

# SAN XIL-CASAIO ANDAINA & TRAIL

La empresa Valdeorras Turismo S.L. en colaboración con la CMVMC da Serra de Casaio e Lardeira organiza el SAN XIL-CASAIO ANDAINA & TRAIL, que se desarrollará el próximo día **19 de abril del 2020**.

Prueba oficial de la F.G.A, prueba con distancia no homologada.

## INSCRIPCIÓN

- La inscripción se realizará a través de la página web [www.atletismo.gal](http://www.atletismo.gal) y [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com) con las condiciones y plazos que figuran en dicha página.
- También se podrá hacer presencialmente en las tiendas Foot on Mars de O Barco, Trisport A Rua y en Bicis Chapi de O Barco.
- La prueba está limitada a 250 participantes en las modalidades de Andaina larga - corta y Trail corto y a 50 participantes en la modalidad Trail largo. Una vez agotadas las plazas, se cerrarán las inscripciones.
- El plazo de inscripción comienza el 3 de febrero de 2020 y finaliza el 14 de abril de 2020 ás 23:59h.

MODALIDAD	PRECIOS INSCRIPCIÓN
TRAIL LARGO	20 €
TRAIL CORTO	15 €
ANDAINA LARGA	15 €
ANDAINA CORTA	15 €

- El dorsal se entregará en el lugar, fecha y hora que la organización designe, al titular de la inscripción debidamente identificado. Para ello debe presentar el original del DNI, carnet de conducir, pasaporte o documento equivalente para extranjeros.
- La edad mínima de participación en la andaina corta 12 años y larga 18 años. En las dos modalidades de Trail, la participación mínima será de 18 años cumplidos el día de la prueba.
- La inscripción da derecho a:
  - Los avituallamientos establecidos por la organización.
  - Camiseta y vaso conmemorativa de la carrera
  - Asistencia sanitaria durante el transcurso y al finalizar la prueba.
  - Otorga un seguro deportivo.

# SAN XIL-CASAIO ANDAINA & TRAIL

## REGLAMENTO

- A cada corredor se le entregará un dorsal, que deberá situarse en el pecho, de tal manera que esté bien visible y sin doblar ni cortar.
- Se hará control de paso en varios puntos del circuito que la organización establecerá durante el transcurso de la prueba por los cuales tendrán que pasar los participantes para no ser descalificados.
- Las reclamaciones referentes a los resultados oficiales deberán ser hechas verbalmente al Juez Árbitro, no más tarde de 30 minutos después de comunicarse oficialmente los resultados.
- Será motivo de descalificación, entre otras, los siguientes aspectos: no realizar todo el circuito de la carrera, no llevar dorsal o manipular este, falsificar datos personales, competir con el dorsal o chip/s de otra/s persona/s.
- Los atletas con licencia federativa tendrán que atenerse al reglamento de Disciplina Deportiva en vigor.
- Todos los participantes lo hacen bajo su propia responsabilidad y por el hecho de salir acepta el presente reglamento.
- Los atletas con licencia por la FGA deberán competir con la camiseta oficial de su club.
- Seguro: todos los participantes estarán amparados por una póliza de Responsabilidad Civil y accidentes deportivos, excluidos los casos derivados de un padecimiento latente, imprudencia o inobservancia de las leyes, de la normativa de la competición, etc. También quedan excluidos los casos producidos por el desplazamiento al lugar de la competición o desde el mismo. No se permitirá la existencia en el recorrido de ningún vehículo ajeno a la organización, estando estos últimos debidamente identificados.
- La organización dispondrá de SERVICIOS MÉDICOS E AMBULANCIA desde una hora antes del comienzo de la prueba y hasta media hora después de cerrar el acto. Los servicios médicos, están facultados para retirar de la carrera a cualquier participante que manifestase un mal estado físico durante el desarrollo de la misma. Así mismo, se recomienda a todos los inscritos, que lleven a cabo antes de tomar parte en la carrera un reconocimiento de aptitud médico-deportivo que descarte cualquiera patología que impida a su participación.
- El desconocimiento de este reglamento no exime de su cumplimiento.
- Todo lo no dispuesto en la presente normativa se regirá por las normas de Competición de la FGA, RFEA e IAAF para la presente temporada, así como todo lo reglamentado por instancias superiores.

