

II COUREL MOUNTAIN RUNNING 2026

O Concello de Folgoso do Courel, en colaboración coa Federación Galega de Atletismo organiza a “II Courel Mountain Running” e XVIII Campionato Xunta de Galicia de Carreiras de montaña – Trailrunning, o sábado 29 de agosto de 2026 a partir as 10:00 horas, constando de dúas probas de carreira oficiais a realizarse con base no Trail Running Center homologado pola RFEA dentro do Xeoparque Montañas do Courel.

A proba entra dentro da especialidade atlética do **Trail Running** e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuices da Federación Galega de Atletismo. En adultos disputarase sobre 2 distancias 8 km e 17,8 km estando aberta a distancia curta a categorías inferiores (2012 e anteriores). A normativa de competición será a específica de carreiras de montaña do regulamento de trailrunning de World Athletics.

REGULAMENTO

Artigo 1. Lugar de SAIDA E META de todas as probas:

As probas terán saída e meta desde a praza do Concello de Folgoso do Courel:

<https://maps.app.goo.gl/pmpfHChCwYJZxXUy7>

Artigo 2. Horarios e distancias.

O **Courel Mountain Running** terá os seguintes horarios e distancias:

HORA	PROBA	DISTANCIA	DESNIVEL	ANOS	CATEGORÍA	PAZAS
10:00 h	Longa	18,5 km	1550 m +	2008 e anteriores	ABSOLUTA	400
11:00 h	Curta	8 km	600 m +	2012 e anteriores	ABSOLUTA e PROMOCIÓN	350

Tódolos deportistas deberán pasar por cámara de chamadas ata 10 minutos antes da saída. Os participantes do Campionato de Galicia deberán de identificarse con DNI.

Dispoñeranse de caixóns de saída para cada proba sendo obrigatorio respectar os mesmos.

Artigo 3. Límite de prazas.

Establécese un límite de prazas máximo de 750 persoas atendendo á capacidade máxima seguindo os criterios de protección do medio natural.

Non se admitirán inscricións fóra de prazo.

Artigo 4. Categorías de competición.

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA A CARREIRA DE MONTAÑA LONGA

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
SENIOR MASC / FMNO	De 2008 a 1987
MASTER 1 MASC / FMNO	Nados entre 1986 e 1971
MASTER 2 MASC / FMNO	Nados entre 1970 e anteriores
ABSOLUTA MASC / FMNO	Calquera das categorías anteriores

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA AS CARREIRA DE MONTAÑA CURTA

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
SUB 20	2007 – 2008
SUB 18	2009 – 2010
SUB 16	2011 – 2012
SENIOR	2006 e anteriores
ABSOLUTA	Calquera das categorías anteriores

Artigo 4.1 – RANKING GALEGO DE TRAIL RUNNING:

Os participantes nas distancias confluíntes co Campionato de Galicia bonificarán x10 a súa puntuación no Ranking Galego segundo a súa **posición absoluta** en meta.

Proba Longa: Ranking Classic Absoluto, Sub23 e Másters

Proba Curta: Ranking Preclassic Sub 20, sub 18 e sub 16

Artigo 5. PARTICIPACIÓN E SEGURO / LICENZA DE DÍA

As probas estarán federadas no deporte de atletismo na especialidade de **TRAIL RUNNING**, polo cal os deportistas federados polo deporte do atletismo estarán cubertos polo seguro da súa correspondente licenza. Para o resto de participantes suscribírase un seguro (licenza de día).

Artigo 6. DISTANCIAS, DESNIVEIS e TEMPOS MÁXIMOS DE REALIZACIÓN DA PROBA NOS TRAILS E ANDAINA:

A partir do martes 1 de xullo a organización fará públicos tódolos tracks oficiais de competición:

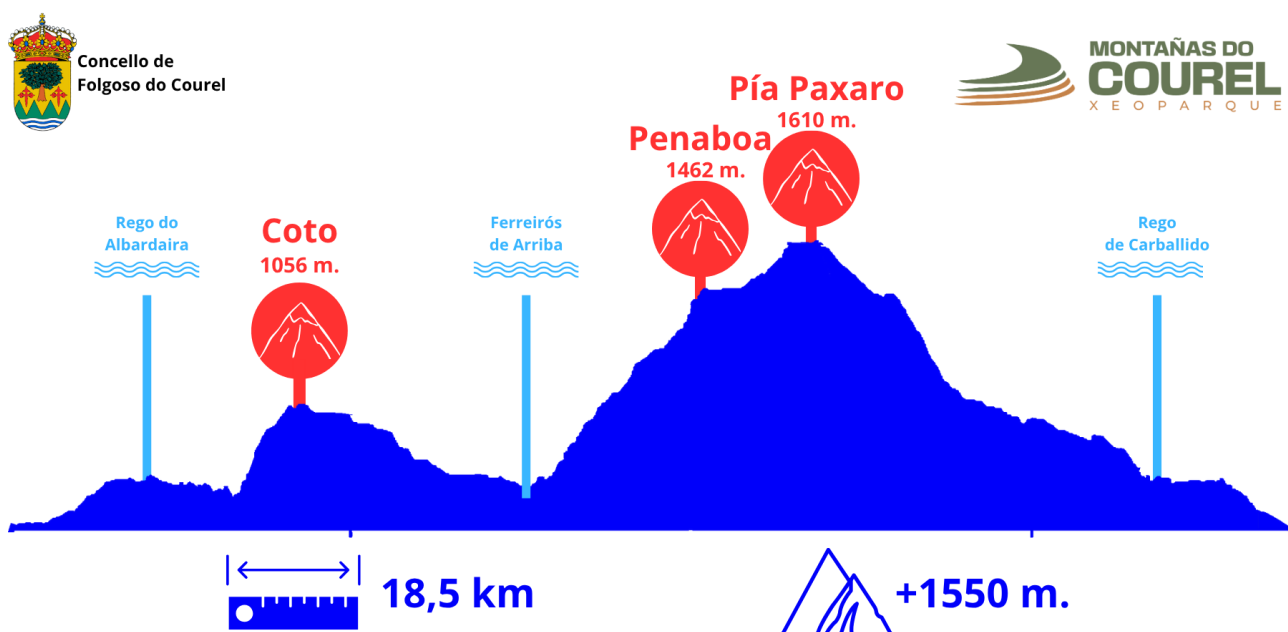
PROBA	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	HORA SAÍDA	TEMPO MÁXIMO
LONGA	18.5 km	1550 m.	10:00 h	4H

CURTA	8 km	600 m.	11:00 h	120'
--------------	------	--------	---------	------

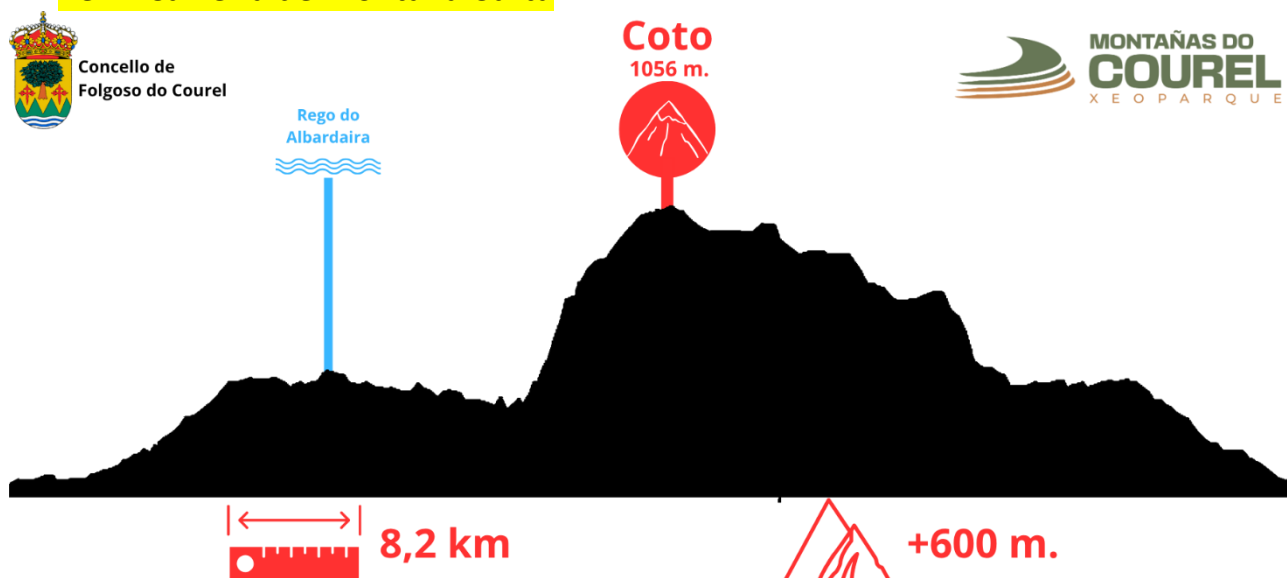
6.1 As probas realizaranse en AUTOSUFICIENCIA segundo a normativa oficial de World Athletics, que a FGA asume.

- A asistencia externa non está permitida e non haberá abastecementos na carreira
- O/a participante SI poderá facer uso dos elementos naturais presentes no percorrido sen poder abandonar o trazado do mesmo como por exemplo fontes.
- En caso de meteoroloxía adversa a organización facilitará os recursos necesarios para a correcta execución das probas.

