



III TRAIL E ANDAINA MONTES DE ROIS

SERIE PRATA – GALICIA TRAILRUNNING SERIES

Concello de Rois

REGULAMENTO

1. ENTIDADE ORGANIZADORA:

Concello de Rois

Concellería de Deportes

2. DATA: Domingo 11 de xaneiro de 2026

3. HORARIOS:

Trail Longo: Proba competitiva

Saída: 10.00h

Trail Curto: Proba competitiva

Saída: 10.00h

Recollida de dorsais: 08.00h – 09.30h

Peche meta: Trail longo 14.30h

Trail Curto: 13.00h

Camiñada: Proba non competitiva

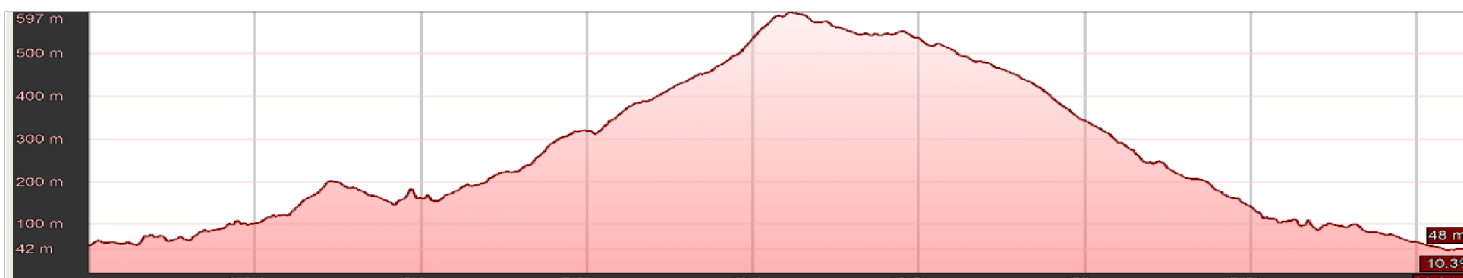
Saída: 10.05h

Recollida de dorsais: 08.00h – 09.30h

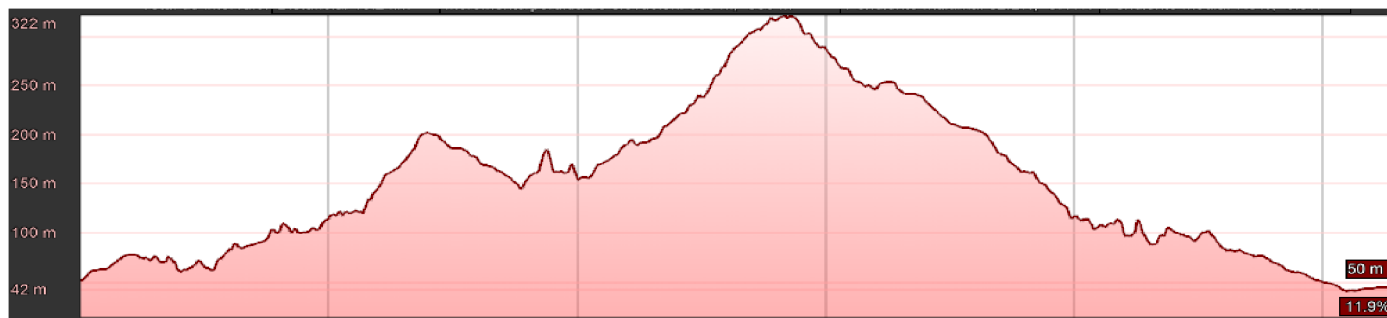
chegada: 14.00h

IMPORTANTE: A cámara de chamadas pechará 5 minutos antes de cada saída, sendo responsabilidade de cada participante chegar co material obrigatorio visible para pasar o control.

