

# MULTIEVENTO TRAIL LOUSAME: TRAIL CURTO E LONGO

## REGULAMENTO

### 1. ORGANIZA:

- CONCELLO DE LOUSAME (concellerías de deporte, cultura e xuventude).

### 2. COLABORAN:

- Secretaría Xeral para o Deporte
- Deputación Provincial de A Coruña
- Xefatura Provincial de Tráfico
- Protección Civil Lousame
- Cruz Vermella Noia
- Rede de Voluntariado Local do Concello de Lousame.

### 3. DATA E HORARIO DA CARREIRAS:

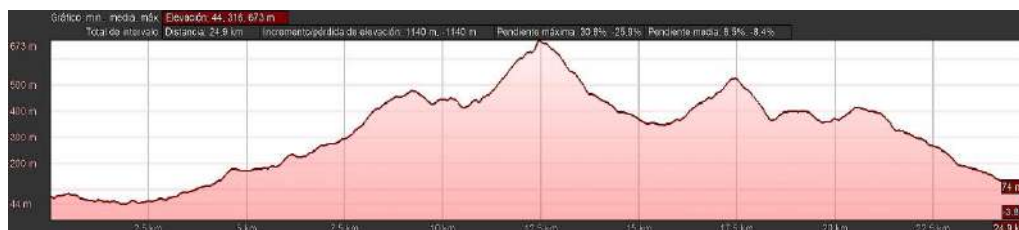
- Sábado 13 de xaneiro 2023 PEQUETRAIL
  - Saída PEQUETRAIL ás 16:00 H polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).
  - Entrega de premios a partir das 18:00 no polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).
- Domingo, 31 de decembro 2023 TRAIL LONGO E TRAIL CURTO polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).
  - Saída trail longo ás 10:00 H.
  - Saída trail curto ás 11:00 H.
  - Entrega de premios a partir das 15:00 no polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).
- Sábado 23 de decembro 2023 ANDAINA SOLIDARIA BELÉN DE CUMES
  - Saída ANDAINA SOLIDARIA ás 10:00 H (PRAZA DO CONCELLO)
  - Chegada a Toxosoutos arredor das 13:00 H. (recepción con Panxoliñas e chocolate con churros)

### 4. DISTANCIAS E DESNIVEL:

- **TRAIL CURTO:** distancia de 14 kms aprox. O nivel de dificultade será medio-baixo cun desnivel acumulado aproximado de 540 mts de desnivel positivo e 540 mts desnivel negativo.



- **TRAIL LONGO:** distancia de 25kms aprox. O nivel de dificultade será medio-alto cun desnivel acumulado aproximado de 1140 mts de desnivel positivo e 1140 mts desnivel negativo.



## 5. INSCRICIÓN:

- En [www.emesports.es](http://www.emesports.es)
- Limitado a 600 corredores (300 trail curto e 300 trail longo)
- **Prezo:** 8€ trail curto e 12€ trail longo.
- No PEQUETRAIL 100 corredores e a inscrición será **gratuita**.
- ANDAINA SOLIDARIA BELÉN DE CUMES 10 kms. **Prezo:** 6€
- A inscrición dá 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 unha prenda técnica)
- A inscrición implica o coñecemento e aceptación do regulamento do evento.
- Non se poderán facer modificacións nin substitucións nas inscricións.
- A inscrición no evento leva incluída a cesión dos dereitos de imaxe que se xeneren neste evento deportivo e poderán ser utilizadas pola organización, para a divulgación, proxección e difusión do evento en diferentes medios (redes sociais, prensa, cartelería, etc...).

## 6. CRONOMETRAXE ELECTRÓNICA:

Emesports

## 7. SERVIZOS E RECOLLIDA DE DORSAIS:

- Polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (**42°46'19.36" N 8°51'25.99" O**) o día da proba.
- **TRAIL CURTO:** 9:00 h. a 10:30 h.
- **TRAIL LONGO:** 8:00 h. a 9:30 h.
- **PEQUETRAIL:** 15:00 h. a 16:00 h.
- **ANDAINA SOLIDARIA BELÉN DE CUMES:** 9:00 h. a 10:00 h. (PRAZA DO CONCELLO).
- Para a recollida de dorsais é imprescindible a presentación do D.N.I ou licenza federativa.

