

# Iº TRAIL E ANDAINA TREVINCA-A VEIGA

## IIº CAMPIONATO DE GALICIA DE TRAIL

### 03/04/2016 A Veiga

O Concello de A Veiga-Trevinca en colaboración coa Delegación en Valdeorras da F.G.A, organiza o "Iº TRAIL E ANDAINA TREVINCA- A VEIGA IIº CAMPIONATO DE GALICIA DE TRAIL", e baixo control técnico do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo, celebrarase o domingo 3 de abril de 2016 en A Veiga-Trevinca.

PROBA OFICIAL DA F.G.A

PROBA DO Iº CIRCUITO DE CARREIRA POPULARES "COMPARTINDO VALDEORRAS".

## INSCRIPCIÓNS:

1º.- As inscricións para o Iº TRAIL E ANDAINA A VEIGA-TREVINCA se realizará a través a web de CARREIRAS GALEGAS ( <http://www.carreirasgalegas.com/> ).

2º.- As inscricións para o CAMPIONATO DE GALICIA, Xunior, Promesa, Absoluto e Veterano de Trail terán que ser realizadas a través dos respectivos clubs federados dende a plataforma de inscrición online da RFEA: <https://isis.rfea.es/sirfea2>

3º.- Os/as atletas federados/as inscritos/as no Campionato de Galicia que queiran optar aos premios do Trail "popular" polo que se rexe este regulamento e recibir a bolsa do corredor, deberán facer tamén a súa inscrición no Trail a través de [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com).

4º.- As INSCRIPCIONS deberán estar en poder da Organización antes das 23.00 h. do xoves 31 de Marzo.

5º.- As inscricións para a o Trail e Andaina terán os seguintes prezos:

10 € (ata o día 28 de Marzo as 23.59 h)

15 € (dende o 28 ó 31 de marzo)

6º.- Os dorsais recolleranse, o mesmo día da proba, a partir das 09:00 horas e ata as 10:00 horas no lugar de saída na Praza da Feira no Concello de a Veiga. Non se entregarán dorsais despois da hora límite (10:00 horas).

A non asistencia á proba non implicará a devolución da cota de inscrición

## PARTICIPACIÓN:

Poderán participar atletas federados/as e non federados/as, maiores de 18 anos ou que os teñan cumpridos o día da proba, sempre que se atean ao indicado neste regulamento e cumpran os requisitos aquí detallados.

De forma simultánea terá lugar o Campionato de Galicia, xunior, promesa, absoluto e de veteranos de Trail (Federación Galega de Atletismo), exclusivo para atletas federados/as

Os/as atletas federados/as inscritos/as no Campionato de Galicia que queiran optar aos premios do Trail "popular" polo que se rexe este regulamento e recibir a bolsa do corredor, deberán facer tamén a súa inscrición no Iº Trail Trevinca-A Veiga .

Por equipos:

Para optar aos premios por equipos, deberán rematar a carreira, como mínimo, 4 atletas de cada equipo, puntuando os catro primeiros de cada equipo. Gañará o equipo que sume menos puntos en función dos postos acadados polos seus atletas. para esta clasificación solo se terá en conta o Trail largo. Os equipos poderán estar formados por homes e mulleres.

## REGULAMENTO:

1º.-Tódolos participantes terán asignado un dorsal, este irá situado no peito e terá que ser visible no desenrolo da proba.

2º.-Faranse control de paso en varios puntos do circuío que a organización establecerá durante o transcurso da proba polos cales terán que pasar os participantes para non ser descalificados.

3º.-As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao xuíz árbitro, non máis tarde de 40 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados. Se son desestimadas por este poderase presentar reclamación por escrito e acompañada dun depósito de 30 euros ao Xurado de Apelación.

4º.-Será motivo de descalificación, entre outros, os seguintes aspectos: non realizar todo o circuío da carreira, manipular o dorsal, falsificar datos persoais.

5º.- Todo o non disposto na presente normativa rexerese polas normas de Competición da FGA, RFEA e IAAF para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores

6º.-Todos os participantes o fan baixo a súa propia responsabilidade e polo feito de saír acepta o presente regulamento, e responsabilízase de calquera accidente que poida surxir durante a súa participación na proba, inda que a organización poñerá todos os medios o seu alcance para que non ocorran.

