



TRAIL COVA DA BRUXA 2023

O clube de atletismo **Serres Runners** organizará a segunda edición do **Trail e Andaina Cova da Bruxa** o **domingo 12 de marzo de 2023** a partir das 09:00 horas no Concello de Muros.

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. En adultos disputarase sobre 2 distancias (13 e 22 km aprox.); tamén haberá una andaina de 11 km aprox. e probas para escolares. A proba rexirase polo seguinte:

REGULAMENTO

Artigo 1. Lugar de SAIDA de todas as probas:

As probas sairán desde o instituto de As Insúas (Serres).

Ubicación: <https://goo.gl/maps/UKhKBfd2WQrAjHqA7>

Artigo 2. Horarios e distancias.

O **II Trail Cova da Bruxa** terá os seguintes horarios e distancias:

HORA	PROBA	DISTANCIA	DESNIVEL	ANOS	CATEGORÍA	PAZAS
09:00 h	Trail 3 Picos (Longo)	22 km aprox	1100 m + aprox	2003 e anteriores	ABSOLUTA	200
09:30 h	Trail Crus de Pelos (Curto)	13 km aprox	550 m + aprox.	2003 e anteriores	ABSOLUTA	300
09:35 h	ANDAINA	11 km aprox	400 m + aprox.	2003 e anteriores	ABSOLUTA	200
09:45 h	Trail dos Corzos	3 km aprox	SAIDA DO INSTITUTO	De 2006 a 2009	Sub 16 - Sub 18	30
10:00 h	Trail dos Raposos	2 km aprox	SAIDA DO INSTITUTO	De 2010 a 2013	Sub 12 – Sub 14	40
10:15 h	Trail dos Conexos	1 km aprox.	SAIDA DO INSTITUTO	2014 e 2015	Sub 10	40
10:45 h	Trail das Ardillas	300 m aprox.	SAIDA DO INSTITUTO	2016 e anteriores	Sub 8	40

Artigo 3. Límite de prazas.

Establecerase, tal e como indica o cadro de horarios presente neste regulamento, un límite de prazas en cada modalidade de Trail de adultos (Curto e Longo), andaina e probas escolares.

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

Artigo 4. Categorías de competición.

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA AS DISTANCIAS DE TRAIL CURTO E TRAIL LONGO

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
SENIOR MASC / FMNO	De 2003 ate máster
MASTER 1 MASC / FMNO	Nados entre 1988 e 1978
MASTER 2 MASC / FMNO	Nados entre 1977 e anteriores
ABSOLUTA MASC / FMNO	Calquera das categorías anteriores

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA AS PROBAS ESCOLARES

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
SUB 18	2006 – 2007
SUB 16	2008 - 2009
SUB 14	2010 - 2011
SUB 12	2012 – 2013
SUB 10	2014 – 2015
SUB 8	2016 e posteriores

ANDAINA (NON COMPETITIVA): 2003 e anteriores.

Artigo 5. PARTICIPACIÓN E SEGURO / LICENZA DE DÍA

Nesta proba poderá participar calquer 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 suscribírase un seguro (licenza de día).

Artigo 6. DISTANCIAS, DESNIVEIS e TEMPOS MÁXIMOS DE REALIZACIÓN DA PROBA NOS TRAILS E ANDAINA DE ADULTOS

- **DISTANCIAS:**
 - ✚ Andaina: 11,00 km aprox.
 - ✚ Trail Curto: 13,00 km aprox.
 - ✚ Trail: 22,00 km aprox.
- **DESNIVEL POSITIVO:**
 - ✚ Andaina: 400 m aprox.
 - ✚ Trail Curto: 550 m aprox.
 - ✚ Trail: 1100 m aprox.
- **TEMPO MÁXIMO DE REALIZACIÓN DA PROBA:**
 - ✚ Andaina: 4 h (cumprido o tempo retirarase o/a participante da proba).
 - ✚ Trail Curto: 4 h (cumprido o tempo retirarase o/a participante da proba).
 - ✚ Trail: 5 h (cumprido o tempo retirarase o/a participante da proba).

