

TRAIL COVA DA BRUXA 2025

O clube de atletismo **Serres Runners** organizará a cuarta edición do **Trail e Andaina Cova da Bruxa** o **domingo 30 de marzo de 2025** a partir das 09:30 horas no Concello de Muros. Á súa vez será proba puntuable para o Ranking Galego de Trail Running da Federación Galega de Atletismo.

A proba entra dentro da especialidade atlética do **Trail Running**. En adultos haberá 2 distancias trail classic (15 e 23 km aprox.) e unha preclassic de 10 km aprox. Tamén unha andaina de 10 km aprox., así como probas para escolares. A proba rexerase polo seguinte:

REGULAMENTO

Artigo 1. LUGAR DE SAIDA DE TÓDALAS PROBAS

As probas sairán desde o instituto de As Insuas (Serres).

Ubicación: <https://goo.gl/maps/UKhKBFd2WQrAjHqA7>

Artigo 2. HORARIOS E DISTANCIAS

O IV TRAIL COVA DA BRUXA terá os seguintes horarios e distancias:

09:30 h	Trail Cruz do Morto (Longo)	23 km aprox	1500 m + aprox	2007 e anteriores	ABSOLUTA	300
09:45 h	Trail do Valdexería (Curto)	15 km aprox	800 m + aprox.	2007 e anteriores	ABSOLUTA	300
10:00 h	Trail Monte de Laxeiras (Minitrail)	10 km aprox	500 m + aprox.	2011 e anteriores	ABS+Sub20 Sub18+Sub16	200
10:05 h	ANDAINA	10 km aprox	500 m + aprox.	2011 e anteriores	+ 14 Anos	200
13:00 h	Trail dos Corzos	2,5 km aprox		De 2012 a 2013	Sub 14	50
13:15 h	Trail dos Raposos	1 km aprox		De 2014 a 2017	Sub 10 – Sub 12	60
13:30 h	Trail dos Esquíos	300 m aprox.		2018 e posteriores	Sub 8	50

Tódolos deportistas das modalidades classic e preclassic deberán pasar por cámara de chamadas 15 minutos antes da saída.

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

Artigo 3. LÍMITE DE PRAZAS

Establecerase, tal e como indica o cadro de horarios presente neste regulamento, un límite de prazas en cada modalidade de Trail de adultos (Curto, Longo e Mini), andaina e probas escolares.

Unha vez se chegue a esas cifras na inscrición, percharase á mesma en cada carreira programada.

Artigo 4. CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA AS DISTANCIAS DE TRAIL LONGO, CURTO E MINI:

SENIOR MASC / FMNO	Nados entre 2007 e 1991
MASTER 1 MASC / FMNO	Nados entre 1990 e 1980
MASTER 2 MASC / FMNO	Nados entre 1979 e 1969
MASTER 3 MASC / FMNO	Nados en 1968 e anteriores
ABSOLUTA MASC / FMNO	Tódalas categorías anteriores

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA PROBAS ESCOLARES:

SUB 20 (só ranking)	2006 - 2007
SUB 18	2008 - 2009
SUB 16	2010 - 2011
SUB 14	2012 - 2013
SUB 12	2014 - 2015
SUB 10	2016 - 2017
SUB 8	2018 e posteriores

Andaina non competitiva

Artigo 4.1. RANKING GALEGO DE TRAIL RUNNING

Os participantes federados optarán a bonificación correspondente dentro do ranking galego de Trail Running nas seguintes modalidades.

MINI -SUB 20 e SUB 18

LONGO - SUB23, ABSOLUTO e MASTER

Artigo 6. PARTICIPACIÓN E SEGURO / LICENZA DE DÍA

Nesta proba poderá participar calquera deportista, sexa ou non federado. Tódolos participantes inscritos correrán cunha licenza de día de Trail Running que incluírá un

seguro de accidentes deportivos e de responsabilidade civil. 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 DE ADULTOS

DISTANCIAS:

Minitrail: 10 km aprox.

Andaina: 10 km aprox.

Trail Curto: 15 km aprox.

Trail: 23 km aprox.

DESNIVEL POSITIVO:

Minitrail: 500 m aprox.

Andaina: 500 m aprox.

Trail Curto: 800 m aprox.

Trail Longo: 1500 aprox.

TEMPO MÁXIMO DE REALIZACIÓN DA PROBA:

Minitrail: 3 h (cumprido o tempo retirase o/a participante da proba).

Andaina: 4 h (cumprido o tempo retirase o/a participante da proba).

Trail Curto: 4 h (cumprido o tempo retirase o/a participante da proba).

Trail Longo: 5 h (cumprido o tempo retirase o/a participante da proba).

Artigo 7. INSCRICIÓNS. PREZOS E PRAZOS

A inscrición realizaranse a través da páxina web www.ccnorte.com

APERTURA DE INSCRICIÓNS: xoves 31 de outubro de 2024 ás 22.00 h

PECHE DE INSCRICIÓNS: martes 24 de marzo de 2025 ás 23.59 h

PREZOS DA INSCRICIÓN:

- **TRAIL CURTO: 15 € (A PARTIR DO 1 DE MARZO DE 2025: 18 €)**
- **TRAIL LONGO: 20 € (A PARTIR DO 1 DE MARZO DE 2025: 23 €)**
- **MINITRAIL: 12 € (A PARTIR DO 1 DE MARZO DE 2025: 15 €)**
- **ANDAINA: 12 € (A PARTIR DO 1 DE MARZO DE 2025: 15 €)**
- **PROBAS ESCOLARES: 2€**

Artigo 8. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais poderán recollerse nos seguintes puntos:

- **Sábado 29 de marzo:** de 17:00 a 20:00 horas no Instituto As Insuas (opción recomendada).
- **Domingo 30 de marzo:** a partir das 08:00 horas e ata 15 minutos antes do comenzo de cada proba no lugar de saída.

