



ÍNDICE

1	REGULAMENTO	2
1.1	Organización.....	2
1.2	Lugar da proba.....	2
1.3	Normativa Covid	4
1.4	Modalidades	6
1.5	Data e hora da proba	6
1.6	Participantes	6
1.7	Custo da inscrición	7
1.8	Inscricións.....	7
1.9	Apartado Solidario da Proba.....	7
1.10	Retirada de dorsais.....	8
1.11	Trofeos e premios	8
1.12	Control da carreira.....	8
1.13	Avituallamentos	9
1.14	Mapa e Track	9
1.15	Marcaxe.....	9
1.16	Apelacións.....	9
1.17	Dereitos de imaxe.....	9
1.18	Asistencia médica e seguros	10
1.19	Aceptación do regulamento	10
1.20	Seguro	10
1.21	Ecorresponsabilidade	10
2	CIRCUITOS	11
2.1	Trail Longo.....	11
2.2	Trail Curto	12
2.3	Andaina	13

1 REGULAMENTO

1.1 ORGANIZACIÓN

O concello de Miño, xunto co Club Trail Running Galea Sport, organizan o I 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.

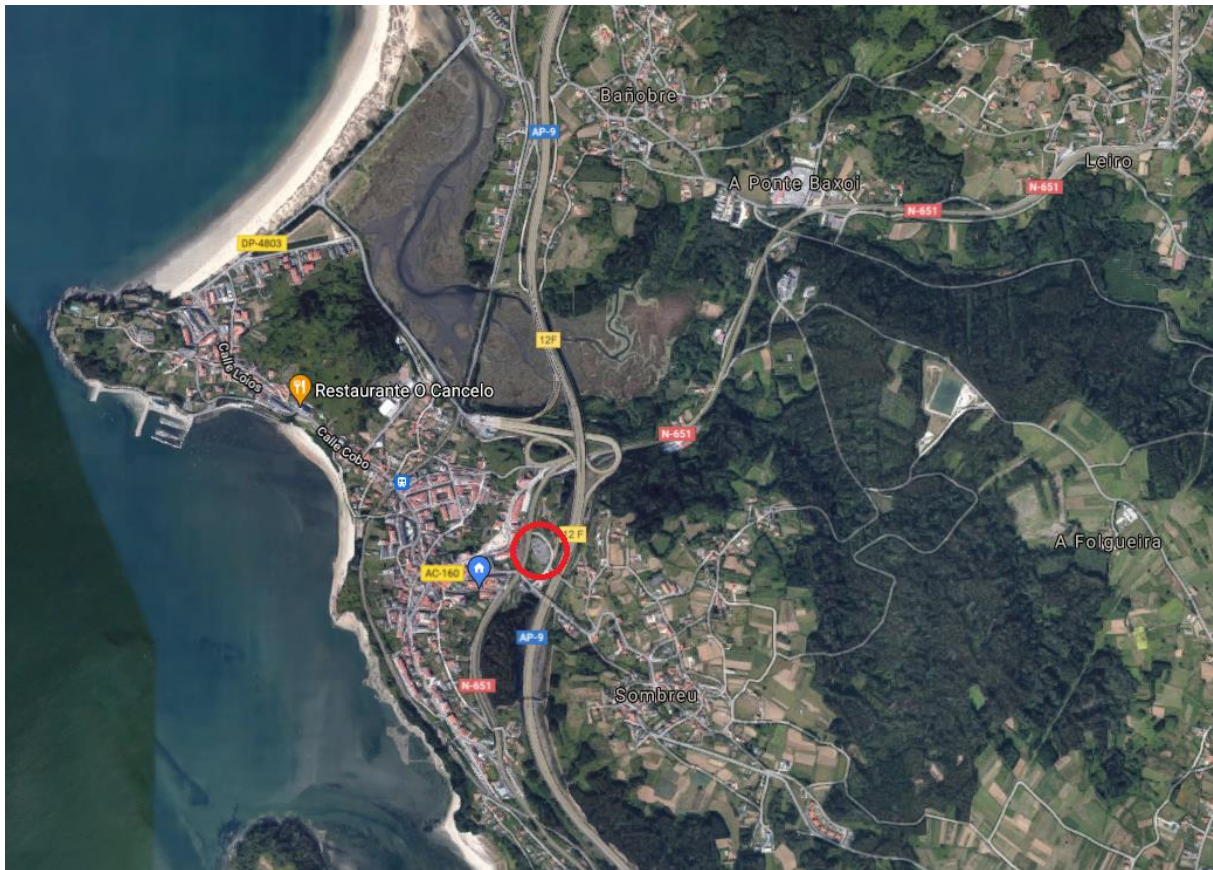
1.2 LUGAR DA PROBA

A proba, para todas as distancias, realizarase integramente no municipio de Miño, con saída e chegada na área deportiva de "A Galea".



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

A área deportiva de "A Galea" dispón de espazo de aparcadoiro para os participantes e espazo para a colocación dos servizos anexos á proba como recollida de dorsais, avituallamentos, e aseos portátiles.



Imaxe 2. Situación da área deportiva de A Galea (Concello de Miño)



Imaxe 3. Área de aparcadoiro e servizos da área deportiva de A Galea (Concello de Miño)

Os circuítos discorren case na súa totalidade por camiños e sendas naturais do concello de Miño, con saída e chegada na área deportiva de A Galea.

Os circuítos 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.

É importante destacar que a carreira case non utiliza estas vías, sendo o 95% do seu recorrido por camiños nos accesibles ao tráfico.



1.3 **NORMATIVA COVID**

CONSIDERACIÓNS XERAIS

É obrigatorio o uso da máscara en todo momento. Unicamente poderán quitala durante a proba os atletas, segundo o establecido neste protocolo.

Durante a competición os atletas deberán gardar en todo momento na medida do posible a distancia de seguridade de 1,5 m. entre eles. Os atletas que non respecten esta norma serán advertidos nunha única ocasión polo organizador, e no caso de persistir na súa conduta serán descualificados e propostos para unha posible sanción.