**NOTA:** Esta prueba pertenece al Calendario Oficial de la Federación Gallega de Atletismo y mediante su inscripción el corredor consiente expresamente que sus datos básicos sean cedidos a esta entidad para la tramitación, ante la compañía de seguros, de los seguros obligatorios de accidentes y Responsabilidad Civil, así como a gestión de la licencia de día de ranking popular y probas de ruta. En todo caso e tal como establece la Ley de Protección de Datos,

# SAN XIL-CASAIO ANDAINA & TRAIL

el interesado puede ejercer en un futuro sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante escrito o correo electrónico a la Federación Galega de Atletismo. Avda. de Glasgow 13 15008 A Coruña

## TROFEOS – CATEGORIA

- Se entregarán trofeos a los tres primeros clasificados en la modalidad de Trail largo y Trail corto, tanto masculinos como femeninos, los trofeos no serán acumulativos y solo serán para la modalidad de Trail.
- Las categorías para la clasificación a efectos del Trail Largo y Corto serán las siguientes:

### **Categoría senior:**

- Desde los 18 años hasta 34 años (masculino y femenino)

### **Categoría máster:**

- Desde los 35 años en adelante (masculino y femenino)

## HORARIOS

HORA SALIDA	MODALIDAD	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO
9:30	TRAIL LARGO	23 Km	1.300 m
9:30	ANDAINA LARGA	20 Km	1.100 m
9:30	ANDAINA CORTA	15 Km	850 m
10:00	TRAIL CORTO	15 Km	850 m

# SAN XIL-CASAIO ANDAINA & TRAIL

## RECORRIDO

- **Andaina Corta y Trail Corto:** Salida desde C/ Igrexa de Casaio, en dirección A Lucia y camino de Lucia, donde empieza camino de tierra ancho y totalmente transitable, bajando hasta el río Valvorráz por la zona de Cadenaya, continuando el camino por la zona de A Carba y Fragas do Vento, donde comienza un sendero de montaña paralelo al río San Xil, pasando por las zonas de Anadevadas, Arganedo, Pozo da Entencia y subiendo por la zona de Mata de San Pedro hasta llegar a la Ermita de San Xil, aproximadamente entre las 11:30 y las 12:00 horas, siendo este tramo igual que la modalidad de carrera trail largo y andaina larga, continuando por camino ancho unos 300 metros donde se dividen las modalidades, continuando la andaina y carrera trail corta por camino ancho de tierra y totalmente transitable por la zona de La Mata de San Pedro hasta Pedra Fincada, donde se unen de nuevo todas las modalidades, continuando el recorrido por camino ancho de tierra por la zona de Vindidelos, Corte de Lobos, La Gualta Penedos y con dirección al Barrio de Romiña y finalizando por camino y sendero hasta la meta situada en el mismo punto que la salida.
- **Andaina Larga:** Salida desde C/ Igrexa de Casaio, en dirección A Lucia y camino de Lucia, donde empieza camino de tierra ancho y totalmente transitable, bajando hasta el río Valvorráz por la zona de Cadenaya, continuando el camino por la zona de A Carba y Fragas do Vento, donde comienza un sendero de montaña paralelo al río San Xil, pasando por las zonas de Anadevacas, Arganedo, Pozo da Entencia y subiendo por la zona de Mata de San Pedro hasta llegar a la Ermita de San Xil. Continúa el recorrido por camino ancho unos 300 metros donde se desvía por sendero hacia la zona de A Veiguiña y por un sendero ya hecho para la limpieza del bosque de robles por donde discurre, se llega a Sacedo, donde comienza camino ancho de tierra y perfectamente transitable, continuando por la zona de Travas, Fraga Mallada y Pedra Fincada. El recorrido continúa por camino ancho de tierra por la zona de Vindidelos, Corte de Lobos, La Gualta Penedos y con dirección al Barrio de Romiña y finalizando por camino y sendero hasta la meta situada en el mismo punto que la salida.
- **Trail Largo:** Salida desde C/ Igrexa de Casaio, en dirección de A Lucia y camino de Lucia, donde empieza camino de tierra ancho y totalmente transitable, bajando hasta el río Valvorráz por la zona de Cadenaya, continuando el camino por la zona de A Carba y Fragas do Vento, donde comienza un