4. DISTANCIAS E DESNIVEL POSITIVO: Trail Longo: 20,9 Km 815mD+



Trail Curto e Andaina: 13,2 Km 420 D+ (mesmo percorrido que a andaina)



5. SAÍDA E META:

Polideportivo de Rois
Servizo de duchas e vestiarios

6. RECOLLIDA DE DORSAIS ANDAINA E TRAIL:

Polideportivo de Rois: 08.00h – 09.30h

7. INSCRICIÓNS, IDADES E NÚMERO DE PARTICIPANTES:

As inscricións realizaranse a través da plataforma www.emesports.es habilitada para o evento. Apertura inscricións: venres 14 de novembro de 2025 às 22.00h

Peche de inscricións: mércores 7 de xaneiro de 2025 às 22.00h

Prezo inscrición: Haberá dous tramos con distintos prezos

O vencedor/a da categoría xeral masculina e feminina da edición 2025 terán a inscrición de balde.

Primeiro Tramo: dende o venres 14 de novembro às 22.00h ata o luns 15 de decembro às 00.00h

Trail Longo: 15€

Trail Curto: 12€

Andaina 10€

Segundo Tramo: dende o martes 16 de decembro às 00.01h ata o mércores 7 de xaneiro às 22.00h

Trail Longo: 18€

Trail Curto: 15€ Andaina

12€

Idade e número máximo de participantes:

TRAIL LONGO: Nacidos en 2008 e anteriores

TRAIL CURTO: Nacidos en 2012 e anteriores

Trail Longo: Máximo 200 participantes

Trail Curto: Máximo 200 participantes

RANKING GALEGO TRAILRUNNING – SERIE PRATA



O trail longo puntuará como Serie Prata Classic para a categoría sub23, absoluta e masters

O trail curto puntuará como Serie Prata Preclassic para as categorías Sub16, sub18 e sub20

Camiñada: (a partir de 8 anos) 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.**

Andaina: Máximo 300 participantes

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

As persoas inscritas (trails e andaina) recibirán un agasallo conmemorativo (500 primeiras persoas inscritas)

A cantidade da inscrición non se devolverá, sempre e cando a proba se teña que suspender por causas ajenas á organización.

8. AVITUALLAMENTOS: (Non está permitida a asistencia externa segundo o regulamento de trailrunning)

Trail Longo:

1º) 7,600 Km

2º) 13, 000 Km

3º) Chegada: Polideportivo dos Rois

Trail Curto e Andaina:

1º) 6,000 Km

2º) Chegada: Polideportivo dos Rois

9. TEMPOS DE CORTE: (os/as participantes que non pasen por estes puntos antes do tempo delimitado terán que abandonar a proba)

Trail Longo:

11.30h

7,600 Km: 1º avituallamento

12.45h

13,500 Km: 2º avituallamento

Trail Curto: 11.30h 7,6

Km 1º avituallamento

Andaina:

Non hai tempos de corte

10. MATERIAL OBRIGATORIO – Revisarase polo comité galego de xuices



TRAILS:

- Manta térmica
- Teléfono móbil operativo
- Sistema de hidratación
- Dorsal visible na parte dianteira

MATERIAL OPCIONAL:

- Curtaventos ou chaqueta impermeable
- Gorro ou tubular

O material opcional poderá pasar a obrigatorio en función das condicións meteorolóxicas, publicándose cun mínimo de 4 días de antelación.

Andaina:

Recomendable o mesmo material que para o trail

11. CARACTERÍSTICAS DO TERREO:

Trail:

Poderanse consultar os tracks e terreos dese a web oficial www.trailrunning.gal a partir do día 9 de decembro.

