



## IV DUBRA TRAIL

### SUBIDA Ó CASTELO DE PORTOMEIRO

#### Concello de Val do Dubra

O clube **Dubra Team** organizará, coa colaboración do Concello de Val do Dubra, o **domingo 23 de outubro de 2022** a cuarta edición do Trail de Montaña Dubra Trail. As probas estarán baixo o control técnico do Comité de Xuices da FGA.

As probas rexiranse polo seguinte

### REGULAMENTO XERAL

- 1 Haberá 2 modalidades de competición e unha **ANDAINA POPULAR**. O horario e distancias das probas serán os seguintes:

HORA	PROBA	DISTANCIA
09.00 h	TRAIL LONGO	25 km/+900m aprox.
09.30 h	ANDAINA POPULAR	15 km/+500m aprox.
09.30 h	TRAIL CURTO	15 km/+500m aprox.

- 2 **PARTICIPACIÓN:**

Nas probas de Trail Longo e Trail Curto poderá participar calquer persona de 18 anos ou superiores cumpridos o día da proba. Na ANDAINA popular poderán facelo a partir de 16 anos cumpridos o día da proba.

- 3 **CATEGORÍAS:**

Estableceranse as seguintes categorías de competición en ambos trails (Longo e Curto):

- **ABSOLUTOS/AS:** de 18 anos cumpridos o día da proba e superiores.
- **MASTER MASC/FMNO:** de 40 anos cumpridos o día da proba e superiores.

#### **4 DE SAÍDA E META E PERCORRIDO DAS PROBAS:**

As probas sairán do **Colexio Público Xacinto Amigo Lera**, na Rúa Entrepontes localidade de Portomouro. Ese punto será tamén punto de meta das mesmas. As probas discurrirán por camiños e sendas de monte na maior parte do percorrido. Ubicación Maps do punto de Saída / Meta.

Ligazón -> <https://goo.gl/maps/ZfBBJprYaxCSdtUk9>.

#### **5 INSCRICIÓNS:**

As inscricións poderán realizarse na páxina web [www.emesports.es](http://www.emesports.es) segundo os seguintes prazos e prezos:

PROBA	PREZO	PRAZO
TRAIL LONGO	20 €	Do 01/09 ó 13/10 ás 23.59 h
TRAIL CURTO	15 €	Do 01/09 ó 13/10 ás 23.59 h
ANDAINA	15 €	Do 01/09 ó 13/10 ás 23.59 h

Calquera dúbida relacionada co proceso de inscrición poderán consultala no teléfono 654 285 692 ou no em@il de organización [dubrateam@outlook.es](mailto:dubrateam@outlook.es).

#### **6 AVITUALLAMENTOS:**

Estableceranse 3 puntos de avituallamento líquidos e sólidos na ruta longa, 2 na ruta curta e na Andaina distribuídos do seguinte xeito:

- **RUTA LONGA:** Km6 (sólido/líquido), Km10´5 (líquido), Km16 (sólido/líquido), Km20 (líquido) e META (sólido/líquido).
- **RUTA CURTA:** Km6 (sólido/líquido), Km10´5 (líquido) e META (sólido/líquido).
- **ANDAINA:** Km6 (sólido/líquido), Km10´5 (líquido) e META (sólido/líquido).

Recoméndase levar mochila de hidratación ou hidratación propia na proba. A organización só habilitará os puntos de avituallamento indicados no presente reglamento non sendo este motivo de reclamación.

#### **7 DUCHAS E VESTIARIOS:**

Haberá servizo de duchas e vestiarios a disposición dos atletas no Colexio Público Xacinto Amigo Lera (en Portomouro, no lugar de saída e meta das probas).

#### **8 AGASALLO TÉCNICO PARTICIPANTES:**

Todos os participantes que se inscriban nos prazos de inscrición mencionados anteriormente, recibirán un agasallo da organización pola súa participación no Dubra Trail, ademais de pinchos.

## 9 **TROFEOS E PREMIACIÓN:**

Ao remate das probas realizarase a entrega de premios (aproximadamente as 13:30 horas). Na mesma entregaranse os seguintes trofeos:

3 primeiros/as clasificados/as absolutos das rutas longa e curta.

1º e 1ª corredor/a local do trail longo e do trail curto.

3 primeiros/as clasificados/as da categoría MASTER MASC/FMNO das rutas longa e curta.

3 clubs que aporten máis participantes á todas as probas (cómputos xeral de ambas rutas).

**Os premios non serán acumulativos, de xeito que ningún participante poderá levar 2 trofeos (agás os premios a atletas locais)**

**10** Todos os corredores estarán cubertos por un seguro de accidentes deportivos e responsabilidade civil obrigatorio. A organización disporá dos servizos sanitarios obrigatorios por ley.

**11** Todo o non recollido no presente regulamento resolverase segundo o establecido nas normas técnicas da FGA, RFEA ou IAAF no seu defecto.

**12** Artigo 12. Aviso Legal. L.O.P.D.

Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet.

**NOTA.** Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día e ranking popular de probas de ruta. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o/a interesado/a pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avenida de Glasgow ,13 - 15008 A Coruña. Todo o non reflectido no presente regulamento rexerese polas normas vixentes da FGA e RFEA.

Máis información en:

[www.emesports.es](http://www.emesports.es)

[www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com)

[www.atletismo.gal](http://www.atletismo.gal)

[dubrateam@outlook.es](mailto:dubrateam@outlook.es)

[www.correrengalicia.es](http://www.correrengalicia.es)

<http://valdodubra.gal/>

<https://www.facebook.com/DUBRA-TEAM-117373061665512/>