



REGLAMENTO

IV TRAIL + ANDAINA SAN SILVESTRE DE LOUSAME



“CASTELO DE SAN MAMEDE”

El Club Lousame Deporte y el Ayuntamiento de Lousame, co-organizan el IV TRAIL + ANDAINA SAN SILVESTRE DE LOUSAME "CASTELO DE SAN MAMEDE", que se celebrará el fin de semana del 26 y 27 de diciembre en el espacio natural de San Lourenzo (Tállara-Lousame) .

En esta edición, debido al COVID-19, tenemos que adaptarnos a las condiciones impuestas por Sanidad para la celebración de eventos deportivos, con lo que estamos obligados a adaptarnos, para poder llevar a cabo el evento en condiciones que garanticen la seguridad sanitaria para tod@s (organización, participantes, voluntariado,... ..). Estas medidas son obligatorias y se explican en el documento **PROTOCOLO COVID-19**.

Ante esta situación de salud, desde la organización, nos vemos obligados a realizar cambios en el formato del evento respecto a ediciones anteriores. En esta edición **el programa será el siguiente:**

❖ **SÁBADO 26 DE DICIEMBRE**

• **10: 00h.- ANDAINA**

Acto solidario a favor de ASGPOH (Asociación Gallega de Heteroplasia Ósea Progresiva) para recaudar fondos para la investigación de esta enfermedad rara.

- Distancia: 14 kms aproximadamente de dificultad media.
- Salida: a las 10:00 h.

Dependiendo de la evolución de la situación sanitaria, la salida puede variar el formato, en principio será en pequeños grupos y cada 30".

- L@s participantes deben seguir la señalización existente.
- Lugar: salida y llegada al polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra
- Duración aproximada: 3 h
- Se permite el acompañamiento con mascotas, siempre bajo la responsabilidad del dueñ@, y sin interferir o molestar a los demás participantes.
- Habrá un avituallamiento intermedio, adaptado a las medidas del PROTOCOLO COVID-19, adjunto en la información del evento y de obligado cumplimiento.
- **MÁXIMO 350 PARTICIPANTES.**
- En el apartado de inscripciones habrá un **Dorsal 0**, para aquellos que quieran colaborar y no participen en el evento.

- **16:15 h. PEQUETRAIL (para categorías base)**

• A partir de las 16.15 h, con salida y llegada en el espacio natural de San Lourenzo (Tállara), y constará de las siguientes pruebas:

- **Cadete y juvenil.-** (deportistas nacidos entre 2003 y 2006, inclusive) .-

7 Kms aprox.

- **Alevín e infantil.-** (deportistas nacidos entre 2007 y 2010, inclusive) .- 2 Kms aprox.

- **Benjamín.-** (deportistas nacidos en 2011 y 2012) .- 1 km aprox.

Esta modalidad se realizará siempre que se registre un número mínimo de participantes.

❖ **DOMINGO 27 DE DICIEMBRE**

- **TRAIL**

Consta de dos distancias:

- **TRAIL CORTO**

Lugar: Espacio natural de San Lourenzo (Tállara-Lousame)

Distancia: 14 kms aprox.

Dificultad: media-baja

Desnivel aproximado: 500 mts de desnivel positivo y 500 mts de desnivel negativo, 1000 mts de desnivel acumulado

Salida: a las 11:00 h.

1 avituallamiento, sólido y líquido, según PROTOCOLO COVID-19, adjunto en la información del evento y de obligado cumplimiento.

Número máximo de participantes: 200

Es recomendable, para el recorrido corto, que cada corredor traiga un teléfono móvil y su propio recipiente para líquidos, ya que no habrá vasos de plástico en los avituallamientos.

- **TRAIL LARGO**

Lugar: Espacio natural de San Lourenzo (Tállara-Lousame)

Distancia: 25 kms aprox.

Dificultad: media

Desnivel aproximado: 1000 mts de desnivel positivo y 1000 mts de desnivel negativo, 2000 mts de desnivel acumulado

Salida: a las 10:00 h.

2 avituallamientos, sólidos y líquidos, según PROTOCOLO COVID-19, adjunto en la información del evento y de obligado cumplimiento.

Número máximo de participantes: 200

Obligatorio llevar teléfono móvil, recipiente para hidratación y manta térmica.

Antes de la salida se comprobará el material, en caso de no cumplir con las condiciones exigidas, el corredor no podrá participar.

Horarios de corte.- Para el Trail Largo, a las 12:45 h. en el km 14 aprox. A partir de este momento y punto la organización no permitirá continuar en carrera, y ante la negativa del corredor la organización no se hará responsable de nada de lo que le pueda suceder.