7º- Seguro: todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, excluídos os casos derivados de un padecemento latente, imprudencia o inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento; o lugar da competición ou dende o mesmo. Non se permitirá a existencia no percorrido de ningún vehículo axeno a organización, estando estes últimos debidamente identificados.

8º.- A organización dispondrá de **SERVICIOS MÉDICOS E AMBULANCIA** dende una hora antes do comezo da carreira e ata media hora despois de pechar o acto. Os Servicios médicos, están facultados para retirar da carreira a cualquier participante que manifestase un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma. Así mesmo, recoméndase a todos os inscritos, leven a cabo antes de tomar parte na carreira un recoñecemento de aptitude médico-deportivo que descarte calquera patoloxía que impida a súa participación.

## OUTRAS OBSERVACIÓNS:

Podrán participar nas distintas probas todos aqueles atletas que o desexen, por norma xeral en competicións do calendario autonómico non podrán participar atletas españois con axuda económica da RFEA nin atletas extranxeiros que houbesen feito unha marca igual o mellor ca que se indica no seguinte cuadro longo da presente tempada ou as 2 anteriores:

| Proba         | Homes    | Mulleres |
|---------------|----------|----------|
| 800m          | 1'48"50  | 2'05"00  |
| 1500m         | 3'42"00  | 4'17"00  |
| 3000m         | 8'10"00  | 9'30"00  |
| 5000m         | 13'45"00 | 15'55"00 |
| 10000m        | 28'50"00 | 33'50"00 |
| 3000m.obst    | 8'50"00  | 10'25"00 |
| 10km.ruta     | 29'10    | 33'50"   |
| Medio Maratón | 1h03'00" | 1h13'30" |
| Maratón       | 2h12'00" | 2h34'00" |

En ambos casos, esta prohibición non afectará as probas do Calendario Autonómico por la que o atleta teña licencia. A RFEA, atendendo as especiais circunstancias deportivas, podrá autorizar, previa solicitude e de maneira excepcional, a participación de atletas extranxeiros (ou españois con

axuda económica) nas probas dos respectivos Calendarios Autonómicos. As probas que teñan unha participación de atletas extranxeiros no residentes superior o 5% do total de inscritos deberán obrigatoriamente estar incluídas no Calendario Nacional.

O descoñecemento de este regulamento non exime do seu cumprimento.

Todo o non previsto na presente normativa se rexirá polas normas de competición da FGA, RFEA e IAAF para a presente tempada, así como todo o reglamentado por instancias superiores.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día de ranking popular e probas de ruta. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avda. de Glasgow 13 15008 A Coruña.

## PREMIOS:

### PREMIOS Iº TRAIL DE TREVINCA-A VEIGA (LARGO)

- Trofeo os 3 primeiros clasificados na categoría masculina absoluta (A).
- Trofeo as 3 primeiras clasificadas na categoría feminina absoluta (B).
- Trofeo aos 3 primeiros clasificados na categoría masculina veterano (C).
- Trofeo ás 3 primeiras clasificadas na categoría feminina veterana (D).
- **Equipos:** trofeo para os tres primeiros equipos clasificados.

### PREMIOS Iº TRAIL DE TREVINCA-A VEIGA (CORTO)

- Trofeo os 3 primeiros clasificados na categoría masculina absoluta (A).
- Trofeo as 3 primeiras clasificadas na categoría feminina absoluta (B).

### PREMIOS IIº CAMPIONATO DE GALICIA DE TRAIL

- Haberá medallas conmemorativa do campionato para os tres primeiros clasificados nas seguintes categorías: Xunior, promesa, sénior e Veterans masculino e feminino.
- **Equipos:** trofeo para os tres primeiros equipos federados clasificados.

