



I TRAIL NOCTURNO DE LOUSAME “FERVENZAS DE TOXOSOUTOS”

Sábado, 29 de xuño



O Club Lousame Deporte ca colaboración do Concello de Lousame, organizan o **I TRAIL NOCTURNO DE LOUSAME “FERVENZAS DE TOXOSOUTOS”**, que se celebrará o **sábado, 29 de xuño**, con saída e chegada, no entorno do Mosteiro de San Xusto de Toxosoutos (San Xusto). **A saída será ás 22:30 h.**

Este evento nace co propósito de dar a coñecer a historia, patrimonio e beleza da natureza do concello de Lousame, a través do deporte e promover a actividade física entre a poboación. Ademais utilizaremos certas medidas para poder concienciar

- **DATOS TÉCNICOS**

A proba consta dun percorrido de 14 kms aprox., de dificultade media.



O tipo de terreo polo que discorre é variado, con algunha zona técnica, zonas rápidas, e cunha dificultade media.

Desnivel positivo 562 m, desnivel negativo 556 m, desnivel acumulado 1118 mts.

- **REQUISITOS**

- Ser maior de idade no día da proba
 - Coñecer e aceptar o regulamento do evento. O descoñecemento do mesmo, non exime do seu cumprimento.
- Posuír unha mínima condición física .
- Dispoñer do material mínimo que esixe esta disciplina (zapatillas adecuadas,)
- **Obrigatorio levar luz frontal, con batería suficiente para completar o percorrido.**
- **Obrigatorio levar teléfono móbil ó longo da carreira.**
- **É aconsellable que cada corredor/a leve o seu propio recipiente para líquidos, xa que nos avituallamentos non haberá vasos de plástico**
- Realizar correctamente tódolos pasos e requisitos para a inscrición

Antes da saída farase control do material obrigatorio, no caso de non cumprir cas condicións esixidas, o/a corredor/a non poderá participar.

- **INSCRICIÓN**

As inscricións realizaránse a través da páxina web www.emesports.es , coas condicións e prazos que figuran en dita páxina.

O prezo de inscrición é de 12€, o cal, aparte doutras cousas (avitallamento, seguros,.....), inclúe cea ó remate da carreira, ofrecida pola empresa Kairos (xestora do albergue de Toxosoutos). É necesario ó formalizar a inscrición, sinalar se se vai a quedar a cear ou non.

A inscrición implica o coñecemento e aceptación do regulamento do evento.

- **RECOLLIDA DE DORSAIS E CHARLA TÉCNICA**

✓ A tódolos/as participantes facilitaráselle un dorsal que colocarán no seu peito de forma visible para a súa identificación durante a proba e a chegada

❖ **RECOLLIDA DE DORSAIS .-** Dende as 20:00 h ata as 22:00 h., na zona de saída (Mosteiro de San Xusto de Toxosoutos)

Para a recollida de dorsais é imprescindible a presentación do D.N.I.

❖ **CHARLA TÉCNICA.-** ás 22:15 h. na zona de saída

- **AUTORIZACIÓN IMAXE**

Os/as participantes aceptan que as imaxes e reproducións que se xeneren deste evento deportivo poderán ser utilizadas pola organización, para a divulgación, proxección e difusión do evento en diferentes medios (redes sociais, prensa,)

- **NÚMERO DE PRAZAS**

A proba está limitada a 250 participantes .

- **SINALIZACIÓN E CONTROIS**

Os percorridos estarán sinalizados con cintas de baliza e sinais fluorescentes, e controlados polas Agrupacións de Protección Civil colaboradoras no evento.

Ó longo do percorrido, a organización establecerá controis que estimen oportunos, os cales poderán ser descalificantes para o que cometa algunha irregularidade

É RESPONSABILIDADE DE CADA CORREDOR/A LOCALIZAR A SINALIZACIÓN E SEGUILA.

