



# REGULAMENTO

## IX C-Trail e C-Andaina Bombeiros Coruña

### REGULAMENTO

O presente regulamento describe as condicións sobre as cales se desenrola o evento denominado C-Trail Bombeiros Coruña e será de estrito cumprimento para todos os participantes. Calquera incidencia non recollida no mesmo, será resolto pola Organización.

O presente regulamento pode ser corrixido, modificado ou mellorado en calquera momento por parte da Organización coa debida comunicación aos participantes e períodos de reclamación e resolución de incidencias.

O feito de realizar a inscrición en calquera das modalidades do evento mostra a conformidade do participante coa totalidade do contido do presente regulamento.

### INTRODUCCIÓN

*O C-TRAIL Bombeiros Coruña* ten como finalidade, coñecer o monte e natureza do concello da Coruña e, con elo, fomentar o deporte na natureza e ao aire libre, respectando o contorno.

### CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

- ORGANIZA: A.D.C. Bombeiros Coruña
- DÍA: 13 de Abril 2024
- HORA DE SALIDA: 20:30 h.
- LUGAR: Pavillón Polideportivo Novo Mesoiro (A Coruña)
- DISTANCIAS e DESNIVEL aproximados:
  - TRAIL: 15 km 750 m+
  - ANDAINA: 9 km 350 m+
- O percorrido será circular e desenrólase na súa maior parte por pistas, camiños e sendeiros por monte, excepto a saída e chegada, que transcorre polo asfalto.



## OBXECTIVOS

- Incentivar a práctica deportiva en contornos naturais co máximo respecto á natureza.
- Dinamización da zona de influencia da carreira
- Recuperar camiños antigos para o desfrute da xente

## CONDICIÓN DE INSCRIPCIÓN, PARTICIPACIÓN E CANCELACIÓN

### REQUISITOS

- Ter máis de 18 anos. *(Agás na andaina que poderán participar os menores de idade, previa autorización da nai/pai/titor-a).*
- **REQUISITOS PARA MENORES DE 18 ANOS (ANDAINA):** *autorización firmada dos titores legais na recollida de dorsais. Será obrigatorio que o/a menor esté acompañada/o en todo o percorrido, sendo responsabilidade dos seus titores o seu cumprimento.*
- Coñecer e aceptar as condicións do presente regulamento.
- Realizar correctamente todos os pasos de inscrición.
- Dispor da experiencia, coñecemento, material e capacidade física necesaria para afrontar unha carreira de resistencia no monte.

Esta é unha proba de resistencia, polo que, recomendamos unha boa forma física, xa que se superan desniveis considerables, transcorrendo a carreira por terreos moi técnicos. **Recoméndase realizar una proba de esforzo meses antes.**

A organización resérvase o dereito de excluír da proba, incluso antes do inicio de estas, a aqueles participantes que a conduta sexa inapropiada.

A inscrición é persoal e intransferible e supón a aceptación do presente regulamento. Non se permite a participación dun corredor que suplante a identidade de outro e non é posible realizar cambios de corredor unha vez efectuada a inscrición.

### PRAZOS DE INSCRIPCIÓN E NÚMERO DE PRAZAS

O PRAZO para realizar a INSCRIPCIÓN do IX C-TRAIL Bombeiros Coruña será do **19 de febreiro ás 00:00h ata 9 de Abril ás 23:59h**, cun **límite de 400 participantes**.

A participación estará aberta a aquelas persoas que formalicen correctamente a **INSCRIPCIÓN** e cumplan cos requisitos establecidos se os houberse na súa modalidade de competición.



## PREZOS:

<i>C-Trail:</i>	18 euros
<i>C-Andaina:</i>	18 euros (maiores de idade)
	12 euros (menores de idade)

## QUÉ INCLÚE A INSCRICIÓN:

- Dorsal e bolsa do corredor con agasallo conmemorativo (a determinar) para aquelas persoas inscritas que efectúen a saída o día da proba.
- Avituallamentos: Auga, bebidas isotónicas, froita e froitos secos.
- Seguro de R.C. e de seguro de accidentes.
- Asistencia durante a carreira mediante o dispositivo sanitario e de seguridade fixado pola Organización.
- Duchas\* e vestiarios na zona de servizos, situada no polideportivo de Novo Mesouro.
- Premios, aos primeiros/as clasificados das categorías sénior e veterana, feminino e masculino.
- Premios aos gañadores absolutos/as da proba.
- Percorrido sinalizado.
- Cronometraxe electrónico.

## LISTA DE AGARDA

No caso de que se esgoten as inscricións, establecerase unha lista de espera para cubrir as baixas que poidan ocasionar os e as participantes.

A adjudicación de praza efectuarase por estrito orde de inscrición á lista de espera e cando se reciba petición de baixa dun corredor. Neste caso seralle comunicado vía e-mail dende a organización a obtención da súa praza (inscrición) e unha vez formalizada a mesma, considerarase inscrito a todos os efectos.

