



**CLUB DEPORTIVO EUMENATURA**

Javier Espiñeira Salido

Villafail n16 – Monfero

Telf: 630135251

Conselleria do medio Rural

XUNTA DE GALICIA

Monfero, a 2 de junio 2022

**ASUNTO:** Solicitud de permiso para Trail “Fragas do Eume”

Estimados Sres:

Me dirijo a ustedes con el objeto de solicitar permiso para organizar la carrera de montaña por las Fragas del Eume.

- **NONBRE: TRAIL FRAGAS DO EUME**

- **FECHA:** Domingo 25 septiembre 2022

- La carrera constará: - Trail mini de 12 kms con un número de participantes de 300

- Trail corto de 18 kms con un número de participantes de 300

- Trail largo de 25 kms con un número de participantes de 150

- **DIRECTOR EJECUTIVO:** Javier Espiñeira

- **RESPONSABLE DE SEGURIDAD:** Sergio Espiñeira

- **PERSONAL AUXILIAR:** de 30 a 40 (mayores de 18 años)

La carrera será circular, saliendo de Villafail (Eumenatura) tomando dirección a la sierra de Queixeiro por el sendero de O Vidueiro para llegar al Penedo Gordo, luego bajamos hasta las Leguas (AVITUALLAMIENTO LIQUIDO LARGO) para seguir por debajo del camping y así llegar al río do Parrote (zona de O Polín), luego llegamos a O Rodeiro (AVITUALLAMIENTO SOLIDO/LIQUIDO CORTO Y LARGO), justo antes de bajar a la central de O Parrote. Allí seguiremos el sendero río abajo hacia el puente de Santa Cristina (AVITUALLAMIENTO LIQUIDO MINI, CORTO Y LARGO)

Seguimos dirección al monasterio de Caveiro y bajamos por detrás siguiendo el río Sesín hasta llegar al puente colgante de Fornelos, girando río hacia arriba hasta llegar al refugio de A Figueira. Donde se encontrará el control de participantes antes de comenzar la subida hacia los molinos. (AVITUALLAMIENTO SOLIDO/LIQUIDO MINI, CORTO Y LARGO)

Así que comenzamos a ascender hasta el lugar de Viñas y giraremos a la derecha para bajar a la zona de los molinos del fondo de Villafail, donde se dividen las tres carreras.

La distancia larga se irá a la Fraga de O Castro y la corta/mini subirá directamente a Villafail, así llegando a la meta en Eumenatura.

La carrera transcurre por caminos y senderos ya habilitados, sin necesidad de modificar nada de su orografía.

Al finalizar la prueba se realizará un reconocimiento de todo el recorrido con el fin de verificar que no se ha alterado nada y se mantenga en su estado natural.

La organización se encargará de señalar en toda su totalidad la carrera, con señales de madera, cintas e incluso personal en cruces y zonas de carretera donde el tráfico continuará abierto, verificando así que se cumplen las normas de circulación y no poner en peligro en ningún momento la integridad de los participantes.

La organización se compromete a respetar y mantener el medio ambiente; es importante tener en cuenta que el prototipo de participantes en este tipo de pruebas son auténticos amantes de la naturaleza y con un respeto exquisito del entorno.

No se permitirá a los corredores que porten ningún tipo de desechos (papeles, plásticos, botellas...), en los avituallamientos contarán con sus papeleras habilitadas para depositar cualquier tipo de residuo.

La prueba constará con el seguro de Responsabilidad Civil y Accidentes cubriendo a todos los participantes que se encuentren entre la salida y la meta.

Se contará con vehículos de rescate/apoyo así como ambulancia con médico.

Los corredores dispondrán de aparcamiento privado, duchas y baños, tentempié.

Sin otro particular, quedo a su disposición para cualquier aclaración que juzguen pertinente.

A la espera de su respuesta. Un saludo.

Javier Espiñeira

Gerente

## **- REGLAMENTO:**

**El Trail Fragas do Eume está organizado por Eumenatura**

### **- DIA Y HORA:**

La carrera tendrá lugar el domingo 25 de septiembre de 2022 en Villafail, Monfero.

