



V TRAIL SAN SILVESTRE DE LOUSAME "CASTELO DE SAN MAMEDE"



O Club Lousame Deporte e o Concello de Lousame, organizan o **V TRAIL SAN SILVESTRE DE LOUSAME "CASTELO DE SAN MAMEDE"**, que se celebrará os días 18 (PEQUETRAIL E ANDAINA SOLIDARIA A FAVOR DE ASGPOH) e o 26 de de decembro (TRAIL) no espazo natural de San Lourenzo (Tállara-Lousame), e no entorno do Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra.

Nesta edición, por mor da COVID-19, adaptarémonos á lexislación vixente no momento do evento para a celebración de eventos deportivos e a nivel sanitario, co cal poden existir cambios de última hora por parte da organización para cumprir cas mesmas e poder levar adiante o evento nunhas condicións que garantan unha seguridade para [tod@s](#) (organización, participantes, voluntariado,).

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 entregar, no momento da recollida de dorsais, o formulario de declaración de saúde COVID e calqueira outra documentación que se lle solicite según as condicións sanitarias existentes no momento da proba.

Nesta edición o programa será o seguinte:

•SÁBADO, 18 DE DECEMBRO

• 10:00 h. ANDAINA SOLIDARIA A FAVOR DE ASGPOH

•10:30 h. PEQUETRAIL (para categorías de base)

•A partir das 10:30 h, con saída e chegada no espazo natural de San Lourenzo (Tállara), e constará das seguintes probas:

• Cadete e xuvenil.- (atletas nados entre os anos 2004 e 2007, inclusive).-

7 Kms aprox.

• Alevín e infantil.- (atletas nados entre os anos 2008 e 2011, inclusive).- 2 Kms aprox.

• Benxamín.- (atletas nados nos anos 2012, 2013 e 2014).-1 km aprox.

• JIBILÉNS.- (atletas nados nos anos 2015 e 2016).- 500 mts aprox.

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

• **DOMINGO, 26 DE DECEMBRO**

• **TRAIL**

Consta de dúas distancias:

• **TRAIL CORTO**



Lugar de saída: Espazo natural de San Lourenzo (Tállara-Lousame)

Distancia: 15 kms aprox.

Dificultade: baixa

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

Saída: ás 11:00 h.

1 avituallamento, sólido e líquido.

Máximo de participantes: 250

É aconsellable, para o trail curto, que cada corredor/a leve teléfono móbil e o seu propio recipiente para líquidos, xa que nos avituallamentos non haberá vasos de plástico.

•TRAIL LONGO



Lugar de saída: Espazo natural de San Lourenzo (Tállara-Lousame)

Distancia: 26 kms aprox.

Dificultade: media

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

Saída: ás 10:00 h.

2 avituallamentos, sólido e líquido.

Máximo de participantes: 250

Obrigatorio levar teléfono móbil, recipiente para hidratación e manta térmica. No caso dunha climatoloxía adversa tamén será obrigatorio chaqueta con membrana impermeable.

- **Antes da saída farase control do material, no caso de non cumprir cas 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.

MOI IMPORTANTE:

O formato da saída realizarase según a evolución da situación sanitaria no momento da proba. En principio, a día de hoxe, realizarase tod@s xunt@s. No caso de ter que saír en tandas, éstas realizaránse según o tempo que nos transmita cada corredor/a inscrit@, tomando como referencia un 10k. É obrigatorio que cada participante leve consigo unha mascarilla homologada, a cal terá que poñer na saída e á chegada da proba. Ademais á hora de adiantar, débese de avisar @ corredor que vai ser adiantado, e superalo mantendo a distancia de seguridade de 2 mts. No caso de non ter suficiente espazo, os participantes deberán colocar a mascarilla no momento do adiantamento e non sacala ata manter unha distancia de seguridade suficiente entre @s corredores. Esta mascarilla debe de poñerse antes da chegada ós avituallamentos, o cal estará sinalizado con antelación. Unha vez abandonada a zona de avituallamento .

O TRACK DOS CIRCUITOS NON SE DARÁ A COÑECER ATA O MESMO DÍA DA PROBA.

•REQUISITOS

- Ser maior de idade no día da proba (para as probas de Trail, a excepción das categorías base)
- Coñecer e aceptar o regulamento do evento. O descoñecemento do mesmo, non exime do seu cumprimento.
- Posuír unha mínima condición física para afrontar a disciplina elexida.
- Dispoñer do material mínimo que esixe esta disciplina (zapatillas adecuadas,)
- Realizar correctamente tódolos pasos e requisitos para a inscrición.

•INSCRICIÓN

A partir das 22:00 h do día 22 de outubro, a través da páxina web www.emesports.es, e rematando o 19 de decembro ás 23:59 h. Non se abrirán listas de espera, unha vez rematadas as prazas ofertadas, non se poderán facer modificacións nin substitucións nas inscricións.

PREZOS :

TRAIL CURTO-

15 €, ata o 5 de novembro

17 €, dende o 6 de novembro ata o 19 de decembro

TRAIL LONGO-

18 €, ata o 5 de novembro

20 €, dende o 6 de novembro ata o 19 de decembro

PEQUETRAIL.- Gratuito

A inscrición dá dereito a participar na proba escollida, transporte ata o lugar de saída, avituallamentos, seguros, bolsa de corredor (**os/as inscritos/as na modalidade de TRAIL serán como regalo conmemorativo da proba unha prenda técnica da prestixiosa marca LURBEL**)

A inscrición implica o coñecemento e aceptación do regulamento do evento.

