

# **O VII Trail dos Penedos 2023, rexirase a través do seguinte regulamento que é de obrigada lectura e aceptación por parte de todos os participantes.**

## **INTRODUCCIÓN:**

A asociación xuvenil "Nós Somos Nós" ten o pracer de presentar o "**VII TRAIL DOS PENEDOS 2023**". O trail terá inicio no Centro Cultural de Castro Barreiro. Haberá 2 percorridos, un longo que serán aorredor de 25 km e aproximadamente 1300m de desnivel positivo e tamén se fará un mini trail cunha distancia aproximada de 15 km, e 700m de desnivel positivo.

O prezo, se vos inscribides pronto hai importantes descontos, dende o 15/11/2022 ata o 30/11/2022 a inscrición custará 13€ (Longo) e 10€ (Curto). A partires das 23:59 do 30/11/2022 ata o 24/12/22 o prezo da inscrición será de 18€ para o percorrido longo e de 13€ para o curto. Por último, a partires das 23:59 do 24/12/22 ata o 02/01/23 o prezo da inscrición será de 22€ (Longo) e 17€ (curto).

A inscrición da dereito, ademáis da participación no evento, ao seguinte

- Unha tapa de callos, pan e viño tinto.
- Seguros de RC e Asistencia Sanitaria.
- 4 avituallamentos sólidos e líquidos no percorrido longo.
- 2 avituallamento sólido e líquido no percorrido curto.
- Regalo para os primeiros 300 inscritos.
- Servizo de duchas.
- Servizo de cronometrado.

Para recoller os dorsales (que tamen é o vale para os callos) tedes que estar antes da hora de saída. Os dorsales entregaranse o día 7/01/23 no lugar de saída no seguinte horario: 10:00 a 13:00 e de 16:00 a 20:00 e no propio día a partires das 7:30 a 8:30.

## **Artigo 1. ORGANIZACIÓN E DESCRICIÓN DA PROBA:**

1.1 A Asociación Xuvenil Nós Somos Nós (de agora en diante, A Organización), organiza o VII Trail dos Penedos 2023.

1.2 Hai dúas modalidades de proba, ambas cronometradas con clasificación xeral:

O Trail longo é unha carreira por montaña con unha distancia de 25 kilómetros e un desnivel positivo de aproximadamente 1300 metros.

O Trail curto é unha carreira por montaña cunha distancia de 15 kilómetros e un desnivel positivo de aproximadamente 700 metros.

1.3 Ambas modalidades de proba se celebrarán o día 8 de Xaneiro de 2023.

1.4 A proba longa dará comezo as 09:30 e a curta ás 10:15 horas e o tempo máximo para finalizalas será de 04:30 horas para o trail de 25km e de 03:00 horas para o trail de 15 km. A Organización podrá facer corte os corredores que no percorrido longo non chegaron o Faro de Budiño nun tempo de 3 horas e no Trail curto a San Cibrán nun tempo de 2 horas.

## **Artigo 2. RECORRIDO:**

2.1 Aínda que por distinto recorrido, en ambas modalidades os itinerarios discorren na súa maioría por pistas forestais e sendas. As persoas que incumplan ou causen danos dentro de espazos privados, serán responsables dos seus feitos.

2.2 Os recorridos estarán balizados pola Organización con cintas de cor vivo, sinais verticais, e outros elementos de sinalización ubicados a intervalos regulares dependendo da tipoloxía do terreo e dos camiños, sendo responsabilidade de cada participante localizar a sinalización e seguila.

Alguns tramos coincidirán con marcas de sendas sinalizadas, prevalecendo sobre estas sinais as balizas colocadas pola Organización.

2.3 Os tramos do recorrido que discorran por carreteras ou rúas de poboacións non estarán cortados ao tráfico rodado, aínda que sí protexidos e indicados por personal da Organización, sendo responsabilidade de cada participante velar pola súa seguridade extremando as precaucións. Todo participante estará obrigado a cumprir ás normas xerais de circulación vial e as indicacións da Organización, sendo responsable de cantas infraccións puidese cometer. Será obrigatorio cruzar as carreteras polos pasos ou lugares habilitados para a ocasión e debidamente sinalizados.

2.4 Será obrigatorio seguir o itinerario marcado.

2.5 Establécense unha serie de puntos de control, con tempos máximos de paso orientativos para os participantes, nos que se recomendará a retirada da proba e seguir as instrucións dos responsables da Organización para retornar ao punto de inicio, pese a non ser obrigatorio.

2.6 En ambas probas disporase de avituallamentos tanto líquidos como sólidos.

### **Artigo 3. REQUISITOS E INSCRICION DOS PARTICIPANTES:**

3.1 Para participar nas dúas probas, débense cumprir os seguintes requisitos:

3.1.1. Ser maior de idade o día da carreira.

3.1.2. É necesario estar previamente inscrito nunha das dúas modalidades e haber pagado a cuota correspondente.

3.1.3. Todo participante, co feito de inscribirse de maneira libre e voluntaria ó VII Trail dos Penedos 2023, declara coñecer e aceptar as disposicións que conforman o presente Regulamento. Asimesmo, declara coñecer que se trata dunhas probas deportivas de certa esixencia física e manifesta encontrarse nunha adecuada forma física e mental, que lle permite afrontar dito esforzo, asumindo o risco desta práctica deportiva.