La prueba dará comienzo a las 9:00h la distancia larga, a las 10:00h la distancia corta y a las 10: 15h la distancia mini. La salida es desde la ubicación de Eumenatura:

**Villafail n16, 15617**

**Monfero - A Coruña**

**43.396326, -8.076667**

### **ENTREGA DE DORSALES:**

- En Eumenatura el día de la carrera de 7:30h a 8:30h (TRAIL LARGO)

- En Eumenatura el día de la carrera de 8:30h a 9:45h (TRAIL CORTO)

- En Eumenatura el día de la carrera de 8:30h a 9: 45h (TRAIL MINI)

### **RECORRIDO:**

La prueba transcurrirá prácticamente en su totalidad por monte con recorridos (aproximados) de:

- TRAIL LARGO: 25kms, acumulando 2600m (positivo-negativo)

- TRAIL CORTO: 18kms, acumulando 2000m (positivo-negativo)

- TRAIL MINI: 12kms, acumulando 1500m (positivo-negativo)

Circuito circular que se desarrolla en las Fragas del Eume, por caminos de monte. Solo cuenta con 30m de asfalto y algún cruce de carretera.

La carrera utilizará caminos ya existentes para evitar el deterioro o paso por zonas protegidas o sensibles del parque.

Se cruzarán carreteras abiertas al tráfico, aunque tienen poco movimiento y existirá personal de la organización se deberá tener especial cuidado y respetar las normas de circulación.

Todo el recorrido estará señalizado con cintas o banderolas, no se utilizará ningún tipo de marcas permanentes.

La organización intentará fuera de los cruces minimizar el marcaje para no afectar al parque, por lo que en los senderos donde no existan cruces se limitará el uso de balizas, dejando las mínimas cintas para orientar a los corredores.

Toda señalización será retirada por la organización en las siguientes 24 horas después de la carrera.

### **AVITUALLAMIENTOS:**

#### **TRAIL LARGO (2 líquidos y 2 sólidos/líquidos)**

- km6 AS LEGUAS: líquido (agua/isotónico)
- km12 O RODEIRO: sólido/líquido (agua/isotónico, fruta, barritas, frutos secos, membrillo, gominolas)
- km16 SANTA CRISTINA: líquido (agua/isotónico)
- km20 A FIGUEIRA: sólido/líquido (agua/isotónico, fruta, barritas, frutos secos, membrillo, gominolas)

#### **TRAIL CORTO (2 sólidos/líquido y 1 líquido)**

- km6 O RODEIRO: sólido/líquido (agua/isotónico, fruta, barritas, frutos secos, membrillo, gominolas)
- km10 SANTA CRISTINA: líquido (agua/isotónico)
- km14 A FIGUEIRA: sólido/líquido (agua/isotónico, fruta, barritas, frutos secos, membrillo, gominolas)

### **TRAIL MINI (1 líquido y 1 sólido/líquido)**

- km5 SANTA CRISTINA: líquido (agua/isotónico)

- km9 A FIGUEIRA: sólido/líquido (agua/isotónico, fruta, barritas, frutos secos, membrillo, gominolas)

### **CATEGORIAS:**

Podrán participar todas aquellas personas que lo desee, mayores de 18 años hasta un máximo de 150 participantes en distancia larga, 300 participantes en distancia corta y 300 participantes en distancia mini, por riguroso orden de inscripción.

#### **MASCULINO:**

Sénior: de 18 años a 45 años

Veteranos: de 45 años en adelante

#### **FEMENINO:**

Sénior: de 18 años a 45 años

Veteranas: de 45 años en adelante

**INSCRIPCIONES:** se abre el plazo el día 12 de junio 2022 a las 20:00h hasta el 15 de septiembre 2022 a las 00:00h

Se pueden formalizar a través de M SPORT....

### **PRECIOS:**

- MINI: 18€ (hasta 25/08/22) 25€ (desde el 26/08/22 al 15/09/22)

- CORTO: 20€ (hasta 25/08/22) 25€ (desde el 26/08/22 al 15/09/22)

- LARGO: 25€ (hasta 25/08/22) 30€ (desde el 26/08/22 al 15/09/22)

Todos los inscritos recibirán un ticket de bebida y cuenco de pasta, así como un obsequio conmemorativo o cualquier regalo que consiga la organización.

En caso de lesión o problemas sobrevenidos tras formalizar la inscripción, la organización se compromete a facilitar el cambio con una persona de la lista de espera si la hubiere, pero NO se reintegrará el importe de la inscripción.

Este proceso se realizará SIEMPRE por parte de la organización y NUNCA entre particulares directamente. Los dorsales son personales e intransferibles y se recuerda la obligatoriedad de aportar el DNI a la recogida del dorsal.

Se podrá realizar el cambio de inscripción de la carrera larga a corta y de corta a mini hasta el día 15/09/22 sin costes. Debe comunicarse por correo electrónico: [traildasfragas@gmail.com](mailto:traildasfragas@gmail.com)

### **PREMIOS:**

Habrá premios para los tres primeros clasificados de cada categoría establecida, no siendo acumulativos.

