Concello de Lousame

Praza Teodomiro Hidalgo, 1
15214 Lousame
A Coruña
981 82 04 94
www.concellodelousame.com
concellodelousame@concellodelousame.com
C.I.F. P-1504300-c

MULTIEVENTO 2025 TRAIL LOUSAME: TRAIL CURTO E LONGO, PEQUETRAIL E ANDAINA BELÉN DE CUMES

REGULAMENTO

1. ORGANIZA:

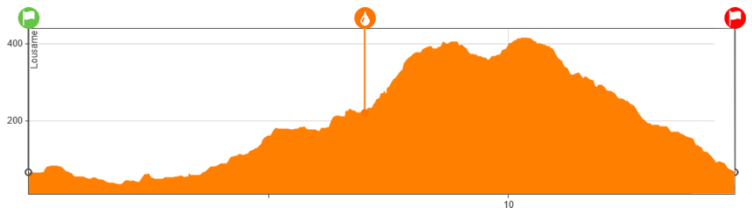
- CONCELLO DE LOUSAME (concellerías de deporte, cultura, xuventude e vías e obras).

- **COLABORAN:**
  - Secretaría Xeral para o Deporte
  - Deputación Provincial de A Coruña
  - Xefatura Provincial de Tráfico
  - Protección Civil Lousame
  - Cruz Vermella Noia
  - Rede de Voluntariado Local do Concello de Lousame
  - Federación Galega de Atletismo.

2. DATA E HORARIO DA CARREIRAS:

- Sábado 13 de decembro 2025 **PEQUETRAIL**
  - Saída PEQUETRAIL ás 16:00 H polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).
  - Entrega de premios a partir das 18:00 no polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).

- Domingo 14 de decembro 2025 **CAMIÑADA BELÉN DE CUMES** (mesmo recorrido ca o TRAIL CURTO).
  - Saída e chegada da ANDAINA SOLIDARIA ás 10:00 H. desde o polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).
  - Distancia de 14 kms aprox. O nivel de dificultade será medio-baixo cun desnivel acumulado aproximado de 540 mts de desnivel positivo e 540 mts desnivel negativo.



- Domingo, 28 de decembro 2025 **TRAIL LONGO E TRAIL CURTO** desde o polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).
  - Saída trail longo ás 10:00 H.
  - Saída trail curto ás 11:00 H.
  - Entrega de premios a partir das 15:00 no polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).

Federación Galega de Atletismo

GALICIA TRAIL RUNNING SERIES

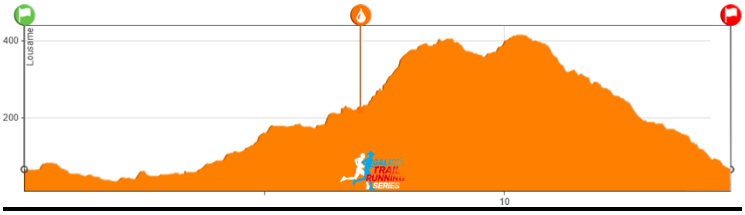
Concello de Lousame

Praza Teodomiro Hidalgo, 1
15214 Lousame
A Coruña
981 82 04 94
www.concellodelousame.com
concellodelousame@concellodelousame.com
C.I.F. P-1504300-c

3. DISTANCIAS E DESNIVEL:

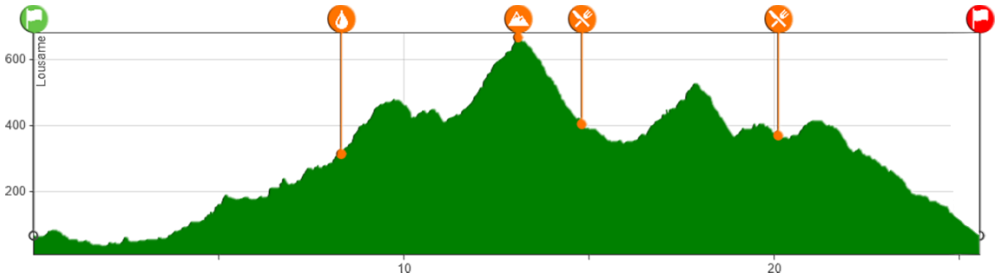
- ***TRAIL CURTO:*** distancia de 14 kms aprox. Con 540 metros de desnivel positivo.

