



I TRAIL E ANDAINA MONTES DO OLEIRÓN.

Concello de Rois

REGULAMENTO

1. ENTIDADE ORGANIZADORA:

Concello de Rois
Concellería de Deportes

2. DATA: Domingo 7 de xaneiro de 2024

3. HORARIOS:

Trail: Proba competitiva
Recollida de dorsais: 08.30h – 09.30h
Saída: 10.00h
Peche meta: 14.00h

Andaina: Proba non competitiva
Recollida de dorsais: 08.30h – 09.30h
Saída: 10.15h

4. DISTANCIAS E DESNIVEL POSITIVO:

Trail: 21,560m 1000D+
Andaina: 10.000m 350 D+

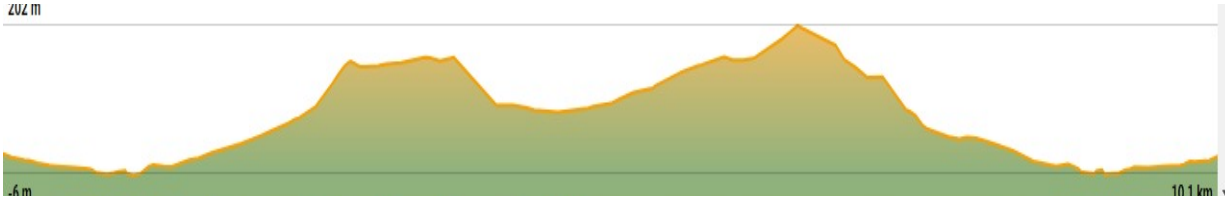
Tracks:

Trail





Andaina



5. SAÍDA E META:

Pavillón Polideportivo dos Dices-Rois
Servizo de duchas e vestiarios

6. RECOLLIDA DE DORSAIS ANDAINA E TRAIL:

Pavillón Polideportivo dos Dices-Rois: 08.30h – 09.30h

7. INSCRICIÓN:

www.emesports.es

Peche de inscricións: martes 2 de xaneiro de 2024

Prezo inscrición:

Trail: 20€ só poderán participar persoas maiores de idade (a partir de 18 anos). Máximo 200 participantes

Andaina: 10€ (sen límite de idade) Os/as participantes menores de idade deberán de ir acompañados por unha persoa maior de idade. **A inscrición para as persoas menores de idade será de balde.** Máximo 200 participantes

A realización da inscrición implica que as persoas participantes (trail e andaina) leron, entenderon e aceptaron as condicións dopresente regulamento e participan baixo a súa responsabilidade, e afirman posuir unhas condicións físicas suficientes para a realización desta proba.

A cantidade da inscrición non se devolverá, sempre e cando a proba se teña que suspender por causas axenas á organización (condicións climatolóxicas extremas e dende as distintas administracións cancelen a proba por estes motivos), ou no caso de alertas de Meteo Galicia ou AEMET.

8. AVITUALLAMENTOS:

Trail:

1º) Km 6,000 : Reibó

2º) Km 11, 000: Abelendo

3º) Km 17,000: Cruce de 4 camiños

4º) Chegada: Pavillón Polideportivo dos Dices-Rois

Andaina:

1º) Km 6,400 : Cruce de 4 camiños

2º) Chegada: Pavillón Polideportivo dos Dices-Rois



9. TEMPOS DE CORTE:

Trail:

Km 11: 2º avituallamento en Abelendo: 12.30h

Chegada: 14.00h

Andaina:

Non hai tempos de corte

10. MATERIAL OBRIGATORIO: Poderá haber controis na saída, meta ou ao longo do percorrido. O incumprimento será motivo de descualificación. En función das condicións meteorolóxicas o material obrigatorio poderá sufrir cambios:

Trail:

- Manta térmica
- Chifre
- Teléfono con batería suficiente
- Sistema de hidratación (mínimo 1 litro)
- Cortaventos

Andaina:

Recomendable o mesmo material que para o trail

11. CARACTERÍSTICAS DO TERREO:

Trail:

O percorrido transcorrerá por sendeiros, pistas forestais, pistas con pedras soltas e cortalumes.

