



III Edición (28/01/2018)

--Reglamento de la prueba--



III TRAIL COSTA DOCE – REGLAMENTO

La Carrera III TRAIL COSTA DOCE tendrá lugar el domingo 28 de enero de 2018. Contará con dos variantes:

- Trail individual: 26,6 km aprox., con 2000 metros de desnivel acumulado aprox.
- Trail por relevos: 26,6 km aprox., en dos postas de 14,5 km y 12,1 km., con aprox. 890 y 1110 metros de desnivel acumulado, respectivamente

1. ORGANIZACIÓN

La Carrera Trail Costa Doce está organizada por el Club de Atletismo Sada y el Ayuntamiento de Sada.

2. ITINERARIO

Circuito circular que se desarrolla en terreno de monte, excepto los primeros y últimos 1.000 m. y un tramo de 300 m. en la parroquia de Carnoedo, que transcurren por asfalto, fundamentalmente en zonas peatonales. En ocasiones se cruzarán carreteras y se dispondrá de personal para regular el tráfico en los cruces urbanos y en los rurales.

Se publicarán los perfiles de la carrera antes de su celebración. Se facilitará la información necesaria a través de redes sociales y web.

3. CONDICIONES

Los participantes corren bajo su propia responsabilidad, realizando toda o parte de la prueba. La organización no se hace responsable de los accidentes o daños que puedan recibir o producir los participantes, aunque se dispondrá de un seguro de responsabilidad civil y de accidentes para los mismos, estén o no federados en montaña.

En caso de retirada, deberá avisarse 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, por lo que todo participante está obligado a cumplir las normas de circulación vial, siendo responsable de cuantas **infracciones pudiese cometer, y deberá respetar el paso de ganados, personas y vehículos.**



4. CATEGORÍAS Y TROFEOS

4.1. INDIVIDUAL

- Los corredores participaran de manera individual, debiendo completar cada uno de ellos la totalidad del recorrido.
- El cronometraje se realizara por medio de chip.
- Se entregará un trofeo a cada uno de los 3 primeros clasificados, masculino y femenino, en las siguientes categorías del Trail:
 - **Absoluta**
 - **Senior** (*participantes hasta 39 años cumplidos*)
 - **Veteran@ A** (*participantes de 40 a 49 años cumplidos*)
 - **Veteran@ B** (*participantes de 50 años cumplidos, en adelante*)
- No se permite la participación de menores de 18 años, salvo en la categoría de relevos, en la que se podrá participar a partir de los 16 años, con permiso de los tutores legales.
- Los trofeos no serán acumulables.
- La entrega de trofeos tendrá lugar a las 14:00 el mismo día de la prueba.

4.2. RELEVOS

- Podrán participar en la categoría de relevos, equipos de 2 relevistas, pudiendo ser masculinos, femeninos o mixtos.
- El circuito estará dividido en dos zonas. El control de paso y el cambio de chip entre los corredores de un mismo equipo se realizará coincidiendo con uno de los puntos de avituallamiento situado en la parroquia de Veigue, aproximadamente en el km. 14,5. Este cambio deberá tener lugar justo después del paso por la alfombra de cronometraje que se habilitará en el lugar de la posta.
- Cada uno de los componentes del equipo deberá comunicar a la organización qué posta corre cada miembro del mismo.
- La organización facilitará el transporte de los participantes hasta la zona de cambio de relevista, así como la recogida de los mismos al finalizar su participación en la carrera. El acceso y la recogida se hará en grupos y no de forma individual, por lo que la organización facilitará también el transporte de bolsas de ropa de abrigo para que puedan ser utilizadas por los corredores de la primera posta al finalizar su participación, y hasta que se reúna un grupo de personas suficientes para su traslado hasta la zona de meta.