IMPORTANTE: Ante a situación sanitaria actual, e descoñecendo a súa evolución ata o momento da celebración do evento, no caso de que nas datas da proba as restriccións de participantes en eventos deportivos sexa inferior ás prazas ofertadas, serán preferencia @s inscritos según a orde de inscrición.

Ademáis no hipotético caso de que na data de celebración do evento non fose posible organizar a proba, A ORGANIZACIÓN OFRECERÁ AS SEGUINTES ALTERNATIVAS:

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 ca organización, no prazo máximo de 7 días, e comunicar a súa decisión a través do email, clublousamedeporte@gmail.com

•RECOLLIDA DE DORSAIS

• Dorsais do PEQUETRAIL E ANDAINA.- sábado, 18 de decembro, a partir das 9:00 h. no espazo natural de San Lourenzo, no lugar habilitado para a recollida.

• Dorsais do TRAIL (curto e longo).- A recollida de dorsais realizarase no mesmo día da proba, domingo, 26 de decembro, no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).

• Para a recollida de dorsais é imprescindible a presentación do D.N.I ou licenza federativa, e 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.

HORARIOS ENTREGA DORSAIS E SAÍDA DE AUTOBUSES

➤ TRAIL LONGO

- RECOLLIDA DE DORSAIS .- Dende as 8:00 h ata 9:15 h.
- SERVIZO DE AUTOBUSES Ó LUGAR DE SAÍDA: A partir das 8:30 h e o último autobús ás 9:20 h.

➤ TRAIL CURTO

- RECOLLIDA DE DORSAIS .- Dende as 8:45 h ata 10:15 h.
- SERVIZO DE AUTOBUSES Ó LUGAR DE SAÍDA: A partir das 9:30 h ata as 10:20 h (saída último autobús).

Os autobuses levarán os/as participantes do trail, dende o polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (zona de chegada) ata o parque natural de San Lourenzo, dende onde se iniciarán as probas.

• HORARIOS DE SAÍDA DAS PROBAS

•Trail longo.- 10:00 h.

•Trail curto.- 11:00 h.

MOI IMPORTANTE: os/as participantes terán que subir nos autobuses habilitados para cada proba, e deberán ensinar o dorsal correspondente na porta do autobús para poder subir. O desprazamento ata o lugar de saída ten que ser ordenado, polo cal, terán preferencia @s corredores/as do trail longo. Prégase ós/ás participantes que cheguen co tempo suficiente para non retrasar o desprazamento dos autobuses e colaboren no bo funcionamento do mesmo.

•AUTORIZACIÓN DE IMAXES

Os/as participantes aceptan que as imaxes e reproducións que se xeneren deste evento deportivo poderán ser utilizadas pola organización, para a divulgación, proxección e difusión do evento en diferentes medios (redes sociais, prensa,)

•SINALIZACIÓN E CONTROIS

Os percorridos estarán sinalizados con cintas de baliza e sinais, e 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 aterse os/as participantes ás normas xerais de Tráfico ou ás indicacións da organización. Na maioría dos cruces haberá xente da organización e Protección Civil .

Dende a organización incidimos no respecto polo medio ambiente e o entorno no cal se desenvolve a proba, e polo cal, solicitamos ós/as participantes que non tiren nada no mesmo. En cada lugar dos avituallamentos haberá papeleiras onde depositar os residuos. É obriga de cada participante levar os seus desperdicios ata a meta ou lugares sinalados nos avituallamentos.

•TROFEOS

PEQUETRAIL

•Medallas para tódolos participantes

•Obsequios

A entrega realizarase ó remate de cada proba.

TRAIL

Trail curto

- 1º, 2º e 3º clasificado en categoría masculina
- 1º, 2º e 3º clasificado en categoría feminina

Trail longo

- 1º, 2º e 3º clasificado en categoría masculina
- 1º, 2º e 3º clasificado en categoría feminina

Tamén haberá os seguintes trofeos:

- Atleta máis veterana do evento.
- Atleta máis veterano do evento.
- Club con máis participantes.

A entrega terá lugar, según o protocolo COVID, no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra, en principio ás 14:00h, pero poderá ser modificada no caso da presenza no lugar de tódolos premiados.

Ademáis, ó longo das probas teremos sorteos, para tódolos participantes, de lotes de produtos artesanais elaborados en Lousame, así como prendas técnicas de Lurbel e Hoka One One.

•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.

•EXCLUSIÓN

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. Dado o carácter estritamente popular, festivo e deportivo desta proba, a organización agarda de

tódolos participantes o mellor espírito deportivo, e ademais, por mor da situación sanitaria que está atravesando o país, agardamos que sexan un exemplo para a sociedade porque o deporte é seguro, sempre que se realice de xeito responsable.

•**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.

•**OUTROS SERVIZOS**

- Habará servizo de duchas no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra.
- **Habará servizo de gardarroupa no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra. Asimesmo, @s corredores/as poderán deixar as prendas 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 prendas estarán no Polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra, ó remate da proba.**

•**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, e libre de COVID-19 para poder participar na actividade na que se inscriba, eximindo de responsabilidade á organización. A organización tampouco se responsabiliza dos obxectos persoais que poidan extraviarse ou danarse.

A organización declina toda responsabilidade, en caso de accidente por negligencia do /a participante.

CONTACTO CA ORGANIZACIÓN E INFORMACIÓN

- **FACEBOOK**
 - Lousame Deporte
- **EMAIL**
 - clublousamedeporte@gmail.com
- **TELÉFONO**
 - 981825780/620859345

AS FOTOGRAFÍAS DO EVENTO SERÁN PUBLICADAS NAS SEGUINTES REDES SOCIAIS:

- FACEBOOK
 - Lousame Deporte
 - Concello de Lousame
- INSTAGRAM
 - lousame_deporte