Esta distancia, na secretaría, sinalarase no chan mediante unha marca non permanente.

Non se poderá saudar con contacto físico en ningún momento da proba, e ao rematar a participación abandonarase inmediatamente a zona de competición.

RECOLLIDA DE DORSAIS E BOLSA DO CORREDOR

Adoptaranse todas as medidas de distanciamento, hixiene e protección da saúde no seu lugar para a preparación das bolsas do corredor.

No lugar de recollida da bolsa do corredor haberá xel hidroalcohólico a disposición dos atletas.

Non está permitida a recollida de dorsais por unha persoa non inscrita, excepto polo persoal que fose previamente autorizado.

En calquera dos casos, manterase a distancia de seguridade interpersoal recomendada na fila de entrega de dorsais. Se é necesario procederase a facer marcas no chan.

ZONA DE SAÍDA

ÁREA DE ESPERA (PRE-SAÍDA)

Se fose necesario dado o número de participantes, implementarase un sistema de saídas ata un número apropiado de atletas simultaneamente en formato contrarreloxo e separadas coa provisión dun área de espera para os atletas respectando o distanciamento de seguridade interpersoal.

A orde e a hora de presentación e inicio serán comunicadas polo organizador, situando primeiro e de forma progresiva aos atletas por número de dorsal.

Na área de espera, poderán colocarse de forma escalada tantos corredores como sexa posible, sempre garantindo a distancia de seguridade, de como mínimo 1,5m entre eles, para o que se colocará unha marca no chan, que só deberán abandonar ás ordes da organización.

Na área de espera o organizador informará das medidas que se deberán cumprir durante á carreira (a distancia a manter entre os atletas, os posibles adiantamentos, actuación dos atletas dobrados, etc.)

Os atletas en espera, deberán manterse afastados da zona de saída, e avanzarán hacia a liña de saída ás ordes do organizador.



SAÍDA

Realizaranse saídas de atletas simultaneamente, sempre e cando se poda garantir a distancia de seguridade mínima de 1,5 m. entre eles. Na medida do posible, ampliarase a distancia mínima de seguridade na posición de saída.

A saída en tandas será realizada cunha cadencia mínima de 20 segundos.

Todos os atletas deberán manter posta a máscara que só poderán quitar no momento en que se atopen na liña de saída e seguindo as indicacións da organización.