Artigo 9. PREMIOS E AGASALLOS

Estableceranse os seguintes premios e agasallos:

- Premios aos/as 3 primeiros/as clasificados/as absolutos/as das probas de Trail Mini, Trail Curto e Trail Longo.
- Premios aos/as 3 primeiros/as clasificados/as de cada categoría establecida no presente regulamento, agás categoría Sub8 (non competitiva) e a categoría Sub20 (ranking) do Mini.
- Premios aos 3 primeiros equipos clasificados das probas de Trail Mini, Curto e Longo.
- **AGASALLO** para todos os participantes (poderán recollelo xunto co dorsal de competición antes da saída das probas).
- A entrega de premios realizarase a partir das 13:45 horas aproximadamente no lugar de saída e meta de todas as probas.
- Premios NON acumulativos.

PARTICIPACIÓN POR EQUIPOS:

- Cada equipo estará formado por un mínimo de 4 corredores e un máximo de 6.
- Os equipos deberán ser mixtos, mínimo 1 muller ou 1 home por equipo.
- Puntuarán os 4 primeiros membros, (entrarán nesta puntuación, como mínimo 1 corredor de cada xénero). Exemplo: Se os 4 primeiros participantes son homes, o cuarto non puntuará e entrará a primeira muller clasificada do equipo, e viceversa.
- A puntuación será o sumatorio das posicións da clasificación xeral.
- Gañará o equipo con menor puntuación.
- Para inscribir un equipo a plataforma de inscrición contará co apartado específico de equipos especiais.

- Os/as participantes dos equipos poderanse modificar ata a data do peche de inscricións.

Artigo 10. SERVIZO DE DUCHAS E VESTIARIOS

Porase a disposición dos participantes un servizo de duchas e vestiarios no instituto As Insuas (Serres). **Ubicación:** <https://goo.gl/maps/UKhKBFd2WQrAjHqA7>

Artigo 11. AVITUALLAMENTOS

Haberá 4 puntos de abastecemento no Trails Longo, 3 no Trail Curto e 2 no Mini Trail e Andaina.

Será responsabilidade do deportista portar sistema de hidratación para facer uso dos mesmos. Non haberá vasos reutilizables nos avituallamentos.

- Avituallamento 1 (común aos Trails Longo, Curto, Mini e Andaina): **km 4 aprox.** (líquido e sólido)
- Avituallamento 2 (Trail Longo e Curto): **km 9 aprox.** (líquido e sólido)
- Avituallamento 3 (Trail Longo): **km 16 aprox.** (líquido e sólido)
- Avituallamento META (común para todas as probas) (líquido e sólido)

Non estará permitido abandonar o abastecemento con ningún tipo de residuo do mesmo.

Artigo 12. MATERIAL OBLIGATORIO

TRAIL LONGO 23K

- MANTA TÉRMICA
- TELÉFONO MÓBIL OPERATIVO

- SISTEMA DE HIDRATACIÓN CON CAPACIDADE MÍNIMA DE 0,5 LITROS

TRAIL CURTO 15K

- MANTA TÉRMICA
- TELÉFONO MÓBIL OPERATIVO
- SISTEMA DE HIDRATACIÓN CON CAPACIDADE MÍNIMA DE 0,5 LITROS

TRAIL MINI 10K

- MANTA TÉRMICA
- TELÉFONO MÓBIL OPERATIVO
- SISTEMA DE HIDRATACIÓN CON CAPACIDADE MÍNIMA DE 0,5 LITROS

NON PERMITIDO:

- Auriculares ou elementos de índole semellante.
- Non está permitido competir con animais.

Artigo 13. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

O Club Serres Runnes e o Concello de Muros publicarán nas súas redes sociais a información de accesos ao recinto, zonas de estacionamento recomendadas o día da proba, recollida de dorsais, saída, meta e zonas de paso intermedias.

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 IV Trail Cova da Bruxa 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.

A proba estará supervisada polos voluntarios da organización, a Policía Local, GES e Protección Civil.

Todo aquel que participe na proba sin estar inscrito, sin dorsal, non opta a ningunha das prerrogativas as que teñen dereito os corredores inscritos oficialmente e poderá ser retirado da proba.

Será descalificado todo corredor que non realice o percorrido completo, manifieste un comportamento antideportivo, non atenda as indicacións da policía municipal

ou dos voluntarios que cubren o percorrido ou non cumpla as normas establecidas neste regulamento.

Está prohibido tirar desperdicios ou envoltorios ao longo da carreira. No avituallamento haberá servizo de recollida de desperdicios.

Os únicos vehículos que poderán seguir a proba serán os autorizados pola Organización.

Si algún/a participante precisa axuda en caso de accidente ou enfermidade, todo/a corredor/a estará na obriga de prestar auxilio.

En caso de retirada, avisarase ao persoal da Organización. Nos dorsais irá indicado un teléfono de contacto en caso de urxencia.

MOITAS GRACIAS E BENVIDOS/AS A CUARTA EDICIÓN DO TRAIL COVA DA BRUXA

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.