La entrega de premios se realizará a las 14h. (no se enviará ningún trofeo)

Los premiados tienen la obligación de recoger personalmente los trofeos de lo contrario serán descalificados.

### **SEÑALIZACION Y CONTROLES:**

El recorrido estará señalizado por cintas y banderolas, así mismo por personal de la organización.

Será obligatorio el paso por los controles establecidos y existirán referencias kilométricas a lo largo del recorrido.

Habrá control en el avituallamiento de A FIGUEIRA, donde los corredores deberán pasar el control hasta las 13:30h, fuera de esa hora quedará descalificado.

La prueba tendrá un tiempo máximo de 5 horas, para completarla.

La meta se cerrará a las 15h.

Los participantes corren bajo su responsabilidad, realizando toda o parte de la prueba. La organización no se hace responsable de los accidentes o daños que pueda recibir o producir los participantes, aunque se dispondrá de un seguro de responsabilidad civil

y de accidentes para ellos. En caso de retirada se avisará al personal de la organización. En el supuesto de lesión o impedimento para regresar por los propios medios a meta se pedirá ayuda a la organización que gestionará el rescate. Se facilitarán teléfonos de contacto para emergencias. El circuito no estará cerrado al tránsito de vehículos, todo participante está obligado a cumplir con las normas de circulación vial, siendo responsables de cuantas infracciones pudiesen cometer, respetar el paso de ganado, personas y demás vehículos.

## **MATERIAL**

- **Obligatorio:** Botellín o sistema de hidratación (incluye vaso), no habrá vasos ni se darán botellas en los avituallamientos para evitar contaminar el medio ambiente. No se entregará comida con ningún envoltorio en los avituallamientos. Así mismo la fruta se deberá comer en los avituallamientos y tirarla en las bolsas de basura.
- **Aconsejado:** ropa y calzado adecuado para una carrera de montaña. La organización se reserva la potestad de modificar el material obligatorio con días de antelación en función de las condiciones meteorológicas previstas.

## **DEBERES DE LOS CORREDORES:**

- Los corredores están obligados a llevar el dorsal facilitado por la organización. Éste se llevará en un lugar visible y en la parte delantera durante toda la prueba y no podrá ser doblado ni recortado.
- A socorrer a otro corredor en peligro o accidentado y a comunicarlo a la organización.
- A seguir las indicaciones de los miembros de la organización.
- A no salirse del itinerario señalado.
- A retirarse y a comunicarlo en un control o avituallamiento, entregando el dorsal. Asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado. Si decide continuar en el recorrido será bajo su responsabilidad.
- Es obligación de cada participante portar consigo cualquier residuo que genere: envases, papeles, residuos orgánicos, etc, hasta los lugares señalados y habilitados por la organización.

## **DESCALIFICACION:**



- Abandonar residuos fuera de las papeleras situadas en los avituallamientos.
- No portar el material obligatorio.
  
- No auxiliar al participante que lo necesite.
- No llevar el dorsal visible.
- Atajar, salirse del itinerario señalado.
- No pasar por los controles de paso que determine la organización. No realizar el recorrido completo.

El itinerario transcurre por el Parque Natural de las Fragas del Eume de alto valor ecológico y protegido en algunas de sus zonas de paso, por lo que se deben seguir las pautas de comportamiento en los espacios protegidos:

- **NO DEJAR RESIDUOS**
- **NO SALIRSE DEL RECORRIDO SEÑALIZADO**
- **NO DEJAR RASTRO DE NUESTRA ACTIVIDAD**

La organización revisará todo el recorrido del Trail en las 24 horas siguientes para minimizar todo lo posible el impacto ambiental y recoger cintas de marcaje o residuos.

Se reducirá al mínimo el uso de plásticos en el monte: avituallamientos, señalización.

La organización utilizará en lo posible material reutilizable o reciclable.

#### **DUCHAS:**

Las duchas serán de agua fría; 10 duchas interiores (prioridad a las chicas) y 20 exteriores.

**TICKETS DE COMIDA Y BEBIDA:**

Se darán en la entrega del dorsal ticket de 1 bebida (cerveza o refresco) y 1 ticket para un cuenco de ensalada de pasta (así no marcamos hora de comida, cada uno puede pedirlo en cualquier momento)

Disponemos de una carpa.

**UBICACIÓN DE SALIDA:**

Eumenatura, Villafail n2 15617 Monfero (43.396326, -8.076667)

Existe zona de aparcamiento, pero rogamos en la medida de lo posible agruparse en los coches, porque el sitio es reducido. Disponemos de 32 plazas para autocaravanas/camper/caravanas (bajo reserva)