



# REGLAMENTO CARRERA POR MONTAÑA N-120



## REGLAMENTO

### 1. FECHA Y LUGAR.

Tendrá lugar el 9 de septiembre de 2018 con salidas a las 08:30 h (para el N-120 maratón de 40 Km) y a las 09:00 h (para el N-120 corto y la andaina de 23 km) desde la Praza Maior de Ponteareas (Pontevedra) y en semi-autosuficiencia; según el siguiente reglamento.

Localización lugar de salida y meta: <https://goo.gl/maps/4dgE19MpGyA2>

### 2. PRUEBAS.

Existirán tres pruebas:

- **N-120 maratón:** se celebrará sobre un recorrido de 40 Km aproximado, en los montes de Cillarga, montes de Xinzo y Serra de Galleiro.

Distancia: 40 Km

Desnivel: 1750mD+

Dificultad física: media-alta.

Dificultad técnica: media.

- **N-120 corto:** se celebrará sobre un recorrido de 23 km aproximado, en los montes de Cillarga, montes de Xinzo y coto de Bragán.

Distancia: 23 km

Desnivel: 1050mD+

Dificultad física: media.

Dificultad técnica: media-baja

- **Andaina:** se celebrará sobre un recorrido de 23 km aproximado, en los montes de Cillarga, montes de Xinzo y coto de Bragán.

Distancia: 23 km

Desnivel: 1050mD+

Dificultad física: media

Dificultad técnica: media-baja

### 3. CATEGORÍAS.

Podrán participar todos aquellos aficionados al atletismo y montaña que así lo deseen, estén o no federados. Y hasta un máximo de 500 dorsales para las dos carreras (150 para N-120 maratón, 200 para el N-120 corto y 150 para la andaina) por rigurosa orden de inscripción; que se hará a través de internet según las siguientes categorías:

Categorías masculina y femenina.

- N-120 maratón:



# REGLAMENTO CARRERA POR MONTAÑA N-120



- Absoluta.
- Senior de 21 hasta 39 años, que no cumplan los 40 el año de referencia.
- Veteran@ A entre 40 y 50 años, que no cumplan los 51 el año de referencia.
- Veteran@ B desde 51 años cumplidos el año de referencia.

- N-120 corto:

- Absoluta.
- Senior entre 18 y 39 años, que no cumplan los 40 el año de referencia.
- Veteran@ A entre 40 y 50 años, que no cumplan los 51 el año de referencia.
- Veteran@ B desde los 51 años, cumplidos el año de referencia.

- Andaina: No competitiva.

#### 4. INSCRIPCIONES.

A través de la web [www.championchipnorte.es](http://www.championchipnorte.es)

Información [www.caminhantesdocondado.es](http://www.caminhantesdocondado.es)

Hasta un máximo de 500 corredores para las tres pruebas (inscripciones en línea), 150 dorsales para el maratón, 200 dorsales para el corto y 150 dorsales para la andaina. Desde el 16 de julio 2018 hasta el 5 de septiembre 2018.

#### 5. PRECIO.

Habrà dos tramos:

- **1º TRAMO DESDE EL 26 DE JUNIO 2018 HASTA EL 19 DE AGOSTO 2018.**

- 20 euros para el N-120 maratón.
- 16 euros para el N-120 corto.
- 16 euros para la andaina.

- **2º TRAMO DESDE EL 20 DE AGOSTO 2018 HASTA EL 5 DE SEPTIMBRE 2018.**

- 24 euros para el N-120 maratón.
- 20 euros para el N-120 corto.
- 20 euros para la andaina.



# REGLAMENTO CARRERA POR MONTAÑA N-120



## 6. ENTREGA DE DORSALES.

Sabado 8:

- De 19:00 h a 21:00 h en Auditorio Reveriano Soutullo, por el lateral (<https://goo.gl/maps/5wBDowFo2U52>).
- Se recogerán las licencias federativas por parte de la organización y los árbitros de la Federación y se devolverán al finalizar la prueba.
- Charla técnica de la carrera, a partir de las 21:00 h, en el lateral del Auditorio Reveriano Soutullo.