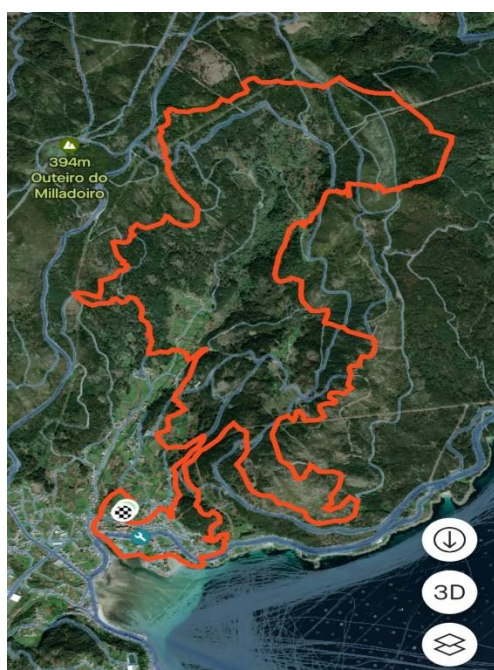
TRAIL LONGO

Desnivel

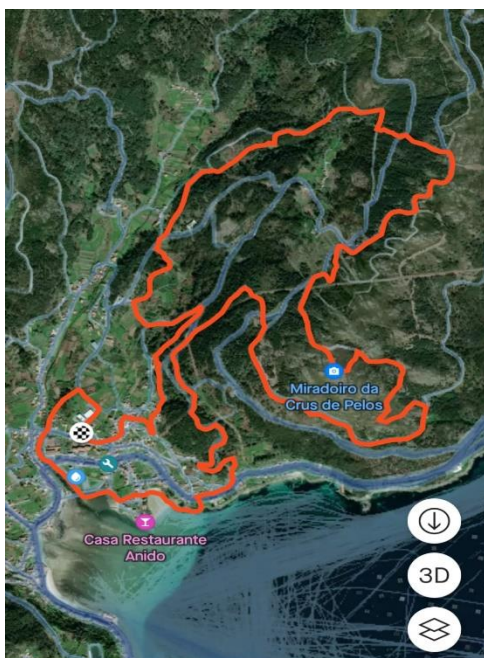


Desnivel positivo 1.164 m

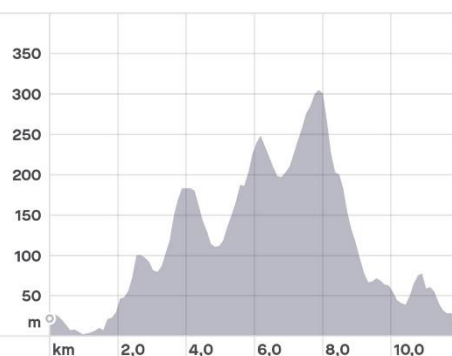
Desnivel máx. 443 m



TRAIL CURTO



Desnivel

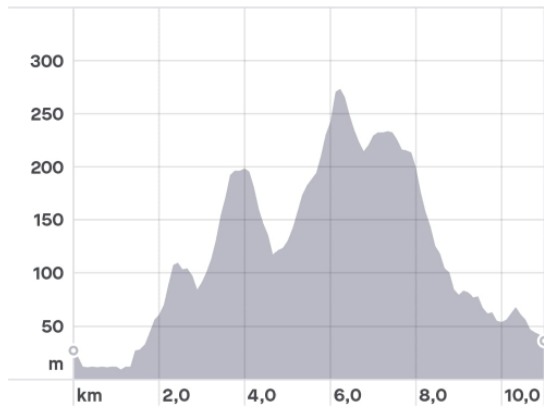


Desnivel positivo 531 m

Altitude máx. 306 m

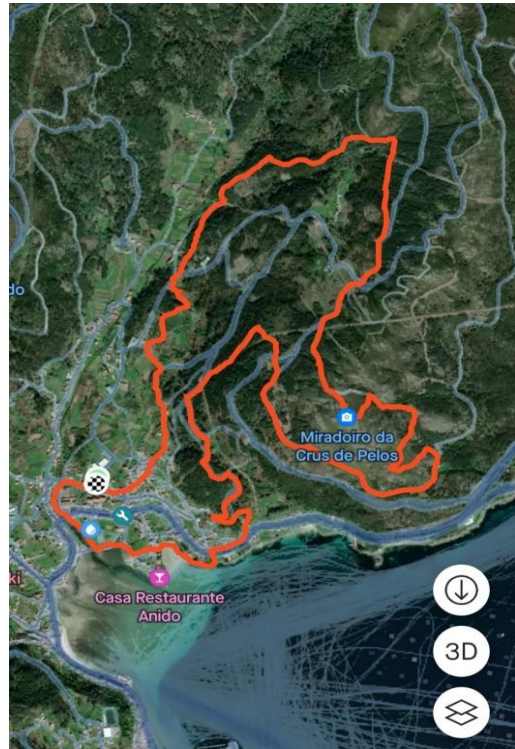
ANDAINA

Desnivel



Desnivel positivo 466 m

Altitud máx. 278 m



Artigo 7. INSCRICIÓNS. PREZOS E PRAZOS

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

- **APERTURA DE INSCRICIONS:** sábado 12 de novembro de 2022 ás 11.00 h
- **PECHE DE INSCRICIONS:** martes 7 de marzo de 2023 ás 23.59 h
- **PREZOS DA INSCRICION:**
 - ✓ **TRAIL CURTO:** 15 €
 - ✓ **TRAIL LONGO:** 20 €
 - ✓ **ANDAINA:** 12 €
 - ✓ **PROBAS ESCOLARES:** GRATUITAS

Artigo 8. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais poderán recollese nos seguintes puntos:

- **Sábado 11 de marzo:** de 17:00 a 20:00 horas no Instituto As Insúas (opción recomendada);
- **Domingo 12 de marzo:** a partir das 08:00 horas e ate 15 minutos antes do comenzo de cada proba no lugar de saída.

Artigo 9. PREMIOS E AGASALLOS

Estableceranse os seguintes premios e agasallos:

- Premios aos/as 3 primeiros/as clasificados de cada categoría establecida no presente regulamento;
- Premios aos/as 3 primeiros/as clasificados/as absolutos das probas de Trail Curto e Trail Longo.
