

D109 Km Ourense Santiago
52 Km Ourense Lalin
57 Km Lalin- Santiago

REGLAMENTO

Prueba “Los 100 del Camino ”. En 24 H

Organiza, Club atletismo Carballiño

Día 28 mayo 2022 salida 08,00

Lalin- Santiago la salida a las 12.00 de la mañana

En la prueba podrán participar mayores de 18 años

. A la finalización dispondrán de duchas y transporte de regreso todo el que lo necesite y comunique

Información fgacorredor@gmail.com

Facebook <https://www.facebook.com/102-km-Camino-de-Santiago-desde-Carballi%C3%B1o-737817479593192/?ref=bookmarks>

INSCRIPCIONES

La inscripción podrá realizarse en la pagina web Federación Gallega de Atletismo

Para los participantes de 109 Km,

55 euros

Para los participantes de Ourense-Lalin y Lalin-Santiago

38 euros

Devolución inscripción, solo en caso de anulación de la prueba y temas relacionados COVID

RECORRIDO

La prueba en línea de 109 km con punto de salida en Ourense desde el puente romano, finalizando en Santiago De Compostela (plaza del obradoiro), La prueba transcurre por el camino de Santiago denominado Via de la Plata (tambien camino Sanabrés)

El camino está muy bien señalado .

Asumiendo que se encontrará con tramos del itinerario que están abiertos

permanentemente al tráfico peatonal y rodado, respetando las señales y normas de

circulación El circuito podrá ser modificado tratando de ajustarse a las distancias

previstas, si las condiciones meteorológicas y el estado del firme así lo recomiendan

PERFIL

109 Km Ourense-Santiago

52 Km Ourense-Lalin

57 Km Lalin- Santiago

HORARIO

La Salida tendrá lugar a las 08:00 horas. El tiempo máximo para completar la prueba es de 24 horas,

Lalin-Santiago 12.00 h de la mañana.

PUNTO DE CORTE

En Lalín Km 42 en 9 h 00 m

En Puente Ulla, aun por determinar

Para asegurar el cumplimiento de los horarios fijados para la prueba, se establecerá un

tiempo máximo de paso en los distintos avituallamientos del recorrido. Los puntos kilométrico exacto y el tiempo de corte se anunciará junto con el recorrido definitivo. Aquellos corredores que sobrepasen el tiempo de paso máximo previsto en el punto de corte establecido, deberán entregar su dorsal a los responsables del control y retirarse de la prueba.

La intención de la organización es la de poder garantizar los horarios fijados y a su vez, intentar que el máximo de corredores lleguen a meta dentro de los horarios marcados.

PUNTOS DE RETIRADA Y ABANDONO

El corredor que lo desee podrá retirarse en cualquiera de los puntos de avituallamiento establecidos por la Organización, comunicándolo y entregando su dorsal. El corredor que abandone fuera de los lugares designados para evacuación tendrá que dirigirse por sus medios hasta el punto de evacuación más cercano. Si el participante no se encuentra en condiciones físicas de alcanzar uno de estos puntos, deberá comunicarlo llamando al teléfono facilitado por la Organización.

La Organización podrá retirar de carrera, bajo su criterio, a los participantes que tengan problemas físicos evidentes (vómitos, diarreas, desorientación, desmayos...) que puedan poner en peligro su salud, o a aquellos que tengan mermadas sus condiciones físicas para seguir en carrera, así como a aquellos que sean descalificados por cualquiera de los motivos previstos del Presente Reglamento.

El corredor que desatendiere la orden de retirada dada por la Organización, quedará automáticamente descalificado, considerándose que actúa bajo su entera responsabilidad y en contra del criterio de la Organización que, a partir de ese momento, declina cualquier responsabilidad sobre las posibles consecuencias de sus actos.

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.

CATEGORÍAS

Se establecerán tres categorías , masculino y femenino

De 18 a 35 años de 36 a 50 años y de 51 en adelante para la prueba 109 Km

TROFEOS Protocolo Covid

Trofeos a los tres primeros de la general para las pruebas Ourense _Santiago , Ourense _Lalín , y Lalin Santiago y a los 3 primeros de cada categoría (109 Km) diploma a todos los finalistas ,camiseta tecnica a todos los participantes, así como otros premios que considere oportunos (medalla, placa ó algo parecido)

Trofeos para los ganadores de las nuevas categorías por equipos y por relevos

DORSALES Protocolo Covid

Los dorsales sólo se recogerán en una sala del pabellón de Ourense (de 6 a 8 de la tarde aprox) el día antes de su celebración. El mismo día de la prueba ,solo para casos excepcionales y comunicándolo con suficiente antelación. Para retirar el dorsal, los participantes tendrán que presentar el resguardo o copia de la inscripción y el DNI, pasaporte u otro documento oficial que acredite su identidad.

