



III TRAIL dos PENDELLOS- REGLAMENTO

La Carrera TRAIL dos PENDELLOS (en adelante, TdP) tendrá lugar el sábado 7 de Septiembre de 2019 a partir de las 20:00/20:30 (hora aproximada, dependerá de cuando se ponga el sol), siendo modalidad NOCTURNO. Y transcurrirá con:

Salida Trail largo: Agolada y llegada Rodeiro

Salida Trail Corto; Parroquia de Gurgueiro y llegada a Rodeiro. (habrá servicio de autobús)

Distancias aproximadas de las dos modalidades:

- Trail individual: 22,2 km aprox. 1.100 metros de desnivel acumulado
- Trail corto : 15,5 km aprox. 800 metros de desnivel acumulado

1. ORGANIZACIÓN

La Carrera TdP está organizada por el Club de Atletismo Sada y el Concello de Agolada y la colaboración del Concello de Rodeiro

2. ITINERARIO

Circuito lineal que se desarrolla en terreno de monte, excepto los primeros 400 y últimos 300 m, que se desarrollaran por asfalto. Se cruzarán carreteras en tres ocasiones y se dispondrá de personal para regular el tráfico en los cruces urbanos y en los rurales.

Todo el recorrido se encontrará balizado con cinta de colores fácilmente visible, y se acompañará con marcas y flechas en cruces de caminos. Estas marcas y balizas serán retiradas por la organización los días siguientes a la prueba. Se dará información de distancia cada 5 km.

Los desniveles son:

Trail Largo. 22,20 km aprox. Positivo 580 y negativo 535

Trail Corto. 15,20 km aprox. Positivo 487 y negativo 346

Se publicarán los perfiles y el track de la carrera antes de su celebración.



3. CONDICIONES

Los participantes corren bajo su propia responsabilidad, realizando toda o parte de la prueba. La organización no se hace responsable de los accidentes o daños que puedan recibir o producir los participantes, aunque se dispondrá de un seguro de responsabilidad civil y de accidentes para los participantes, estén o no federados en montaña.

En caso de que un/a corredor/a decida retirarse de la carrera, deberá avisar al personal de la organización. En el supuesto de lesión o impedimento para regresar por los propios medios a meta se pedirá ayuda a la organización, que procederá a gestionar el rescate. Se facilitarán teléfonos de contacto para emergencias.

El circuito no estará cerrado al tránsito de vehículos, por lo que todo participante está obligado a cumplir las normas de circulación vial, siendo responsables de cuantas infracciones pudiesen cometer; se deberá respetar el paso de ganados, personas y demás vehículos.

4. CATEGORÍAS Y TROFEOS

4.1. INDIVIDUAL

Los corredores participaran de manera individual, debiendo completar cada uno de ellos la totalidad del recorrido.

El cronometraje se realizará por medio de chip.

Se entregará un trofeo a cada uno de los 3 primeros clasificados, masculino y femenino, en las siguientes categorías del Trail:

- Absoluta
- Senior (participantes hasta 39 años cumplidos)
- Veteran@ (participantes de 40 a 49 años cumplidos)
- Máster (participantes de 50 años cumplidos, en adelante)

Los trofeos serán acumulables.

La entrega de trofeos tendrá lugar a las 23:30 horas el mismo día de la prueba.

No se permite la participación de menores de 18 años.

4.2. TRAIL CORTO



El circuito estará dividido en dos zonas coincidiendo con algunos de los puntos de avituallamiento, donde se realizará un control de paso.

La organización facilitará el transporte de corredores que hagan el trail corto al punto más próximo de la zona de salida a la que pueda acceder el transporte;

Los horarios de salida de los autobuses hacia la salida del trail corto se concretará con la debida antelación a los participantes, que deberán presentarse en el transporte debidamente identificados con el dorsal, y a la hora en punto. No se demorará la salida del autobús por ninguna causa ajena a la organización.

5. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se podrán realizar en la página web **www.321GO.ES** a partir del día 08/06/19.

Habrán dos tramos de precios:

1º. HASTA EL DÍA 12/08/19

- Inscripción Trail largo: 18€
- Inscripción Trail corto: 15€

2º. DESDE EL 13/08/19 HASTA EL CIERRE DE INSCRIPCIONES (3/9/19)

- Inscripción Trail largo: 22€
- Inscripción Trail corto: 20€

Por motivos de disponibilidad de los materiales encargados, y de la dilatación de los plazos de entrega durante el mes de agosto, solamente los corredores que se inscriban hasta el 12/08/2019 podrán obtener la bolsa del corredor, con el regalo correspondiente, en el momento de recoger el dorsal. Aquellos corredores que se inscriban a partir del 11/08/2017 deberán pasar a recoger el regalo, un mes después de la carrera, por el local del Club.

