

# XI TRAIL SERRA DO BARBANZA. XI CARREIRA DE MONTAÑA CONCELLO DA POBRA DO CARAMIÑAL

## RANKING G3

O Concello da Pobra do Caramiñal, a Asociación de Deportes e Atletismo do Barbanza e a Federación Galega de Atletismo organizarán no domingo 12 de maio de 2024 o XI Trail Serra do Barbanza, XI Carreira de Montaña Concello da Pobra do Caramiñal, que será, pola súa vez, proba oficial nas distintas categorías do Ranking Galego coa máxima puntuación: **G3**.

A proba entra dentro da especialidade atlética do *Trail Running* e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

A proba rexerese polo seguinte:

## REGULAMENTO

### Artigo 1. HORARIOS, LUGAR DE SAÍDA e META

O Trail **Serra do Barbanza** terá os seguintes horarios e lugares de saída:

HORA	PROBA	DISTANCIA	SAÍDA	META
09:45 h	TRAIL LONGO	27 km aprox.	Miradoiro da Curotiña	Miradoiro da Curotiña
10:15 h	TRAIL MEDIO	17 km aprox.	Miradoiro da Curotiña	Miradoiro da Curotiña
10:30 h	TRAIL CURTO	8 km aprox.	Miradoiro da Curotiña	Miradoiro da Curotiña

Situación do lugar de SAÍDA da proba: <https://goo.gl/maps/pRa57qi4eJ12>.

Os/as participantes nas modalidades do **TRAIL** teranse que presentar no lugar da saída coa suficiente antelación para recolle-los dorsais de competición e pasarán á correspondente **CÁMARA DE CHAMADAS** e control de material.

## Artigo 2. CATEGORÍAS e IDADE MÍNIMA DE PARTICIPACIÓN

### CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA AS MODALIDADES DO TRAIL CURTO, MEDIO E TRAIL LONGO

CATEGORÍA	DATAS DE NACEMENTO
<b>SÉNIOR</b>	Nadas/os entre os anos 2006 e 1990
<b>MÁSTER 1</b>	Nadas/os entre 1979 e 1989
<b>MÁSTER 2</b>	Nadas/os entre 1974 e 1978
<b>MÁSTER 3</b>	Nadas/os en 1973 e anteriores
<b>ABSOLUTA</b>	Calquera das categorías anteriores
<b>SUB 16</b>	Nadas/os en 2009 e 2010 (Só proba de 8km)
<b>SUB 18</b>	Nadas/os en 2007 e 2008 (Só proba de 8km)

## Artigo 3. PARTICIPACIÓN E SEGURO/LICENZA DE DÍA

Nesta proba poderá participar calquera deportista sexa ou non federado/a. Tódolos/as participantes inscritos/as no prazo preciso correrán cunha licenza de día de *Trail Running* que incluírá un seguro de accidentes deportivos e de responsabilidade civil. As probas estarán federadas no deporte de atletismo na especialidade de **TRAIL RUNNING**, polo cal os/as deportistas federados/as polo deporte do atletismo estarán cubertos/as polo seguro da súa correspondente licenza. Para o resto de participantes subscribírase un seguro de licenza de día de *trail running*.

### **RANKING GALEGO – GALICIA TRAIL RUNNING SERIES**

A proba, calificada coa máxima puntuación, G3, puntuará do xeito seguinte nas diferentes distancias para os deportistas con licenza en vigor:

- **Trail Longo – Sub 23, Absoluto e Máster**
- **Trail Medio – Sub 20**
- **Trail Curto – Sub 18 e Sub 16**

## Artigo 4. DISTANCIA E DESNIVEL

PROBA	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	TEMPO MÁXIMO:
<b>TRAIL LONGO</b>	27 KM	1300 m aprox.	4 h 30'
<b>TRAIL MEDIO</b>	17 KM	900 m aprox.	3 h
<b>TRAIL CURTO</b>	8 KM	300 m aprox.	1 h 45'

## Artigo 5. INSCRICIÓNS. PREZO E PRAZOS

**INSCRICIÓNS:** faranse a través da páxina web [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com) (información en <http://galiciatrail.com/>).

- **APERTURA DE INSCRICIÓNS:** 5 de abril ás 10.00 h
- **PECHE DE INSCRICIÓNS:** 8 de maio ás 23.59 h
- **PREZOS DA INSCRICIÓN:**

PROBA	TRAMO 1 (ATA O 26 DE ABRIL)	TRAMO 2 (DO 27 DE ABRIL Ó 8 DE MAIO)
Trail Longo	15	18
Trail Medio	10	12
Trail Curto	7	9

## Artigo 6. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais recolleranse no lugar da saída a partir das 8:30 horas do 12 de maio ata un máximo de 30 minutos antes da saída de cada unha das probas.

