A Sociedade Deportiva Compostela-Tambre-Lengüelle organizará o domingo 23 de abril de 2023 **a II Edición do Trail-Cros Comarca do Ulla - Tambre**.

A proba entra dentro da especialidade atlética do Trail-Running e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

*Como novidade, nesta edición tamén contaremos cunha **andaina de 5 quilómetros** aproximadamente proba aberta a tódolos públicos a fin de fomentar o deporte, que discurrirá durante catro quilómetros polo percorrido do trail-cros acampañando aos corredores.*

A proba do Trail-cros rexirase polo seguinte:

REGULAMENTO

Artigo 1. HORARIOS, LUGARES DE SAÍDA e META

O Trail-cros Comarca do Ulla - Tambre terá os seguintes horarios e lugares de saída:

HORA	PROBA	DISTANCIA	SAÍDA	MEDA
10:00 H	**Trail-Cros**	**18 km**	**Área Recreativa de Brandelos (Touro)**	**Cruceiro de Arca O Pedrouzo (O Pino)**

Ubicación do lugar de **SAÍDA** (Área Recreativa de Brandelos – Touro):

- https://goo.gl/maps/kwQ1P5RAG55Shbfc8

Ubicación do lugar de **META** e punto onde se collen os autobuses para traslado ao lugar de saída (Cruceiro de Arca O Pedrouzo – O Pino):

- https://goo.gl/maps/ZuyLS9doQboXaXuB7

Os participantes tanto do TRAIL como da ANDAINA serán **trasladados en autobús desde o Cruceiro de Arca, O Pedrouzo (O Pino) ate o punto os distintos puntos de SAÍDA (Artigo 7).**

*A proba **da andaina** será de 5 quilómetros aproximadamente, sairá as 10:30 horas da Carballeira do San Pedro (O Pino) e a chegada será a mesma do trail-cros sito Cruceiro de Arca O Pedrouzo – O Pino*

Ubicación do lugar de SAÍDA da andaina:

- https://goo.gl/maps/1wGJpsv31EvwshqDA

Ubicación do lugar de META da andaina:

- https://goo.gl/maps/ZuyLS9doQboXaXuB7

Artigo 2. CATEGORIAS e IDADE MÍNIMA DE PARTICIPACIÓN

CATEGORIAS INDIVIDUAIS PARA O TRAIL

CATEGORIA	DATAS DE NACEMENTO
SENIOR MASC/FMNO	De 18 anos cumpridos o día da proba ate máster
MASTER 1 MASC/ FMNO	De 35 a anos 40 anos cumpridos o día da proba
MASTER 2 MASC/ FMNO	De 41 a 49 anos anos cumpridos o día da proba
MASTER 3 MASC/ FMNO	De 50 anos e superiores
ABSOLUTA MASC/FMNO	Calquera das categorías anteriores

ANDAINA

ANDAINA: Poderá participar calquera persoa federada ou non federada, independentemente da súa idade ou condición física, de maneira non competitiva sen clasificación ou resultado algún.

Artigo 3. PARTICIPACIÓN E SEGURO/LICENZA DE DÍA

Nesta proba poderá participar calquera deportista sexa ou non federado. Todos os participantes inscritos no Trail no prazo preciso correrán cunha licenza de día de Trail Running que incluirá 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 licencia. Para o resto de participantes suscribirase un seguro licenza de día.

Todos os participantes inscritos na andaina no prazo preciso correrán cunha licenza de día da Federación Galega de Atletismo que incluirá un seguro de accidentes deportivos e de responsabilidade civil.

Artigo 4. DISTANCIAS E DESNIVEIS TRAIL-CROS

- DISTANCIA:

Trail: 18,00 km aprox.

- DESNIVEL POSITIVO:

Trail: 750 m aprox.

- DESNIVEL ACUMULADO:

Trail: 1.450 m aprox.

ANDAINA:

5 km

Artigo 5. INSCRICIÓNS. PREZO E PRAZOS

- PÁXINA WEB: https://www.carreirasgalegas.com/calendario e https://atletismo.gal/
- PECHE DE INSCRICIÓNS: mércores 19 de abril ás 23.59 h
- PREZOS DA INSCRICIÓN TRAIL-CROS: 12,00 €
- *PREZO DA INSCRICIÓN ANDAINA*: 4,00 €

Artigo 6. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais para o Trail-cros e andaina poderán recollerse no mesmo día a partir das 08:15 horas no lugar de meta (Cruceiro de Arca, O Pedrouzo (O Pino).

