



A sociedade deportiva Tambre-Compostela-Lengüelle organizará o domingo 3 de abril de 2022 a I edición do **Trail Comarca do Ulla - Tambre**.

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.

A proba rexirase polo seguinte:

## **REGULAMENTO**

### **Artigo 1. HORARIOS, LUGARES DE SAÍDA e META**

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

| HORA    | PROBA | DISTANCIA    | SAIDA                                | META                                 |
|---------|-------|--------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 10:00 h | TRAIL | 20 km aprox. | 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 no **TRAIL** serán trasladados en autobús desde o Cruceiro de Arca, O Pedrouzo (O Pino) ate o punto de SAÍDA na Área Recreativa de Brandelos (Touro) a partir das 08:30 horas.

## Artigo 2. CATEGORIAS e IDADE MINIMA DE PARTICIPACION

### 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             |

## Artigo 3. PARTICIPACIÓN E SEGURO/LICENZA DE DÍA

Nesta proba poderá participar calquer deportista sexa ou non federado. Todos os participantes tanto no Trail inscritos no prazo preciso correrán cunha licenza de día de Trail Running que incluírá 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 4. DISTANCIAS E DESNIVEIS

### ❖ DISTANCIA:

 Trail: 20,00 km aprox.

### ❖ DESNIVEL POSITIVO:

 Trail: 750 m aprox.

### ❖ DESNIVEL ACUMULADO:

 Trail: 1450 m aprox.

## Artigo 5. INSCRICIÓN. PREZO E PRAZOS

❖ PÁXINA WEB: [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com) e [atletismo.gal](http://atletismo.gal)

❖ APERTURA DE INSCRICIONS: luns 21 de febrero ás 14.00 h

❖ PECHE DE INSCRICIONS: mércores 30 de marzo ás 23.59 h

❖ PREZOS DA INSCRICION: 12,00 €

## **Artigo 6. RECOLLIDA DE DORSAIS**

Os dorsais para o Trail poderán recollerse no mesmo día a partir das 08:30 horas no lugar de meta (Cruceiro de Arca, O Pedrouzo (O Pino). Ubicación: <https://goo.gl/maps/ZuyLS9doQboXaXuB7>).

Para a participación e a entrega do dorsal, será imprescindible amosar o certificado de vacinación COVID ou a aportación do certificado da realización dun test de antíxenos ou PCR negativo cunha antelación máxima de 72 h á celebración da proba ou ben a aportación de certificado médico conforme se superou a infección por COVID-19 nun período comprendido entre os 11 e os 180 días anteriores a celebración da proba. Calquera dunha destas tres condicións deberá ser amosada á organización no momento da recollida do dorsal. Se os protocolos son modificados na data do Trail, aplicárase a normativa vixente nese intre.

## **Artigo 7. TRANSPORTE EN AUTOBÚS AO PUNTO DE SAIDA DO TRAIL**

Para poder participar no Trail, 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 | 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) |

## **Artigo 8. PERCORRIDO**

O percorrido sairá da Área Recreativa de Brandelos no Concello de Touro, e percorrerá a senda peonil da Fervenza do Batán 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 hacia 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).

## Artigo 9. PREMIOS E AGASALLOS

Estableceranse ademáis os seguintes premios e agasallos:

- Premios aos 3 primeiros/as clasificados de cada categoría establecida no presente regulamento.
- Premios aos 3 primeiros clubs da clasificación do Trail.
- **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).

### A entrega de premios realizarase a partir das 12:45 horas no lugar de META

**PREMIOS A CLUBES:** Daranse premios especiais aos 3 primeiros equipos tanto federados como populares (deberán inscribirse coa mesma denominación e igual indumentaria). Para elo tomarase como referencia os 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.

## Artigo 10. PROTOCOLO COVID-19

Aplicarase o protocolo Covid-19 vixente o día da proba, feito que será comunicado previamente por em@il a todos/as os/as participantes. A proba poderá ser suspendida ou alterada se as circunstancias sanitarias así o aconsellan.

## Artigo 11. AVITUALLAMENTOS

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

|                                                                                                          |                  |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|
|  AVITUALLAMENTO 1:    | LÍQUIDO e SOLIDO | KM 8 APROX. |
|  AVITUALLAMENTO META: | LÍQUIDO E SÓLIDO | META        |

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

## 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 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 imaxe 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.