# SAN XIL-CASAIO ANDAINA & TRAIL

sendero de montaña paralelo al río San Xil, pasando por las zonas de Anadevacas, Arganedo, Pozo da Entencia y subiendo por la zona de Mata de San Pedro hasta llegar a la Ermita de San Xil.

Continúa el recorrido por camino ancho unos 300 metros donde se desvía por sendero hacia la zona de A Veiguiña donde se cruza el río San Xil y a continuación por a Sollera Grande, Castro Rubio y Castro Veloso, donde se cruza otra vez el río San Xil y se continúa por As Fragas y Sacedo, donde comienza camino ancho de tierra y perfectamente transitable, continuando por la zona de Travas, Fraga Mallada y Pedra Fincada.

El recorrido continúa por camino ancho de tierra por la zona de Vindidelos, Corte de Lobos, La Gualta Penedos y con dirección al Barrio de Romiña y finalizando por camino y sendero hasta la meta situada en el mismo punto que la salida.

- El recorrido estará marcado por la Organización con cinta plástica de color, banderolas, carteles de dirección y otros elementos de señalización, que estarán ubicados a intervalos regulares, dependiendo de la tipología del terreno y de los caminos. ES RESPONSABILIDAD DE CADA CORREDOR LOCALIZAR LA SEÑALIZACIÓN Y SEGUIRLA.

Será obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles establecidos.

- Algunos tramos del recorrido que discurren por carreteras o calles de poblaciones, no estarán cortados al tráfico rodado, debiendo atenerse los participantes a las normas generales de Tráfico o a las indicaciones de la Organización. En la mayoría de estos casos habrá gente de la organización, Protección Civil que nos cortarán el tráfico para cruzar o correr por la calzada.
- La organización podrá realizar las modificaciones que considere necesarias en el recorrido, incluso la suspensión de la prueba, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejasen, o por otras causas de fuerza mayor. En este caso y una vez efectuada la salida, el importe de la inscripción no sería devuelto.
- Si fuera necesario interrumpir y suspender la prueba en un punto del recorrido, la clasificación se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o, en su defecto, en el último control realizado.

# SAN XIL-CASAIO ANDAINA & TRAIL

## SEMI-AUTOSUFICIENCIA

- Dado el carácter de semi-autosuficiencia de la prueba, cada corredor deberá prever y portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesarios para poder completar el recorrido.
- La Organización dispondrá como apoyo de los siguientes avituallamientos, con bebidas y alimentos en cantidades estimadas como razonables, que se deberán consumir en el mismo lugar:

	PUNTO KM	PUNTO KM	PUNTO KM	PUNTO KM
TRAIL LARGO	7,5 Ermita de San Xil	13,5 Sacedo	16,5 Pedra Fincada	23 Meta
ANDAINA LARGA	7,5 Ermita de San Xil	13,0 Pedra Fincada	20 Meta	
ANDAINA CORTA Y TRAIL CORTO	7,5 Ermita de San Xil	9,0 Pedra Fincada	15 Meta	

- Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios hasta la meta o lugares señalados en los avituallamientos.

## MATERIAL ACONSEJADO

- Material obligatorio:
  - Teléfono móvil en carrera
  - Vaso (suministrado en la bolsa del corredor) o sistema de hidratación para proveerse de líquido en los avituallamientos. La organización no proporcionará vasos en los avituallamientos.
- Se recomienda a cada corredor llevar el siguiente material (MATERIAL NO OBLIGATORIO):
  - Sistema de hidratación, mínimo de 0,5 litro.
  - Reserva alimentaria (mínimo 300 Kcal).
  - Gorra o similar, para protegerse del sol.
  - Chubasquero o cortavientos manga larga de la talla correspondiente.
  - Manta térmica.
  - Zapatillas de Trail running con buen agarre, suela con dibujo y parte superior con elementos de fijación que mantenga la zapatilla bien sujeta al pie.

