

## II ENTRIMO TRAIL

### "FRONTEIRA EXTREMA"

O Concello de Entrimo organiza o 16 de xullo 2023 o II ENTRIMOTRAIL "FRONTEIRA EXTREMA" aproveitando estes grandes recursos naturais polo que se percorren os 26,5km do TRAIL LONGO e 16km do TRAIL CURTO. Os Castros dos Castelos, o Monte do Quinxo, o da Pía da Moura, o "Dolmen Casa da Moura" ou o Penedo das Serpes son algunhas das múltiples xoias que podemos atopar neste Concello con miles de lendas como fai referencia Florentino López Cuevillas e Fermin Bouza Brey na súa obra "Oestrimnios, os saefes e a afolatría en Galicia"

#### REGULAMENTO

#### 1.- XERAL:

**Data:** 16 de xullo 2023

**Hora:** a partir das 9:00 horas.

**Lugar:** Praza do Concello.

#### Distancias:

##### Trail Longo

- Aproximadamente 26,5 Km (1200+)

##### Trail Curto

- aproximadamente 16 km

#### Inscricións:

Será a través da plataforma [www.sportmaniacs.com](http://www.sportmaniacs.com) ou na app Saudeter Live. Aboarase 15 € indistintamente da modalidade elixida. A fecha límite para anotarse será o mércores 12 de xullo 2023 as 23:59 h. ou ata terminar prazas.

Unha vez inscrito o corredor non poderá modificar cambios na titularidade do dorsal nin cancelar o mesmo coa correspondente perda da inscrición.

No serán admitidos corredores que non estean inscritos ou corran sen dorsal,

impedindo que teñan acceso a carreira na defensa dos dereitos dos reglamentariamente inscritos.

### **Participación:**

Poderán participar os maiores de idade ou maiores de 16 anos con autorización dos seus pais/nais ou titores.

Cada corredor debe ser consciente de que a súa condición física e a adecuada as características da proba, absténdose de participar ante calquera doenza, enfermidade ou outra condición que poña en perigo a súa integridade ou non lle permita terminar a proba.

A organización poderá retirar da proba a todo participante, que a xuízo das persoas que se encarguen do control da mesma, non se atopen en condicións idóneas para continuar.

Os corredores deberán levar en todo momento o dorsal a vista para facilitar o control do mesmo.

### **Recollida de dorsais:**

Os dorsais poderanse recoller o **sábado día 15 de xullo** nas propia casa do Concello dende as 16:00 ata as 19:00 ou o **propio día da proba** dende as 8:00 ata as 8:50. Unha vez finalizado o tempo non se permitirá recoller dorsais polo que pedimos que sexamos responsables e respetuosos cos horarios para facilitar o desenrolo da proba.

- **Sábado 15 de xullo de 16:00 / 17:00 na casa do Concello**
- **Domingo 16 de xullo de 8:00 /8:55 na casa do Concello**

### **2.- CATEGORÍAS:**

Estableceranse as seguintes categorías:

- **Senior ( masculino / feminino). < 45 anos.**
- **Veterano A ( masculino / feminino). > de 45.**

### **3.- PREMIOS:**

- Trofeo para @s **tres primeir@s clasificad@s absolut@s e os tres primeir@ das categorías\_establecidas( senior e veteran@s) tanto no Trail longo como Curto.**

## Trail Longo / Trail Curto

- Tres Primeir@s clasificad@s **absolut@s** (masculino e feminino)
- Tres Primeir@s clasificad@s **senior** (masculino e feminino)
- Tres Primeir@s clasificad@s **veteran@s** (masculino e feminino)

Os premios non son acumulativos.

OS ATLETAS QUE OBTENAN ALGÚN PREMIO DEBERÁN ACREDITARSE CO D.N.I. OU PASAPORTE.

### 4.- ZOA DE SAÍDA

A saída será grupal para ambos Trail as 9:00 e intentaremos manter a distancia mínima entre corredores.

A saída tamén poderá sufrir modificación por temas COVID informando previamente a [todo@s corredor@s](mailto:todo@s corredor@s).

### 5.- AGASALLOS

Camisetas para os 300 primeiros inscritos da proba. Avituallamento para tódolos participantes e degustación de produtos típicos unha vez finalizada a proba.

### 6.- SERVIZOS

- Entrega de dorsais.
- Puntos kilométricos sinalizados no trail longo
- Avituallamento cada 4 Km aproximadamente, dependendo da dureza do terreo.
- Roupeiro.
- Vestiarios e duchas.
- Aparcamentos.
- Entrega de premios.
- Música
- Comida conxunta fin de proba.
- Seguro accidentes e R.C.

## 7.- SINALIZACIÓN E CONTROIS

- O percorrido estará sinalizado con cintas de alta visibilidade, carteis e sinais, sendo obrigatorio o paso por tódolos controis establecidos.
- Estará sinalizado o recorrido cada 300 m ou en puntos conflictivos
- Calquera alteración voluntaria na sinalización do recorrido por parte dun corredor será suficiente para a súa descalificación inmediata.