Algúns tramos de enlace, discorren por estradas ou poboacións, e non estarán cortadas ao tráfico rodado, debendo atermos os/as participantes ás normas xerais de Tráfico ou ás

indicacións da organización. Na maioría dos cruces haberá xente da organización e Protección Civil

Tempos de corte.- A partir das 1:00 h (do domingo, 30 de xuño), a organización non se fai cargo dos/as deportistas que non chegasen a meta, e protección civil, voluntariado e persoal da organización deixarán de estar operativos no percorrido.

○ **AVITUALLAMENTOS**

1 avituallamento, sólido e líquido no kilómetro 7 aprox.

Dende a organización incidimos no respecto polo medio ambiente e o entorno no cal se desenvolve a proba, e polo cal, solicitamos ós/as participantes que non tiren nada no mesmo. En cada lugar dos avituallamentos haberá papeleiras onde depositar os residuos. É obriga de cada participante levar os seus desperdicios ata a meta ou lugares sinalados nos avituallamentos.

○ **TROFEOS**

Haberá trofeos para os/as 3 primeiros/as clasificados/as na clasificación xeral.

Tamén haberá trofeo ó atleta de maior idade, tanto en categoría masculina coma feminina.

Tamén realizaránse diferentes sorteos de material deportivo donado por Hoka One One, a través do seu distribuidor Rekord Sport e Lurbel

○ **RETIRADAS E ABANDONOS**

Calquera participante poderá retirarse da proba sempre que o desexe, avisando no control máis próximo e entregando o dorsal á organización. A evacuación dos/as participantes a meta efectuarase segundo a dispoñibilidade loxística da organización.

No caso dalgunha urxencia en carreira, débese avisar ó teléfono de urxencias que sae no dorsal, e a organización poñerá en funcionamento o protocolo para este tipo de incidencias.

○ **EXCLUSIÓN**

Serán excluídos das probas todos aqueles que incumplan as seguintes condicións: non seguir a ruta marcada pola organización; participar poñendo en risco tanto ao entorno como aos demais participantes; non respetar a todos/as os/as participantes; non cumprir as indicacións da organización; non respetar o medio ambiente e a propiedade tanto pública como privada e non depositar os residuos nos lugares que se habiliten para tal fin. Dado o carácter estritamente popular, festivo e deportivo desta proba, a organización agarda de tódolos participantes o mellor espírito deportivo.

○ **CAMBIO E SUSPENSIÓN**

A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias para un mellor desenvolvemento da actividade, así como a súa suspensión ou aprazamento se as condicións meteorolóxicas o obrigan por casos de forza maior.

○ **OUTROS SERVIZOS**

O servizo de duchas é moi limitado pola localización da saída e chegada do evento, co cal dispoñemos dalgúns duchas do albergue (número sen concretar, según dispoñibilidade), aínda que son escasas para un número tan elevado de participantes, co cal aconsellamos que se teña en conta, para que cada participante actúe como considere para a súa hixiene persoal.

Habilitaríanse as duchas do campo municipal de fútbol de cabanetán (Lesende), situadas a, 2,5 kms aprox.

A través do colaborador do evento GALICIA ES+, os/as acompañantes ou quen o desexe poderá participar nunha pequena camiñata de 6 kms aproximadamente (ida e volta), dirixida por un guía, para poder presenciar o atardecer dende un punto privilexiado, e ó mesmo tempo poder ver un trozo do percorrido do Trail.

○ **RESPONSABILIDADE**

A organización conta cun seguro de responsabilidade civil e contratará outro de accidentes, pero cada participante, polo mero feito de formalizar a inscrición, fáise responsable individualmente dos danos que cause no desempeño da actividade, sempre e cando esta non se realice nas condicións establecidas ou dentro dos circuitos delimitados. A organización tampouco se responsabiliza dos obxectos persoais que poidan extraviarse ou danarse.

A organización declina toda responsabilidade, en caso de accidente por negligencia do /a participante.