https://tracedetrail.fr/en/trace/321201



- ***TRAIL LONGO:*** distancia de 25kms aprox. Con 1140 metros de desnivel positivo..

https://tracedetrail.fr/en/trace/321202



4. INSCRICIÓNS:

- En www.carreirasgalegas.com
- Limitado a 600 corredores (300 trail curto e 300 trail longo)
- **Prezo:** 10€ trail curto e 15€ trail longo.
- No PEQUETRAIL 100 corredores e a inscrición será **gratuita.**
- ANDAINA SOLIDARIA BELÉN DE CUMES 14 kms. **Prezo:** 6€
- A inscrición da dereito a participar na proba escollida, avituallamentos, seguros e dorsal identificativo.
- A inscrición implica o coñecemento e aceptación do regulamento do evento.
- Non se poderán facer modificacións nin sustitucións nas inscricións.
- A inscrición no evento leva incluída a cesión dos dereitos de imaxe que se xeneren neste evento deportivo e poderán ser utilizadas pola organización, para a divulgación, proxección e difusión do evento en diferentes medios (redes sociais, prensa, cartelería, etc…).

5. CRONOMETRAXE ELECTRÓNICA:

Federación Galega de Atletismo

Praza Teodomiro Hidalgo, 1
15214 Lousame
A Coruña
981 82 04 94
www.concellodelousame.com
concellodelousame@concellodelousame.com
C.I.F. P-1504300-c

6. SERVIZOS E RECOLLIDA DE DORSAIS:

- Polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra **(42º46´19.36" N 8º51´25,99" O)** o día da proba.
- ***TRAIL CURTO:*** 9:00 h. a 10:30 h.
- ***TRAIL LONGO:*** 8:00 h. a 9:30 h.
- ***PEQUETRAIL:*** 15:00 h. a 16:00 h.
- ***ANDAINA BELÉN DE CUMES***: 9:00 h. a 10:00 h.

7. SINALIZACIÓN E CONTROL:

Os percorridos etarán balizados con cinta de balizar e complementados con sinaléctica e elementos visuais específicos en desvíos e estarán controlados polas Agrupacións de Protección Civil colaboradoras no evento. É responsabilidade de cada participante seguir a súa sinalización e cumprir toda normativa aplicable en cada caso.

Lémbrase que non está permitido arroxar desperdicios fóra de lugares habilitados e por seguridade tampouco o uso de auriculares ou elementos de igual índole (incluída conducción ósea).

8. NORMAS XERAIS DE COMPETICIÓN

O Concello de Lousame, organiza o **MULTIEVENTO TRAIL LOUSAME: TRAIL CURTO E LONGO**, que se celebrará os días 28 de decembro; **PEQUETRAIL** o 13 de decembro, e **ANDAINA BELÉN DE CUMES** o 14 de decembro, con saída e chegada no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra. A proba rexerase polas normativas de trailrunning da FGA, RFEA e World Athletics en vigor. Na semana da carreira, unha vez finalizadas as inscricións, a organización enviará un email a cada participante con toda a información sobre o evento.

Nesta edición o programa será o seguinte:

PEQUETRAIL (para categorías de base) SÁBADO, 21 DE DECEMBRO

- A partir das 16:00 h, con saída e chegada no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva), e constará das seguintes probas:

- SUB-14 (atletas nados entre os anos 2012 e 2013, inclusive).- 2 Kms aprox.

- SUB-12 (atletas nados entre os anos 2014 e 2015, inclusive).- 1,5 Kms aprox.

- SUB-10 (atletas nados nos anos 2016 e 2017).-1 km aprox.

- SUB-8 (atletas nados nos anos 2018 e 2019).- 500 mts aprox.