- **AGASALLO** para todos os participantes (poderán recollelo xunto co dorsal de competición antes da saída das probas).
- **Premio PARTICIPACIÓN ao clube ou equipo con maior número de participantes chegados á meta da proba.**
- A entrega de premios realizarase a partir das 13:00 horas aproximadamente no lugar de saída e meta de todas as probas.
- Premios NON acumulativos.

Artigo 10. SERVICIO DE DUCHAS e VESTIARIOS

Porase a disposición dos participantes un servizo de duchas e vestiarios no instituto As Insúas (Serres). **Ubicación:** <https://goo.gl/maps/UKhKBFd2WQrAjHqA7>

Artigo 11. AVITUALLAMENTOS

Haberá 3 puntos de avituallamento nos Trails Longo, Curto e Andaina. Será **OBRIGATORIO** para os participantes levar **mochila de hidratación:**

- Avituallamento 1 (común a ambos Trails): **km 7 aprox.** (líquido e sólido);
- Avituallamento 2 (só Trail Longo): **km 15 aprox.** (líquido e sólido);
- Avituallamento META (todas as probas): (líquido e sólido).

RECOMÉNDASE QUE TOD@S @S PARTICIPANTES LEVEN CONSIGO TELÉFONO MÓVIL DURANTE O TRANCURSO DA PROBA.

Artigo 12. CONSIDERACIÓN FINAL

Esta proba pertence ao calendario oficial de probas da Federación Galega de Atletismo. As reclamación aos resultados oficiais realizaranse ao Xuiz 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 imaxen 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.