# SAN XIL-CASAIO ANDAINA & TRAIL

## RETIRADA Y ABANDONOS

- Cualquier corredor podrá retirarse de la prueba siempre que lo desee en el control más próximo y entregando su dorsal al personal cualificado de la Organización. A partir de ese momento, quedará fuera de la competición y asumirá cualquier responsabilidad derivada de su retirada. El corredor que abandone la prueba fuera de los lugares designados para evacuación tendrá que dirigirse por sus medios hasta el punto de evacuación más cercano.
- La Organización podrá retirar de carrera, al corredor que se considere que tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste de la prueba, garantizando así su salud.
- Los participantes están obligados a prestar auxilio a los accidentados o a aquellos que lo requieran.
- En caso de accidente, enfermedad o herida que precise asistencia, se deberá avisar al teléfono de la organización. Se recuerda que la prueba discurre por algunos lugares de difícil acceso a vehículos o incluso donde sólo se puede llegar a pie. Por tanto, en algunos casos, puede llevar un cierto tiempo que los servicios de emergencia lleguen hasta el herido.

## ACEPTACIÓN Y RESPONSABILIDAD

- Los participantes del evento SAN XIL-CASAIO ANDAINA Y TRAIL lo hacen de manera voluntaria, siendo plenamente conscientes de la longitud, desnivel y exigencia física de la prueba, que se desarrollará bajo posibles condiciones climáticas adversas de frío o calor, lluvia y viento, por terreno de montes a través de caminos, pistas, sendas o campo a través.
- Los participantes deben tener experiencia previa en pruebas de carreras en montaña y asegurarse de que sus condiciones físicas, sean las más apropiadas para afrontar la prueba, así como llevar y saber usar el material aconsejado, siendo responsabilidad suya los problemas que puedan surgirles en el desarrollo de la prueba por ignorar estos requisitos.
- La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente por negligencia del corredor, así como por la pérdida o rotura de los objetos personales de cada participante. Cada corredor será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a sí mismo o a terceros, exonerando a la Organización de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión.