## 8. SINALIZACIÓN E CONTROL:

Os percorridos do trail longo e do trail curto estarán sinalizados con cintas de baliza e sinais, o desvío do trail longo e do trail curto estará sinalizado por dúas flechas de dirección identificando cada unha a ruta a seguir, e estarán 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 participantes ás normas de circulación de Tráfico ou ás indicacións da organización. Nos cruces de carretera haberá dispositivos de Protección Civil, ou comisarios habilitados pola organización.

Dende a organización incidimos no respecto polo medio ambiente e o entorno no cal se desenvolve a proba, e polo cal, solicitamos aos participant@s que fagan uso dos contedores de lixo habilitados pola organización nas zonas de avituallamento onde depositar os residuos. É obriga de cada participante levar os seus desperdicios ata a meta ou lugares sinalados nos avituallamentos, podendo ser descalificados en caso de tirar lixo no chan.

## **9. NORMAS XERAIS DE COMPETICIÓN**

O Concello de Lousame, organiza o **MULTIEVENTO TRAIL LOUSAME: TRAIL CURTO E LONGO**, que se celebrará os días 31 de decembro; **PEQUETRAIL** o 13 de xaneiro, con saída e chegada no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra. **E ANDAINA SOLIDARIA A FAVOR DA OBRA SOCIAL DE PEDIATRÍA DO CHUS** (saída praza do concello Teodomiro Hidalgo ás 10:00 H. e chegada a Toxosoutos arredor das 13:00 h. para degustar chocolate con churros amenizado con panxoliñas mentras se monta o belén); con retorno en bus á praza do concello sobre ás 14:30 h.). Na semana da carreira, unha vez finalizadas as inscricións, a organización enviará un email a cada participante con toda a información sobre o evento.

@S participantes deberán presentar, no momento da recollida de dorsais, o DNI xa que o dorsal é persoal e intransferible.

Nesta edición o programa será o seguinte:

### **PEQUETRAIL (para categorías de base) SÁBADO, 13 DE XANEIRO**

• A partir das 16:00 h, con saída e chegada no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva), e constará das seguintes probas:

- SUB-16 ( atletas nados entre os anos 2008 e 2009, inclusive ).- 7 Kms aprox.
- SUB-14 (atletas nados entre os anos 2010 e 2011, inclusive).- 2 Kms aprox.
- SUB-12 (atletas nados entre os anos 2012 e 2013, inclusive).- 1,5 Kms aprox.
- SUB-10 ( atletas nados nos anos 2014 e 2015 ).-1 km aprox.
- SUB-8 (atletas nados nos anos 2016 e 2017).- 500 mts aprox.

• Esta modalidade levarase a cabo sempre que se inscriba un número mínimo de participantes.

## TRAIL DE LOUSAME, DOMINGO 31 DE DECEMBRO

### TRAIL CORTO

Terá como lugar de saída Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva), e constará dunha distancia de 14 kms aprox. O nivel de dificultade será medio-baixo cun desnivel acumulado aproximado de 540 mts de desnivel positivo e 540 mts desnivel negativo. A saída será ás 11:00 h. da mañá e haberá 2 avituallamentos, sólido e líquido, para un máximo de 300 participantes. aconséllase que cada corredor/a leve dispositivo GPS (a organización facilitará o track do trail para descargar en dispositivos GPS de pulsera para facilitar a seguridade na actividade), teléfono móbil e o seu propio recipiente para líquidos ademáis de manta térmica, xa que nos avituallamentos non haberá vasos de plástico.

### TRAIL LONGO

Terá como lugar de saída Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva), e constará dunha distancia de 25 kms aprox. O nivel de dificultade será medio-alto cun desnivel acumulado aproximado de 1140 mts de desnivel positivo e 1140 mts desnivel negativo. A saída será ás 10:00 h. da mañá e haberá 3 avituallamentos, sólido e líquido, para un máximo de 300 participantes. aconséllase que cada corredor/a leve dispositivo GPS (a organización facilitará o track do trail para descargar en dispositivos GPS de pulsera para facilitar a seguridade na actividade), teléfono móbil e o seu propio recipiente para líquidos ademáis de manta térmica, xa que nos avituallamentos non haberá vasos de plástico.