Para los participantes de Lalin- Santiago se recogerán en Lalin antes de la prueba

Los dorsales deberán llevarse bien visibles en la parte delantera del cuerpo del corredor durante la totalidad de la carrera

-AVITUALLAMIENTOS Protocolo Covid

Con independencia de los puestos de avituallamiento líquido y sólido cada 10 km aprox, habilitados por la Organización

Cada participante podrá portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesarios (adaptado normas COVID)

. MATERIAL OBLIGATORIO

Desde la salida y hasta la meta será obligatorio portar el siguiente material:

- Sistema de hidratación, mínimo de 500 ml. agua.
- Dependiendo de la climatología ropa de abrigo ó lluvia
-
- Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de organización de la carrera.
- Luz fija delante e intermitente detrás al llegar la noche

MATERIAL RECOMENDADO

- Reserva alimenticia (geles, barritas, frutos secos...)
- Silbato
- GPS
- Manta térmica y ropa adecuada a la climatología de ese día
- Crema solar alta protección
- Electrolitos y/o sales minerales
- Venda elástica

DESCALIFICACIONES

Serán motivo de descalificación:

- Proporcionar datos falsos en la inscripción (edad, residencia, etc.).
- No realizar el recorrido completo.
- No pasar por los controles de paso situados en el circuito.
- No llevar el dorsal bien visible, o alterar u ocultar la publicidad del mismo.
- Correr con dorsal adjudicado a otro corredor.
- No atender las instrucciones del personal de la Organización.
- Tener un comportamiento antideportivo.
- No portar el material establecido por la Organización como obligatorio.
- Arrojar desperdicios o cualquier tipo de envoltorios o envases fuera de los espacios especialmente habilitados para ello.
- No auxiliar a un compañero.

Mantener distancia seguridad

ATENCIÓN MÉDICA

La prueba dispondrá de los Servicios Médicos necesarios para atender al corredor durante el desarrollo de la misma. La Organización recomienda a todos los participantes que se sometan a un reconocimiento Médico previo a la prueba, aceptando todo participante el riesgo derivado de la actividad deportiva.

Igualmente, el participante declara estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta prueba y lo hace bajo su responsabilidad.

Cualquier atleta con problemas de salud está obligado a notificárselo previamente por escrito a la Organización, marcar su dorsal con una cruz roja y hacer constar en el mismo su nombre, dirección, teléfono y problema de salud que padece.

Los Servicios Médicos estarán facultados para retirar al corredor con mal estado físico.

RESPONSABILIDAD

La Organización contratará un seguro de accidentes que cubrirá a los participantes en la prueba frente a percance que pueda sufrir en el transcurso de la misma. La Organización declina toda responsabilidad de los efectos, consecuencias o responsabilidades derivadas de los daños, tanto materiales como personales, que pudieran ocasionar los participantes, con motivo de la prueba, a sí mismo, a otras personas e incluso en el caso de que terceras personas causen daños al participante, voluntario o personal de Organización.

Todos los participante deberán entregar, en el momento de la recogida de su dorsal, el Pliego de descargo de responsabilidad debidamente cumplimentado y firmado. Sin cumplir este trámite no se podrá tomar parte en la prueba.

Está informado de que se encontrará con tramos del itinerario que están abiertos permanentemente al tráfico peatonal y rodado .

Tambien sobre el protocolo Covi de la prueba

SERVICIO DE TRANSPORTE DE MOCHILAS Ó BOLSA (medidas COVI)

La Organización dispondrá de un servicio de transporte de mochilas para entregarlas al finalizar la prueba y solo los participantes de la prueba de 109 km dispondrán de la posibilidad de usarla en el pabellón de Lalin km 52 , después al pasar se la llevamos a meta.

Los corredores podrán depositar sus pertenencias, si bien ésta NO se responsabiliza de los objetos entregados en él y no aceptará reclamaciones por extravío o rotura del contenido de las bolsas.. Pasado 15 dias , las bolsas no retiradas, serán entregadas a Asociaciones Benéficas de recogida de ropa o similares.

MODIFICACIONES

La Organización podrá realizar las modificaciones que considere necesarias en el recorrido, incluso la suspensión. Una vez iniciada la prueba, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejasen, o por otras causas de fuerza mayor. En este caso, el importe de la inscripción no será devuelto.

Este reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización.

ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Todos los participantes por el hecho de realizar la inscripción aceptan el presente REGLAMENTO, . En caso de duda, prevalecerá el criterio de la Organización.