MUY IMPORTANTE:

El formato de la salida se realizará en función de la evolución de la situación sanitaria en el momento de la prueba, pudiendo ser conjunta, en pequeños grupos cada cierto tiempo o en último caso, de forma individual. SIEMPRE SE TENDRÁ EN CUENTA EL TIEMPO NETO DE CADA CORREDOR@. Es obligatorio que cada participante use una mascarilla homologada, que debe usarse al inicio y al final de la prueba. Además en los adelantamientos, se debe avisar al corredor/a que va a ser adelantad@, y superarlo manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros. En el caso de que no haya suficiente espacio, los participantes deben colocar la mascarilla en el momento de adelantar y no quitarla hasta que mantengan una distancia de seguridad suficiente entre los corredores .

EL TRACK DE LOS CIRCUITOS NO SE DARÁ A CONOCER HASTA EL MISMO DÍA DE LA PRUEBA. LO QUE SI SE DARÁN A CONOCER SON LOS PERFILES, UN PAR DE SEMANAS ANTES DE SU CELEBRACIÓN.

○ **REQUISITOS**

- Ser mayor de edad el día de la prueba (para las pruebas de Trail, a excepción de las categorías base)
- Conocer y aceptar las reglas del evento. El desconocimiento del mismo, no exime de su cumplimiento.
- Poseer una condición física mínima para afrontar la disciplina elegida.
- Tener el material mínimo requerido para esta disciplina (calzado apropiado,)
- Realizar correctamente todos los pasos y requisitos para el registro, así como **supervisar el PROTOCOLO COVID-19 y firmar la documentación requerida (cláusula COVID-19 de inscripción y declaración de salud).**

○ **INSCRIPCIONES**

A partir de las 22 horas del 28 de octubre, a través de la [web www.emesports.es](http://www.emesports.es), **y finalizando el 20 de diciembre a las 23:59 horas**. En caso de que las plazas ofertadas se llenen antes de que finalicen las inscripciones, las personas interesadas se colocarían en lista de espera.

PRECIOS:

RUTA.- 15 €

ANDAINA.- 6 €

PEQUETRAIL.- Gratis

La inscripción da derecho a participar en la prueba elegida, avituallamientos, seguro, bolsa de corredor (los inscritos en la modalidad TRAIL tendrán como obsequio conmemorativo de la prueba una prenda técnica de la prestigiosa marca LURBEL, **siempre que se inscriban antes del 30 noviembre**, después de esta fecha no se garantiza su entrega.

La inscripción implica el conocimiento y aceptación del reglamento del evento.

IMPORTANTE: Dada la situación sanitaria actual, y sin conocer su evolución hasta el momento del evento, en el caso de que en las fechas de la prueba las restricciones de participantes en eventos deportivos sean menores a las plazas ofertadas, se tendrán las preferencias registradas en orden de inscripción.

Cada corredor@ , en el momento de la inscripción debe de acreditar su mejor marca en un TRAIL, en los últimos 18 meses, indicando además el nombre de la prueba y distancia.

Además, en el hipotético caso de que en la fecha del evento no fuera posible organizarlo, LA ORGANIZACIÓN OFRECERÁ LAS SIGUIENTES ALTERNATIVAS A L@S INSCRIT@S:

Inscrit@s en el TRAIL

- 1) Mantener la inscripción para cuando se levanten las restricciones y poder realizar la prueba, o en su defecto, mantenerla para la próxima edición (diciembre de 2021).
- 2) Devolución del 50% de la matrícula + envío del obsequio técnico de la prueba.

Cada participante deberá contactar con la organización, en un plazo máximo de 7 días, y comunicar su decisión a través del correo electrónico clublousamedeporte@gmail.com

Inscrit@s en la ANDAINA

La inscripción se mantendrá para cuando se levanten las restricciones y se pueda realizar la prueba. La actividad se realizaría en otra fecha.

○ **RECOGIDA DE DORSALES**

- Para la recogida de dorsales **es imprescindible presentar el D.N.I o licencia federativa.**
- A todos los participantes se les proporcionará un dorsal que se colocará en su pecho de manera visible para su identificación durante la prueba y llegada.
- Los dorsales se recogerán el mismo día de cada prueba, de la siguiente manera:

- **Dorsales de la andaina.-** Sábado 26 de diciembre, entre las 8:15 h. y 9:45 h. en el polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra.
- **Dorsales PEQUETRAIL.-** Sábado 26 de diciembre, entre las 15:00 h. y 16:00 h. en el espacio natural de San Lourenzo, en el lugar habilitado para la recogida.
- **Dorsales TRAIL.-** Domingo 27 de diciembre, a partir de las 8:30 horas. y hasta 15´ antes de la salida de cada modalidad, en el espacio natural de San Lourenzo, en el lugar habilitado para su recogida.

○ **AUTORIZACIÓN DE IMAGEN**

Los participantes acuerdan que las imágenes y reproducciones generadas de este evento deportivo podrán ser utilizadas por la organización, para la difusión, proyección y difusión del evento en diferentes medios (redes sociales, prensa,)

○ **SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES**

Los recorridos estarán señalizados con balizas y señales, y controlados por las Agrupaciones de Protección Civil que colaboran en el evento.

