



REGULAMENTO - III Trail do Nocedo

DATOS TÉCNICOS

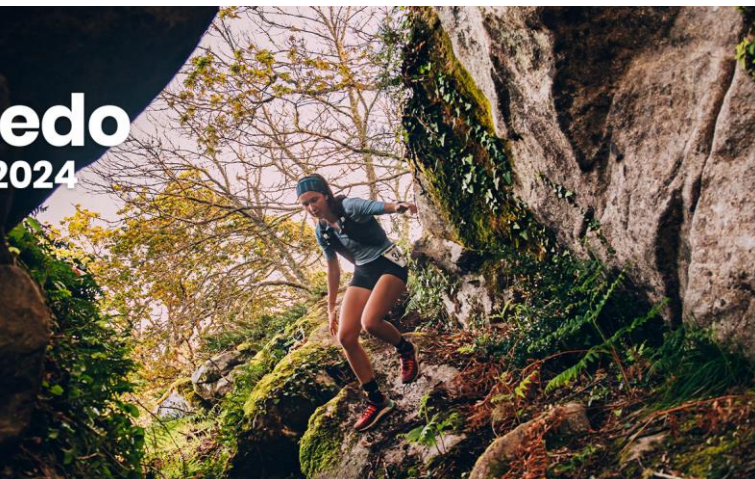
III Trail do Nocedo

Domingo, 10 de marzo · 2024

Beluso · Bueu

Trail: 27K / 1.500 m d+
Trailliño: 15K / 600 m d+

organiza:  asbel
asociación por Beluso



- **EVENTO:** III TRAIL DO NOCEDO
- **DATA:** domingo, 10 de marzo de 2024
- **UBICACIÓN:** Parque Joe Novas - [localización](#)
- **PROBAS:**
 - ✓ **Trail:** 27 km / 1.500m d+ / saída: 09.00 h
 - ✓ **Trailliño:** 15 km / 600m d+ / saída: 10.00 h
- A inscrición á proba implica a **total aceptación** deste regulamento, que será de estrito cumprimento para todxs os/as participantes do Trail do Nocedo.
- Todo/a participante, polo feito de inscribirse, **acepta as condicións e regulamentacións impostas** pola organización, polo que libera expresamente á mesma ou a calquera outro patrocinador ou colaborador, ante todo tipo de accidente, lesión ou eventualidade que puidera xurdir derivada da súa participación na proba, e que non estivese cuberta polo seguro contratado.
- O non cumprimento do regulamento, poderá implicar a **descualificación inmediata**.

ORGANIZACIÓN



- **ORGANIZA:** ASBEL (Asociación por Beluso)
- **CONTACTO:** trailandonocedo@hotmail.com
- **WEB:** <https://crosscaboudra.com/trail-do-nocedo/>
- **INSTAGRAM:** https://www.instagram.com/trail_nocedo/
- **FACEBOOK:** <https://www.facebook.com/TrailNocedo>



REGULAMENTO - III Trail do Nocado

PARTICIPACIÓN - Requisito Principal



Poderán participar as persoas que o desexen, tendo que estar fisicamente ben preparado/a para a carreira, gozar de boa saúde xeral sen padecer enfermidade, defecto físico ou lesión que poida agravarse coa súa participación en dita proba.

O/a deportista **ASUME** que para a realización da proba é necesaria unha boa condición física, psíquica e deportiva.

PARTICIPACIÓN - Outros Requisitos



Para participar no TRAIL hai que ser maior de idade, e para o TRAILIÑO a idade mínima será de **16 anos cumpridos** antes da celebración da proba.

Está **prohibido ir acompañado** por animais ou outras persoas que non sexan participantes inscritxs na proba. No caso de algún/ha participante con circunstancias especiais, deben poñerse en contacto coa organización.

INSCRICIÓNS



Páxina Web:

<https://ccnorte.com/evento/detalle/id/2624/iii-trail-do-nocado>

Fecha límite: martes, 5 de marzo (23.30 h)

- ✓ 31/10/23 - 31/12/23: Trail: 20€ / Trailiño: 16€
- ✓ 01/01/2024 - 15/02/24: Trail: 22€ / Trailiño: 18€
- ✓ 16/02/24 - 05/03/24: Trail: 25€ / Trailiño: 20€

CANCELACIÓNS



En caso de non poder celebrar a proba (salvo causas de forza maior), **serán devoltas as inscricións ao 100%**.

Calquera inscrito/a que queira darse de baixa do evento, **poderá facelo ata o domingo 11 de febreiro (23.59 h)**, devolvéndolle o 75% da cota de inscrición. Pasada esa data, NON se fará efectiva tal devolución, podendo solicitar á organización un cambio de datos por outro/a participante ata o día 5 de marzo.



REGULAMENTO - III Trail do Nocado

INFO. CIRCUITO



A **información técnica** das probas, así como os seus tracks, será publicada na páxina web oficial da carreira:

<https://crosscaboudra.com/trail-do-nocado/>

Calquera **cambio ou modificación** desta información farase pública na mesma plataforma.

DORSÁIS - Recollida



PARQUE JOE NOVAS - [localización](#)

Os **dorsais** deberán ser recollidos no Parque Joe Novas, respectando en todo momento os horarios asignados pola organización:

- ✓ **Sábado 9 marzo:** 16.00/19.00 h.
- ✓ **Domingo 10 marzo:** ata 25´ antes da vosa proba.

