

# VII TRAIL-ANDAINA POLAS CABECEIRAS DO ANLLONS CONCELLO DA LARACHA 13 MARZO 2022



## **1- Bases:**

A participación no "VII Trail e Andaina polas cabeceiras do Anllóns" suporá a aceptación deste regulamento.

## **2- Data e horarios:**

Terá lugar o 13 de Marzo de 2022.

- A entrega de dorsais será no I.E.S Agra de Leboris de 7:30 a 8:45 para os inscritos no trail e hasta ás 9.15 para os inscritos no mini trail e na andaina.
- O Trail terá saída ás 9:00 do I.E.S. Agra de Leborís.

- O Mini Trail terá saída as 9:30 do I.E.S Agra de Leborís.

- A Andaina terá saída a continuación do Mini Trail dende o I.E.S Agra de Leborís.

### **3- Distancia:**

-O trail terá unha lonxitude de 30Kms e 1350m desnivel acumulado.

- O minitrail terá unha lonxitude de 17Kms e 650 m desnivel acumulado.

- A Andaina terá unha lonxitude de 14Kms e 350m desnivel acumulado

### **4- Categorías:**

- Poderán participar as persoas que o desexen, maiores de 18 anos e os menores de máis de 16 con permiso de consentimento firmado polos seus titores legais.

- No recorrido de trail non se permite a participación de menores de 18 anos.

-As categorías serán as mesmas para o trail e para o minitrail masculino e feminino

Absoluta

Senior (corredores hasta 39 anos cumpridos)

Veteran@ A (corredores 40 anos a 49 anos cumpridos)

Veteran@ B (corredores de 50 anos cumprido en diante)

-A Andaina non é competitiva polo que non haberá premios.

-A entrega de premios será sobre as 14:00, unha vez completemos os tres primeiros postos de cada categorías

### **5- Inscripcións:**

-As inscripciones serán en [emesports.es](http://emesports.es) e abriránse o 1 de

enero ata o 8 de Marzo ás 23:59.

PRECIOS: Tramo do 1/01/2020 o 20/02/2020

- Trail:15€
- Mini Trail:10€
- Andaina:10€

PRECIOS: Tramo do 20/02/2020 o 8/03/2020

- Trail:20€
- Mini Trail:15€
- Andaina:10€

-Que dan dereito a: participar nas probas, avituallamentos durante a proba, duchas, aperitivo postcarreira, agasallos, sorteo e seguro de accidentes para as probas.

## **6- Sinalización:**

-O percorrido estará sinalizado con cintas de cor vermellas e as sinais necesarias para que o camiño a seguir non presente ningunha dúbida polo que o estricto seguimento do mesmo será obrigatorio para a continuidade na proba. Voluntarios do club dispostos ó longo do percorrido asistirán ós participantes nos cruces.

## **7- Tempos de corte :**

-Os corredores inscritos no recorrido do trail que non pasen polo km 12 antes das 11:30 (2:30 dende a hora de saída) serán mandados automaticamente para o percorrido do mini trail.

O Mini trail e a Andaina non teran puntos de corte.

## **8- Condicións físicas:**

A organización resérvase o dereito de retirar da proba a aquelas persoas que considere que non reúnen as condicións físicas necesarias para continuar na carreira sen por en serio risco a súa saúde como esgotamento agudo, lesión grave, síntomas de alteracións sensoriais, etc...

## **9- Avituallamentos:**

Recorrido trail 30km:

- km 11 (baixada km): sólido e líquido
- km 19 (bidueiros): sólido e líquido
- km 26 (melio): sólido e líquido
- Meta: sólido, líquido e comida final

Recorrido Mini trail 17km:

- km 11: sólido e líquido
- Meta: sólido, líquido e comida final

Recorrido Andaina 14km:

- km 8: sólido e líquido
- Meta: sólido, líquido e comida final

## **10- Auxilio:**

-Os participantes están obrigados a respectar a integridade dos demais participantes así como a prestar auxilio ós accidentados.

## **11- Responsabilidade:**

-A organización non se responsabiliza de: -Consecuencias derivadas da participación da proba que non se recollan no seguro de accidentes.

-Pérdida ou deterioro de obxectos persoais.

## **12- Descalificación:**

- O que non cumpra estas bases.
- O que deteriore ou ensucie o entorno.
- O que non leve o dorsal ben visible.
- Tirar emboltorios fóra das papeleiras situadas no entorno dos avituallamentos.
- O que non respecte as ordes dos membros da organización.
- O que non preste auxilio.
- O que presente comportamento anómalo, mostre actitudes violentas, que tire lixo no medio natural, que moleste a fauna, que dane a propiedade pública ou privada, que non respecte os demais participantes ou membros da organización.

### **13- Dereitos de imaxe:**

-A entidade organizadora resérvase en exclusividade o dereito sobre a imaxe do trail así como a explotación audiovisual, fotográfica e periodística do evento. Calquera proxecto mediático ou publicitario deberá contar previamente co consentimento escrito da organización. Así mesmo a organización resérvase o dereito de realizar e publicar nas redes fotografías durante todo o evento nas que poderán aparecer calquera dos participantes.

### **14- Tráfico:**

-A organización non cortará en ningún momento a circulación e os participantes polo tanto deberán respectar rigorosamente as normas de tráfico vixentes e obedecer as ordenes que den os membros da organización e protección civil que estaran noa cruces de carreteras de maior peligro.

### **15- Roupeiro:**

Haberá un servizo gratuito de consigna para enseres persoais que estará situado o lado das mesas de recollida de dorsais.

### **16- Material abrigatorio e recomendable levar:**

- **A organización non facilitará vasos de plástico nos avituallamentos**, polo que e moi recomendable levar algun sistema de hidratación individual (mochila, bidóns, vaso plegable etc...)
- Roupa e calzado adecuado para este tipo de probas .
- Teléfono Mobil.

Para calquera duda ou consulta poñerse en contacto no seguinte email. [larachaenduasrodas@gmail.com](mailto:larachaenduasrodas@gmail.com)