Domingo 9:

- De 07:00 a 8:00 recogida dorsales para el N-120 maratón.
- De 07:00 a 08:30 recogida de dorsales para el N-120 corto y andaina.
- Se recogerán las licencias federativas por parte de la organización y los árbitros de la Federación y se devolverán al finalizar la prueba.
- Se contará con un servicio de guardarropa controlado en la zona de salida-meta.
- 08:10 control de dorsales y cajón de salida para N-120 maratón.
- 08:40 control de dorsales y cajón de salida para N-120 corto y la andaina.

## 7. SERVICIOS QUE OFRECE LA CARRERA.

- Vestuarios y duchas en el pabellón Municipal Álvaro Pino de Pontearreas (<https://goo.gl/maps/nLeVpFb3Nfr>).
- Servicio de masaje en la zona de meta.
- Servicio de guardarropa.
- Parquin.
- Trofeos, medallas y regalos.
- Sorteo de regalos de los diferentes patrocinadores.
- Bolsa de corredor para todos los participantes.
- Avituallamientos líquidos y sólidos en carrera.
- Avituallamiento final en meta.



# REGLAMENTO CARRERA POR MONTAÑA N-120



## 8. SEÑALIZACION Y CONTROL.

El recorrido estará señalizado con cintas de color vivo y será obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias quilométricas cada 5 km. Es responsabilidad de cada participante localizar la señalización y seguirla.

## 9. TEMPOS DE PASO.

- N-120 maratón (tiempo total de 7 h en meta):

1º tiempo de corte de 3h 30' en el km 18,5 (Caseta de incendios de Galleiro)

2º tiempo de corte de 5h 00' en el km 27 (Collado de Bragán)

- N-120 corto, tiempo total de 5h en meta.
- Andaina, tiempo total de 5h en meta.

Los 'corredores escoba', los árbitros de la Federación Gallega o el responsable de cada control tendrán potestad para retirar de la prueba a cualquier corredor, si su tiempo en carrera se excede del tiempo de paso o su estado anímico y salud lo aconsejan. El corredor que se retire deberá avisar al control más próximo.

Existirá un servicio de furgoneta para el retorno a meta de los corredores que decidan retirarse, sólo y exclusivamente desde los siguientes puntos:

- Collado Bragán.
- Caseta de incendios.

Los que decidan abandonar en otros lugares, deberán llegar a los puntos establecidos siguiendo el itinerario. Sólo en caso de accidente o enfermedad, la organización dispondrá los medios para la evacuación.

## 10. MATERIAL OBLIGATORIO.

- N-120 maratón: cortavientos, manta térmica, silbato, depósito de agua de 1 litro mínimo, móvil con batería cargada.
- N-120 corto: manta térmica, silbato, depósito con agua, móvil con batería.
- Andaina: silbato, depósito con agua y móvil con batería.

Dependiendo de las condiciones meteorológicas la organización se reserva el derecho a ampliar y/o modificar el material obligatorio comunicándolo a los participantes con la máxima antelación posible. El material obligatorio podrá ser requerido por la organización en el control de dorsales y en cualquier parte del recorrido, y todos los corredores están obligados a someterse a dicho control, bajo pena de descalificación de la carrera si no se sometiera a él.



# REGLAMENTO CARRERA POR MONTAÑA N-120



IMPORTANTE: El Club Caminhantes do Condado quiere asumir un compromiso total con el medio ambiente, y con el fin de evitar generar residuos, **NO SE SUMINISTRARÁN VASOS EN LAS ZONAS DE AVITUALLAMIENTOS**, los participantes que porten envases o residuos deberán cargar con ellos hasta depositarlos en el avituallamiento más cercano o en meta.

## 11. AVITUALLAMIENTOS.

Dado el carácter de semi-autosuficiencia de la prueba, cada corredor deberá prever y portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesarios para poder completar el recorrido.

La organización dispondrá como apoyo de los siguientes avituallamientos, con bebidas y alimentos en cantidades estimadas como razonables.

No se facilitarán vasos en los puestos de avituallamiento. Cada corredor deberá portar y utilizar su propio vaso, bidón o sistema de hidratación para consumir las bebidas.