- Esta modalidade levarase a cabo sempre que se inscriba un número mínimo de participantes.

Concello de Lousame

Praza Teodomiro Hidalgo, 1
15214 Lousame
A Coruña
981 82 04 94
www.concellodelousame.com
concellodelousame@concellodelousame.com
C.I.F. P-1504300-c

TRAIL DE LOUSAME, DOMINGO 28 DE DECEMBRO

TRAIL CORTO

Terá como lugar de saída Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva), e constará dunha distancia de 14 kms aprox. O nivel de dificultade será medio-baixo cun desivel acumulado aproximado de 540 mts de desnivel positivo e 540 mts desnivel negativo. A saída será ás 11:00 h. da mañá e haberá 2 avituallamentos, sólido e líquido, para un máximo de 300 participantes. aconséllase que cada corredor/a leve dispositivo GPS (a organización facilitará o track do trail para descargar en dispositivos GPS de pulsera para facilitar a seguridade na actividade).

MATERIAL OBRIGATORIO:

- Dorsal visible na parte dianteira
- Teléfono móbil operativo
- Manta térmica

MATERIAL OPCIONAL (poderá pasar a obrigatorio en función da meteoroloxía):

- Gorro ou tubular
- Chaqueta curtaventos
- Sistema de hidratación.

TRAIL LONGO

Terá como lugar de saída Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva), e constará dunha distancia de 25 kms aprox. O nivel de dificultade será medio-alto cun desivel acumulado aproximado de 1140 mts de desnivel positivo e 1140 mts desnivel negativo. A saída será ás 10:00 h. da mañá e haberá 3 avituallamentos, sólido e líquido, para un máximo de 300 participantes. aconséllase que cada corredor/a leve dispositivo GPS (a organización facilitará o track do trail para descargar en dispositivos GPS de pulsera para facilitar a seguridade na actividade).

MATERIAL OBRIGATORIO

-Teléfono móbil operativo

- Manta térmica

- Dorsal visible na parte dianteira

-Sistema de hidratación

MATERIAL OPCIONAL

- Chaqueta curtaventos ou impermeable
- Gorro ou tubular

TEMPO DE CORTE: 2H45’ para o Trail longo no km 14

Praza Teodomiro Hidalgo, 1
15214 Lousame
A Coruña
981 82 04 94
www.concellodelousame.com
concellodelousame@concellodelousame.com
C.I.F. P-1504300-c

.

No hipotético caso de que na data de celebración do evento non fose posible organizar a proba, **A ORGANIZACIÓN OFRECERÁ AS SEGUINTES ALTERNATIVAS:** Os inscritos no TRAIL manter a inscrición para cando se poda realizar a proba, ou no seu defecto, manter a inscrición para a seguinte edición . Devolución do 100% da cota de inscrición ***SOAMENTE NO CASO DE SUSPENSIÓN DA PROBA.*** Cada participante deberá poñerse en contacto coa organización, no prazo máximo de 7 días, e comunicar a súa decisión a través do email, lousamedeportes@gmail.com. A declaración de saúde firmada (esta facilitarase por email a cada corredor/a na semana da carreira) A tódolos/as participantes facilitaráselle un dorsal que colocarán no seu peito de forma visible para a súa identificación durante a proba e a chegada.

IDADES DE PARTICIPACIÓN TRAILS:

TRAIL CURTO: Nacidos en 2011 e anteriores

TRAIL LONGO: Nacidos en 2007 e anteriores

RANKING GALEGO TRAILRUNNING:

A proba puntuará para o ranking Classic da FGA na distancia longa dentro das categorías Sub23, absoluto e masters

A proba puntuará para o ranking Preclassic da FGA na distancia curta dentro as categorías Sub16, Sub18 e Sub20