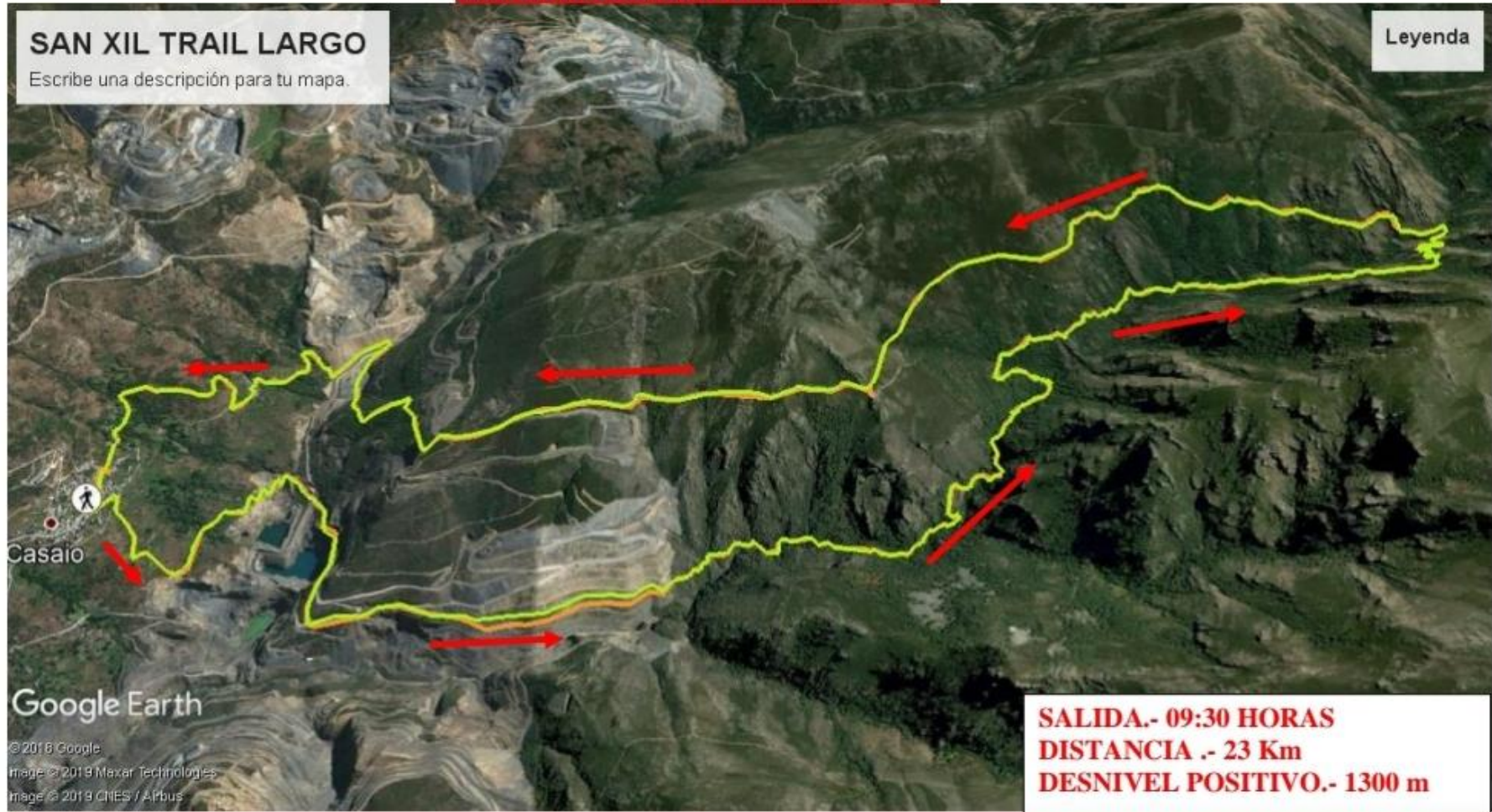
# SAN XIL-CASAIO ANDAINA & TRAIL

- El participante acepta que las imágenes y reproducciones que se generen de este evento deportivo, podrán ser utilizadas por la organización, para la proyección del evento, y nunca para el perjuicio de las personas ni de los derechos fundamentales de las mismas.
- De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de datos de carácter personal, todos los datos de los participantes recogidos en el formulario de inscripción serán incluidos en un fichero privado propiedad de Valdeorras Turismo S.L., con fines exclusivos de gestión de la prueba, además de para comunicaciones a través de su lista de correo y de la que podrán darse de baja en cualquier momento y de forma sencilla.