La organización se reservará una serie de dorsales para sorteos promocionales y patrocinadores.



ÚLTIMO DÍA DE INSCRIPCIÓN Y PAGO: 3 DE SEPTIEMBRE DE 2019,

Las anulaciones de dorsal solo se podrán realizar hasta el día 29/08/19, teniendo un importe de 7€ en concepto de gastos de gestión.

Los cambios de dorsal se podrán realizar hasta el día 28/08/17, sin coste de gestión y deben realizarse SIEMPRE a través de la organización y NUNCA entre particulares directamente. Correr con el dorsal de otra persona significa, entre otras cosas, no estar cubierto por ningún tipo de seguro.

La inscripción da derecho a los 3 avituallamientos, asistencia sanitaria durante y al finalizar la prueba, transporte a meta de los participantes que abandonen la prueba, obsequios conmemorativos, guardarropía, duchas, avituallamiento adicional en meta.

La organización se reserva el derecho de impedir la inscripción, en la presente y futuras ediciones de la prueba, en las siguientes circunstancias:

- Cualquier persona a la que considere no capacitada, por su condición física o que pueda ser perjudicial para el desarrollo de la misma o del entorno donde se desarrolla.
- Cualquier persona a la que, por sus acciones o palabras, se le considere una amenaza para la seguridad de la carrera, de los demás corredores, público, colaboradores, patrocinadores, medios de comunicación, etc.
- Cualquier persona que corra en la presente edición sin acreditar su condición de inscrito.

6. ENTREGA DE DORSALES

La entrega de dorsales se realizará:

- en la zona de salida, entre las 10:00 y las 14:00.
- Y, desde las 16:30 hasta 45 minutos antes de la salida.

SERÁ OBLIGATORIO LA PRESENTACION DEL D.N.I. para la retirada del dorsal

En el momento de la retirada del dorsal se le colocará una pulsera a cada corredor, que será la que facilite el acceso a la cámara de llamadas cuando se vaya a efectuar la salida.

7. CONTROLES

Los controles estarán situados en:

- Km: 8
- Km.: 15



8. AVITUALLAMIENTOS

Los avituallamientos se encuentran en lugares visibles y señalizados.

Con el fin de minimizar el impacto medioambiental no se facilitarán vasos, por lo que los corredores deberán llevar su propio medio para beber (vaso, bidones, mochila de hidratación).

Se dispondrá de recipientes en el avituallamiento para residuos orgánicos e inorgánicos. No existirá ningún punto para depositar basura pasado el control de avituallamiento, siendo éste inicio y fin del mismo.

Está prohibido el avituallamiento y la ayuda externa durante el desarrollo de la carrera de cualquier persona ajena a la carrera, estando permitido únicamente el avituallamiento que cada participante lleve consigo desde la salida o reponga en las áreas de avituallamiento establecidas por la organización.

Asimismo, está prohibido salir de la zona de avituallamiento cualquier tipo de envase o envoltorio.

9. MATERIAL OBLIGATORIO

Dado que en la época del año en que se va a desarrollar la prueba es previsible que tengamos altas temperaturas, será RECOMENDABLE para los participantes del trail portar un sistema de hidratación de capacidad mínima 500 ml, lleno en el momento de la salida.

Al ser en horario Nocturno es OBLIGATORIO LLEVAR FRONTAL DE LUZ

10. MATERIAL ACONSEJABLE

- Ropa y zapatillas adecuadas para una carrera de media montaña en verano.
- La organización se reserva la potestad de modificar el material obligatorio con días de antelación en función de las condiciones meteorológicas previstas
- Teléfono móvil
- GPS

11. SEÑALIZACIÓN



Todo el recorrido se encontrará balizado con cinta de colores fácilmente visible, y se acompañará con marcas y flechas en cruces de caminos. Estas balizas y marcas serán retiradas por la organización los días siguientes a la prueba.

Se dará información de distancia cada 5 km.

12. SEGURIDAD

La organización dispone de un seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes para todos los participantes.

Habrà un servicio de Atención Sanitaria y Protección Civil para casos de accidente o necesidad de evacuación del corredor.

Un corredor escoba de la organización actuará como cierre de carrera a un ritmo determinado, según el horario previsto. El corredor escoba tiene potestad para retirar el dorsal de algún corredor/a en caso necesario, descalificando al corredor/a en puntos de control o avituallamiento.