A organización facilitará unha papeleira para os corredor que se atope na liña de saída.

Os seguintes 50 m. como mínimo despois da saída, deberán estar delimitados.

DESENVOLVEMENTO DA CARREIRA

Os participantes non poderán ir correndo un detrás de outro "a roda", e deberán gardar en todo momento a distancia de seguridade mínima de 1,5 m. Recoméndase que a distancia entre atletas en carreira sexa superior aos 5 m.

Os adiantamentos realizaranse mantendo a distancia de seguridade de 1,5 m. como mínimo. O corredor adiantado deberá facilitar o adiantamento.

Os atletas evitarán falar, berrar ou dar ánimos a outros atletas así como interaccionar co público durante a carreira.

O non cumprimento destas normas implicará a descualificación do atleta.

AVITUALLAMENTOS

As zonas de avituallamento durante o percorrido deben funcionar de acordo cos plans existentes coa provisión de voluntarios adicionais.

Todas as zonas de avituallamento no percorrido da carreira operarán cun formato de autoservizo, evitando o contacto na entrega de botellas, vasos e resto de produtos.

Haberá dispensadores e vaporizadores con solucións desinfectantes nos avituallamentos a disposición dos corredores.

Se proporcionarán os alimentos envasados. A xestión dos alimentos debe seguir as disposicións de hixiene establecidas polas autoridades sanitarias.

ZONA DE CHEGADA

Estará separada da zona de saída, non podendo ser compartido o espazo en ningún caso.

Os atletas evitarán falar, berrar ou dar ánimos a outros atletas así como interaccionar co público ata ter a máscara posta.

Non se permitirá o acceso doutros deportistas que finalizasen á zona de meta.

Os deportistas abandonarán a zona de meta, recollerán o seu avituallamento e dirixiranse a unha zona aberta.



1.4 MODALIDADES

O trail de longa distancia é un percorrido cunha distancia de 26,50 km e un desnivel positivo aproximado de 1.000 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 16 km e un desnivel positivo aproximado de 600 metros. O trazado discorre nun 90% por camiños de terra e sendas, cun 10% de asfalto.

A andaina é un percorrido cunha distancia de 7,65 km e un desnivel positivo aproximado de 200 metros. O trazado discorre nun 70% por camiños de terra e sendas, cun 30% de asfalto.

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

1.5 DATA E HORA DA PROBA

A proba terá lugar o 05 de setembro de 2021 a partir das 09:00 horas, con diferentes horarios de saída dependendo da modalidade:

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

Os horarios poden verse afectados pola normativa COVID, en función do número de participantes e as restricións vixentes no día da proba, de xeito que poida ser necesario efectuar saídas secuenciadas por orde de dorsal en grupos que permitan manter a distancia persoal de seguridade.

En caso de darse esta situación, a organización avisará aos participantes no momento da entrega da bolsa do corredor.

1.6 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 no TRAIL establécese nos dezoito anos cumpridos antes da proba.

O circuito 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".

1.7 CUSTO DA INSCRICIÓN

TRAIL DE LONGA DISTANCIA: terá un custo de **18 €**.

TRAIL DE CURTA DISTANCIA: terá un custo de **12 €**.

ANDAINA: terá un custo de **6 €**.

1.8 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 venres 27 de agosto.

1.9 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 2021, 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.



1.10 RETIRADA DE DORSAIS

Os participantes poderán recoller os dorsais na tenda Dequip Miño nos seguintes días e horarios:

TENDA	DIRECCIÓN	DÍA	HORARIO
Dequip Miño	c/ Galea, 10, baixo (Miño)	03 de setembro (Venres):	17:00 – 20:30
		04 de setembro (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 7:30 h. pola mañá ata as 08:45 h.

1.11 TROFEOS E PREMIOS

Todos os participantes das modalidades de trail, así como os da andaina, 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 na área de chegada da proba a partir das 13:30 do mediodía.

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

1.12 CONTROL DA CARREIRA

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 descualificados:

- 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



1.13 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 19	Meta	
Meta		

1.14 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.

1.15 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.

1.16 APELACIÓNS

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.