DORSÁIS - Colocación



O/a participante deberá **levar o dorsal** facilitado pola organización en todo momento, nun lugar visible non podendo ser recortado, dobrado nin modificado.

A proba estará controlada electrónicamente mediante un sistema de chips. Os/as participantes **levarán o chip integrado no dorsal**, por iso é importante colocalo correctamente.

MATERIAL



- ✓ **Teléfono carga completa:** *Obrigatorio para o TRAIL.*
- ✓ **Depósito auga 500 ml:** *Obrigatorio para TRAIL e TRAILIÑO.*
- ✓ **Manta térmica:** *Obrigatorio para o TRAIL.*
- ✓ **Calzado adecuado:** *Obrigatorio para TRAIL e TRAILIÑO.*

En caso de non cumprir con estes requisitos, a **Organización queda eximida de toda responsabilidade** ante as incidencias derivadas que se poidan producir.



REGULAMENTO - III Trail do Nocado

SEGURIDADE



O circuito das probas estará sinalizado con **cinta balizadora e sinalética**. O percorrido **non estará pechado ao tráfico**, polo que os/as participantes deberán extremar as precaucións e respectar as indicacións do persoal que alí se atopen.

Existen zonas de **abandono ou retirada**, onde a organización garantirá en todo momento a chegada a meta de cada participante, nas máximas garantías de atención e seguridade.

TEMPOS DE CORTE - Trail



Establécense **3 puntos de control**, moi sinxelos de superar. Os/as participantes que non alcancen ese punto nun tempo inferior ao establecido **deberán abandonar a proba**, sendo a organización a responsable de garantir a súa chegada a meta.

- **Km 12'1 (lago borrallido)**: antes das 11.00 h
- **Km 13'7 (túnel)**: antes das 11.30 h
- **Km 18'4 (trono raiña)**: antes das 12.30 h

TEMPOS DE CORTE - Trailiño



Non hai tempos especificados de corte no Trailiño.

Non obstante, a organización reservase o dereito de **descualificar a calquer/a atleta** que non favoreza o desenrolo da carreira ou non cumpra o requisito básico de estar en perfectas condicións físicas para levar a cabo a proba.

AVITUALLAMENTOS



A organización poñerá a disposición de todxs os/as participantes varios avituallamentos repartidos polo percorrido:

- ✓ **km 8'4**: auga + isotónico + sólido
- ✓ **km 13,7**: auga + isotónico + sólido
- ✓ **km 20**: auga + isotónico
- ✓ **km 23'1**: auga + isotónico + sólido
- ✓ **Meta**: BOUFETTE LIBRE (*importante facer un uso responsable*).



REGULAMENTO - III Trail do Nocado

CATEGORÍAS PREMIABLES - Trail / non acumulables



ABSOLUTA	1º clasificado/a.	
SENIOR: <i>ata os 39 anos</i>	1º/2º/3º clasificado/a.	
VETERÁN 40: <i>40-49 anos</i>	1º/2º/3º clasificado/a.	13.15 h
VETERÁN 50: <i>50 ou +anos</i>	1º/2º/3º clasificado/a.	
EQUIPOS	1º/2º/3º clasificado.	

EQUIPOS: Obrigatorio 4 participantes, obténdose a clasificación final en función dos 3 mellores tempos de cada equipo.

CATEGORÍAS PREMIABLES - Outros



TRAILIÑO	1º/2º/3º clasificado/a.	12.30 h
EMPADROADO/A BUEU	1º clasificado/a TRAIL.	13.15 h
1º INSCRITO/A	Premio Único	
PARTICIPANTE DE +LONXE	Premio Único	Pendente
PARTICIPANTE +VETERÁN	Feminina e Masculino	
EQUIPO +PARTICIPANTES	Premio Único	

RESPECTO MEDIOAMBIENTAL



Os/as participantes deberán respectar o medio no que se realiza a proba. Para iso deberán comer e beber **sen deixar ningún envase fóra dos recipientes** habilitados para tal uso.

A participación na proba implica o coñecemento e a aceptación destas normas de carácter especial para co medio ambiente. Unha parte importante da proba **desenvólvese no interior de espazos protexidos**.

DEREITOS DE IMAXE



A organización poderá utilizar as imaxes, vídeos e son dxs participantes durante a proba, incluíndo momentos previos e posteriores, dende a recollida de dorsais, entrega de premios e traslado dxs participantes.

Estes arquivos utilizaranse para a **promoción e difusión** da proba sen ningún límite temporal para o seu uso.



REGULAMENTO - III Trail do Nocado

SERVIZOS



A organización porá a disposición dos/as participantes unha serie de servizos para a súa comodidade:

- ✓ Aparcadoiro - [localización](#)
- ✓ Duchas
- ✓ Gardaroupa
- ✓ Recuperación: *masaxe + estiramientos + crioterapia.*
- ✓ Avituallamentos

INFORMACIÓN XERAL



A organización resérvase o dereito de **tomar decisións e realizar as modificacións que considere oportunas** en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan, ou por forza maior.

A organización **non se fará responsable** dos obxectos de valor extraviados polxs participantes.

INFORMACIÓN EDICIÓNS ANTERIORES

➤ VÍDEO 2021

<https://vimeo.com/703406328>

➤ VÍDEO 2022

<https://www.youtube.com/watch?v=7rSwxEkFSo>

➤ GUÍA PARTICIPANTE - 2022:

<https://drive.google.com/file/d/1OVtj0cNGwdu2qkbHMCISwosGg8Ye7IJD/view?usp=sharing>