9. **TROFEOS**:
   - ***PEQUETRAIL:*** Medallas para tódolos participantes• Obsequios• A entrega realizarase ó remate de cada proba.
   - ***TRAIL CURTO*** 1º, 2º e 3º clasificado en categoría masculina e 1º, 2º e 3º clasificado en categoría feminina.
     - 1º Atleta masculino empadroado en Lousame.
     - 1ª Atleta feminina empadroada en Lousame.
   - ***TRAIL LONGO*** 1º, 2º e 3º clasificado en categoría masculina e 1º, 2º e 3º clasificado en categoría feminina
     - 1º Atleta masculino empadroado en Lousame.
     - 1ª Atleta feminina empadroada en Lousame.
   - A entrega de trofeos terá lugar no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra, arredor das 14:00h, pero poderá ser modificada pola organización.
   - **Ao remate das probas haberá un avituallamento reconstituinte para todolos participantes no evento e bebidas hidratantes para recuperar do esforzo.**

Praza Teodomiro Hidalgo, 1
15214 Lousame
A Coruña
981 82 04 94
www.concellodelousame.com
concellodelousame@concellodelousame.com
C.I.F. P-1504300-c

10. RETIRADAS E ABANDONOS:

Calquera participante poderá retirarse da proba sempre que o desexe, avisando no control máis próximo e entregando o dorsal á organización. A evacuación dos/as participantes a meta efectuarase segundo a dispoñibilidade loxística da organización. No caso dalgunha urxencia en carreira, débese avisar ó teléfono de urxencias que sae no dorsal, e a organización poñerá en funcionamento o protocolo para este tipo de incidencias.

11. EXCLUSIÓNS:

Serán excluídos das probas todos aqueles que incumplan as seguintes condicións: non seguir a ruta marcada pola organización; participar poñendo en risco tanto ao entorno como aos demais participantes; non respetar a todos/as os/as participantes; non cumprir as indicacións da organización; non respetar o medio ambiente e a propiedade tanto pública como privada e non depositar os residuos nos lugares que se habiliten para tal fin.

12. CAMBIOS E SUSPENSIÓN:

A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias para un mellor desenvolvemento da actividade, así como a súa suspensión ou aprazamento se as condicións meteorolóxicas ou sanitarias obrigasen a facelo.

Concello de Lousame

Praza Teodomiro Hidalgo, 1
15214 Lousame
A Coruña
981 82 04 94
www.concellodelousame.com
concellodelousame@concellodelousame.com
C.I.F. P-1504300-c

13. ZONAS DE APARCAMENTO:



ZONA DE PARKING NO LADO DEREITO DA ESTRADA

ZONA DE PARKING CAMPO DE FUTBOL DE CRUIDO

14. OUTROS SERVIZOS:

Haberá servizo de duchas e de gardarroupa no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra. @s corredores/as poderán deixar as prendas no lugar de saída no servizo habilitado. Para iso deben de meter a roupa na bolsa facilitada na zona de saída e colocarlle a pegatina de gardarroupa que terán dentro da bolsa de corredor co número identificativo (número de dorsal) como gardarroupa. Éstas prendas estarán no Polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra, ó remate da proba.

15. RESPONSABILIDADE:

A organización conta cun seguro de responsabilidade civil e contratará outro de accidentes, para cada participante, polo mero feito de formalizar a inscrición, fáise responsable individualmente dos danos que cause no desempeño da actividade, sempre e cando esta non se realice nas condicións establecidas ou dentro dos circuitos delimitados. Así mesmo, o/a participante, co feito de inscribirse, declara a súa aptitude física-psicolóxica, eximindo de responsabilidade á organización. A organización **NON** se responsabiliza dos obxectos persoais que poidan extraviarse ou danarse e declina toda responsabilidade, en caso de accidente por neglixencia do /a participante.

Concello de Lousame

Praza Teodomiro Hidalgo, 1
15214 Lousame
A Coruña
981 82 04 94
www.concellodelousame.com
concellodelousame@concellodelousame.com
C.I.F. P-1504300-c

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consinte 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 licencia de día de ránking popular e probas de ruta. En todo caso e tal como establece a Lei de Protección de datos, o interesado pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Praza Agustín Díaz, s/n. 15008. A Coruña.