

III CARREIRA DE MONTAÑA/ANDAINA "MONTES DE COUZADOIRO 2018"

1) PRESENTACIÓN.

A Peña Ciclista Santa Marta, a Concellería de Deporte e Mocidade do Concello de Ortigueira, e a Asociación de Veciños e Veciñas de Couzadoiro, organizan o domingo 25 de Marzo a III Carreira e Andaina de montaña "Montes de Couzadoiro".

As probas, tomarán a saída na zona da pista de fútbol sala da parroquia de Couzadoiro (Santa Marta de Ortigueira) ás 9:30h da mañá.

Para ámbalas dúas competicións non se precisa posuír licenza federativa.

2) CARACTERÍSTICAS DA COMPETICIÓN, CARREIRA E ANDAINA.

- A carreira de montaña no formato Trail Longo celébrase sobre unha distancia aprox. de 24kms, acumulando un desnivel positivo de 1200 metros.
- A carreira de montaña no formato Mini Trail, celébrase sobre unha distancia de 12kms, acumulando un desnivel positivo de 900 metros.
- A andaina celébrase sobre unha distancia de 10kms aprox. e un desnivel positivo de 800 metros.
- O percorrido estará debidamente sinalizado por puntos quilométricos, marcados con cinta e / ou pintura ecolóxica ou carteis.
- Os participantes non poderán saír do percorrido marcado.
- A Organización poderá modificar o percorrido por causas alleas e/ou de forza maior.
- O peche de control será ás 14:30 horas.

Existirán tres postos de avituallamento ademais do disposto na meta;

- 1) Km 7
- 2) Km 15
- 3) Km 19

- O Trail e Mini Trail estarán cronometrados por un sistema de cronometraxe mediante chip (no caso da andaina non).
- Asistencia médica: Os servizos sanitarios e a ambulancia estarán ubicados na zona de Saída/Meta
- Poderán participar as persoas que o desexen, maiores de 18 anos, o corredor/a ten que estar fisicamente ben preparado 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 deportista asume que para a realización da proba é necesaria unha condición física, psíquica e deportiva. No caso da andaina, os menores de idade poderán participar sempre e cando vaian acompañados dun adulto.
- Teremos un pequeno xantar ao rematar as probas incluído no prezo da inscrición.

CATEGORÍAS MASCULINA E FEMININA	ANOS (cumpridos ó día da proba)
ABSOLUTA	18 a 44
VETERÁN	45 en diante

3) **NORMATIVA PARA O TRAIL/MINI TRAIL/ANDAINA.**

- Os atletas deberán estar na liña de saída 5 minutos antes do comezo da carreira.
- Será motivo de descalificación calquera infracción grave ou comportamento antideportivo que estime a Organización.
- Disporase de servizo de duchas.
- Estará totalmente prohibido correr durante a andaina, isto será motivo de descalificación.
- A organización non se fará responsable dos obxectos de valor extraviados polos corredores.
- Quedará descalificado/a desta proba todo o que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do recorrido, deteriore ou ensucie o entorno, non leve o seu dorsal ben visible ou desatenda as indicacións da organización.
- A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan ou por forza maior.
- Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir aos corredores en moto, bicicleta, ou outro medio por todo o percorrido.
- A organización declina toda responsabilidade en caso da perda de obxectos de cada participante.
- Todo participante, polo feito de inscribirse, acepta as condicións e regulamentacións impostas pola organización, polo que libera expresamente á organización 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.
- A aceptación do regulamento supón, tamén, o compromiso e o respecto o medio ambiente, a fauna e a flora, antes, durante e despois da proba.

4) **INSCRICIÓNS (TODAS AS INSCRICIÓNS INCLÚEN XANTAR)**

- TRAIL LONGO: As inscricións faranse na web www.prueba-t.es cun custo de 15€ por participante que inclúe o dorsal, agasallo, froita, bebidas e xantar.
- MINI TRAIL: As inscricións faranse na web www.prueba-t.es cun custo de 12€ por participante que inclúe un agasallo, froita, bebidas e xantar.
- ANDAINA: As inscricións faranse na web www.prueba-t.es cun custo de 8€ por participante que inclúe un agasallo, froita, bebidas e xantar.
- Para as dúas probas a data límite de inscrición será o 22 de Marzo.

5) **ENTREGA DE DORSAIS E CHIPS**

- Os dorsais e o chip de cronometraxe entregaranse o día da proba na carpas situada xunto a saída, dende as 8:00h ata as 9:15h.
- Poderán existir controis de tempo ó longo do percorrido. Só aparecerán na clasificación aqueles participantes que realicen a carreira co dorsal e o chip que facilita a organización e rexistren o seu paso por todos os controis establecidos.
- A clasificación xeral oficial publicarase na web da empresa de cronometraxe.

6) **ENTREGA DE PREMIOS.**

- TRAIL LONGO e MINI TRAIL, Absoluta e Veteráns: Trofeos para os tres primeiros clasificados tanto en categoría masculina como feminina.

- Trofeo para o primeiro home e a primeira muller que cheguen á meta e sexan do Concello de Ortigueira só no TRAIL LONGO.
- Trofeo para a persoa inscrita de maior idade no TRAIL LONGO

7) **SEGUROS:**

- Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de seguro de accidentes e responsabilidade civil, polo que é necesario que no momento da inscrición figure con claridade e exactitude o Nome e Apelidos de cada participante. Estarán excluídos os derivados dun padecemento latente, imprudencia, negligencia, inobservancia das leis, etc. Tamén quedarán excluídos os producidos polos desprazamentos particulares hacia/dende o lugar no que se desenvolve a proba.

Todo o que non apareza reflectido neste Regulamento se rexerá pola normativa da Federación Internacional de Atletismo (IAAF). A participación na III CARREIRA DE MONTAÑA/ANDAINA MONTES DE COUZADOIRO leva consigo a total aceptación do Regulamento presente.