REGLAMENTO 8º COSTA-TRAIL DE OLEIROS "Seixo Branco" (CTO2019) y 5º Mini-Trail infantil

1. La prueba tendrá lugar el domingo **31 de marzo de 2019** con salida a las 10:30 horas del Parque de la Laguna de Mera, dentro del Concello de **Oleiros** (A Coruña), bajo el presente reglamento.

2. La prueba se celebrará sobre un recorrido circular de **19,5 Km** aproximadamente, en el Concello de Oleiros (zona de Mera y Seixo Branco), acumulando un desnivel aprox. de 700 metros positivos y 700 metros negativos.

3. CATEGORÍAS: Podrán participar las personas que lo deseen, mayores de 18 años, hasta un máximo de 350 corredores por riguroso orden de inscripción, según las siguientes categorías (años cumplidos el año en curso):

- Cat. Absoluto Masculino y Absoluta Femenina [trofeo a los 3 primeros y primeras]
- SubCat. Veteranos y Veteranas A (de 40 a 50 años) [trofeo a los 3 primeros y primeras]
- SubCat. Veteranos y Veteranas B (de 51 años en adelante) [trofeo al primero y primera]

4. INSCRIPCIONES: Hasta un máximo de 350 corredores, desde el lunes 4 de febrero 2019 al domingo 24 de marzo 2019 según los métodos indicados en el apartado de inscripciones.

5. PRECIO: El importe de la inscripción es de 12€ o 15€ (dependiendo de la fecha de inscripción) y socios de Artabros 5€ **,** que dan derecho a participar en la prueba, seguros, avituallamientos y duchas en el pabellón de Canide (a 1 Km. de la salida)

6. SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES: El recorrido estará señalizado con trozos de cinta de plástico de color vivo, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas a lo largo de la prueba.

7. TIEMPOS DE PASO: Los participantes que sobrepasen las 2 horas en el paso por el control de Canabal (Km.15), deberán retirarse de la prueba ya que ni la organización ni los servicios de asistencia pueden garantizar su cobertura. Así mismo los 'Corredores Escoba' o el responsable de cada control o avituallamiento tendrán potestad para retirar de la prueba a cualquier corredor, si su tiempo en carrera o su estado de salud así lo aconseja. El corredor que se retire deberá avisar al control más próximo.

8. AVITUALLAMIENTOS: 2 avituallamientos líquidos a mitad de carrera y otro sólido y líquido en la meta.

9. Quedará descalificado todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, no pase por los puntos de control establecidos, deteriore o ensucie el entorno, no lleve su dorsal o no haga caso a las indicaciones de la organización.

10. La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.

11. Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados y a respetar las normas de circulación en los cruces/tramos de carretera.

12. La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante. Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión. En todo lo no contemplado en este reglamento.

13. El 5º Mini-Trail infantil tendrá un recorrido circular de 1,5 km aprox. rodeando la Laguna hasta el cruce con la carretera Mera-Maianca (AC-5801), por donde regresará hacia la meta por un camino paralelo a la carretera.

14. La inscripción para los menores será gratuita y se podrá realizar hasta el domingo 24 de marzo de 2019

15. La salida será por categorías, y habrá las siguientes: - De 6 a 11 años - De 12 a 16 años

INSCRIPCIONES

Las Inscripciones se realizarán en la web **www.evedeportnorte.com**

PRECIO (del 4 de febrero al 17 de marzo): 12 €

PRECIO (del 18 al 24 de marzo): 15 €

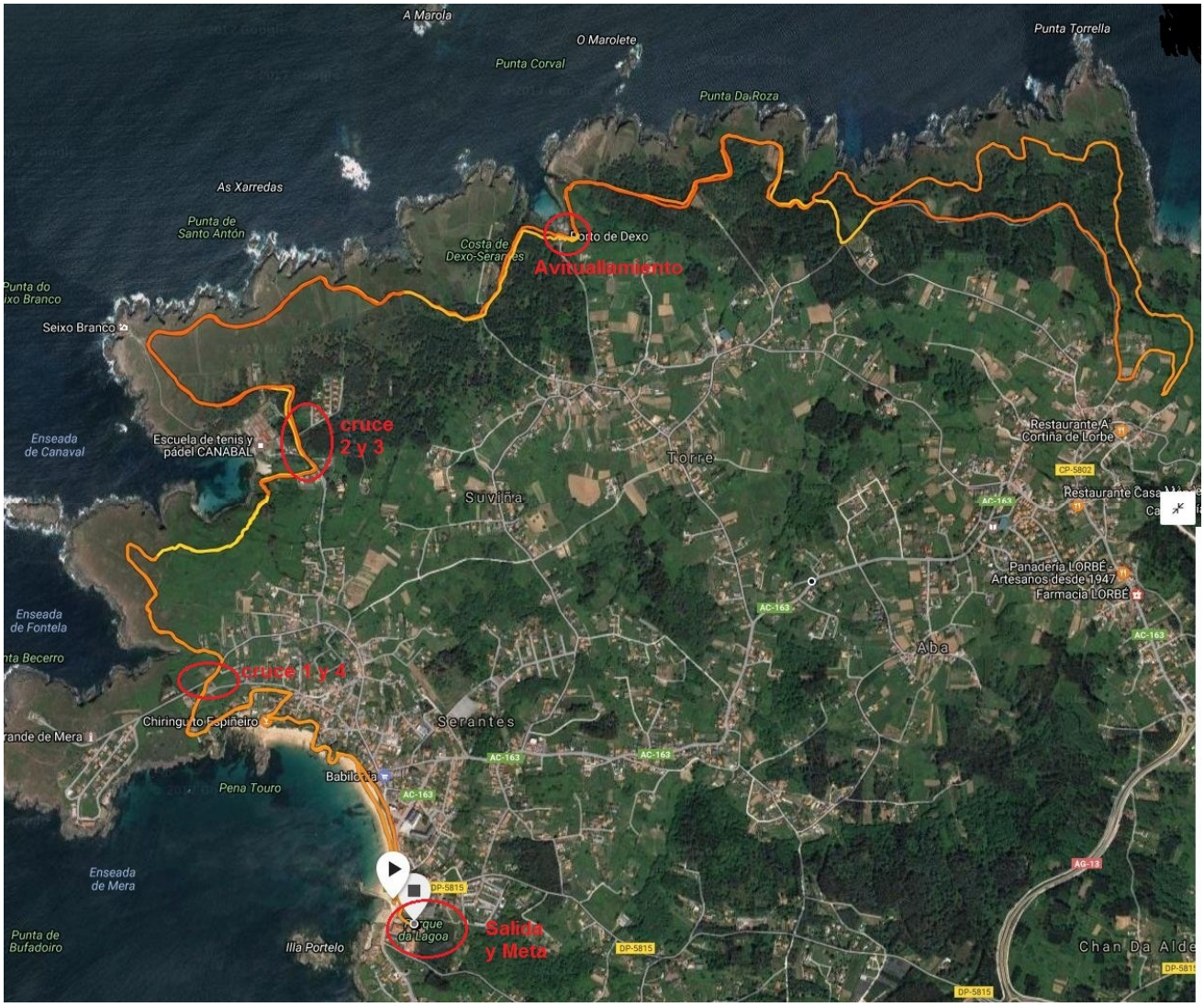
Socios de Artabros (con la cuota al día): 5 €

