VII CARREIRA DE MONTAÑA MONTEFARO

Regulamento:

1. A proba terá lugar entre os Concellos de Ares e Mugardos o próximo día 20 de Outubro de 2019, e dará comezo ás 10:00 da mañá para todos os corredores, feito do cal serán perfectamente informados os dous concellos e se solicitaran os premisos pertinentes mediante cartas informativas enviadas a ambolos dous alcaldes.

2. As distancias serán:
- Trail longo será de 25 kilómetros, cún desnivel acumulado de 1130 metros aprox. (D+1130/D-1130).
- Trail curto contara cunha distancia de 15 kilómetros, cun desnivel acumulado de 760 metros aprox. (D+760/D-760).
- Andaina terá unha distancia duns 16 km.

Tendo saída e meta no mesmo punto, que é diante do mosteiro de Santa Catalina Montefaro.

3. O percorrido estará perfectamente sinalizado con voluntarios que estarán nos cruces e nos puntos máis técnicos do percorrido pra orientar ós corredores.

4. A entrega de dorsaís e chips realizarase de forma previa o 19 de Outubro e o mesmo día da proba partir das 8:00 da mañán ata 15 minutos antes da saída no Mosteiro de Santa Catalina.

O participantes que non poidan rematar carreira deberán indicalo no punto de cronometraxe para ter control de todolos particpantes.

5. As inscripcións realizaranse a través de internet, cubrindo o formulario na seguinte ligazón. O prazo comeza o 02 de Septembro e pecharase o 16 de Octubre.

6. O prezo da inscripción será de 18 euros Trail Longo, 14 euros Trail Curto e 12 euros andaina (o percorrido será común para as todos eles agás algunas zonas), incluindo os seguros na modalidade que cubra explicitamente carreiras por montaña. O prezo dará dereito ao corredor a recibir unha bolsa de corredor, 2 avituallamentos líquidos e un sólido durante a carreira máis outro á chegada.

7. A inscripción farase efectiva no momento en que recibamos o xustificante de pago a través dos medios que dispón a organización pra as inscripcións.

8. Establécese un máximo de 450 participantes (a andaina estará limitada a un máximo de 80 persoas). No momento no que se cubra esta cota quedarán pechada as inscripcións aínda que non se chegue á data proposta como peche de inscripcións.

9. Non se permitirán inscripcións o día da carreira.

10. Os corredores terán ducha o final da proba no Mosterio de Santa Catalina, ó rematar teremos unhos pinchos para os participantes que queiran asistir ***(imprescindible levar a pulseira para poder acceder ó recinto donde se van dar os pinchos)***.

Os corredores que o desexen poderán traer acompañantes ós pinchos (un máximo de 2) previo pago de 3€ por acompañante no momento da inscripción.

O número total de acompañantes limitarasé a 80 persoas polo aforo limitado do mosteiro.

Tanto os corredores que desexen tomar parte dos pinchos ofrecidos pola organización deberán ir identificados coa cadansúa pulseira, as cales serán entregadas na bolsa de corredor.

Daranse trofeos ós tres primeiros de cada categoría e a Xeral.

12. A idade mínima para participar son 16 anos.

13. O 10% da carreira trascorre por un circuíto aberto ao tráfico, sendo responsabilidade única dos corredores respectar as normas de seguridade e vixiar en todo momento o cumprimento das normas de circulación. A carreira contará có apoio de voluntarios, policía local e Protección Civil que vixiarán os tramos abertos ó tráfico.

14. Estableceranse 3 puntos de control de carreira polos que será obligatorio o paso de todos os participantes.

15. Existirá un equipo médico que acompañará ós corredores onde poida circular a ambulancia.

16. Os Corredores comprométense a respectar a sinalización e a aceptar o presente regulamento, quedando descalificados todos aqueles corredores que non o respecten.

17. Os corredores deberán de ser respetuosos có medio ambiente e depositar o lixo xerado nos puntos habilitados para iso. No caso de que se incumpla este punto dará lugar á descalificación inmediata do corredor.

18. A organización se exime de toda responsabilidade producida polo mal uso das instalacións ou polo feito de non respectar o presente regulamento.

19. Quedará descalificado todo o que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do percorrido, non pase polos puntos de control establecidos, deteriore ou ensucie a contorna, non leve a súa dorsal ben visible ou desatenda as indicacións da organización.

20. O peche de control dos Trail realizarase 2 horas e media despois da entrada do primeiro corredor quedando descalificados os corredores que non chegaran a meta no tempo establecido.

En canto a Andaina o tempo máximo para a súa finalización serán 4 horas por motivos loxísticos e de seguridade polo que a organización recurtará o percorrido cando sexa necesario para cumplir có tempo máximo establecido.

21. En caso de abandono durante a carreira os corredores deberán de comunicalo a calquera membro da organización e na medida do posible será trasladado a liña de meta.

22. A participación no evento por parte do corredor supón a aceptación de todas as normas propostas pola Organización e as que se houbesen de propoñer para o bo desenrolo da carreira.

23. O participante ten pleno coñecemento das condicións da actividade á que se inscribe, en concreto afirma ter coñecemento sobre os seus requisitos de distancia, material esixido,

desniveis acumulados e capacidade física recomendable, en concreto o participante asume plenamente que:

◦ A práctica do deporte en xeral, e dos deportes contemplados dentro da Federación Española de Atletismo, Montaña e Escalada, entrañan unha serie de riscos previsibles, que deben ser coñecidos e aceptados por quen voluntariamente desenrole estas actividades.

◦ En materia de deportes de montaña de calquera tipo, a idea do risco de accidentes de gravidade vai implícita nos mesmos e, polo tanto, quen se dedique ao seu exercicio asúmeo personalmente. O usuario debe sempre prever a posibilidade de accidentes e de necesitar axuda, evitando as actuacións de risco propias ou as que poñan en perigo a terceiros ou posibles rescatadores.

◦ O participante obrígase a poñer en coñecemento da organización, por escrito, calquera problema físico do que teña coñecemento antes da carreira e que poida afectar á súa seguridade.

◦ A proba conta cun seguro de responsabilidade civil e cada inscripción leva incluido o seguro de accidente persoal.

◦ A participación na proba será baixo a responsabilidade e propio risco dos participantes.

◦ O participante no momento da súa inscripción manifesta atoparse fisicamente apto para afrontar o percorrido da proba e non ten ningún impedimento nin físico nin psiquico para afrontalo percorrido.

◦ O participante debe retirarse sen ningunha limitación previamente ao comezo da actividade si a mesma excede os seus límites persoais. Unha vez iniciada a actividade é plenamente consciente de que a retirada non sempre estará garantida, ou que esta poderá ser aínda máis perigosa que continuar na propia actividade inicialmente prevista.

24. A inscripción na presente actividade implica formar parte dunha base de datos que está rexistrada na Axencia Española de Protección de Datos, polo tanto o participante acepta que de conformidad coa normativa de Protección de Datos Persoais, autoriza a que os datos que nos facilita para a ser incluídos nuns ficheros cuxa titularidad corresponde Federación Española de Atletismo. Devanditos datos serán utilizados para enviarlle exclusivamente información particular sobre a presente actividade.

Club Pulpeiros Mugardos

Mugardos, 17 de Agosto de 2019