

REGULAMENTO
TRAIL 12km - TRAIL 26km
VII TRAIL MONTE COMADO 2023

1- EDICIÓN:

- Trail: Séptima

2- ORGANIZA:

Asociación cultural e deportiva Praias de Comado xunto co Concello de Barreiros e a Secretaría Xeral para o deporte da Xunta de Galicia

COLABORAN:

Café Bar Moderno – Hotel Ría do Masma – Peña Barcelonista San Miguel - Casa Elena Turismo Rural - Taxi Valea - Pinturas Centeno - Agrupación Protección Civil de Barreiros

2-CATEGORÍAS

Trail 12km e trail 26km:

- Senior: Persoas nadas dende 2007 a 1979, ambos incluídos.
- Veterana/o: Persoas nadas en 1978 ou antes.

3-LUGAR E DATA

Domingo 15 de outubro: Trail 12 km + Trail 26 km

Trail 26 km:

- **Saída e meta** na praza do Souto en San Miguel de Reinante-Barreiros-Lugo, ás 9:30h.
- **Entrega de dorsais**: O mesmo día da proba dende 2 horas antes, na zona de saída e meta (praza do Souto).

Trail 12 km:

- **Saída e chegada** na praza do Souto de San Miguel de Reinante-Barreiros-Lugo, ás 10:30h.
- **Entrega de dorsais**: O mesmo día da proba dende 2 horas antes, na zona de saída (praza do Souto), ata media hora antes do comezo da proba.

Peches de control:

Trail 12 km: 13:20 horas en meta.

Trail 26 km: 12.30 horas no 3º avituallamento en Comado, 13:30h. en meta.

Entregas de premios:

Trails: 13.15. h. na zona de meta (Praza do Souto San Miguel de Reinante)

4-PERCORRIDO

TRAIL 12km:

- **Saída** dende a praza do Souto de San Miguel de Reinante (a carón da Estrada Nacional 634), percorrerase pistas e camiños forestais polas faldas do Monte Comado en Reinante e San Miguel de Reinante.
- **Distancia** aproximada 12km. e un desnivel acumulado de 700m. positivos.

TRAIL 26km:

- **Saída** dende a praza do Souto en San Miguel de Reinante-Barreiros-Lugo, dende onde se percorreran pistas e camiños forestais polos montes de Celeiro de Mariñaos, San Cosme de Barreiros, San Pedro de Benquerencia, San Miguel de Reinante e Santiago de Reinante.
- **Distancia** aproximada de 26km e un desnivel acumulado de 1400m. positivos.

5-PARTICIPACIÓN

Poderán participar todas as persoas que o desexen e por razón de idade teñan cabida nas categorías que se establecen.

6- CRONOMETRAXE

Adultos con chip a través da empresa Championchipnorte. <https://ccnorte.com/>

7-INSCRICIÓN

- **Esta carreirass están incluídas no circuito maiskmbarreiros**

Proba 5 do circuito: Trails 12k e 26k 15 de outubro

- A **inscrición** realizarase a través das páxinas: <http://www.mediokmverticalmontecomado.jimdo.com/>
<https://maisksbarreiros.gal/>
<https://ccnorte.com/>

- **Prazo**: estará aberto ata o 12 de outubro de 2023 ás 23:59h.

- **Coste da participación:**

Trail 12km: 12 € ata o 03/10/2023 – 17 € dende 04/10/2023 ata o 11/10/2023.

Trail 26 km: 17 € ata o 03/10/2023 - 22€ dende 04/10/2023 ata o 11/10/2023.

Os que **non** son propietarios de chip amarelo terán un coste a maiores de 1€ en concepto de alquiler de chip, e depositarán unha fianza de 5€ que será reintegrada á semana seguinte da proba unha vez procesados os chips devoltos.

- **Dorsal**: Cada persoa participante disporá dun dorsal con número para a súa identificación.

- **Aceptación das bases:** a inscrición en calquera das probas anteriores supón a aceptación deste regulamento por parte das persoas participantes, así como a publicación tanto do nome e apelidos como da súa imaxe, ben nas clasificacións da proba, nos medios de comunicación e internet, ou en calquera outro medio que a organización estime oportuno para a publicidade desta proba. O descoñecemento deste regulamento non exime do seu cumprimento.

8- AVITUALLAMENTO

- **TRAILS:**

- **Trail 12 km:** Dous avituallamentos. O primeiro en Comado km 6,5 (líquido e sólido), 2º avituallamento en meta (líquido e sólido).
 - **Trail 26 km:** Catro avituallamentos. 1º, en Penabor km 6,5, líquido; 2º na louseira da Insúa, km 13,1 líquido e sólido; 3º en Comado, km 20,4, líquido e sólido; 4º en meta, líquido e sólido.
- Recoméndase o uso de cinto portabidóns ou mochila con auga (especialmente se fai calor).

9- SINALIZACIÓN

O percorrido estará debidamente balizado. Do mesmo xeito, en diferentes puntos haberá persoal de axuda así como persoas da Agrupación de Voluntarios de Protección Civil, tanto a disposición das persoas participantes como exercendo tarefas de control de seguridade no percorrido. Aínda tendo en conta a sinalización, recoméndase que as persoas participantes extremen as precaucións, especialmente en pistas asfaltadas, ante a posibilidade de que algún vehículo faga caso omiso dos controis da proba.

10-PREMIOS

Haberá premios para as tres primeiras persoas clasificadas en cada categoría, así como para o gañador e a gañadora absolutos. A entrega dos mesmos terá lugar ao remate das carreiras.

11-DEPORTIVIDADE

Toda persoa participante debe prestar axuda a outra participante e/ou voluntaria accidentada e comunicalo no punto de control máis próximo ou a calquera outra persoa da organización. Igualmente, deberán acatarse as normas establecidas pola organización e as recomendacións da Agrupación de Voluntarios de Protección Civil.

11-OUTROS

- A organización non se fai responsable dos danos físicos, morais, materiais ou económicos, tanto dos participantes como dos acompañantes, derivados da participación nesta proba.
- A organización poderá descalificar a toda aquela persoa participante que teña unha actitude antideportiva ou que dificulte o bo desenvolvemento da proba.
- A proba contará con unha ambulancia medicalizada, seguro de accidentes e de Responsabilidade Civil e servizos de protección civil.
- Servizo de duchas nos vestiarios do campo de fútbol das Valgas (preto da meta).
- Ao remate da carreira a organización ofrecerá pinchos para as persoas participantes e acompañantes.
- **Contacto:**

praias.de.comado@gmail.com (preferentemente)

Tfno. 653 68 46 15