Antes da saída farase control do material, no caso de non cumprir coas condicións esixidas, o/a corredor/a non poderá tomar a saída. Tempos de corte.- Para o Trail longo, ás 12:45 h. no km 14 aprox. A partir desta hora e punto, a organización non permitirá continuar en carreira, e ante a negativa d@ corredor a organización non se fará responsable de calquera cousa que poida suceder. O formato de saída será única e en grupo.

Requisitos para poder participal no **TRAIL CONCELLO DE LOUSAME 2023**, ser maior de idade no día da proba (para as probas de trail longo e trail curto, a excepción do PEQUETRAIL) Coñecer e aceptar o regulamento do evento, o descoñecemento do mesmo, non exime do seu cumprimento; ter unha mínima condición física para afrontar a disciplina eleixida; dispoñer do material mínimo que esixe esta disciplina ( zapatillas adecuadas, ..... ); realizar correctamente tódolos pasos e requisitos para a inscrición.

No hipotético caso de que na data de celebración do evento non fose posible organizar a proba, **A ORGANIZACIÓN OFRECERÁ AS SEGUINTE ALTERNATIVAS:** Os inscritos no TRAIL Manter a inscrición para cando se levanten as restriccións e poder realizar a proba, ou no seu defecto, manter a inscrición para a seguinte edición . Devolución do 50% da cota de inscrición+ envío de agasallo técnico da proba. **SOAMENTE NO CASO DE SUSPENSIÓN DA PROBA** Cada participante deberá poñerse en contacto coa organización, no prazo máximo de 7 días, e comunicar a súa decisión a través do email, [lousamedeportes@gmail.com](mailto:lousamedeportes@gmail.com). A declaración de saúde firmada (esta facilitarase por email a cada corredor/a na semana da carreira) 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.

#### 10. TROFEOS:

- **PEQUETRIL:** Medallas para tódolos participantes• Obsequios• A entrega realizarase ó remate de cada proba.
- **TRAIL CURTO** 1º, 2º e 3º clasificado en categoría masculina e 1º, 2º e 3º clasificado en categoría feminina.
  - 1º Atleta masculino empadroado en Lousame.
  - 1ª Atleta feminina empadroada en Lousame.
- **TRAIL LONGO** 1º, 2º e 3º clasificado en categoría masculina e 1º, 2º e 3º clasificado en categoría feminina
  - 1º Atleta masculino empadroado en Lousame.
  - 1ª Atleta feminina empadroada en Lousame.
- A entrega de trofeos terá lugar no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra, arredor das 14:00h, pero poderá ser modificada pola organización.
- **Ao remate das probas haberá pinchos e paella para todos os participantes no evento e bebidas hidratantes para recuperar do esforzo.**

#### 11. 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.

#### 12. EXCLUSIÓNS:

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.


#### 13. 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 ou sanitarias obrigasen a facelo.

#### 14. ZONAS DE APARCAMENTO:



 ZONA DE PARKING NO LADO DEREITO DA ESTRADA

 ZONA DE PARKING CAMPO DE FUTBOL DE CRUIDO

#### 15. OUTROS SERVIZOS:

Haberá servizo de duchas e de gardarroupa no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra. @s corredores/as poderán deixar as prenda no lugar de saída no servizo habilitado. Para iso deben de meter a roupa na bolsa facilitada na zona de saída e colocarlle a pegatina de gardarroupa que terán dentro da bolsa de corredor co número identificativo (número de dorsal ) como gardarroupa. Estas prenda estarán no Polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra, ó remate da proba.

#### 16. 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, eximindo de responsabilidade á organización. A organización **NON** se responsabiliza dos obxectos persoais que poidan extraviarse ou danarse e declina toda responsabilidade, en caso de accidente por negligencia do /a participante.