VIII TRAIL-ANDAINA
POLAS CABECEIRAS DO ANLLONS
CONCELLO DA LARACHA
12 MARZO 2023

1- Bases:

A participación no "VII Trail e Andaina polas cabeceiras do Anllóns" suporá a aceptación deste regulamento.

2- Data e horarios:

Terá lugar o 12 de Marzo de 2023.
- A entrega de dorsais será no I.E.S Agra de Leboris de 7:30 a 8:45 para os inscritos no trail e de 7:30 a 9.15 para os inscritos no mini trail e na andaina.

SAIDAS:

- O Trail terá saída ás 9:00 do I.E.S. Agra de Leborís.
- O Mini Trail terá saída as 9:30 do I.E.S Agra de Leborís.
- A Andaina terá saida a continuación do Mini Trail dende o I.E.S Agra de Leborís.

3- Distancia:

-O trail terá unha lonxitude de 30Kms e 2700m desnivel acumulado.
- O minitrail terá unha lonxitude de 17Kms e 1300 m desnivel acumulado.
- A Andaina terá unha lonxitude de 14Kms e 700m desnivel acumulado

4- Categorías:

- Poderán participar as persoas que o desexen, maiores de 18 anos e os menores de máis de 16 con permiso de consentimento firmado polos seus titores legais.
- No recorrido de trail non se permite a participacion de menores de 18 anos.

-As categorías serán as mesmas para o Trail e para o Mini Trail masculino e femenino.

*Absoluta
*Senior (corredores hasta 39 anos cumpridos)
*Veteran@ A (corredores 40 anos a 49 anos cumpridos)
*Veteran@ B (corredores de 50 anos cumprido en diante)

-A Andaina non é competitiva polo que non haberá premios.

-A entrega de premios será sobre as 13:30, unha vez completemos os tres primeiros puestos de cada

categorias

5- Inscricións:

-Ás inscripcións serán en emesports.es e abriránse o 15 de enero ata o 7 de Marzo ás 23:59.

PRECIOS: Tramo do 15/01/2023 o 19/02/2023
-Trail:17€
- Mini Trail:12€
- Andaina:12€

PRECIOS: Tramo do 20/02/2023 o 7/03/2023
- Trail:20€
- Mini Trail:15€
- Andaina:12€

A inscripción da dereito a: participar nas probas, avituallamentos durante a proba, duchas, aperitivo postcarreira, agasallos e seguro de accidentes para as probas.

6- Sinalización:

-O percorrido estará sinalizado con cintas de cor vermellas (son de tela que se reciclan dun ano para outro) e as sinais necesarias para que o camiño a seguir non presente ningunha dúbida polo que o estrito seguimento do mesmo será obrigatorio para a continuidade na proba.
Haberá Voluntarios do club dispostos ó longo do percorrido nos cruces de carretera máis perigosos.

7- Tempos de corte :

-Os corredores inscritos no recorrido do trail que non pasen polo km 12 antes das 11:30 (2:30 dende a hora de salida) serán mandados automaticamente para o percorrido do mini trail.
O Mini trail e a Andaina non teran puntos de corte.

8- Condicións físicas:

A organización resérvase o dereito de retirar da proba a aquelas persoas que considere que non reúnen as condición físicas necesarias para continuar na carreira sen por en serio risco a súa saúde como esgotamento agudo, lesión grave, síntomas de alteracións sensoriais, etc.

9- Avituallamentos:

Recorrido trail 30km:
- km 10(alto Santa Marta): sólido e líquido
- km 17(o seixo): sólido e líquido
- km 24(a veria): sólido e líquido
- Meta: sólido, líquido e comida final

Recorrido Mini trail 17km:
- km 10(a veria): sólido e líquido
- Meta: sólido, líquido e comida final

Recorrido Andaina 14km:
- km 7(a veria): sólido e líquido
- Meta: sólido, líquido e comida final

10- Auxilio:

-Os participantes están obrigados a respectar a integridade dos demais participantes así como a prestarauxilio no caso de atoparse con un accidentado hasta que chegue a organización.

11- Responsabilidade:

-A organización non se responsabiliza de: -Consecuencias derivadas da participación da proba que non se recollan no seguro de accidentes.
-Pérdida ou deterioro de obxectos persoais.

12- Descalificación:

- O que non cumpra estas bases.
- O que deteriore ou ensucie o entorno.
- O que non leve o dorsal ben visible.

- Tirar emboltorios fóra das papeleiras situadas no entorno dos avituallamentos.
- O que non respecte as ordes dos membros da organización.
- O que non preste auxilio.
- O que presente comportamento anómalo, mostre actitudes violentas, que tire lixo no medio natural, que moleste a fauna, que dane a propiedade pública ou privada, que non respecte os demais participantes ou membros da organización.

13- Dereitos de imaxe:

-A entidade organizadora resérvase en exclusividade o dereito sobre a imaxe do trail así como a explotación audiovisual, fotográfica e periodística do evento. Calquera proxecto mediático ou publicitario deberá contar previamente co consentimento escrito da organización. Así mesmo a organización resérvase o dereito de realizar e publicar nas redes fotografías durante todo o evento nas que poderán aparecer calquera dos participantes.

14- Tráfico:

-A organización non cortará en ningún momento a circulación e os participantes polo tanto deberán respectar rigorosamente as normas de tráfico vixentes e obedecer as ordenes que den os membros da organizacion e protcción civil que estaran no cruces de carreteras de mayor peligro.

15- Roupeiro:

Haberá un servicio gratuito de consigna para enseres persoais que estará situado o lado das mesas de recollida de dorsais.

16- Material abrigatorio e recomendable levar:

- **A organización non facilitará vasos de plástico nos avituallamentos**, polo que e moi recomendable levar algun sistema de hidratación individual (mochila, bidóns, vaso plegable etc...)
- Roupa e calzado adecuado para este tipo de probas.
- Teléfono Mobil.

Para calquera duda ou consulta poñerse en contacto no siguiente email. larachaenduasrodas@gmail.com