

III TRAIL + ANDAINA “SAN SILVESTRE” DE LOUSAME

“MINAS DE SAN FINX”

O Club Lousame Deporte ca colaboración do Concello de Lousame, organiza o **III TRAIL + ANDAINA “SAN SILVESTRE” DE LOUSAME “MINAS DE SAN FINX”** que se celebrará o domingo, 29 de decembro con saída no poboado das Minas de San Finx e chegada no Polideportivo Municipal “Pilar Barreiro Senra” situado no lugar de “A Silva”.

Este evento nace co propósito de dar a coñecer a historia, cultura, patrimonio e beleza da natureza do concello de Lousame, así coma a promoción da actividade física e a diversión nestas datas de nadal. **Ó mesmo tempo realízase un evento solidario a favor de ASGPOH (Asociación galega de heteroplasia ósea progresiva) para recaudar fondos para investigación desta enfermidade rara.**

- **DATOS TÉCNICOS**

A proba de TRAIL consta de dúas distancias, un TRAIL CORTO de 16 kms aprox. e un TRAIL LONGO de 25 kms aprox.

O tipo de terreo polo que discorre é variado, con zonas técnicas, zonas rápidas, e cunha dificultade baixa para o trail curto, xa que o obxectivo principal da organización é que sexa asequible para a maioría dos/das participantes e sexa unha boa proba para quen queira iniciarse nesta disciplina.

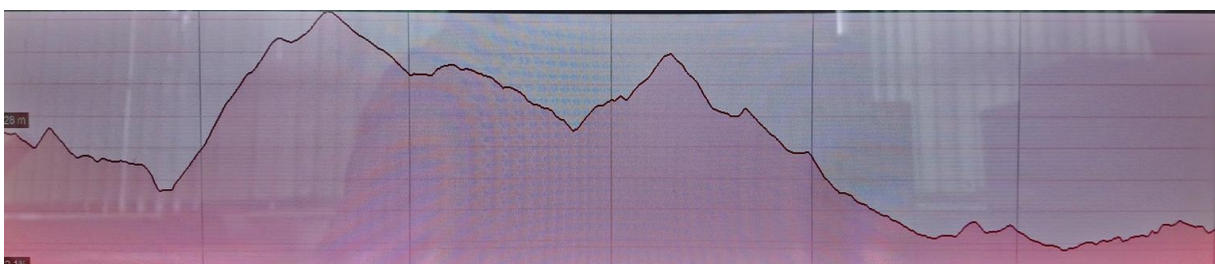
O trail longo de 25 kms, un pouco máis esixente para os/as participantes, e donde terán algunha zona con un pouco máis de dificultade.

A saída do trail longo e do curto, será dende o poboado mineiro das Minas de San Finx, dirección á aldea de Marcelle, alto da Agueira e aldea de a Agueira. A partir de aquí ramifícanse as carreiras, e o trail longo irá dirección a Vilacoba polo río vilacoba, minicentral de Pías, Servia, alto de culou, San Xusto de Toxosoutos, Béxeres, Castro, Pastoriza e a meta en A Silva. O trail curto, a partir de a Agueira, continuará dirección Seoane, aldeagrande, A Filgueira, Maxide e A Silva.



Trail longo.-Desnivel positivo 1000 m e desnivel negativo 1100, total acumulado 2100 m

Trail curto.- Desnivel positivo 500 m aprox. e desnivel negativo 500 aprox. , total acumulado 1000 m aprox.



O PEQUETRAIL, disputarase o sábado, 28 de decembro, a partir das 16:15 h, con saída e chegada no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra, e constará das seguintes probas (sempre que se xunte un mínimo de inscritos):

Cadete e xuvenil.- (atletas nados entre os anos 2002 e 2005, inclusive).-8 Kms aprox.

Alevín e infantil.- (atletas nados entre os anos 2006 e 2009, inclusive).- 2 Kms aprox.

Benxamín.- (atletas nados nos anos 2010 e 2011).-1 km aprox.

Esta modalidade levarase a cabo sempre que se inscriba un número mínimo de participantes. O percorrido é un circuito no entorno do Polideportivo municipal Pilar Barreiro, situado en A Silva.

A ANDAINA consta dun percorrido de 14 kms aproximadamente dunha dificultade baixa, e irá por un percorrido distinto do trail, dende as Minas de San Finx, hacia Gandarela, Filgueira, A Portela, Tállara, Berrimes e A Silva.

Tódalas modalidades estarán controladas por membros de Protección Civil de Lousame, ca axuda de Protección Civil de lugares próximos, así coma de membros da organización.

- **REQUISITOS**

- Ser maior de idade no día da proba (para as probas de Trail)
 - Coñecer e aceptar o regulamento do evento. O descoñecemento do mesmo, non exime do seu cumprimento.
- Posuír unha mínima condición física para afrontar a disciplina elexida.
- Dispoñer do material mínimo que esixe esta disciplina (zapatillas adecuadas,)
 - **É aconsellable, para o trail curto, que cada corredor/a leve teléfono móbil e o seu propio recipiente para líquidos, xa que nos avituallamentos non haberá vasos de plástico.**
 - **Para o trail longo é obrigatorio levar teléfono móbil, recipiente para hidratación e manta térmica**
 - **Antes da saída do trail longo farase control do material obrigatorio, no caso de non cumprir cas condicións esixidas, o/a corredor/a non poderá participar.**
- Realizar correctamente tódolos pasos e requisitos para a inscrición

- **INSCRICIÓN**

As inscricións realizaránse, a partir das 22h do día 5 de novembro, a través da páxina web www.emesports.es , coas condicións e prazos que figuran en dita páxina.

Límite máximo de inscritos 450. Unha vez superado o límite, pasaríase a lista de espera.

