



LUCUS *Mountain*



"Corre cuando puedas, anda si tienes que hacerlo, arrástrate si es necesario, pero nunca te rindas"

Dean Karnazes.

Reglamento



REGLAMENTO TRAIL

Championchipnorte organiza el III Trail de Montaña Lucus Mountain. Se celebrará el **domingo 8 de diciembre de 2019** en el parque de Rosalía de Castro (explanada de las casetas del pulpo) y contará con la colaboración de Concello de Lugo, Protección civil, Diputación de Lugo y Club Monte Penarrubia.

1 - HORARIOS, COMPETICIONES Y DISTANCIAS:

Los horarios estarán debidamente estipulados y actualizados en la página web oficial www.lucusmountain.com.

PRUEBAS TRAIL: discurren por **Monte Segade** y **Monte Penarrubia**. Tiene dos recorridos. Las salida y la llegada estarán ubicadas en la explanada de las casetas del pulpo en el parque de Rosalía de Castro. En la web oficial estarán disponibles los tracks.

2 - PARTICIPACIÓN LUCUS MOUNTAIN TRAIL:

Podrán participar todos los atletas **mayores de 18 años** que lo deseen, siempre que se atengan a lo indicado en este reglamento.

3 - CATEGORÍAS:

- Masculino absoluto (todas las edades)
- Femenina absoluta (todas las edades)





- Mayores 40 años femeninas
- Mayores 45 años masculinos

4 - INSCRIPCIÓN:

El 1 de octubre de 2019 se abrirá un período de inscripción con tres tramos de pago para las competiciones trail.

- Tramo cuota reducida (hasta el 15 de octubre)
- Tramo cuota normal
- Tramo cuota penalizada

El plazo de inscripción finalizará el miércoles día 4 de diciembre.

El importe de la inscripción conlleva:

- derecho a participar en la prueba
- seguro de responsabilidad civil y de accidentes
- hacer uso de todos los servicios establecidos por la Organización para los participantes
- avituallamiento líquido y sólido (recorrido y final)
- regalo corredor (sólo en el caso de las distancias trail)



5 - POLÍTICA DE CANCELACIONES:

- Se podrá contratar un seguro de cancelación del evento (3,00€) del que se podrá hacer uso hasta el 24 de noviembre recuperando el 100% de los derechos de inscripción.
- A partir de esa fecha no se devolverá ninguna inscripción bajo ningún concepto

6 - CRONOMETRAJE:

Serán cronometradas por chip, el cual se deberá llevar obligatoriamente colocado en la zapatilla o tobillera. Los propietarios de chip ChampionChip, deben participar obligatoriamente con él.

7 - SEÑALIZACIÓN:

El recorrido estará debidamente señalado con carteles indicadores y cintas de balizamiento. Habrá voluntarios de la organización en todos los puntos y cruces necesarios.

8 - CONTROLES:

En el desarrollo de la prueba la Organización ha dispuesto puntos de control siendo obligatorio el paso por los mismos





9 - AVITUALLAMIENTOS:

Aparte del avituallamiento de meta se dispondrán varios puntos a lo largo del recorrido en los que se ofrecerán a los participantes tanto alimentos líquidos como sólidos.

10 - TIEMPOS DE PASO:

El tiempo máximo de entrada en meta será:

- 3 horas y media en el trail largo
- 2 horas y media en el trail corto

por lo que quienes excedan el tope de tiempo establecido perderán toda opción a figurar en la clasificación final.

Por otro lado, los responsables de la Organización tendrán la potestad para retirar de la prueba a:

- los corredores que no cumplan con las normas de la misma
- no hayan completado el recorrido marcado
- no lleven el dorsal reglamentario de forma bien visible (delante de la camiseta),
- desatienda las indicaciones de los organizadores
- mantenga una actitud poco deportiva hacia los demás corredores

Todos aquellos participantes que se vean afectados por una decisión de descalificación, deberán hacer entrega del dorsal en el puesto de





control más cercano y abandonar la prueba atendiendo a las indicaciones de los miembros de la Organización.

11 - PREMIOS:

Trofeo al ganador y ganadora del trail largo y corto. Medallas para l@s tres primer@s absolutos y veteran@s del trail largo y corto

Obsequio para los deportistas de trail largo y corto.

CRONO ESCALADA del Trail Lucus Mountain tanto de trail corto como largo: En está tendrán medallas los **mejores tiempos** absolutos en **categoría femenina** y **categoría masculina** y **l@s primer@s veteran@s** de cada una de las pruebas y consiste en el tiempo que transcurra desde el pie de la Calzada Romana en el Puente Romano hasta la Meta.

El horario de la **entrega de premios** será a las **13:00** para las carreras absolutas de Trail Largo y Corto y crono escalada.

12 - REUNIÓN INFORMATIVA:

La Organización antes de la salida facilitará información topográfica de los sitios por los que transita la prueba, así como los detalles organizativos más relevantes en la zona de salida.





13 - ENTREGA DE DORSALES.

El sábado 7 en la tienda de deportes NDORFINA SPORTS (Campo Castelo N°57. Lugo) de 17:00 a 20:00

El domingo 8 en el Parque Rosalía de Castro (zona de salida y meta, en la explanada donde se colocan las casetas del pulpo en el San Froilán) de 8:00 a 9:00 el TRAIL LARGO y de 8:00 a 10:00 el TRAIL CORTO

14 - MEDIO AMBIENTE:

La carrera se desarrolla en su mayor parte por pinares, carballeiras y pistas forestales, por lo que será obligación de todos preservar el entorno evitando arrojar desperdicios fuera de las áreas de control.

A tal efecto se colocarán bolsas de basura en los puestos de control.

Será motivo de descalificación el incumplimiento de esta norma elemental por parte de los corredores

15 - ASISTENCIA SANITARIA:

La Organización dispondrá de servicios de Socorro. Así mismo, ofrecerá en meta servicios de duchas, aseo y atención médica de primeros auxilios para los deportistas que tuvieran alguna necesidad excepcional





16 - SEGURIDAD:

La organización se reserva el derecho a desviar la carrera por un recorrido alternativo y realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.

En caso de suspensión del evento por causas ajenas a organización, no se devolverá el importe de la inscripción.

17 - AUXILIO EN ACCIDENTES:

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como a informar de cualquier percance en los controles de paso.

18 - DUCHAS:

En las Pistas de Atletismo Cidade da Cultura





19 -GUARDARROPA:

Se habilitará servicio guardarropa en el parque de Rosalía de Castro (**meta**) en carpa habilitada al efecto y se podrá dejar una bolsa por deportista (no prendas sueltas) desde las 7,30 hasta las 9,00 horas.

La organización no se hará responsable de cualquier objeto que falte de la bolsa de los deportistas por lo que se aconseja que no se dejen artículos de valor