Cada participante debe ser consciente da lonxitude e desnivel da proba, poderá ser que as condicións meteorolóxicas sexas malas, polo que deberá participar coa indumentaria e calzado axeitado para esta condicións.

Dificultade Física: Media

Dificultade Técnica: Baixa

Recoméndase un nivel de estado físico medio-alto para participar nesta proba.

Andaina:

O percorrido transcorrerá por sendeiros, pistas forestais, pistas con pedras soltas e cortalumes.

Cada participante debe ser consciente da lonxitude e desnivel da proba, poderá ser que as condicións meteorolóxicas sexas malas, polo que deberá participar coa indumentaria e calzado axeitado para esta condicións.

Dificultade Física: Media

Dificultade Técnica: Media

Recoméndase un nivel de estado físico medio para participar nesta proba.

12. CATEGORÍAS E PREMIOS

Trail:

Clasificación Xeral: 1º/1ª , 2º/2ª e 3º/3ª participantes da clasificación xeral



Absoluta: masculino e feminina (ata 39 anos cumpridos o día da proba)

1º/1ª , 2º/2ª e 3º/3ª participantes dese grupo de idade

Veterán A: masculino e feminina (40 a 49 anos cumpridos o día da proba)

1º/1ª , 2º/2ª e 3º/3ª participantes dese grupo de idade

Veterán B: masculino e feminina (máis de 50 anos cumpridos o día da proba)

1º/1ª , 2º/2ª e 3º/3ª participantes dese grupo de idade

Equipos: Todos os membros deberán estar inscritos/as co mesmo nome de equipo. Os equipos estarán formados/as por 4 corredores, corredoras ou equipo mixto. A puntuación será outorgada por rigoroso orde de chegada, e gañará o equipo con menor puntuación.

1º , 2º e 3º equipos con menor puntuación segundo a orde de chegada

1º clasificado local: deberá estar empadroado no Concello de Rois

1ª clasificada local: deberá estar empadroada no Concello de Rois

13. OS TROFEOS NON SERÁN ACUMULATIVOS

Andaina: proba non competitiva non haberá premios

Todas as persoas inscritas (trail e andaina) recibirán un agasallo no momento de recoller o dorsal.

14. SINALIZACIÓN E CONTROL DAS PROBAS

O percorrido (trail e andaina) estará sinalizado pola organización con cinta de cor viva (ao remate da proba está cinta sacrase), spray-auga ecolóxico, carteis indicadores ou outros elementos de sinalización. Será responsabilidade dos/as participantes localizar a sinalización e seguila.

O percorrido en casi a súa totalidade transcorre por pistas forestais e sendeiros, aínda que é certo que tamén transcorrerá por pequenos tramos de pistas municipais do concello de Rois e 75m aproximadamente polo CP-7401 á altura do núcleo da Pontenova.

Realizaranse cortes selectivos nalgunhas destas pistas forestais e municipais, aínda así en todo momento as persoas participantes deberán respectar as normas de circulación viaria así como as indicacións da organización. No tramo que transcorre pola CP-7401 (P.K. 9,400) realizarase un pasillo con conos de 1,5m para que transiten as persoas participantes do trail e andaina (0,950 Km da proba e 19,500m do trail e 9,100m da andaina), ademais neste punto permanecerá persoal de Protección Civil, así tamén poderán circular os vehículos con normalidade.

Será obrigatorio seguir o itinerario marcado e pasar polos controis (avituallamentos) regulamentarios establecidos. A Organización poderá realizar modificacións no percorrido si o considera necesario, e incluso a suspensión da proba, se as condicións meteorolóxicas así o aconsellan, ou no caso de alertas de Meteo Galicia ou AEMET.



O percorrido da proba discorre por paraxes naturais de gran beleza, polo que será obrigatorio o coidado destas paraxes, e non se poderán tirar desperdicios fora das áreas de avituallamento e control. Será motivo de descualificación o incumprimento desta norma.

15. SEGUROS DA PROBA:

Tanto no trail como na andaina todas as persoas participantes estarán cubertas por un seguro de accidentes. Ademais a proba contará cun seguro de Responsabilidade Civil que ten contratada o Concello de Rois.