1.17 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.



1.18 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.

1.19 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.

1.20 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.

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 establece 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.

1.21 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 rúidos 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.



2 CIRCUITOS

2.1 TRAIL LONGO

Trail Largo Miño



26,46km

Distancia

980m

Desnivel positivo

2:44:35

Tiempo en movimiento estimado





2.2 TRAIL CURTO

Trail Corto Miño



15,85km **538m**
Distancia Desnivel positivo

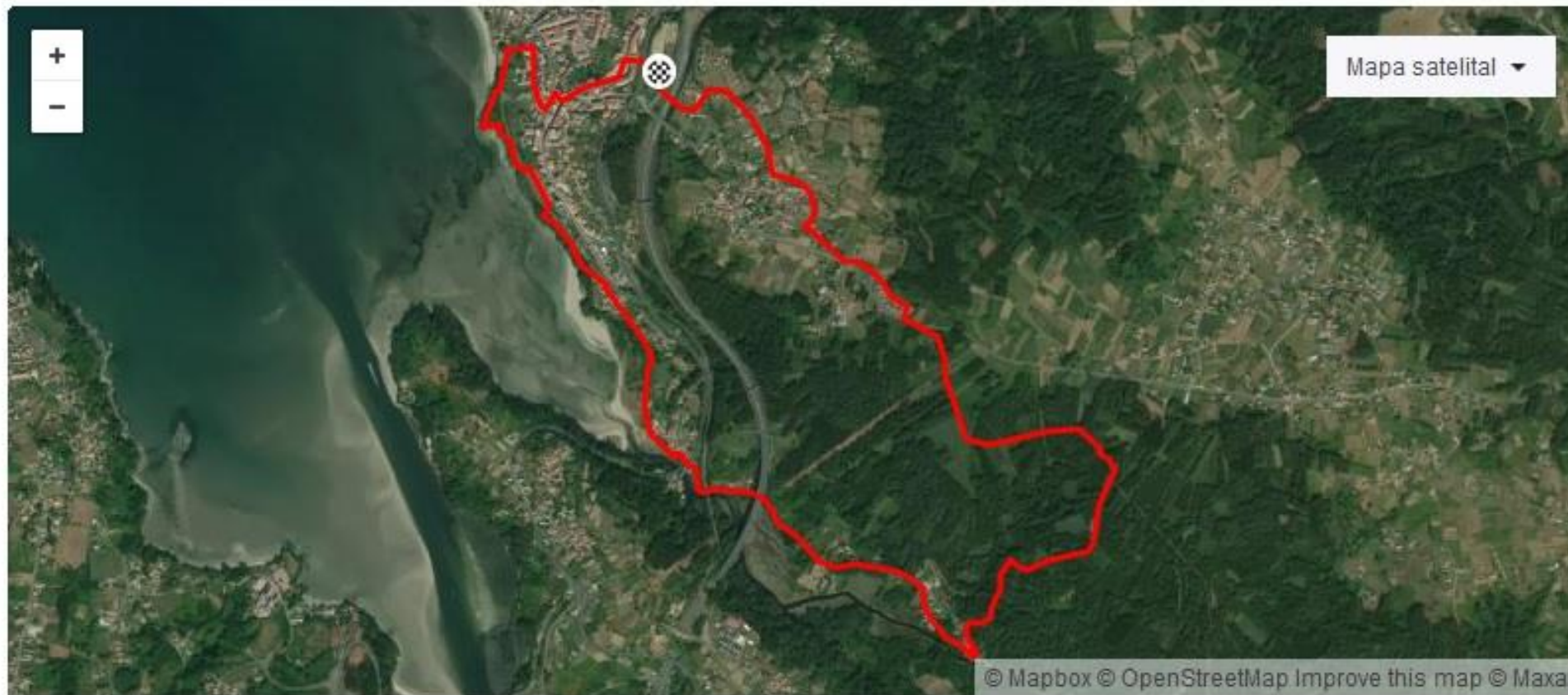
1:38:36
Tiempo en movimiento estimado





2.3 ANDAINA

Andaina Miño



7,63km **216m**
Distancia Desnivel positivo

1:40:08
Tiempo en movimiento estimado