En el trail, la organización establecerá los controles que estime oportunos, que pueden ser descalificadores para quien cometa alguna irregularidad.

ES RESPONSABILIDAD DE CADA CORREDOR LOCALIZAR LA SEÑALIZACIÓN Y SEGUIRLA.

Algunos tramos de enlace discurren por carreteras, no estando cerradas al tráfico rodado, por lo que los participantes deberán respetar las normas generales de tráfico o las instrucciones de la organización. En la mayoría de los cruces habrá personas de la organización y Protección Civil.

Desde la organización nos centramos en el respeto al medio ambiente y al entorno en el que se desarrolla la prueba, y por ello, pedimos a los participantes que no arrojen nada en ella. En cada lugar de avituallamiento habrá papeleras donde depositar los residuos. Es obligación de cada participante llevar sus residuos hasta la meta o lugares indicados en los avituallamientos.

○ **TROFEOS**

PEQUETRAIL

- Medallas para todos los participantes
- Bolso con detalle de corredor

La entrega se realizará al final de cada prueba.

TRAIL

▪ **Trail corto**

- 1º, 2º y 3º clasificados en categoría masculina
- 1º, 2º y 3º clasificados en categoría femenina

- **Trail largo**

- 1º, 2º y 3º clasificados en categoría masculina
- 1º, 2º y 3º clasificados en categoría femenina

También habrá los siguientes trofeos:

- Atleta más veterano del evento.
- Atleta más veterano del evento.
- Club con más participantes.

La entrega tendrá lugar, según PROTOCOLO COVID-19, en el espacio natural de San Lourenzo, a las 14:00 horas (el horario podrá ser modificado en caso de la presencia en el lugar de todos los ganadores).

Además, a lo largo de las pruebas tendremos sorteos, para todos los participantes, de lotes de productos artesanales elaborados en Lousame, así como prendas técnicas de Lurbel y Hoka One One.

- **RETIROS Y ABANDONOS**

Cualquier participante podrá retirarse de la prueba cuando lo desee, notificando en el control más cercano y entregando el dorsal a la organización. La evacuación de los participantes a la meta se realizará de acuerdo a la disponibilidad logística de la organización.

En caso de una emergencia en carrera, se debe avisar al teléfono de urgencias que sale en el dorsal, y la organización pondrá en funcionamiento el protocolo para este tipo de incidentes.

- **EXCLUSIONES**

Serán excluidos de las pruebas todos aquellos que no cumplan las siguientes condiciones: no seguir el recorrido marcado por la organización; participar poniendo en riesgo tanto al medio ambiente como a los demás participantes; no respetar a todos los participantes; no seguir las instrucciones de la organización; no respetar el medio ambiente y la propiedad tanto pública como privada y no depositar los residuos en los lugares habilitados para tal fin. Dado el carácter estrictamente popular, festivo y deportivo de este evento, **la organización espera de todos los participantes el mejor espíritu deportivo, y además, por la situación sanitaria que atraviesa el país, esperamos que sean un ejemplo para la sociedad, porque el deporte es seguro, siempre que se realice de forma responsable.**

- **CAMBIOS Y SUSPENSIÓN**

La organización se reserva el derecho a realizar los cambios que estime necesarios para el mejor desarrollo de la actividad, así como su suspensión o aplazamiento si las condiciones meteorológicas o de salud así lo requieren.

- **OTROS SERVICIOS**

- En esta edición, dada la situación de salud en la que vivimos y según el PROTOCOLO COVID-19, no tendremos servicio de duchas, ni servicio de fisioterapia, ni vestuario, ni guardarropa.

- **RESPONSABILIDAD**

La organización dispone de un seguro de responsabilidad civil y contratará otro de accidentes, pero cada participante, por el mero hecho de formalizar la inscripción, es individualmente responsable del daño que cause en el desempeño de la actividad, siempre que no se realice en las condiciones establecidas o dentro de los circuitos delimitados. Asimismo, el participante, con el hecho de inscribirse, declara su aptitud físico-psicológica, y libre de COVID-19, para poder participar en la actividad en la que esté inscrito, eximiendo de responsabilidad a la organización. Además **!@s participantes deberán leer el PROTOCOLO COVID-19 aplicable en el evento, así como firmar la declaración responsable de salud y cláusulas COVID-19. Estos documentos deben ser enviados por email a clublousamedeporte@gmail.com, en los 3 días previos al evento, o entregarlos en la zona de recogida de dorsales en un lugar habilitado para ello.** La organización tampoco se hace responsable de los objetos personales que se puedan perder o dañar.

La organización declina toda responsabilidad, en caso de accidente por negligencia del participante.

- **CONTACTE CON LA ORGANIZACIÓN**

Para resolver cualquier duda, a través del correo electrónico clublousamedeporte@gmail.com, en los teléfonos 981825780/620859345 o en la red social Facebook Lousame Deporte.

