



CONCELLO
FOLGOSO
DO
COUREL

1. *Introdución*

O día 13 de Abril do 2024 celebrarase no Concello de Folgoso do Courel o 2º Campionato Xunta de Galicia individual de Quilómetro Vertical do pico Formigueiros Organizado polo Concello de Folgoso do Courel e a Federación Galega de Montañismo.

2. *Lugar, distancias e horarios*

A recollida de dorsais e toda a loxística da carreira situarase na localidade de Folgoso do Courel. O día 13 de Abril dende as 11:00 horas ata as 13:00 horas en Folgoso do Courel(determinarase lugar), así mesmo entregaranse no lugar da saída (Moreda)dende as 15:00 ata 15 minutos antes da saída.

A saída da carreira terá lugar desde a **Aula da Natureza de Moreda**, sendo a chegada no pico do Formigueiros.

A **hora de saída será á 16:00 horas** do 13 de Abril nas seguintes distancias:

Cadetes: lonxitude de 2,5 quilómetros e un desnivel positivo de 580 metros.

Absolutos
Promesa
Júnior
Xuvenil
Veteráns

lonxitude 3,9 quilómetros e un desnivel positivo de 950 metros



CONCELLO
FOLGOSO
DO
COUREL

3. Inscripción e prezos

A inscrición realizarase na dirección web:

<https://sportmaniacs.com/es>

Os prezos de inscrición e os prazos son os seguintes:

- **5 de febreiro o 9 de abril:**

15€ (non federados +3€)

10€ (non federados +3€) para a categoría cadete.

4. Participantes e categorías

Poderán participar en calquera distancia todas as persoas que así o desexen, ata un máximo de 200 corredores, sendo a idade mínima para participar os 15 anos cumpridos a 31 de decembro.

A categoría cadete terá limitada a súa participación tan só ao medio quilómetro vertical.

A efectos do campionato galego de carreiras por montaña, os participantes estarán divididos nas seguintes categorías e subcategorías:

- **Categoría Absoluta:** será a partir dos 24 anos cumpridos no presente ano.
 - Subcat. Veterana A: de 40 a 49 anos, é dicir que non cumpra os 50 anos no ano 2024.
 - Subcat. Veterana B: de 50 a 59 anos, é dicir que non cumpra os 60 anos no ano 2024.
 - Subcat. Veterana C: a partir dos 60 anos cumpridos no ano 2024.



CONCELLO
FOLGOSO
DO
COUREL

- **Categoría Promesa:** comprende aos participantes de 21, 22 e 23 anos, é dicir, que non cumpran os 24 anos no ano 2024.
- **Categoría Júnior:** 19 e 20 anos, é dicir, que non cumpra os 21 anos no ano 2024.
- **Categoría Xuvenil:** 17 e 18 anos, é dicir, que non cumpra os 19 anos no ano 2024.
- **Categoría Cadete:** 15 e 16 anos, é dicir, que non cumpra os 17 anos no ano 2024.



CONCELLO
FOLGOSO
DO
COUREL

5. Sistema de saída e retorno

A proba será en modalidade cronometrada con **saídas individuais cada minuto**, sendo o peche de meta 1:45H despois da saída do último corredorou corredora.

Os cadetes serán os últimos en tomar a saída dende Moreda.

O **tempo máximo para completar o percorrido** cronometrado, a partir do cal se pechará o control de meta e a clasificación (despois da saída do último corredor) será de **1:45 horas**. No caso de que algún participante decida retirarse deberá comunicalo ao persoal de carreira devolvendo o dorsal, e seguir as instrucións para a súa volta ou transporte á zona de saída.

O percorrido estará marcado pola organización e será desbalizado cando remate a proba.

No percorrido existen carreiros estreitos polos que só se pode avanzar en fila dun. Nestes tramos é obrigatorio ceder o paso e permitir adiantar a aqueles corredores que o soliciten por poder avanzar máis rápido

O **percorrido de baixada** (non cronometrado) realizarase polo mesmo sitio que o de subida ata a meta dos Cadetes, dende alí baixarase polo lugar coñecido como “Cabanas”.

Haberá un avituallamento final de agua, froita e larpeiradas. **NON SE DARÁ VASO, SENDO OBRIGATORIO PORTALO UN MESMO.**



CONCELLO
FOLGOSO
DO
COUREL

6. Material Obrigatorio

Salvo que na reunión técnica previa ou mediante comunicado da organización, e de forma xustificada, se indique o contrario, todos os participantes estarán obrigados a levar, como mínimo, o seguinte material:

- Chaqueta cortaventos con capucha e manga longa da talla correspondente ó corredor/a.
- Manta térmica de supervivencia (mínimo 1,20 x 2,10).
- Chifre.

