

**VI TRAIL - ANDAINA POLAS
CABECIERA DO ANLLONS
CONCELLO DA LARACHA
8 DE MARZO DE 2020**



1- Bases:

A participación no “VI Trail e Andaina polas cabeceiras do Anllóns” suporá a aceptación deste regulamento.

2- Data e horarios:

Terá lugar o 8 de Marzo de 2020.

- Entrega de dorsais no I.E.S Agra de Leborís de 7:30 a 8:45 para os inscritos no trail e hasta ás 9.15 para os inscritos no mini trail e na andaina.
- 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 saída as 9:45 do I.E.S Agra de Leborís.

3- Distancia:

- O trail terá unha lonxitude de 30Kms e 2500m desnivel acumulado.
- O minitrail terá unha lonxitude de 18Kms e 1300 m desnivel acumulado.
- A Andaina terá unha lonxitude de 15Kms 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 participación de menores de 18 anos.

As categorías serán as mesmas para o trail e para o minitrail masculino e feminino.

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 14:30, unha vez completemos os tres primeiros postos de cada categorías.

5- Inscripcións:

Ás inscricións serán en emesports.es e abrirán o 1 de enero ata o 4 de Marzo ás 23:59.

PRECIOS:

Tramo do 1/01/2020 o 15/02/2020

-Trail:15€

- Mini Trail: 10€

- Andaina:10€

Tramo do 16/02/2020 o 4/03/2020

- Trail:20€

- Mini Trail:15€

- Andaina:10€

Que dan dereito a: participar nas probas, avituallamentos durante a proba, duchas, aperitivo postcarreira, agasallos, sorteo e seguro de accidentes para as probas.

6- Sinalización:

O percorrido estará sinalizado con cintas de cor viva 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. Voluntarios do club dispostos ó longo do percorrido asistirán ós participantes nos cruces.

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 saída) serán mandados automaticamente para o recorrido 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 condicións 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: Cada aproximadamente 8 km haberá un avituallamento.

- Recorrido trail:

- km 8: sólido e líquido (subida km..)
- km 15: sólido e líquido (santa marta)
- km 24: sólido e líquido (san cristobo)
- Meta: sólido, líquido e comida final

- Recorrido Mini trail:

- km 8: sólido e líquido (subida km..)
- km 14: líquido (+- a calvela)
- Meta: sólido, líquido e comida final

- Recorrido andaina:

- km 8 sólido e líquido (a viña)
- Meta: sólido, líquido e comida final

10- Auxilio:

os participantes están obrigados a respectar a integridade dos demais participantes así como a prestar auxilio ós accidentados.

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 organización e protección civil que estaran noa cruces de carreteras de maior peligro.

15- Roupeiro:

Haberá un servizo gratuito de consigna para enseres persoais que estará situado o lado as 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 seguinte email.
larachaenduasrodas@gmail.com