



**FEDERACIÓN GALEGA
DE ATLETISMO**



TRAIL E ANDAINA 25º ANIVERSARIO PROXECTO HOME GALICIA

Proxecto Home Galicia organiza o “**Trail e Andaina 25º Aniversario Proxecto Galicia**” coa colaboración do Concello de Santiago de Compostela e a tenda de deportes 3&Run baixo control técnico do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo e segundo o seguinte Regulamento:

1.- Data e Lugar: O “Trail e Andaina 25º Aniversario Proxecto Home Galicia” celebrarase o domingo 28 de xuño de 2015 en Santiago de Compostela. A saída do Trail darase ás 10:00 horas dende a Granxa do Xesto, no Monte Pedroso e disputarase sobre un circuito de aproximadamente 18 km de percorrido.

A Andaina sairá a continuación do Trail (10:15 horas) e realizarase sobre un percorrido de 5 km. Será apta para todos os públicos dentro dos rangos de idade indicados no presente regulamento.

2.- Percorridos: As probas transcorrerán por un circuito mixto de camiños, pistas, cortalumes e monte da contorna do Monte Pedroso en Santiago de Compostela e Ames. A andaina terá un percorrido máis sinxelo e adaptado a todos os públicos.

O Trail trátase dun percorrido aproximado de 18 km, cun desnivel positivo acumulado duns 500 metros. A Andaina o fará sobre un circuito sinxelo de 5 km.

O track do Trail poderá ser consultado na seguinte ligazón:

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=9484706>

O track da Andaina poderá ser consultado na seguinte ligazón:

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=9652540>

3.- Control técnico: A proba estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

4.- Participación: Poderán participar atletas a partir da categoría infantil (ano 2003) na Andaina. No trail maiores de 18 anos ou que os teñan cumpridos o día da proba.

5.- Categorias do trail popular: (anos cumpridos ata o día da proba)

- A. Categoría masculina absoluta, maiores de 18 anos.
- B. Categoría feminina absoluta, maiores de 18 anos.
- C. Categoría masculina veterano, maiores de 35 anos.
- D. Categoría feminina veterana, maiores de 35 anos.

6.- Premios:

- Trofeo aos tres primeiros clasificados de cada categoría establecida do Trail (premios NON acumulativos).
- Trofeo participación a entidade, clube ou empresa que máis participantes traiga a Andaina.
- Trofeo familia numerosa, a familia que máis participantes aporte na andaina.

7.- Inscripción: Abrirase o mércores 20 de maio e pecharase o 25 de xuño ás 14 horas. Dita inscrición realizarase na web www.carreirasgalegas.com. Non se admitirán e aceptarán inscricións fóra de prazo, con datos incompletos ou sen todos os datos obrigatorios.

INSCRICIÓN PRESENCIAS:

- **Tenda de deportes 3&Run** . Rúa do Restollal, 35. 15702 Santiago de Compostela. Teléfono: 881 123 384.
- **Centro Proxecto Home** . Rúa do Cotolengo, 2. 15702 Santiago de Compostela. Teléfono: 981 573 020.

8.- Prezo: A cota de inscrición será de **6 €** para todos os participantes tanto no Trail como na Andaina.

9.- Avituallamento final: Ao final das probas todos os participantes serán convidados a un pequeno aperitivo cortesía de Proxecto Home Galicia.

10.- Recollida dos dorsais: Os dorsais recolleranse, o mesmo día das probas, a partir das 09:00 horas e ata as 10:00 horas no lugar de saída (Granxa do Xesto). Non se entregarán dorsais despois da hora límite (10:00 horas).

11.- Sinalización: O percorrido estará debidamente sinalizado con carteis indicadores e cintas de balizamento ben visibles.

12.- Controis: No desenvolvemento da proba a Organización disporá dos controis que estime oportunos. Omitir ditos controis poderá levar á descalificación do/da atleta.

13.- Avituallamentos: Disporase de 2 puntos de avituallamento máis o de meta. O avituallamento de meta será líquido e sólido (auga e froita) e os outros serán só líquidos.

14.- Dorsal: Todo/a atleta que entre á liña de meta sen o seu dorsal ou sen este debidamente colocado na zona anterior do corpo (zona próxima ao peito) e en toda a súa extensión, serán automaticamente descalificados.

15.- Reclamacións: As reclamacións sobre os resultados oficiais deberán formularse verbalmente ao xuíz árbitro da Competición non máis tarde de 30 minutos despois da publicación destes. Todo o non previsto no presente regulamento, resolverase de acordo co Regulamento da FGA e RFEA en vigor.

16.- Duchas: Haberá servizo de duchas a disposición dos/das atletas no Campo de Fútbol Municipal de Santa Isabel, aproximadamente a 1,5 kms. da saída e meta da carreira.

18.- Medio ambiente: A proba desenvolverase na súa maior parte por paraxes naturais, polo que será obriga de todos e todas preservar a contorna evitando botar desperdicios fóra das áreas de control.

19.- Asistencia sanitaria: A Organización disporá de Servizos Sanitarios regulamentarios en puntos estratéxicos do percorrido.

20.- Seguridade: A organización resérvase o dereito a desviar a proba por algún percorrido alternativo e realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan ou por forza maior.

21.- Auxilio en accidentes: A Organización disporá para a realización da proba dunha Ambulancia con Médico para axudar aos corredores/as que o requiran.

Así e todo, os/as participantes deberán auxiliar aos accidentados que precisen axuda, así como a informar de calquera contratempo nos controis de paso ou chamando a un teléfono que será proporcionado pola Organización e que irá serigrafiado no dorsal.

22.- Responsabilidade: A Organización declina toda responsabilidade en caso de perda dalgún obxecto, ou de negligencia dalgún participante. Os/as participantes serán responsables de todo prexuízo que poidan causarse a si mesmos ou a terceiros.

23.- Material recomendable: Trátase dunha proba con circuitos mixtos (terra e asfalto) denominados Trail ou Carreira de Montaña apta para todos os niveis, e, aínda que non é excesivamente técnico, recoméndase levar zapatillas técnicas ou, polo menos, con algo de taco na sola para un mellor agarre.

Na ANDAINA non era necesario empregar dito material especial. Aínda que hai dous avituallamentos, é recomendable, para quen o considere oportuno, levar o seu propio sistema de hidratación (nunca botellas de plástico).

24.- Máis información:

- [Carreiras Galegas \(http://www.carreirasgalegas.com\)](http://www.carreirasgalegas.com)
- [Federación Galega de Atletismo \(http://www.atletismogalego.com\)](http://www.atletismogalego.com)
- [Delegación de Atletismo de Santiago \(http://www.fgatletismo.es/santiago\)](http://www.fgatletismo.es/santiago)
- [Correr en Galicia \(http://www.correren Galicia.org\)](http://www.correren Galicia.org)

AVISO LEGAL

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 ruta. 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.