Ubicación: https://goo.gl/maps/HAMLT7JahzjzrHav5

Artigo 7. TRANSPORTE EN AUTOBÚS AO PUNTO DE SAÍDA DO TRAIL-CROS E ANDAINA

Para poder participar no Trail-Cros, trasladarase aos participantes desde o punto de meta (Cruceiro de Arca, O Pedrouzo (O Pino), ao punto de saída das probas (Área Recreativa de Brandelos - Touro) do seguinte xeito:

PROBA	HORA DE SAÍDA DOS AUTOBUSES	LUGAR DE SAÍDA DOS AUTOBUSES E DIRECCIÓN
TRAIL – CROS	**A partir das 08:30 horas**	**Saída dos autobuses do Cruceiro de Arca, O Pedrouzo (O Pino) en dirección a Área Recreativa de Brandelos (Touro)**

PROBA	HORA DE SAÍDA DOS AUTOBUSES	LUGAR DE SAÍDA DOS AUTOBUSES E DIRECCIÓN
ANDAINA	**Ás 10:00 horas**	**Saída dos autobuses do Cruceiro de Arca, O Pedrouzo (O Pino) en dirección á Carballeira de San Pedro (O Pino)**

Artigo 8. PERCORRIDO TRAIL e ANDAINA

TRAIL-CROS

O percorrido sairá da Área Recreativa de Brandelos no Concello de Touro ata o miradoiro do Couto de San Sebastián, tramo técnico que dará paso a un tramo de pistas forestais non técnicas que comunicarán os Concellos de O Pino e Touro.

Xa no Concello do Pino ascenderase ate o miradoiro do Picón e baixarase cara o lugar de Astrar, aumentando de novo a complexidade técnica ata meta ubicada no cruceiro de Arca, O Pedrouzo (O Pino) (ubicación: https://goo.gl/maps/ZuyLS9doQboXaXuB7 – Avda da Igrexa - O Pedrouzo).

ANDAINA

Saída da Carballeira de San Pedro (O Pino) en dirección Astrar, continuando os outros 4 km seguindo o percorrido do trail-cros que pasará pola Carballeira de Santa Cristina cerca do Pazo do Picón.

Artigo 9. PREMIOS E AGASALLOS

Estableceranse os seguintes premios e agasallos:

▪ Premios en produtos da zona para 3 primeiros/as clasificados/as de cada categoría establecida no presente regulamento, senior, M1, M2, M3, absoluto/a

Premio *"especial sorpresa"* para o/a primeiro/a absoluto/a

Premio "*especial sorpresa*" para o/a primeiro/a absoluto/a atleta local (enténdese por local tanto os empadroados no Pino como en Touro)

Os premios non serán acumulativos a excepción do primeiro/a absoluto/a atleta local.

▪ **AGASALLO TÉCNICO** pola súa participación tanto para os participantes no Trail como na Andaina (poderán recollelo xunto o dorsal de competición antes de coller os autobuses).

PREMIOS ECONÓMICO A CLUBES: Daranse premios económicos aos 3 primeiros equipos federados. Para elo tomarase como referencia aos 6 primeiros clasificados/as de cada equipo, a suma dos seus postos (no caso de empate tomarase como referencia o 6º/ª mellor clasificado/a do equipo). Os equipos poderán ser mixtos.

1º equipo federado 150€

2º equipo federado 100€

3º equipo federado 75€

A entrega de premios realizarase a partir das 13:00 horas no lugar de META**, tempo límite para entrar en meta.**

Artigo 10. AVITUALLAMENTOS

Haberá 3 puntos de avituallamento no Trail (2 no percorrido, e 1 na meta). Será obrigatorio levar avituallamento persoal ou mochila de hidratación:

- AVITUALLAMENTO 1: LÍQUIDO KM 5 APROX
- AVITUALLAMENTO 2: LÍQUIDO E SÓLIDO KM 11 (monte do Picón)
- AVITUALLAMENTO META: LÍQUIDO E SÓLIDO

MATERIAL OBRIGATORIO: será obrigatorio levar mochila de hidratación e teléfono móvil.

Artigo 11. 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 neglixencias 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.