

CARREIRA DE MONTAÑA POZO DO DEMO 2018

1- ORGANIZACIÓN E PROBAS

1.1 O Concello de Verín en colaboración ca asociación ruta das augas organizan, a carreira de montaña Pozo do Demo, que se celebrará o 25 marzo de 2018, con saída no balneario de Cabreiroá e chegada en Verín (Pabellón de Deportes)

1.2 Tipo de probas:

1.2.1 Carreira longa: con unha distancia de 27km e un desnivel acumulado de 2088m.

Dificultade física: Alta

Dificultade técnica: primeira parte del recorrido con una dificultad técnica alta y una segunda parte con terreno menos técnico.

Avituallamientos: 4 puntos con 2 con avituallamiento sólido.

1.2.2 Carreira curta: distancia de 10km e desnivel acumulado de 513m.

Dificultade física: baja.

Dificultade técnica: baja

Avituallamiento: 1 líquido.

A saída será as 9:00h a proba longa e a curta 15min mais tarde a curta, con saída do balneario de Cabreiroá e chegada en Verín as dúas probas.

A proba non terá un tempo límite, pero tanto os escobas como os voluntarios dos postos de control terán a facultade de retirar os corredores que leven un horario excesivo ou as súas facultades se encontren seriamente mermadas. Ninguén poderá chegar por detrás dos escobas. En ese caso deberá abandonar a proba de maneira obrigatoria, ou ben, quedará excluído da proba, pasando baixo a súa responsabilidade a ser un usuario normal das vías públicas si decidise continuar o percorrido.

2- PERCORRIDO

1.1 A Carreira longa discorre na súa maior parte polo concello de Verín pola zona coñecida como Pozo do Demo e no entorno do Monte Maior con unha altitude de 773m. Na súa primeira parte discorre por sendeiros estreitos rodeado de vexetación sendo esta a parte mais técnica (sobre todo si chove) onde temos que ter coidado de gardar forzas pensando no final, que a pesar de ser xa un terreno mais amable tecnicamente inda nos queda unha última subida en constante pendente que fará disfrutar os mais duros. A continuación o xa coñecido descenso polo pinar do Caldeirón, que nos deixa na zona baixa e dende ahí xa so nos queda chegar a zona do pabellón onde o Concello de Verín pon a disposición dos participantes as instalacións deportivas do Pabellón municipal de deportes.

1.2 A Carreira curta discorre polo percorrido dos últimos anos, saíndo igualmente do balneario de Cabreiroá e chegando a xa coñecida por moitos subida do regato das Canteiras e un descenso polo mesmo pinar ca Carreira longa e compartindo recorrido ata a liña de meta.

3 PARTICIPACIÓN

3.1 Cada participante debe ser consciente da lonxitude e dificultade da proba, entre outras das derivadas da climatoloxía propia do mes de abril, polo cal debe prever que a

súa indumentaria e calzado sexan os adecuados para a práctica de carreiras de montaña.

A realización da inscrición implica que os corredores leron, entenderon e aceptan as condicións do presente Regulamento e participan baixo a súa enteira responsabilidade, afirman poseer unhas condicións físicas suficientes para a realización da proba.

Material Recomendado (tendo en conta a climatoloxía de un mes de marzo): - Chuvasqueiro ou cortaventos - Teléfono Móbil con carga suficiente - Reserva de agoa de ½ litro - Vaso ou recipiente similar (non teremos vasos nos avituallamentos) Si non se leva vaso o avituallamiento deberá de consumirse no punto de control sin poder sair do mesmo cas botellas de auga para que non acaben espalladas polo recorrido.

3.2 O percorrido estará sinalizado pola organización con cinta plástica de color vivo, pintura, carteis indicadores ou outros elementos de sinalización. E responsabilidade de cada participante localizar a sinalización e seguila.

3.3 Os tramos que discorran por carreteras, non estarán cortados o tráfico rodado, debendo os participantes respetar as normas de Tráfico e indicacións da Organización.

3.4 Será obrigatorio seguir o itinerario marcado e pasar polos controis reglamentarios establecidos.

3.5 A Organización poderá realizar as modificacións que considere necesarias no percorrido, incluso a suspensión da proba, si as condicións meteorolóxicas así o aconsellan.

3.6 O percorrido da proba discorre por paraxes naturais, polo que non debemos ensucialos nin deterioralos, arroxando desperdicios fora das áreas de control. Será motivo de descalificación o incumprimento desta norma.

4 INSCRIPCIÓN

4.1 A proba está aberta a todos os deportistas con idade mínima de 18 anos (cumpridos o día da proba)

4.2 A inscrición e persoal e intransferible e supón a aceptación de este Regulamento e a renuncia a todos os dereitos contra a Organización, renunciando a toda acción legal que puidera derivarse da súa participación na proba. Unha vez realizada, baixo ningún concepto, pode ser utilizada por outra persoa diferente a inscrita.

5 CATEGORÍAS

5.1 categoría absoluta masculina e feminina, veteranos (+40) masculina e feminina con trofeos os tres primeiros de cada unha das categorías (non acumulables).

6 MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN

6.1 Non pasar polos puntos de control establecidos

Non realizar o recorrido completo

Non respetar o itinerario balizado ou a sinalización do recorrido

Entrar na meta sin dorsal

Deixar lixo (envases o envoltorios ou calquer outro desperdicio), fora das zonas de avituallamiento e control.

Non prestar auxilio a outro corredor que o necesite

Participar baixo identidade falsa ou suplantando a outra persoa

7 RETIRADA E ABANDONOS

7.1 Calquera corredor podrá retirarse da proba sempre que o desexe, advertindo o control máis próximo ou o persoal da Organización e entregando o dorsal. Si por caso de accidente ou lesión o corredor queda inmobilizado e non pode chegar hasta un punto de control, tendrá que avisar o corredor máis cercano.

7.2 A Organización porá retirar da carreira, baixo o seu criterio, os participantes que teñan problemas físicos evidentes, tales como vómitos, desorientación, desmaio, etc. que poidan poñer en perigo a súa saúde, ou aqueles que teñan mermadas as súas condicións físicas para continuar en carreira.

8 ENTREGA DE PREMIOS

A entrega de premios realizarase no pabellón municipal de deportes.

9 OUTRA INFORMACIÓN

9.1 A organización pondrá a disposición dos participantes as duchas e vestiarios do Pavillón Polideportivo Municipal (zona chegada).

9.2 Todos os participantes oficialmente inscritos estarán cubertos por unha póliza de seguros concertada pola Organización, que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenrolo da proba e nunca como derivación de un padecemento ou tara latente, imprudencia, inobservancia das leis e do articulado deste Reglamento, así como os producidos nos desprazamentos ou desde o lugar en que se desenrola a carreira.

9.3 A Organización reservase o dereito de admisión nesta proba.