Perfil Carreira de Montaña Longa



Perfil Carreira de Montaña Curta



Artigo 7. INSCRICIÓNS. PREZOS E PRAZOS

As inscricións realizaranse a través das páxinas web www.carreirasgalegas.com. As inscricións a **campionato** realizaranse desde a intranet federativa nos prazos que recolla a circular da competición. **Para ter dereito ós servizos de carreira, postcarreira, sorteos, e outros premios e obsequios da organización é requisito estar inscrito/a no evento popular.**

 <u>APERTURA DE INSCRICIONS:</u>	venres 1 de maio de 2026
 <u>PECHE DE INSCRICIONS:</u>	mércores 26 de agosto de 2025 ás 23:59 h.
 <u>PREZOS DA INSCRICION:</u>	
✓ <u>CARREIRA LONGA:</u>	18 € (15 euros antes do 25 xuño)
✓ <u>CARREIRA CURTA:</u>	10 € (8 euros antes do 25 xuño)

Artigo 8. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais poderán recollerse nos seguintes puntos:

- **Sábado 29 de agosto:** a partir das 08:30 horas e ate 15 minutos antes do comenzo de cada proba na secretaría da proba ubicada na saída/meta do evento diante do Concello.
<https://maps.app.goo.gl/F95S2xgiFNh4rvwq7>

Artigo 9. PREMIOS E AGASALLOS

Estableceranse os seguintes premios e agasallos:

- Premios aos/as 3 primeiros/as clasificados de cada categoría establecida no presente regulamento.
- Premios especiais LURBEL ós gañadores/as que batan o tempo establecido na web www.trailrunning.gal (Publicarase o día 10 de xullo)
- AGASALLO especial para tódolos inscritos
- SORTEOS lurbel para tódolos inscritos en www.carreirasgalegas.com
- A entrega de premios realizarase a partir das 13:15 horas aproximadamente na praza de disposición de meta, diante do Concello.
- Premios NON acumulativos.

Artigo 10. SERVIZO DE DUCHAS e VESTIARIOS

Porase a disposición dos participantes un servizo de duchas e vestiarios nas instalacións habilitadas en colaboración co Albergue de Folgoso do Courel. Calquera ampliación ou modificación do servizo será comunicada coa suficiente antelación.

Artigo 11. ABASTECIMENTOS

Non está permitido o abastecemento en carreira nin a asistencia externa, podendo portar o participante o material necesario para a execución da mesma.

O uso de fontes naturais ou elementos propios do trazado por donde discorre a proba, sen abandonar o mesmo si está permitido.

Artigo 12. MATERIAL OBRIGATORIO

O material estará revisado polo comité galego de xuíces, podendo facerse total ou parcialmente en saída, meta ou durante o percorrido na cámara de chamadas.

O uso de auriculares ou elementos de igual índole non está permitido.

As penalizacións e descalificacións sobre o material obrigatorio serán as oficiais do regulamento do Ranking Galego de Trailrunning.

***LISTAXE DE MATERIAL OBRIGATORIO:**

Dorsal visible na parte frontal

Manta térmica

Teléfono móbil operativo (só proba longa)

Sistema de hidratación mínimo 250ml (só proba longa)

***LISTAXE DE MATERIAL RECOMENDADO:**

Sistema de hidratación

Curtaventos ou chaqueta impermeable

Tubular ou gorra.

***IMPORTANTE:** A organización publicará ata un máximo de 5 días antes o material obrigatorio definitivo, podendo pasar o recomendado a ser obrigatorio en función da meteoroloxía prevista ou ampliarse a capacidade mínima dos sistemas de hidratación.

Artigo 13. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

O Concello de Folgoso do Courel e a FGA publicarán a información de desprazamentos para tódolos participantes facilitando os accesos a recollida de dorsais, saída, meta e zonas de paso intermedias. Tamén se facilitará a información de transporte público.

A proba contará con seguimento en video en función da cobertura e a meteoroloxía presentes.

O evento conta con proxecto de percorrido alternativo e plan de evacuación ante calquera imprevisto, sendo obrigatorio cumprir as indicacións correspondentes por parte dos participantes.

O plan de xestión de residuos e protección ambiental do Courel Mountain Running garantiza un uso responsable do medio natural e a preservación do mesmo así como a correcta distribución de calquera residuo ou material empregado para a realización do evento.

Artigo 14. CONSIDERACIÓN FINAL

Esta proba pertence ao calendario oficial de probas da Federación Galega de Atletismo. As reclamación aos resultados oficiais realizaranse ao Xuiz Árbitro da Competición non máis tarde de 30' despois da publicación dos mesmos.

Todo o non recollido no presente reglamento rexirase polas normas da FGA, RFEA e WORLD ATHLETICS para probas de Mountain Running.

RESPONSABILIDADE

A organización non se fará responsable dos danos que puidesen causar ou causarse os participantes por imprudencias ou negligencias destes. Igualmente, o participante declara, baixo a súa responsabilidade, terse realizado o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, eximindo á organización da devandita responsabilidade. A organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

LOPD

Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet oficiais.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor 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 caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercerno futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avenida A Coruña.