Límite de participantes: 350 participantes.

Fecha límite de inscripción: domingo 24 de marzo 2019 (**NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES FUERA DE PLAZO)**

RECORRIDO CTO2019

La casi práctica totalidad del recorrido transcurre por caminos interiores y de costa, no obstante hay que poner atención al cruce de algunas carreteras en los que estará Protección Civil y gente de la organización.



RECORRIDO MiniTrail

PROGRAMA Domingo 31 de marzo 2019

9:00 horas: Recogida de dorsales en el Parque de la Laguna de Mera (frente a la playa)

10:30 horas: SALIDA CTO2019.

12:00 horas: Llegada estimada de los primeros corredores.

13:00 horas: Salida MiniTrail Infantil (1,5 kms aprox.)

13:15 horas: Cierre del control CTO2019

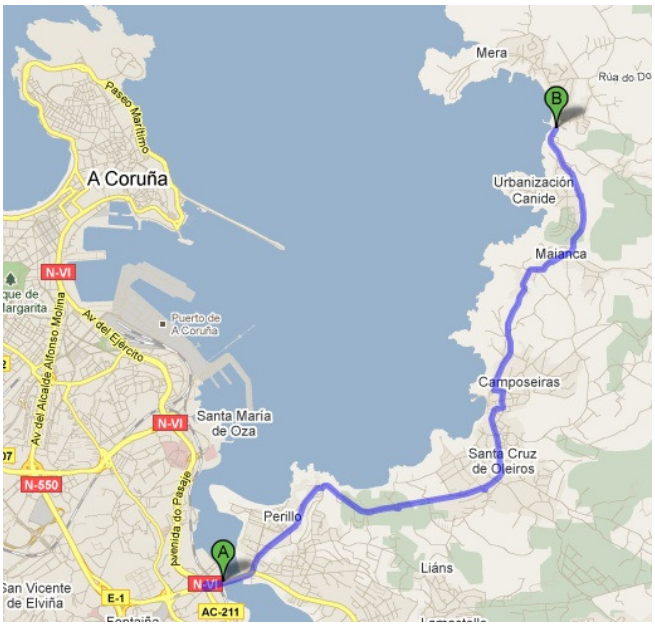
13:30 horas: Entrega de premios.

* (Habrá un pincho para participantes y acompañantes al finalizar la prueba)

COMO LLEGAR

Desde el Puente del Pasaje coger dirección Santa Cristina – Bastiagueiro – Santa Cruz – Arillo y Mera (Parque de la Laguna de Mera – enfrente a la playa). Hay un parking público al lado de la salida/meta.

Por la Vía Artabra coger la salida de Mera y continuar hasta llegar a la playa de Mera.



RECOMENDACIONES

Trail o Carrera por montaña asequible a todos los niveles, que aunque no es demasiado técnico si hay que tener en cuenta que el terreno es bastante resbaladizo y es recomendable llevar zapatillas técnicas o por lo menos con algo de taco en la suela para un mejor agarre.

Aunque hay avituallamientos líquidos en los kms 6,5 y 13 es recomendable para quien lo considere oportuno, llevar su propio sistema de hidratación.

Los primeros 500 metros de carrera son por la playa de Mera, donde no habrá problemas de embotellamiento, y los siguientes 200 metros son por el paseo marítimo, donde habrá que tener cuidado con los peatones, y atención al suelo de madera y escaleras que pueden estar resbaladizas.

El recorrido estará marcado con cintas rojas y blancas cada pocos metros, por lo tanto si alguien no ve cintas después de 100 o 200 metros que de la vuelta hasta la última que vio. No os fieis por seguir a alguien que creéis que va bien, fijaos también vosotros en el recorrido.

En los cruces o desvíos habrá un marcaje reforzado, tanto en el suelo como en la dirección que hay que seguir.

Los últimos 500 metros de carrera discurren por la playa de Mera, y los 200 mtrs. anteriores por el paseo marítimo, donde habrá que tener cuidado con los peatones, y atención al suelo de madera y escaleras que pueden estar resbaladizas.