## NON PARTICIPACIÓN E DEVOLUCIÓN DE INSCRICIÓN:

ADVERTENCIA: No caso de que a persoa inscrita non participe na carreira, deberá xustificalo convintemente, sendo a Organización a que resolva dita solicitude para a devolución ou non do importe da inscrición e non estará obrigada a entregarlle ningún agasallo da mesma (o que inclúe a bolsa do corredor) unha vez concluída a carreira.

En caso de suspensión da proba antes do seu inicio, a Organización intentará buscar outra data para dito evento, ou facilitará a participación en vindeiras edicións.

O mal tempo non será impedimento para a realización da proba, se ben a Organización resérvase o dereito de suspendela ou modificar o seu percorrido se o cre oportuno, sobre todo, se considera que a integridade física dos corredores pode verse prexudicada.



## CATEGORÍA E PREMIOS:

### CATEGORÍAS:

Disporanse 2 categorías:

- **SENIOR:** dende os 18 anos ata os 44 anos
- **VETERANAS/OS:** a partir dos 45 anos inclusive

*A idade a ter en consideración será a que se teña ao finalizar o ano.*

### PREMIOS:

A entrega de premios realizarase aproximadamente ás 23:30h. e serán para os/as seguintes clasificados/as:

- **TRAIL:**
  - 1º, 2º e 3º clasificado ABSOLUTO, AGASALLO
  - 1º, 2º e 3º clasificada ABSOLUTA, AGASALLO
  - 1º, 2º y 3º clasificado SENIOR MASCULINO TROFEOS
  - 1º, 2º y 3º clasificado SENIOR FEMENINO TROFEOS
  - 1º, 2º y 3º clasificado VETERANO TROFEOS
  - 1º, 2º y 3º clasificada VETERANA TROFEOS

***\* Os premios SI son acumulables entre a categoria correspondente e a clasificacion xeral absoluta***

## AVITUALLAMENTOS:

A carreira disporá de varios avituallamentos tanto líquidos (*auga e isotónico*) como sólidos (*froita e outros*).

Debido á política ambiental da organización, NON se utilizarán vasos nos avituallamentos.

- **TRAIL:**  
1 avituallamento + meta
- **ANDAINA**  
1 avituallamento + meta



## SEGURO DE ACCIDENTES:

Para accidentes ou lesións derivadas da proba, a organización conta co correspondente seguro de responsabilidade civil e seguro de accidentes, eximíndose á Organización das mesmas que proveñan de causas alleas á organización do evento.

A organización non será responsable de ningún dano causado por unha imprudencia ou negligencia do participante.

Queda excluído da Responsabilidade Civil dos danos ocasionados polos participantes a terceiros, non podendo culpar en ningún caso á organización de ditos danos.

Así mesmo, os participantes declaran que están na condición física perfecta para realizar a carreira, que participan voluntariamente, baixo a súa propia responsabilidade na competición e descargan á organización dos posibles danos que se xeren por realizar unha proba de resistencia.

## MATERIAL OBRIGATORIO E RECOMENDADO:

Todos os/as corredores deberán levar un **MATERIAL OBRIGATORIO DE SEGURIDADE**, que pode ser controlado na saída, na chegada ou en calquera punto da carreira sendo o seguinte:

- **DORSAL VISIBLE** na parte dianteira
- **SISTEMA DE ILUMINACION** con pilas ou batería auxiliar de reposto.

**Os/as deportistas que non porten o material obrigatorio non poderán continuar en carreira e serán inmediatamente desclasificados** (haberá controis ao longo do percorrido).

*Este material pode ser aumentado por parte da organización, previo aviso polos leitos que estime oportuno.*

**MATERIAL RECOMENDADO** (dependendo da climatoloxía este material recomendado pode sufrir modificacións)

- **ROUPA E ZAPATILLAS ADECUADAS PARA UNHA CARREIRA POR MONTE**
- **SISTEMA DE HIDRATACIÓN**
- **TELÉFONO MÓBIL**

## SINALIZACIÓN:

A carreira estará marcada con **pequenas sinais, pequenos carteis informativos, bandeiriñas e cintas colgantes con reflectantes** distanciadas unhas de outras, co obxectivo de que o corredor/a siga o trazado da organización.



## COMPORTAMENTO DEPORTIVO E SOSTENIBILIDADE:

A **solidariedade, a colaboración e o respecto entre participantes**, e entre estes e o voluntariado, patrocinadores, público e outros posibles usuarios dos camiños por onde transcorre a carreira son elementos centrais de este Trail. Non respectalos será motivo de desclasificación.

A **circulación nos pasos por estrada** está aberta ao tráfico e os participantes deberán respectar as normas viarias nas estradas de uso público e poboacións.

Os **participantes serán responsables dos danos ocasionados en poboacións, contorno e medio ambiente.**

Está **prohibido ir acompañado doutras persoas que non sexan participantes** inscritos na proba.

## RELACIÓN DE PAUTAS XERAIS DE RESPECTO AO MEDIO AMBIENTE:

As seguintes pautas van dirixidas a participantes e persoas que realicen o seguimento da proba.