- Se entregará una bolsa amarilla a los corredores de la primera posta, y una azul a los corredores de la segunda, para que metan dentro el material que quieran trasladar en la furgoneta. Además, se entregará un adhesivo para anotar el número de dorsal y pegarlo en cada una de las bolsas.
- En caso de abandono de uno de los relevistas, deberá comunicarse cuanto antes en el teléfono facilitado por la organización, para advertir al otro miembro del equipo, que podrá realizar su recorrido con un chip especial facilitado en la posta, pero ya fuera de clasificación. La salida del relevista NUNCA se producirá antes de pasados 10 minutos a partir del paso por ese punto de la cabeza de carrera.
- El lugar y la hora de salida de los autobuses que conducirán a los participantes hacia el punto de cambio de relevo se concretará con la debida antelación, y estos deberán presentarse allí debidamente **identificados y a la hora en punto**. No se demorará la salida del autobús por ninguna causa ajena a la organización.
- Las distancias entre las postas serán las siguientes
 - *Relevo 1: 14,5 km. aprox. Desnivel acumulado: 890 metros aprox.*
 - *Relevo 2: 12,1 km. aprox. Desnivel acumulado: 1110 metros aprox.*
- La inscripción de los equipos se realizará de manera conjunta, debiendo hacerse de una sola vez un único pago e incluyendo el nombre del equipo.
- Se entregará un trofeo a cada uno de los 3 primeros equipos clasificados en las siguientes categorías de relevos:
 - **Masculino**
 - **Femenino**
 - **Mixto**

5. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se podrán realizar en la página web ChampionChip Norte (www.championchipnorte.com) a partir del día 6/11/17.

El precio de la inscripción será:

- Los 150 primeros inscritos: **15 €**
- Del inscrito nº 151 al inscrito nº 300: **17,5 €**
- Del inscrito nº 301 al inscrito nº 500: **20 €**



Se dispondrá de 500 plazas para el trail, entre las dos modalidades.

No se reservarán plazas para ninguna de las dos modalidades, se admitirán equipos e individuales hasta completar el número total de plazas.

La organización se reservara un número de inscripciones para los patrocinadores.

Último día de inscripción y pago: 24 de enero de 2018, o al alcanzarse el número máximo de participantes establecido.

Las anulaciones de dorsal solo se podrán realizar hasta el día 17/01/2018, teniendo un importe de 7€ en concepto de gastos de gestión.

Los cambios de dorsal se podrán realizar hasta el día 17/01/2018, sin coste de gestión y deben realizarse SIEMPRE a través de la organización y NUNCA entre particulares directamente. Correr con el dorsal de otra persona significa, entre otras cosas, no estar cubierto por ningún tipo de seguro.

Para participar en el trail individual será necesario el uso de chip amarillo. En caso de que el corredor o corredora no lo tenga en propiedad, deberá pagar 2€ a mayores, en concepto de alquiler del mismo. Al llegar a meta, deberá devolverlo OBLIGATORIAMENTE en el lugar habilitado para ello. En caso de no devolver el chip, se le reclamará el coste del mismo.

La inscripción da derecho a los avituallamientos correspondientes, asistencia sanitaria durante y al finalizar la prueba, transporte desde y hasta el lugar de cambio de relevista, transporte a meta de los participantes que abandonen la prueba, bolsa del corredor, guardarropa, duchas, y avituallamiento adicional en meta.

La organización se reserva el derecho de impedir la inscripción, en la presente y futuras ediciones de la prueba, en las siguientes circunstancias:

- Cualquier persona a la que considere no capacitada, por su condición física o que pueda ser perjudicial para el desarrollo de la misma o del entorno donde se desarrolla.
- Cualquier persona a la que, por sus acciones o palabras, se le considere una amenaza para la seguridad de la carrera, de los demás corredores, público, colaboradores, patrocinadores, medios de comunicación, etc.
- Cualquier persona que corra en la presente edición sin acreditar su condición de inscrito.



6. ENTREGA DE DORSALES

La entrega de dorsales se realizará:

- El día anterior a la prueba, en la Casa de la Cultura de Sada, entre las 17:00 y las 20:00.
- El día de la prueba, desde las 08:00 hasta 45 minutos antes de la salida.
- En el momento de la recogida se colocará una pulsera identificativa que habrá que mostrar tanto para el acceso a la cámara de llamadas como en el autobús de los relevos.
- Cada corredor deberá recoger su propio dorsal. No se entregarán dorsales a terceras personas.

Será obligatorio la presentación del DNI para la recogida del dorsal.

Asimismo, será necesario portar la pulsera colocada en el momento de la retirada del dorsal, para el acceso a la zona de salida tanto en la prueba individual como en la de relevos.

