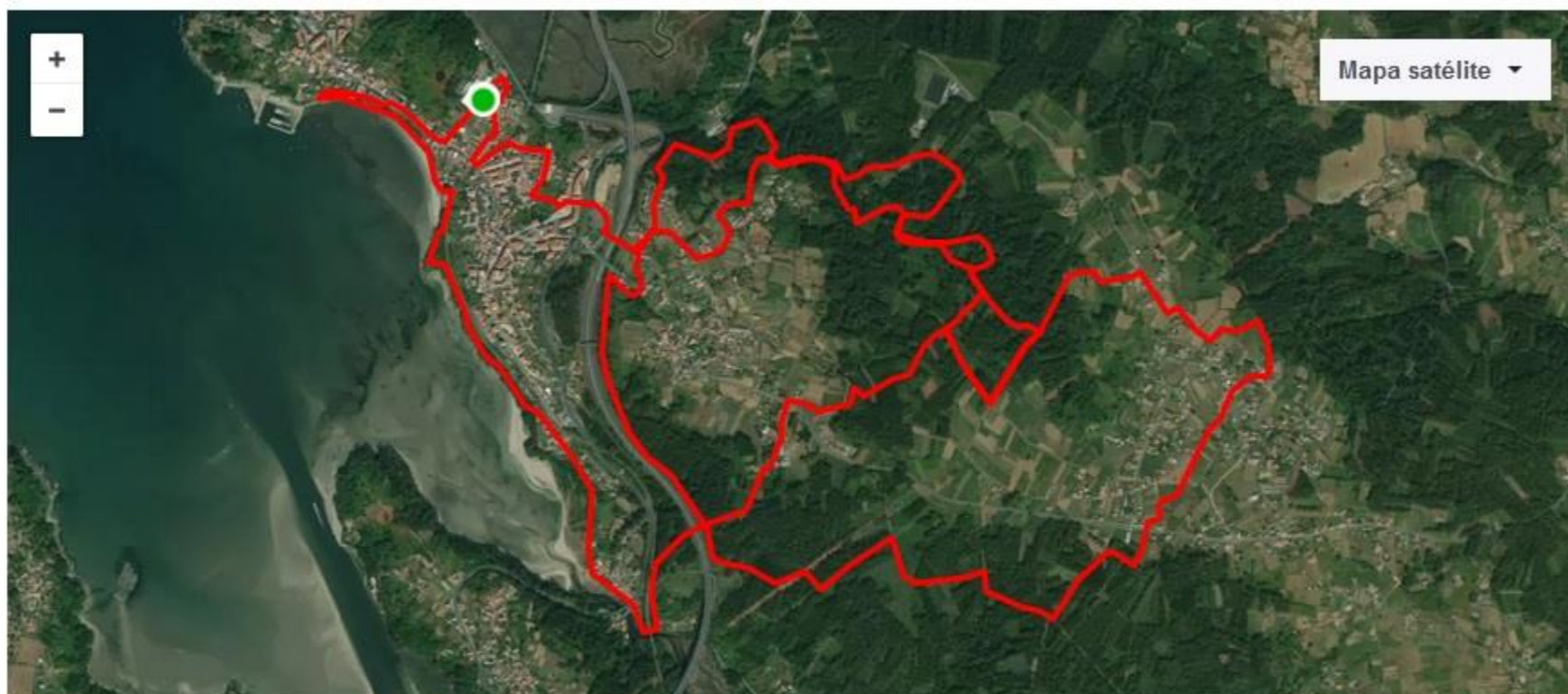
28,42km **1.117m**
Distancia Desnivel positivo





2.2 TRAIL CURTO

Trail Corto Miño 2022



18,23km **631m** **Sendero**
Distancia Desnivel positivo Tipo de carrera





2.3 ANDAINA

Caminata Trail Miño 2022



10,40km **347m**
Distancia Desnivel positivo