- Non verter nin abandonar obxectos ou residuos sólidos ou líquidos fora dos lugares habilitados.
- Retirar e trasladar todos os elementos e residuos producidos nas zonas de asistencia, saída e meta.
- Realizar o percorrido producindo o menor ruído posible.
- Non perturbar a tranquilidade do espazo ou á fauna doméstica ou salvaxe.
- Non invadir propiedades privadas ou prohibidas ao longo do percorrido.
- Respectar o mundo rural, os dereitos e costumes locais.
- Non producir alteracións nos procesos e no funcionamento natural dos ecosistemas.

## DEREITOS DE IMAXE:

Todos os/as participantes renuncian a utilizar os seus dereitos de imaxe e autorizan á organización e aos patrocinadores a utilizar e publicar libremente as imaxes de foto ou vídeo gravadas durante os días que dure a proba, incluíndo momentos previos e posteriores, dende a recollida de dorsais, entrega de premios e traslado dos participantes.

Ademais o voluntariado, persoal de montaxe ou persoal externo á proba pero que dunha forma ou outra participe nela, aceptarán tamén a cesión de ditos dereitos de imaxe.

En cumprimento da lei de protección dos dereitos de imaxe: calquera excepción deberá ser presentada por escrito polapersona facendo mención expresa das imaxes.

A Organización da proba, poderá utilizar este material como crea convinte, sempre que non vulnere o dereito á intimidade do participante. De igual forma, os corredores inscritos accederán a que o seu nome salga reflexado nun listado de participantes e clasificación publicado na páxina web oficial da carreira ou en calquera outro medio de comunicación.



## DESENROLO DA CARREIRA:

### REUNIÓN INFORMATIVA (BRIEFING) (o día da proba antes de cada saída, andaina e trail)

Previo ao inicio das carreiras realizarase unha reunión informativa de carácter non obrigatorio (aínda que recomendable) cos corredores inscritos, na que se tratarán temas relacionados co material, percorrido, seguridade e comportamento en carreira, así como información de última hora que sexa de interese para os participantes.

### ENTREGA DE DORSAIS E BOLSA DE CORREDOR

Os dorsais poderán recollerse de forma anticipada no lugar e horarios a especificar días antes nas redes sociais da organización, debendo presentar os participantes o DNI ou calquera outro documento legal identificativo.

O dorsal poderá recollerse tamén o día da proba dende as 16:00 horas ata as 20:30 horas, na secretaría da carreira.

O/A corredor deberá portar o dorsal en todo momento nun lugar visible, non podendo ser recortado, dobrado nin modificado. O incumprimento reiterado deste apartado carrexará descualificación inmediata do corredor.

### ZONAS E HORAS DE SAÍDA E DE CHEGADA:

- HORA LÍMITE DE RECOLLIDA DE DORSAIS: Sábado 13 abril ás 20:00 h. na secretaría sita na zona de saída.
- SAÍDA: Aproximadamente ás 20.30 horas
- HORA DE PECHE DE META: 00:00 horas.

### OS CONTROIS

Ao longo do percorrido, haberá controis de paso, ben sexa de forma automática ou manual, para asegurarse de que os participantes completan o percorrido, ademais de rexistrar os tempos de paso de cada participante.

### TEMPOS DE CORTE

Estableceranse os seguintes tempos de corte:

- CORTE INTERMEDIO: a decidir pola organización
- PECHE DE META: 00:00 horas.

Todo aquel participante que chegue cun tempo superior ao punto de corte, será descalificado, e terá que entregar OBRIGATORIAMENTE o dorsal, sendo responsabilidade da persoa o que poida ocorrerlle.



## **ABANDONO**

Os participantes poderán abandonar a proba voluntariamente, coa obrigaón de informar e dirixirse aos voluntarios da carreira, que avisarán á organización de inmediato para levalos a meta.

A organización ou os servizos médicos poden obrigar a abandonar a un participante, ou obrígalo a facer unha parada, se consideran que se atopa nunha situación física de risco.

## **XURADO, RECLAMACIÓNS, PENALIZACIÓNS e DESCALIFICACIÓN**

A organización será a responsable de velar polo cumprimento das normas que rexen a carreira, aplicando as penalizacións e/ou descualificacións que crea oportunas da cordo co listado de infraccións (non limitativo) que figura a continuación:

- Saída do percorrido marcado
- Dorsal tapado, dobrado ou non visible claramente
- Acompañamento por parte dunha persoa non inscrita na carreira
- Asistencia fora dos avituallamentos
- Usar transporte non autorizado durante o transcurso da carreira
- Abandono voluntario de lixo
- Calquera comportamento ou actitude que prexudique ou degrade o contorno (incluído facer excesivo ruído).
- Mostrar unha actitude antideportiva
- Non dispor dalgún elemento do equipo obrigatorio.
- Non asistencia a unha persoa en dificultade (ferida, esgotamento, hipotermia, etc.).
- Non pasar por un punto de control.

A organización poderá tomar a decisión de establecer os puntos de control que crea oportunos, sen previo aviso e sen necesidade de informar previamente da súa localización.

Os membros da organización serán tamén os responsables de valorar as posibles reclamacións que poida haber en relación á clasificación, penalizacións e/ou descualificacións que se aplicasen.

As reclamacións deberán comunicarse a algún dos membros da organización no seguinte punto de control.