O prezo de inscrición e de 15€ para o TRAIL, 6€ para a ANDAINA, e gratuita para o PEQUETRAIL.

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

A inscrición da dereito a participar na proba escollida, avituallamentos, seguros, bolsa de corredor (**os/as inscritos/as na modalidade de TRAIL terán como regalo conmemorativo da proba uns calcetíns técnicos da prestixiosa marca LURBEL.**)

A data límite para inscribirse no evento será o mércores, 25 de decembro ás 23:59h. No caso de que se cubran as prazas ofertadas antes deste día, o resto de inscritos pasarían á lista de espera.

- **RECOLLIDA DE DORSAIS E CHARLA TÉCNICA**
- ✓ **Para a recollida de dorsais é imprescindible a presentación do D.N.I.**
- ✓ 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

PROGRAMA

SÁBADO, 28 DE DECEMBRO

Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva)

A partir das 15:15 h. Recollida de dorsais do **PEQUETRAIL** (Deporte de Base)

16:15 h. Saída carreira Cadete/Xuvenil

17:30 h. Saída carreiras benxamín e alevín/infantil

Casa da cultura de Lousame (Lgar. Portobravo)

18:00 h. ata as 20:00 h. - Recollida de dorsais TRAIL+ANDAINA (bolsa de corredor)

18:45 h.- Charla técnica Trail

19:00 h. Entrega de Trofeos PEQUETRAIL

19:15 h.- CHARLA COLOQUIO, “O trail running”, dirixida por Terio Carrera e donde estarán presentes grandes atletas de trail running da nosa comunidade, así coma representantes técnicos das prestixiosas marcas LURBEL e HOKA ONE ONE, referencias no sector.

DOMINGO, 29 DE DECEMBRO:

Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra

ANDAINA e TRAIL LONGO

- ❖ **RECOLLIDA DE DORSAIS .-** Dende as 8:00 h ata 9:15 h.
- ❖ **SERVIZO DE AUTOBUSES Ó LUGAR DE SAÍDA:** A partir das 8:30 h e o último autobús ás 9:20 h

TRAIL CURTO

- ❖ **RECOLLIDA DE DORSAIS .-** Dende as 8:00 h ata 10:00 h.

❖ **SERVIZO DE AUTOBUSES Ó LUGAR DE SAÍDA:** A partir das 8:30 h ata as 10:10 h (saída último autobús)

Os autobuses levarán os/as participantes, tanto da andaina coma do trail, dende o polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (zona de chegada) ata o poboado das Minas de San Finx, dende onde se iniciarán as probas.

- **HORARIOS DE SAÍDA DAS PROBAS**

- Trail longo.- 10:00 h.
- ANDAINA.- 10:30 h.
- Trail curto.- 10:45 h.

MOI IMPORTANTE: os/as participantes terán que subir nos autobuses habilitados para cada proba, e deberán ensinar o dorsal correspondente na porta do autobús para poder subir. O desprazamento ata o lugar de saída ten que ser ordenado, polo cal, cadaún/ha ten que ir no autobús que lle corresponda según a actividade na que esté inscrito/a. Prégase ós/ás participantes que cheguen co tempo suficiente para non retrasar o desprazamento dos autobuses e colaboren no bo funcionamento do mesmo.

- **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 450 participantes para o TRAIL e ilimitado para a ANDAINA.

- **SINALIZACIÓN E CONTROIS**

Os percorridos estarán sinalizados con cintas de baliza e sinais, 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.- Para o Trail longo (alto de Culou, km 14 aprox.- 12:45 h)

- **AVITUALLAMENTOS**

Para o TRAIL LONGO: no kilómetro 8 aprox. (Líquido), e no kilómetro 17 aprox. (Líquido e sólido)

Para o TRAIL CORTO: no kilómetro 7,5 aprox. (Líquido e sólido)

Para a ANDAINA: no kilómetro 7 aprox. (Líquido e sólido)

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**

Os trofeos soamente serán para a modalidade de TRAIL. A entrega terá lugar a partir das 14:00 h. no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra

Haberá **trofeos para os/as 3 primeiros/as clasificados/as no trail curto e no trail longo, e trofeos para o/a atletas máis veteranos/as.**

Tamén daremos un **trofeo ó club con máis participantes**

Ademáis, dende a **empresa Viajes Alma Gaia & Galicia E+**, farase entrega de **dous trofeos, ó/a gañador/a do Trail Longo. Este trofeo é o TOTEM do xabarín,** relacionado ca mitoloxía celta, e que simboliza a fortaleza, esforzo, vontade, valentía e dureza, virtudes que o/a gañador/a do III Trail San Silvestre de Lousame deberá de posuír.

Ademáis teremos sorteos de lotes de produtos artesanais, elaborados en Lousame, para tódolos participantes, e prendas técnicas de Lurbel e Hoka One One.

○ **RETIRADAS E ABANDONOS**

Calquera participante poderá retirarse da proba sempre que o desexe e 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.

- **CAMBIOS 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**

Dende as 8:45 h ata as 10:45 h, os/as participantes ou acompañantes poderán visitar o museo mineiro das minas de San Finx, e consultar as súas inquiredanzas cunha guía.

Os/as participantes, tanto na modalidade de andaina coma de trail, ó remate das mesmas contarán cun **servizo de duchas**, no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra. Recordamos que as instalacións teñen un máximo de auga quente, co cal, solicitamos a colaboración dos/as participantes para que realicen un consumo xusto e necesario, polo ben de tódolos/as participantes.

- **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. Así mesmo, o/a participante, co feito de inscribirse, declara a súa aptitude física-psicolóxica para poder participar na actividade na que se inscriba, eximindo de responsabilidade á organización. A organización tampouco se responsabiliza dos obxectos personais que poidan extraviarse ou danarse.

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