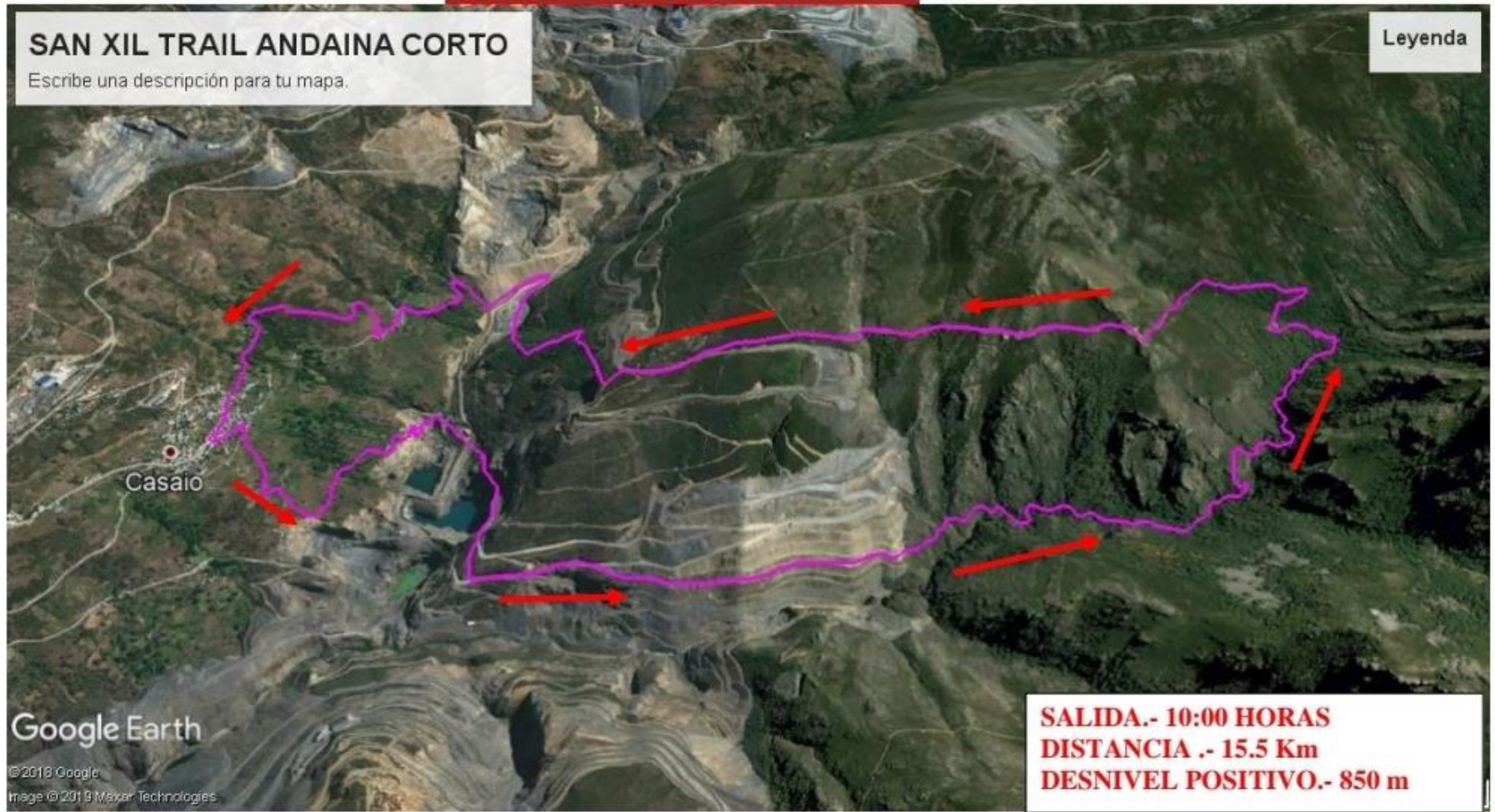
# SAN XIL-CASAIO ANDAINA & TRAIL

## SANXIL-CASAIO TRAIL 2019



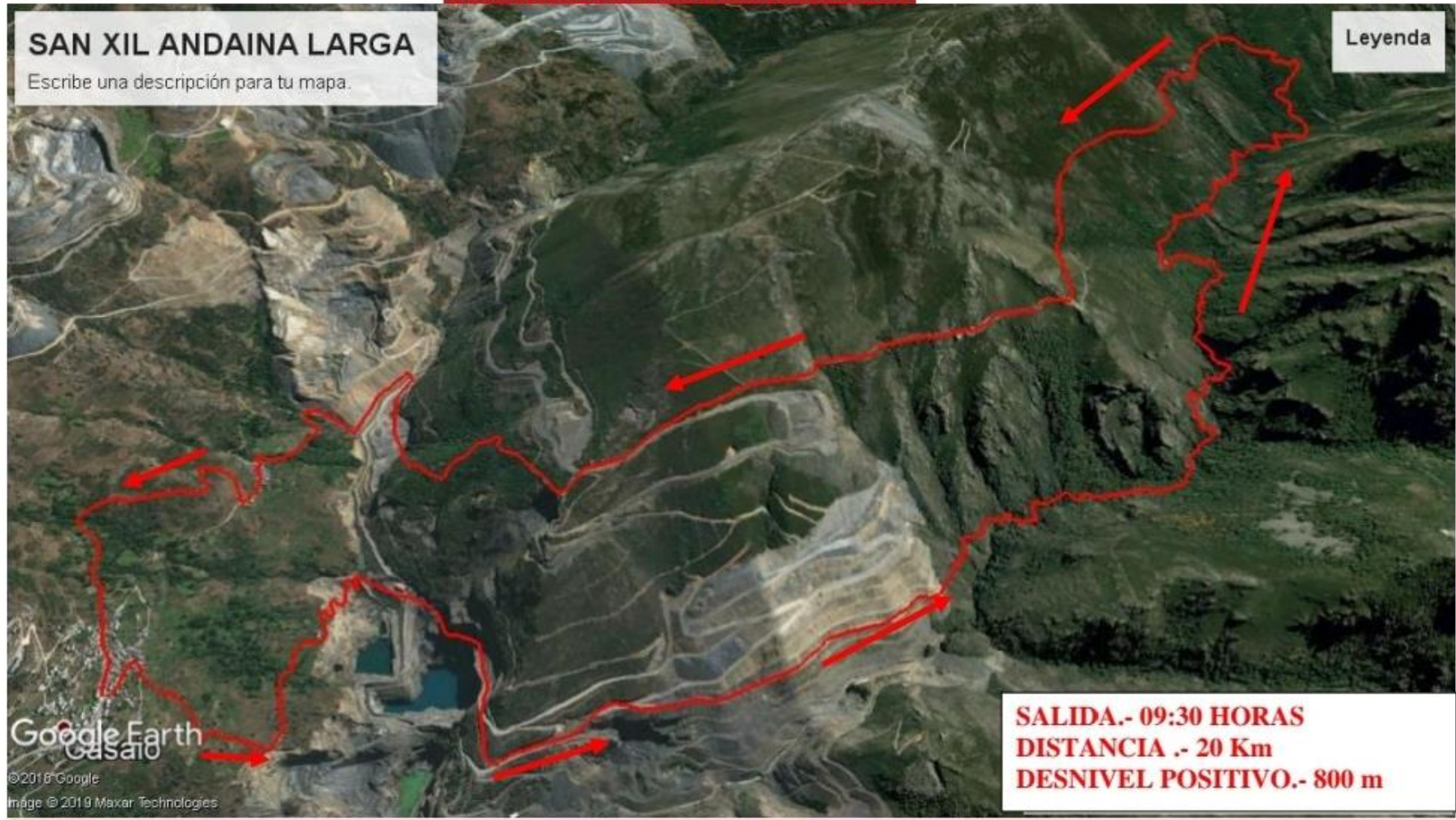
# SAN XIL-CASAIO ANDAINA & TRAIL

## SANXIL-CASAIO TRAIL 2019



# SAN XIL-CASAIO ANDAINA & TRAIL

## SANXIL-CASAIO TRAIL 2019

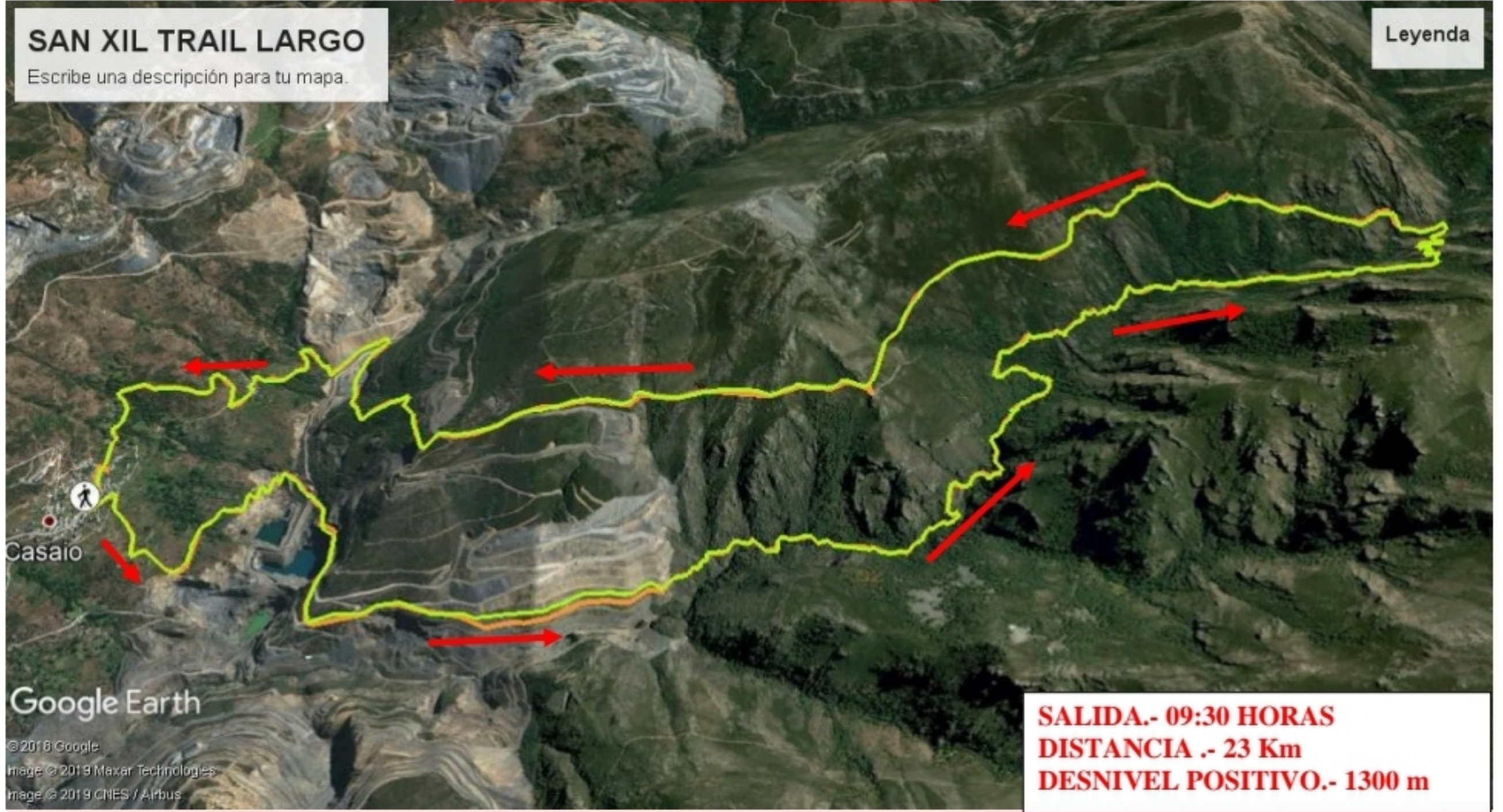


# **SANXIL-CASAIO TRAIL 2019**

## **SAN XIL TRAIL LARGO**

Escribe una descripción para tu mapa.

Leyenda



# SANXIL-CASAIO TRAIL 2019

## SAN XIL TRAIL ANDAINA CORTO

Escribe una descripción para tu mapa.

Leyenda



Google Earth

© 2018 Google  
Image © 2019 Maxar Technologies

**SALIDA.- 10:00 HORAS**  
**DISTANCIA .- 15.5 Km**  
**DESNIVEL POSITIVO.- 850 m**

## SANXIL-CASAIO TRAIL 2019

**SAN XIL ANDAINA LARGA**

Escribe una descripción para tu mapa.

Legenda

Google Earth  
Casaio

©2016 Google

Imáge © 2019 Maxar Technologies

**SALIDA.- 09:30 HORAS**

**DISTANCIA .- 20 Km**

**DESNIVEL POSITIVO.- 800 m**