



CONCELLO DE NIGRÁN (Pontevedra)

Praza da Constitución, s/n CP 36350

Tfno. 986 365 000 Fax 986 383 931



REGULAMENTO OFICIAL

III TRAIL 5 MIRADOIROS DE NIGRÁN 2025

O Concello de Nigrán organiza o evento deportivo popular denominado 'Trail 5 Miradoiros de Nigrán' nesta súa terceira edición. Terá lugar os días 18 e 19 de outubro de 2025. O evento inclúe varias probas deportivas que discorren por algúns dos lugares máis destacados do municipio. Proba incluída no calendario oficial da FGA e puntuable para o ranking galego.

Artigo 1. Organización

A proba está organizada polo Concello de Nigrán.

Artigo 2. Datat e lugar

A competición desenvolverase os días 18 e 19 de outubro de 2025: - Sábado 18 de outubro: Subida cronometrada (½ km vertical). A partir das 17h – As horas de saída de cada corredor publicaranse nos dous días seguintes ó peche de inscricións. - Domingo 19 de outubro: Trail curto, Trail longo e Caminata. 9:30h As saídas e metas estarán situadas en Camos (sábado) e en Chandebrito (domingo).

Os dorsais e obsequios entregaranse o venres 17 no Decathlon de Nigrán de 17:00 a 20:00, o sábado no lugar da saída da subida vertical a partir das 15:30h e o domingo no lugar da saída das probas do domingo a partir das 8:15 h.

Artigo 3. Probas e distancias

As probas a disputar serán:

1. SUBIDA CRONOMETRADA – ½ KM VERTICAL – Saída escalonada Distancia: 3,5 km con 400 m+ Saída: Rúa do Xuncido Meta: Caseta dos cazadores.
2. TRAIL LONGO Distancia: 25 km con 1100 m+ Saída e meta: Campo de fútbol de Chandebrito.
Puntuable G1 para o ranking galego nas categorías sub 23, absoluta e másters.
3. TRAIL CURTO Distancia: 13 km con 640 m+ Saída e meta: Campo de fútbol de Chandebrito.
Puntuable G1 para o ranking galego nas categorías sub 20 e sub 18.
4. CAMINATA Distancia: 13 km con 640 m+ Saída e meta: Campo de fútbol de Chandebrito

Artigo 4. Inscricións e prezos

As inscricións formalizaranse a través da plataforma designada pola organización. A data límite será o martes 14, anterior á semana de competición.

Prezos:

- Subida cronometrada: 12 €
- Trail curto: 20 €
- Andaina: 20€
- Trail longo: 25 €

Desconto: Se un participante se inscribe á subida e a un dos trails, aplicase un desconto de 5 € sobre o total. Cada participante terá dereito a unha camiseta conmemorativa do evento.

Artigo 5. Sinalización

O percorrido estará sinalizado con cintas e estacas. Ademais, haberá sinais de precaución para vehículos e participantes nos cruces con estradas. Toda a sinalización será retirada unha vez finalizado o evento.

Artigo 6. Normas de participación



CONCELLO DE NIGRÁN (Pontevedra)

Praza da Constitución, s/n CP 36350

Tfno. 986 365 000 Fax 986 383 931



- A participación é individual.
- É obrigatorio respectar o percorrido sinalizado.
- É obrigatorio levar dorsal en lugar visible.
- Queda prohibido tirar lixo durante a proba.
- O tempo máximo por proba será de 5 horas.

Artigo 7. Categorias

As categorías establecidas serán:

- Trail longo:
 - a) Xabaril / Xabarila: entre 18-39 anos
 - b) Cerdolín / Cerdolina: entre 40-55 anos
 - c) Xabato / Xabata: maiores de 55 anos
- Trail curto: Xanquiño / Xanquiña: desde os 16 anos en diante.
- Subida vertical: Cocho Bravo / Cocha Brava: desde os 16 anos en diante.

Récord masculino y feminino da subida vertical.

- Eloy Martínez: 00:19:51 (2023)
- Alejandra Sanromán: 00:26:08 (2023)

Artigo 8. Premiación

- Trail longo:
 - a) Absoluto/a: 1º, 2º e 3º feminino e masculino
 - b) Xabaril / Xabarila: 1º, 2º e 3º feminino e masculino
 - c) Cerdolín / Cerdolina: 1º, 2º e 3º feminino e masculino
 - d) Xabato / Xabata: 1º, 2º e 3º feminino e masculino
 - e) Mellor Nigranés/Nigranesa: 1º feminino e masculino

Os premios non serán acumulativos agás o de Mellor Nigranés e Mellor Nigranesa.

- Trail curto: Xanquiño / Xanquiña: desde os 16 anos en diante.
- Subida vertical: Cocho Bravo / Cocha Brava: desde os 16 anos en diante.

Récord masculino y feminino da subida vertical.

- Eloy Martínez: 00:19:51 (2023)
- Alejandra Sanromán: 00:26:08 (2023)

Artigo 9. Medidas medioambientais

A organización comprométese a:

- Usar só camiños e pistas autorizadas.
- Non instalar infraestruturas en zonas con vexetación.
- Retirar todo tipo de sinalización e residuos ao finalizar a proba.
- Devolver a zona ao seu estado orixinal.

Artigo 10. Avituallamento

Haberá 2 avituallamentos para o Trail curto e a andaina e 3 para a longa. Contando co avituallamento de meta. A asistencia externa nos abastecementos non está permitida.



Artigo 11. Material obrigatorio

Non se establece material obrigatorio. Así a todo recomendase:

- Teléfono móbil operativo.
- Sistema de hidratación con capacidade mínima de 500ml.
- Reserva alimentaria
- O material obrigatorio poderá ser controlado en saída e meta polo Comité Galego de Xuíces total ou parcialmente.
- As penalizacións sobre o material serán as tipificadas na circular 105/2023 da FGA con 30' por cada elemento que falte no control.

Artigo 12. Suspensión

No caso de que polas condicións meteorolóxicas non fora posible que a proba dera comezo, a organización resérvase o dereito de suspendela, neutralizala ou modificar o seu horario, o percorrido e os avituallamentos. Neste caso non se devolverá o importe da inscrición. No caso de suspensión da proba por causas de forza maior e cunha antelación de máis de sete días en relación á data da mesma, realizarase un reembolso parcial da inscrición, fixado en función dos gastos non recuperables pola organización.

Artigo 13. Límite de inscricións

Disporanse un total de 450 prazas para a carreira en tódalas súas probas.

OUTRAS DISPOSICIÓNS

SEGURO: Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba. Quedan excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou desde o mesmo. A inscrición implica ler, entender e adquirir o compromiso que a continuación se expón: Certifico que estou en bo estado físico. Eximo de toda responsabilidade que da participación no evento puidese derivarse, á organización, patrocinadores comerciais ou sponsors, empregados e demais organizadores. Coa realización da inscrición, todo participante cede os seus dereitos de imaxe á organización, que utilizará as imaxes de acordo coa Lei de Protección de Datos.

ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO: Todos os participantes, polo feito de inscribirse e tomar a saída na carreira, aceptan o presente regulamento, e no caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non prevista no mesmo, resolverase de acordo ao que dispoña o Comité Organizador e polas normas da FGA, RFEA e WA en vigor.

LOPD: Todos/as os/as corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet. Así mesmo autorizan á gravación e realización de fotografías e vídeos para a difusión da proba e publicidade por parte da organización e da Federación Galega de Atletismo.

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 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.