## 7.-AVITUALLAMENTOS

- O longo do recorrido contaremos con varios puntos para retomar forza en momentos puntuais. Contaremos con avituallamentos líquidos (auga, bebidas isotónicas...) e sólidos (froita, frutos secos, barritas enerxéticas...)

### Trail Longo

- 1º avituallamento 3,8km**
- 2º avituallamento 8,7km**
- 3º avituallamento 12,8km (Cortes das Carballeiras)**
- 4º avituallamento 16,7km (Venceáns)**
- 5º avituallamento 21,6km (Pacín)**

### Trail Curto

- 1º avituallamento 3,8km**
- 2º avituallamento 7,5km (Venceáns)**
- 3º avituallamento 12,8km (Pacín)**

Por respecto ao entorno será obrigatorio depositar os restos de lixo en zonas habilitadas para tal fin.

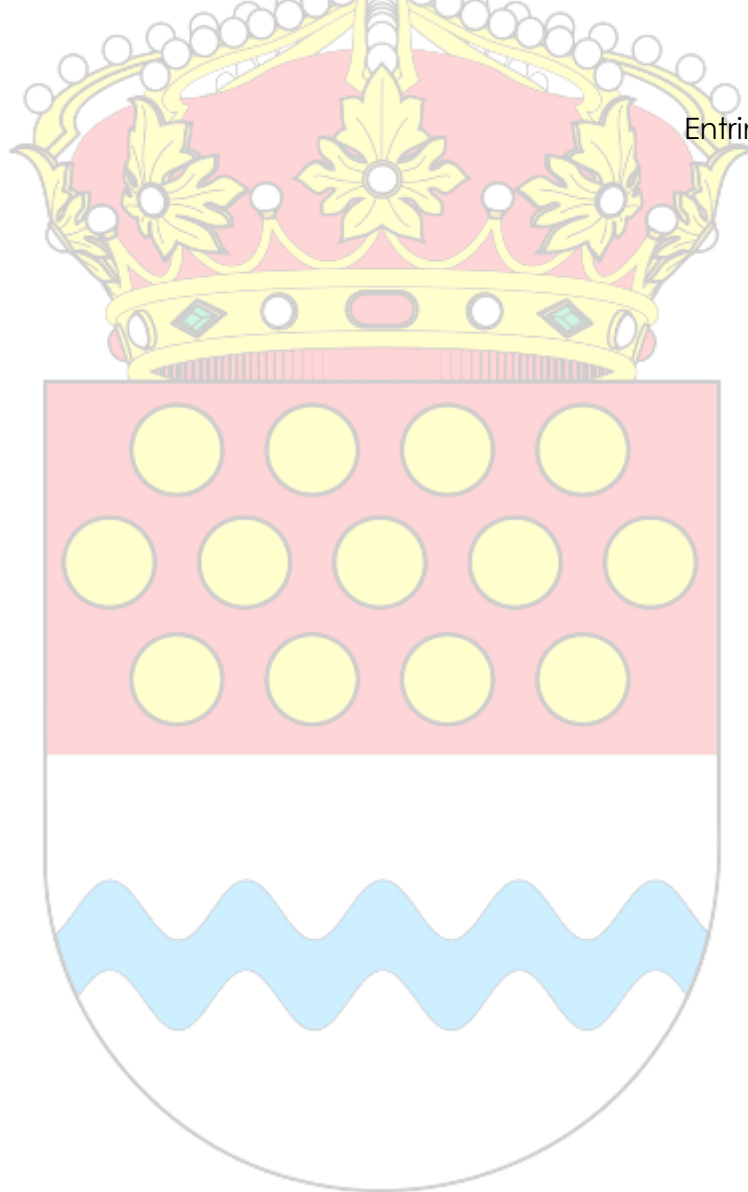
## 8- OUTRAS CONSIDERACIÓNS

- A organización reservase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas obrigan ou por forza maior. Os participantes están obrigados a auxiliar aos accidentados.
- A organización declina toda responsabilidade no caso de accidente, negligencia, así como dos obxectos de cada participante. Os participantes exoneran a organización de toda responsabilidade no caso de accidente ou lesión.
- A organización contará cos servizos de ambulancia, médico, comunicación e emerxencia de protección civil, así como una póliza de seguro de responsabilidade civil e de accidentes para cada un dos participantes de ambas probas.
- A organización non se fará responsable de ningunha lesión que teña que

ver ca NON preparación física ou mental do asistente.

- Por o feito de tomala saída, tódol@s participantes/as aceptan o presente regulamento

**Protocolo covid-19:** En todo momento tanto a organización, atletas e outras persoas que estén implicadas no transcurso do evento seguiran o "PROTOCOLO FISICOVID – DXT GALEGO POLO QUE SE ESTABLECEN AS MEDIDAS PARA FACER FRONTE A CRISE SANITARIA OCACIONADA POLA COVID-19 NO AMBITO DO DEPORTE FEDERADO DE GALICIA"



Entrimo maio 2023.