O material obrigatorio poderá ser requirido polos árbitros da FGM no control de dorsais e nas partes do percorrido destinadas a tal efecto, e todos os corredores están obrigados a someterse a este control, baixo pena de sanción ou descualificación da carreira.

O uso de bastóns será voluntario, pero no caso de saír con eles, deberán levalos durante toda a proba.

Non está permitido o uso de equipos de música durante o transcurso da proba, nin tampouco levar tapóns ou auriculares nos oídos por motivos de seguridade.



CONCELLO
FOLGOSO
DO
COUREL

7. Premios

A proba será o Campionato Individual de Quilómetro Vertical de CxM da Federación Galega de Montañismo, polo que se axusta o Regulamento de CxM.

A idade será a cumprida a 31 de decembro do ano en curso tal e como se indica no punto 3. do presente regulamento.

A Federación Galega de Montaña outorgará os seguintes premios en categoría masculina e feminina:

- **Absoluta** (a partir dos 24 anos)
Subcategoría Veteranas :
 - A (40 a 49 anos)
 - B (50 a 59 anos)
 - C (de 60 en diante)
- **Promesa** (21, 22 e 23 anos).
- **Júnior** (19 e 20 anos).
- **Xuvenil** (17 e 18 anos).
- **Cadetes** (15 e 16 anos).

Os trofeos serán acumulativos, sendo a entrega en Folgoso do Courel ás 20:00H.



CONCELLO
FOLGOSO
DO
COUREL

8. Outras consideracións

DESCUALIFICACIÓN:

Quedarán descualificados/a desta proba aquel ou aquela participante que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do recorrido, deteriore ou ensucie o entorno, non leve o seu dorsal ben visible ou desatenda as indicacións da organización.

MODIFICACIÓN:

A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas obríganlo e exista un aviso importante ou extremo comunicado pola AEMET ou METEOGALICIA, ou por forza maior sen que iso signifique a devolución do importe íntegro ou parcial da inscrición.

OBRIGAS DO CORREDOR

Os/as participantes están obrigados a auxiliar aos accidentados e a respectar as normas de circulación nos cruces de estrada.

VEHÍCULOS DE APOIO:

Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir aos corredores en moto, bicicleta, quad por todo o recorrido

RESPONSABILIDADE DA ORGANIZACIÓN:

A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente, neglixencia, así como dos obxectos perdidos de cada participante. Os participantes exoneran á organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión. En todo o non contemplado neste regulamento, a proba basearase nos regulamentos da Federación Galega de Montañismo e da Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME)



CONCELLO
FOLGOSO
DO
COUREL

9. Menores de idade

Para disfrutar da participación no evento con cobertura do seguro de accidentes durante a proba, é necesaria a autorización e firma dos pais ou tutores legais do/a menor. Para eso, deben completar o formulario adxunto na web de inscrición e presentalo no momento da recollida do dorsal.

A firma de este documento autoriza á publicación de fotografías e vídeos da ruta por parte da organización en actividades relacionadas co obxectivo da mesma, en caso de que se recollera a imaxe do/a menor durante a celebración do evento.

10. Protección de datos

Todo participante, ao formalizar a súa inscrición, está autorizando a publicación dos seus datos persoais necesarios para o desenvolvemento da proba, xa sexa nos listados oficiais, en medios de comunicación e/ou internet, así como, o seu uso para o envío de información relativa ao evento, incluídas posteriores edicións. Igualmente autoriza a que as imaxes recabadas (fotografía ou vídeo) se poidan utilizar de forma atemporal en calquera publicación ou acción publicitaria, co único fin de promoción e difusión do evento.



CONCELLO
FOLGOSO
DO
COUREL

Cada participante é responsable da veracidade dos datos proporcionados na súa inscrición, e consinte que ditos datos se incorporen a un ficheiro automatizado, do que é responsable CdM Xesteiras. O titular dos datos terá dereito de acceso, rectificación, cancelación e oposición nos termos previstos na Lei Orgánica 15/1999 do 13 de decembro, de Protección de Datos de Carácter Persoal.

11. Seguro de accidentes

Os participantes federados estarán asegurados polo seguro da Licenza de Montaña.

Os non federados se lles contratará un seguro de día dende a Federación Galega de Montañismo.

Así mesmo, existirá unha ambulancia medicalizada na liña de saída.

Todos os participantes presentarán o seu DNI e licenza (no caso dos federados) no momento de recollero seu dorsal.

A inscrición na proba supón a aceptación de todas as condicións establecidas neste regulamento. A organización poderá modificar o presente regulamento por causas xustificadas, comunicándoo debidamente aos participantes.