A lo largo de todo el recorrido, en puntos conflictivos, habrá personal para orientar a los participantes.

Será OBLIGATORIO presentar el D,N.I. o algún documento identificativo, para la recogida de dorsal. Asimismo, será necesario portar la pulsera colocada en el momento de la retirada del dorsal, para el acceso.

13. METEOROLOGÍA

El mal tiempo no será impedimento para la celebración de la carrera. La organización podrá interrumpir neutralizando la prueba en cualquier punto si considera que pueda haber serio peligro para la integridad física de los participantes, o por otras causas de fuerza mayor.

Se tendrá previsto un recorrido alternativo para utilizar en caso necesario.

En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran y se hagan impracticables los itinerarios alternativos, los derechos de inscripción no serán devueltos.

14. OBLIGACIONES

Los corredores están obligados:

- A llevar el dorsal facilitado por la organización. Éste se llevará en un lugar visible y en la parte delantera durante toda la prueba y no podrá ser doblado ni recortado



- A socorrer a otro corredor en peligro o accidentado y a comunicarlo a la organización.
- A seguir las instrucciones de los miembros de la organización, mostrándose respetuosos con éstos y con los demás corredores.
- A no salirse del itinerario señalado.
- A retirarse y comunicarlo en un control o avituallamiento, entregando el dorsal. Asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado. Si decide continuar en el recorrido será bajo su absoluta responsabilidad.
- A portar consigo cualquier residuo que genere: envases, papeles, residuos orgánicos, etc., hasta los lugares señalados y habilitados por la organización.

Será motivo de DESCALIFICACIÓN:

- Abandonar residuos fuera de las papeleras situadas en los avituallamientos.
- No auxiliar al participante que lo necesite
- No obedecer las indicaciones del personal identificado como de la organización
- No llevar el dorsal visible
- Atajar, salirse del itinerario señalado
- No pasar por los controles de paso que determine la organización.
- No realizar el recorrido completo
- Comportamiento no deportivo, irrespetuoso con corredores o miembros de la organización.
- Provocar un accidente voluntariamente
- El abandono sin comunicación a la organización durante la carrera conllevará la imposibilidad de participar en futuras ediciones de la prueba.
- Comportamiento irrespetuoso o temerario con el medioambiente.

15. HORARIOS

Salida Trail largo: 20:00 horas



Salida Trail Corto: 21:00 horas. (aproximada, dependerá de la hora de salida del trail largo)

Cierre de meta: 00:00 horas

Entrega de trofeos: 23:30 horas

16. RECLAMACIONES

Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 30 minutos después de su publicación.

17. CLASIFICACIONES

La clasificación se colgará en un tablón de anuncios en Meta conforme vayan llegando los corredores.

Aquello no regulado en este reglamento se regirá por el Reglamento de la FGDM.

18. ECORRESPONSABILIDAD

El itinerario transcurre por parajes de alto valor ecológico, por lo que se deben seguir las pautas de comportamiento habituales en los espacios protegidos: no dejar residuos, no encender fuego, no producir ruidos que molesten a la fauna, no acampar, no salirse del recorrido señalizado, ...en definitiva no dejar rastro de nuestra actividad.

Se reducirá al mínimo el uso de plásticos en el monte: avituallamientos, señalización. La organización utilizará en lo posible material reutilizable o reciclable.

19. CÁMARA DE LLAMADAS

45 minutos antes de la salida se abrirá la cámara de llamadas, que se cerrará 10 minutos antes del pistoletazo de salida.

Para acceder a ella será OBLIGATORIO presentar la pulsera identificativa. No se permitirá el acceso a la salida a ningún corredor que no se haya identificado al personal de la organización responsable del acceso.

20. MODIFICACIONES AL REGLAMENTO

El reglamento puede ser modificado en cualquier momento por la organización sea por previsión meteorológica o por cualquier tipo de circunstancia.



21. FACILIDADES

Los Concellos de Agolada y Rodeiro pone a disposición de los participantes en el III TRAIL dos PENDELLOS un gimnasio y una zona de acampada por si quisieran desplazarse en los días previos, será a partir del viernes 06/09/19.

También se dispondrá de un número LIMITADO de colchones para utilizar en el gimnasio, que se asignarán por orden de llegada.

En el Concello de Rodeiro se dispondrán de vestuarios en Pabellón Municipal. También se trasladará el guardarropa desde Agolada a Rodeiro para entregar la bolsa recogida.