## Artigo 7. PREMIOS e AGASALLOS

Estabeleceranse ademais os seguintes premios e agasallos para os Trail Longo, Trail Medio e Trail Curto:

- Premios ós/ás 3 primeiros/as clasificados/as de cada categoría establecida neste regulamento
- Premios ós/ás 3 primeiros clubs da clasificación do **Trail Longo**, segundo regulamento FGA en vigor.
- **AGASALLO TÉCNICO** para tódolos/as participantes (poderano recoller xunto co dorsal de competición antes da saída das probas.)

---

### **A entrega de premios realizarase a partir das 13:45 horas na zona próxima a saída e meta das probas (mirador da Curtiña)**

- **PREMIOS ESPECIAIS A CLUBS NA DISTANCIA DE TRAIL:** Outorgarase trofeo ós 3 primeiros equipos tanto federados coma populares (deberanse inscribir coa mesma denominación e igual indumentaria da clasificación do Trail).

Establecerase unha clasificación de clubs contando un mínimo de 3 e un máximo de 5 deportistas por equipo, puntuando os 3 primeiros/as en entrar en meta. A clasificación de clubs atenderá á menor puntuación tendo en conta a suma do posto acadado.

### **A ENTREGA DE PREMIOS REALIZARASE NO LUGAR DE SAÍDA / META DAS PROBAS A PARTIR DAS 12:45 HORAS APROX.**

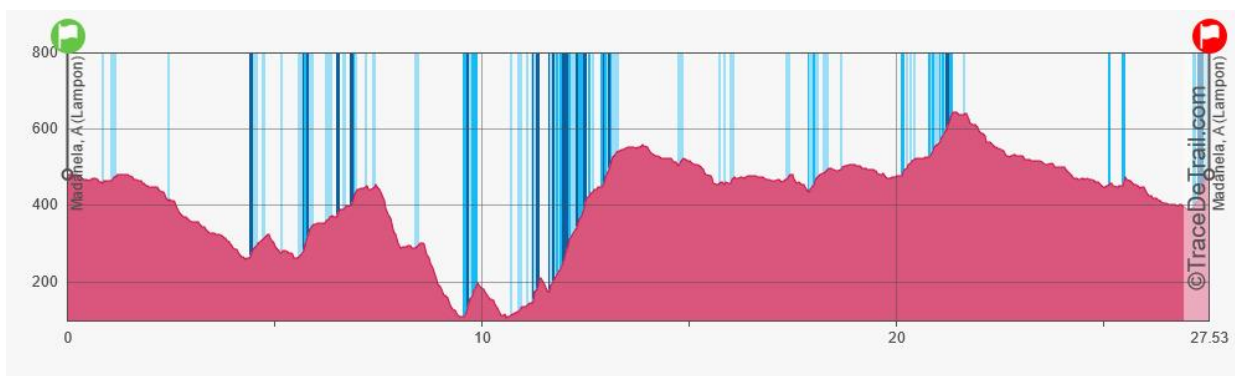
**NO CASO DE CHOIVA TRASLADARASE AO POLIDEPORTIVO DA TOMADA**

(Ubicación -> <https://goo.gl/maps/whYEbue58u92>)

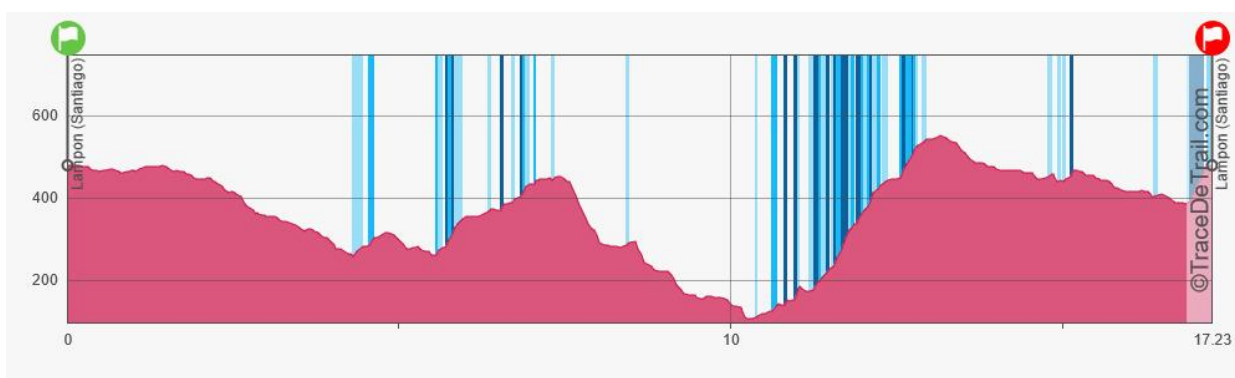
## Artigo 8. TRACK DAS RUTAS:

Perfis provisionais:

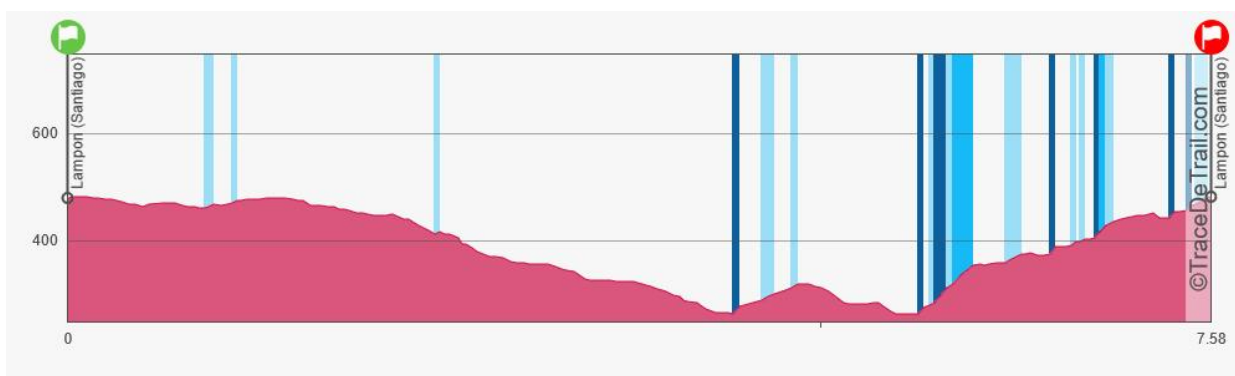
### TRAIL LONGO



### TRAIL MEDIO



### TRAIL CURTO



## Artigo 9. TEMPOS DE CORTE INTERMEDIOS

Estabelecerase só na proba longa un punto de corte intermedio, no km 17,5 aprox. cun tempo máximo de 3 horas desde o disparo de saída.

## Artigo 10. SERVIZO DE DUCHAS e LOCALIZACIÓN DAS INSTALACIÓNS

Polideportivo da Tomada: a ligazón coa situación é <https://goo.gl/maps/whYEbue58u92>

## Artigo 11. AVITUALLAMENTOS

A organización contará con 2 abastecementos intermedios no Trail Longo e 1 abastecemento intermedio no Trail Medio. Tódalas probas contarán con abastecemento en meta.

A asistencia externa non estará permitida así como a saída de calquera dos mesmos con ningún tipo de residuo, orgánico ou inorgánico.

## Artigo 12. MATERIAL OBRIGATORIO

A lista de material obrigatorio que se poderá controlar total ou parcialmente na saída, no percorrido e na meta é o seguinte:

- Dorsal visible, na parte dianteira
- Manta térmica
- Chifre
- Teléfono móbil operativo (Trail longo e Trail medio)
- Sistema de hidratación con capacidade mínima de 500 ml nos Trails Longo e Medio e 200 ml no Trail Curto.
- Curtaventos en caso de meteoroloxía adversa.

A listaxe de material obrigatorio confirmarase a semana previa á carreira publicándose así como os track definitivos nas webs [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com) e <http://galiciatrail.com/>.

## Artigo 13. CONSIDERACIÓN FINAL

Esta proba pertence ó calendario oficial de probas da Federación Galega de Atletismo. As reclamacións ós resultados oficiais realizaránselle ó xuíz árbitro da competición non máis tarde de 30 minutos despois da súa publicación.

Todo o non recollido neste regulamento rexerase polas normas da FGA, RFEA e World Athletics para probas do *Trail Running*.

### **RESPONSABILIDADE**

A organización non se responsabilizará dos danos que puidesen causarlles a outras persoas ou causar a si mesmas/os as/os participantes por imprudencias ou negligencias súas. Igualmente, o/a participante declara, baixo a súa responsabilidade, ter realizado o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realiza-la proba e exime a organización da devandita responsabilidade. A organización dispón dun seguro de accidentes e responsabilidade civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

### **LOPD**

Tódolos/as corredores/as ó realiza-la inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións e medios de comunicación (ou na Internet) oficiais.

**NOTA:** Esta proba pertence ó calendario oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o/a corredor/a consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e responsabilidade civil, así como a xestión da licenza de día e *ranking* popular de probas de *trail running*. En todo o caso e, tal como establece a lei de protección de datos, o/a interesado/a pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante un escrito ou un correo electrónico á Federación Galega de Atletismo, avenida de Glasgow, 13, 15008, A Coruña.