## CATEGORIAS:

### Categorías do Iº TRAIL DE TREVINCA-A VEIGA: (anos cumpridos ata o día da proba)

- A. Categoría masculina absoluta, maiores de 18 anos.
- B. Categoría feminina absoluta, maiores de 18 anos.
- C. Categoría masculina veterano, maiores de 41 anos.
- D. Categoría feminina veterana, maiores de 41 anos

### Categorías do IIº CAMPIONATO DE GALICIA DE TRAIL:

Veteráns Dende que cumpran 35 anos

Sénior Nados en 1993 ata veteráns

Promesa Nados/as en 1994, 1995 e 1996

Júnior Nados/as en 1997 e 1998

## HORARIO E DISTANCIAS:

|        |   |         |
|--------|---|---------|
| 10.00H | SAIDA ANDAINA                                     | 13.7 KM |
| 11:00H | SAIDA TRAIL CORTO/CPTO.GALEGO XUNIOR MASC. E FEM. | 15.3 KM |
|        | SAIDA TRAIL LARGO/CPTO. GALEGO DE TRAIL           | 21.3 KM |
| 13.30H | ENTREGA DE TROFEOS                                |         |

## CIRCUITO:

- As distancias son orientativas e non homologadas. (VER ANEXO)
  - A proba transcorrerá por un circuíto mixto de camiños, pistas e monte da contorna do Concello de A Veiga.
  - SAIDA e META estará situada na Praza da Feira en A Veiga.
  - O percorrido estará debidamente sinalizado con carteis indicadores e cintas de balizamento ben visibles.
  - Existirán referencias quilométricas en certos puntos do percorrido.
  - Disporase de, mínimo, 2 ou 3 puntos de avituallamento máis o de meta. Un deles será un avituallamento líquido e sólido (auga e froita) e os outros serán só líquido.
  - A Organización facilitará os detalles organizativos máis relevantes na charla técnica que se realizará 5 minutos antes da celebración da proba, na mesma saída.
  - A proba desenvolverase na súa maior parte por paraxes naturais, polo que será obriga de todos e todas preservar a contorna evitando botar desperdicios fóra das áreas de avituallamento. A tal efecto colocaranse colectores de lixo.
- Será motivo de descalificación o incumprimento desta norma elemental por parte dos/das participantes
- A organización resérvase o dereito a desviar a proba por algún percorrido alternativo e 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 participantes están obrigados a auxiliar a outros participantes que precisen de axuda, así como a respetar as regras de circulación nos tramos e cruces de carreiras.

### - Material recomendable:

Trátase dunha proba con circuitos mixtos (terra e asfalto) denominados Trail ou Carreira de Montaña apta para todos os niveis, e, aínda que non é técnico, recoméndase levar zapatillas técnicas ou, polo menos, con algo de taco na sola para un mellor agarre.

É obrigatorio levar roupa axeitada ás condicións climatolóxicas reinantes no día da proba.

| Material  | Trail Largo | Trail Corto | Andaina     |
|---|-------------|-------------|-------------|
| Chaqueta o cortavientos   | Recomendado | Recomendado | Recomendado |
| Teléfono móbil con el número de la organización , suficiente saldo y batería cargada. | Obligatorio | Obligatorio | Obligatorio |
| Gorra, Visera o bandana   | Recomendado | Recomendado | Recomendado |
| Recipiente tipo bolsa o bidón para agua   | Recomendado | Recomendado | Recomendado |
| Pantalones ó mallas, mínimo por debajo de las rodillas                                | Recomendado | Recomendado | Recomendado |
| Protector solar y labial  | Recomendado | Recomendado | Recomendado |
| Gafas de sol  | Recomendado | Recomendado | Recomendado |

- Duchas: Haberá servizo de duchas a disposición dos/das atletas no Pavillón Municipal de A Veiga, aproximadamente a 500 m. da saída e meta da carreira.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día e ranking popular de probas de ruta. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avenida de Glasgow13 - 15008 A Coruña.

## ORGANIZA:

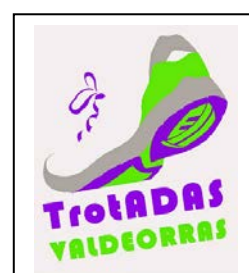


CONCELLO DE A VEIGA  
TERRAS DE TREVINCA

## PATROCINAN:



## COLABORAN:



## PATROCINADORES DO 1º CIRCUITO DE CARREIRAS POPULARES:





**TRAIL LARGO/CPTO. DE GALICIA**  
 21.3 KM aproximadamente.  
 Desnivel positivo.- 825 m.  
 Desnivel negativo.- 820 m.  
 Desnivel acumulado.- 1645 m.







**ANDAINA**  
 13.7 KM. aprox.  
 Desnivel positivo.- 470 m  
 Desnivel negativo.- 470 m  
 Desnivel acumulado.- 940 m