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: Ceremonia de premiación (trail): 12.30h

Trail Longo:

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

Senior: masculino e feminina nados/as entre 2008-1987 (18 a 39 anos cumpridos o día da proba) 1º/1ª, 2º/2ª e 3º/3ª participantes dese grupo de idade

Veterán A: masculino e feminina nados/as entre 1986-1977 (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 nados/as entre 1976 e anteriores (máis de 50 anos cumpridos o día da proba) 1º/1ª, 2º/2ª e 3º/3ª participantes dese grupo de idade

Equipos: Os equipos serán mixtos, e debe ter un mínimo de 4 membros entre homes e mulleres, puntuando os catro mellores clasificados de cada equipo entre os que haberá cando menos unha muller e un home. A puntuación será outorgada por rigoroso orde de chegada, e gañará o equipo con menor puntuación acumulada. 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 empadroadada no Concello de Rois

Trail Curto:

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

Senior: masculino e feminina nados/as entre 20012-1987 (14 a 39 anos cumpridos o ano da proba) 1º/1ª , 2º/2ª e 3º/3ª participantes dese grupo de idade

Veterán A: masculino e feminina nados/as entre 1986-1977 (40 a 49 anos cumpridos o ano da proba) 1º/1ª , 2º/2ª e 3º/3ª participantes dese grupo de idade

Veterán B: masculino e feminina nados/as entre 1976 e anteriores (máis de 50 anos cumpridos o ano da proba) 1º/1ª , 2º/2ª e 3º/3ª participantes dese grupo de idade

Equipos: Os equipos serán mixtos, e debe ter un mínimo de 4 membros entre homes e mulleres, puntuando os catro mellores clasificados de cada equipo entre os que haberá cando menos unha muller e un home. A puntuación será outorgada por rigoroso orde de chegada, e gañará o equipo con menor puntuación acumulada. 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 empadroadada no Concello de Rois

13. OS TROFEOS NON SERÁN ACUMULATIVOS

Andaina: proba non competitiva non haberá premios

Todas as persoas inscritas (trails e andaina) recibirán un agasallo conmemorativo (primeiras 500 persoas inscritas)

14. SORTEOS

O día da proba sortearase entre as persoas participantes un par de zapatillas de montaña por modalidade (1 para o Trail Longo, 1 para o Trail Curto e 1 para a Andaina).

Para optar ao sorteo as persoas participantes terán que tomar a saída na proba na que estean inscritas.

Sacaranse as papeletas asociadas ao número de dorsal. No caso de que as persoas non estean presentes no polideportivo, por que aínda estean realizando a proba, gardaráselle igualmente o agasallo.



15. DEREITOS DE IMAXE

As e os participantes no III Trail e Andaina Montes de Rois ceden ao Concello de Rois e a FGA o dereito a empregar calquera fotografía ou gravación na que apareza a súa imaxe, limitando o seu uso á comunicación e promoción desta ou doutras actividades organizadas pola entidade

16. PROTECCIÓN DE DATOS

Ao inscribirse en calquera das modalidades do III Trail e Andaina Montes de Rois, as e os participantes consinten o tratamento dos seus datos por parte do Concello de Rois, con CIF P-1507500-E e enderezo no lugar de Samil 1, 15911 Rois (A Coruña), de forma automática, e con fins deportivos, promocionais ou comerciais. Atendendo á Lei Orgánica 3/2018, de 5 de decembro, de Protección de Datos Persoais e garantía dos dereitos dixitais, as e os participantes teñen o dereito de acceder aos ficheiros automatizados desta proba co obxectivo de modificar ou cancelar de forma total ou parcial o seu contido. Os participantes ceden de forma expresa á organización o dereito de reproducir o seu nome e apelidos, clasificación e categoría.

17. SINALIZACIÓN E CONTROL DAS PROBAS

O percorrido das probas seguirá a marcaxe oficial dos regulamentos de trailrunning (trails e andaina) estará sinalizado pola organización con cinta de cor viva (ao remate da proba está cinta sacarase), 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 atravesarase en 2 ocasión a AC-301.

Realizaranse cortes selectivos nalgúns destas estradas, 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.

Será obrigatorio seguir o itinerario marcado e pasar polos controis (avituallamentos) regulamentarios establecidos. A Organización poderá realizar modificacións no percorrido se 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.

18. SEGUROS DA PROBA:

Tanto no trail como na andaina todas as persoas participantes estarán cubertas polo seguro oficial de trailrunning da RFEA e FGA ben a través da súa licenza federativa ou co seguro de día.