- N-120 maratón.

1º Xinzo líquido km 7

2º Collado Bragán sólido-líquido km 13

3º Caseta de incendios sólido-líquido km 18,5

4º Collado Bragán sólido-líquido km 27

5º Xinzo líquido km 29

fuelle km 37

6º avituallamiento final.

- N-120 corto y andaina.

1º Xinzo líquido km 7

2º Collado Bragán sólido-líquido km 13

3º Xinzo líquido km 15,6

fuelle km 21

4º avituallamiento final.

Composición:

Líquido (agua, isotónico, coca-cola)

Sólido (frutas variadas, pasas, orejones, cacahuete, aros, conguitos, rosquillas)



# REGLAMENTO CARRERA POR MONTAÑA N-120



Avituallamiento final composición:

Cerveza, agua, isotónico, coca-cola, fruta (naranja, plátano, manzana, melón), queso, queso semi-curado, fuet, salchichón, empanadas, salado ( cacahuete, aros, maíz), dulce ( conguitos, orejones, pasas, rosquillas).

## 12. TROFEOS.

Se entregarán trofeos conmemorativos para las categorías absoluta (masculino y femenina) de las dos carreras.

Otros premios, se entregarán medallas a los tres primeros clasificados (masculino y femenina) de todas las categorías consolidadas en las dos pruebas.

La andaina no es competitiva.

Los premios no son acumulativos.

El equipo con mayor representación en ambas carreras obtendrá varios dorsales para N-120 del año 2019.

Hora estimada de entrega de premios a partir de las 12:30 h para el corto y 13:00 para el maratón

Hora estimada sorteo de regalos de patrocinadores, a partir de las 13:00 h.

## 13. DESCALIFICACION.

Quedará descalificado todo aquel que no cumpla el presente reglamento, no faciliten la documentación requerida por la federación, para su identificación y comprobación de la fecha de nacimiento; no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve su dorsal en un lugar bien visible; no pasen por los puntos de control establecidos por la organización; lleve el dorsal adjudicado a otro corredor; proporcione u omita datos erróneos, con el fin de participar en la prueba; se inscriban o participen en una categoría diferente a la que le corresponda; manifieste un comportamiento antideportivo; desatienda las indicaciones de la organización; entre en meta sin dorsal; todos aquellos que lleguen a meta después de la hora prefijada por la organización como hora límite.

## 14. MODIFICACIONES.

La organización se reserva su derecho de realizar las modificaciones que considere necesarias, en función de los diferentes condicionantes; así como a la suspensión de la prueba por motivos de fuerza mayor o si las condiciones meteorológicas no fuesen las idóneas para su desarrollo.

## 15. AUXILIO.

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados y a respetar las normas de circulación en los cruces de carretera.

## 16. DECLINACION RESPONSABILIDAD.

La organización declina toda la responsabilidad en caso de accidente o negligencia; así como del cuidado de los objetos de cada participante. Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en



# REGLAMENTO CARRERA POR MONTAÑA N-120



caso de accidente o lesión. Todos aquellos aspectos que non figuren en el presente reglamento se basarán en los reglamentos de la Federación de Montaña de Galicia y de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

## 17. CONSENTIMIENTO.

Todos los participantes, por el hecho de formalizar la inscripción aceptan el presente reglamento y dan su consentimiento para que la organización por sí misma o mediante terceras entidades, traten informáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal, así como su imagen dentro de la prueba mediante fotografías, videos, etc. De acuerdo con lo que establece la Ley Orgánica 15/1999 del 13 de diciembre, de la protección de datos de carácter personal, el participante podrá ejercer su derecho de acceso a estos ficheros con el objetivo de rectificar o cancelar de forma parcial o total su contenido. Para ejercitar ese derecho deberá solicitarlo por escrito al domicilio social de Caminantes do Condado, Santa Cruz nº 10 Cumiar, Ponteareas.

## 18. CANCELACIONES Y ANULACIONES.

No existirá la posibilidad de cancelación o devolución una vez transcurrido el plazo de 24 horas desde la formalización de la compra en línea.