TODOS los participantes del equipo de relevos estarán obligados a estos aspectos, por lo que **CADA INTEGRANTE** del equipo deberá recoger **su propio dorsal**, y no se le entregará a otra persona, independientemente de que sea su pareja en el equipo.

7. CONTROLES

Los controles estarán situados en los Km:

- Km. 7,
- Km. 14,5
- Km. 20,4
- Km. 21,4

8. AVITUALLAMIENTOS

Los avituallamientos se encuentran en lugares visibles y señalizados, situados en los siguientes kilómetros:

- Km. 7 – Aldea de San Pedro – Líquido
- Km. 14,5 – Chan de Aldea – Líquido y sólido



- Km. 20 – Aldea Campo da Cruz – Líquido
- Km. 26,6 – Meta – Líquido y Sólido

Con el fin de minimizar el impacto medioambiental no se facilitarán vasos, por lo que los corredores deberán llevar su propio medio para beber (vaso, bidones, mochila de hidratación).

Se dispondrá de contenedores en el avituallamiento para residuos orgánicos e inorgánicos. No existirá ningún punto para depositar basura pasado el control de avituallamiento, siendo éste inicio y fin del mismo.

Está prohibido el avituallamiento y la ayuda externa durante el desarrollo de la carrera de cualquier persona, no competidora, estando permitido únicamente el avituallamiento que cada participante lleve consigo desde la salida o reponga en las áreas de avituallamiento establecidas por la organización.

Así mismo, **está prohibido salir de la zona de avituallamiento con cualquier tipo de envase o envoltorio.**

9. MATERIAL OBLIGATORIO

Dado que la organización no facilitará vasos de plástico en los avituallamientos, es altamente recomendable portar algún sistema de hidratación propio (mochilas, bidones, vasos plegables...).

La organización, en función de las condiciones meteorológicas previstas para el día de la carrera, podrá exigir algún tipo de material que revisará en el momento de la salida.

Esto se anunciará con la debida antelación por medio de correo electrónico, redes sociales y web, y el corredor o corredora que no lo porte no podrá competir.

10. MATERIAL ALTAMENTE ACONSEJABLE

- Ropa y zapatillas adecuadas para una carrera de media montaña en invierno, con previsión probable de lluvia.
- Teléfono móvil
- GPS

11. SEÑALIZACIÓN

Todo el recorrido se encontrará balizado con cinta de colores fácilmente visibles, que se acompañarán con marcas y flechas en cruces de caminos. Estas señales serán



retiradas por la organización durante los días siguientes a la prueba. Se dará información de distancia cada 5 km.

12. SEGURIDAD

La organización dispone de un seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes para todos los participantes.

Habrá un servicio de Atención Sanitaria y Protección Civil para casos de accidente o necesidad de evacuación del corredor.

Un Corredor Escoba de la organización actuará como cierre de carrera a un ritmo suficiente para cumplir con el horario previsto. El Corredor Escoba tiene potestad para retirar el dorsal, descalificando al corredor en cualquier control o avituallamiento, si considera que este ha incumplido el reglamento de la prueba o no está en condiciones de continuar en carrera.

A lo largo del recorrido, en aquellos puntos que puedan resultar conflictivos, habrá personal de la organización para orientar a los participantes.

No está permitida la participación a menores de edad, excepto en la prueba de relevos, en la que se permitirá a partir de los 16 años, con la correspondiente autorización de los tutores legales.

Será **OBLIGATORIO** presentar la pulsera identificativa, que se colocara en el momento de la entrega del dorsal.

13. METEOROLOGÍA

El mal tiempo no será impedimento para la celebración de la carrera. La organización podrá interrumpir la prueba en cualquier punto si considera que pueda haber serio peligro para la integridad física de los participantes, o en casos de fuerza mayor.

Se tendrá previsto un recorrido alternativo.

En caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, y resulten impracticables todos los itinerarios alternativos, los derechos de inscripción no serán devueltos.

14. OBLIGACIONES

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 instrucciones de los miembros de la organización, mostrándose respetuosos con estos y con los demás corredores.
- A no salirse del itinerario señalado.
- A comunicar su retirada en un control o avituallamiento, entregando el dorsal. En este caso, el corredor asume toda la responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado. Si decide continuar en el recorrido será bajo su absoluta responsabilidad.
- A llevar consigo cualquier residuo que genere: envases, papeles, residuos orgánicos, etc., hasta los lugares señalados y habilitados por la organización.

Será motivo de **descalificación del corredor:**

- Abandonar residuos fuera de las papeleras situadas en los avituallamientos.
- No auxiliar a otros participantes en caso de que lo necesiten.
- No obedecer las indicaciones del personal identificado como de la organización.
- No llevar el dorsal visible.
- Atajar, salirse del itinerario señalado.
- No pasar, o no identificarse, por los controles de paso que determine la organización.
- No realizar el recorrido completo.
- Tener un comportamiento no deportivo, irrespetuoso con corredores o miembros de la organización.
- Provocar un accidente voluntariamente
- Abandonar la carrera sin comunicación a la organización, que conllevará la imposibilidad de participar en futuras ediciones de la prueba.
- Comportamiento irrespetuoso o temerario con el medioambiente.
- Incumplir alguno de los puntos del apartado 14 de este reglamento.

15. HORARIOS

Salida - 10:00 h.

Cierre de meta - 15:00 h.



Entrega de trofeos – 14:00 h.

16. RECLAMACIONES

Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 30 minutos después de su publicación.

17. CLASIFICACIONES

La clasificación se colgará en un tablón de anuncios en Meta conforme vayan llegando los corredores.

Aquello no regulado en este reglamento se regirá por el Reglamento de la FGDM.

18. ECORESPONSABILIDAD

El itinerario transcurre por parajes de alto valor ecológico, por lo que se deben seguir las pautas de comportamiento habituales en los espacios protegidos: no dejar residuos, no encender fuego, no producir ruidos que molesten a la fauna, no acampar, no salirse del recorrido señalado,...en definitiva no dejar rastro de nuestra actividad.

Se reducirá al mínimo el uso de plásticos en el monte: avituallamientos, señalización. La organización utilizará en lo posible material reutilizable o reciclable.

Recordamos a los corredores y corredoras que la organización no facilitará vasos de plástico en los avituallamientos, por lo que es obligatorio portar algún sistema de hidratación propio (mochilas, bidones, vasos plegables...).

19. CÁMARA DE LLAMADAS Y ACCESO AL TRANSPORTE DE RELEVISTAS:

45 minutos antes del comienzo de la prueba se abrirá la cámara de llamadas, que se cerrará 10 minutos antes del pistoletazo de salida. Para acceder a ella será **OBLIGATORIO** presentar la pulsera que se colocará en el momento de la recogida del dorsal. No se permitirá el acceso a la salida a ningún corredor que no se haya identificado al personal de la organización responsable del acceso.

Los participantes en el trail por relevos que corran la segunda posta serán trasladados al punto de intercambio de relevos en un vehículo que les estará esperando en la zona de salida, y que partirá hacia ese punto de intercambio a 10 minutos después del comienzo de la prueba. Si las condiciones meteorológicas son adversas, podrá retrasarse la salida de este vehículo lo suficiente como para que los corredores no esperen demasiado tiempo a la intemperie mientras llegan sus compañeros.



20. MODIFICACIONES DEL REGLAMENTO

El reglamento puede ser modificado en cualquier momento por la organización por previsión meteorológica o por cualquier tipo de circunstancia necesaria.

21. FACILIDADES

El Ayuntamiento de Sada pone a disposición de los participantes en el III TRAIL Costa Doce un servicio de duchas en el Pabellón Deportivo Municipal, situado a un kilómetro de meta (ver mapa adjunto).

Descargo de responsabilidad y uso de datos personales:

Cada participante, con la inscripción manifiesta encontrarse en una forma física y mental que le permite afrontar el esfuerzo, y asume el riesgo de esta práctica deportiva.

Los participantes, por el hecho de inscribirse libre y voluntariamente, declaran conocer y aceptar plenamente el presente Reglamento. En caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo, prevalecerá lo que disponga al efecto la Organización.

Autoriza además a que la Organización haga uso de fotos, vídeos y nombre en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o Internet, sin esperar pago, compensación o retribución alguna por este concepto, y a comunicarse a través del email y/o teléfono facilitados en la inscripción, con fines únicamente relacionados con este evento deportivo.