En concreto, no momento da inscrición, o participante declara que: “Atópome en adecuado estado de saúde para participar no VII Trail dos Penedos, eximindo de toda responsabilidade á Organización, patrocinadores ou outras institucións participantes no evento ante calqueira accidente ou lesión que puidera sufrir antes, durante e/ou despois do evento deportivo, renunciando dende este momento a exercer acción legal en contra de calqueira de ditas entidades. Autorizo ademais a que A Organización faga uso de fotos, vídeos e nome na clasificación das probas, nos medios de comunicación e/ou Internet, sen esperar pago, compensación ou retribución por este concepto”.

3.1.4. A inscrición realizarase na páxina web da Organización [www.carnavalcastrobarreiro.com](http://www.carnavalcastrobarreiro.com)

3.2 NON se admitirán inscricións no día da proba.

3.3 NON se establecerá ningún período de devolución das inscricións, excepto os casos por lesión xustificadas mediante informe médico e non antes de 15 días da carreira. En dito caso, devolverase o custo da inscrición.

#### **Artigo 4. METEOROLOXÍA:**

4.1. A Organización resérvase o dereito de poder realizar as modificacións que considere necesarias nos recorridos ou incluso a suspensión das probas ata o momento da saída se as condicións meteorolóxicas ou outras causas de forza maior supuxesen algún problema de seguridade para os participantes. Neste caso non se devolvería o importe da inscrición. As probas non se suspenderán polo tempo unha vez comezadas.

#### **Artigo 5. SERVIZO MÉDICO E ASPECTOS DE SEGURIDADE:**

5.1 Durante a carreira disporase dunha ambulancia.

5.2 A existencia de medios sanitarios e de seguridade facilitados pola Organización, non exime aos corredores da obriga de ofrecer asistencia a calquera outro participante que o necesite.

5.3 Ao mesmo tempo A Organización disporá de personal (corredor escoba/Quad escoba) que irá pechando as carreiras tras o último dos corredores. Ademais, A Organización colocará personal para orientar e axudar aos participantes en todos aqueles puntos que considere que poden resultar conflictivos.

#### **Artigo 6. CATEGORÍAS E PREMIOS:**

6.1 No presente regulamento establécense as seguintes categorías, tanto para o Trail 25km como para o Trail 15km:

- Xeral (3 primeiros clasificados, masculino e feminino)
- Veterano (3 primeiros clasificados, masculino e feminino): Dende os 41 en diante. Neste caso prevalece sempre o de maior importancia.
- Local (1 primeiros clasificados, masculino e feminino): Empadronados no municipio de Salceda de Caselas
- Todos os participantes recibirán unha bolsa do corredor.

6.2 A idade a ter en consideración nestas categorías será a que o participante teña no mesmo día das probas.

6.3 Non se podrán acumular trofeos.

6.4 A entrega de trofeos será aproximadamente sobre as 13:30 horas e A Organización podrá esixir o DNI.

#### **Artigo 7. PENALIZACIÓNS:**

7.1 Será motivo de penalización e descalificación das probas:

- Tirar desperdicios durante o recorrido fora dos puntos habilitados a tales efectos nos avituallamentos.
- Denegar auxilio a calquera participante que o necesite.
- Non respetar o itinerario balizado ou sinalización do recorrido para atallar.
- Non facer caso ás indicacións da Organización.
- Non levar o dorsal visible.
- Quitar ou cambiar as marcas do material postas pola Organización.
- Calquera comportamento considerado como non deportivo, irrespetuoso co resto de participantes ou membros da Organización (exemplo: impedir ser adiantado ou obstaculizar voluntariamente a outro corredor, etc.).
- Provocar de maneira voluntaria, un accidente.

## **Artigo 8. MATERIAL ACONSELLADO:**

8.1 A organización aconsella levar:

- Gorra, viseira ou similar.
- Teléfono móbil.
- Calzado adecuado.
- Mallas longas.
- Vestimenta adecuada para a meteoroloxía.

8.2 Autorízase o uso de bastóns, sempre tendo en conta que a súa utilización deberá ser en condicións que non supoña un risco para o resto de participantes, e que deberán levarse ata meta, non poidéndose deixar en ningún punto do recorrido.

8.3 Cada participante debe ser plenamente consciente da lonxitude e dificultade da proba, que pode desenvolverse, baixo posibles condicións climáticas de calor, choiva ou vento. Polo tanto, debe previr que a súa indumentaria, calzado, así como as condicións físicas necesarias, sexan as máis apropiadas para realizar a proba.

## **Artigo 9. ECORESPONSABILIDADE:**

9.1 O VII Trail dos Penedos 2023 transcorre por paraxes de alto valor ecolóxico. Os participantes nestas probas saben moi ben que a montaña é un entorno fráxil que debe preservarse. Por isto, dende A Organización, preténdese que esta sexa unha carreira eco-responsable e respetuosa ao máximo coa montaña. O seu obxectivo é ter un impacto nulo sobre o medio natural e a concienciación de todos (participantes e acompañantes) para protexer este entorno excepcional.

9.2 Xestión correcta de residuos. Débense utilizar os puntos de recollida situados nos avituallamientos e/ou próximos aos mesmos, depositando neles tanto os residuos xerados nos avituallamientos (vasos de plástico) como os propios dos participantes (panos de papel, envoltas de suplementos enerxéticos, etc.).

## **Artigo 10. DEREITOS DE IMAXE:**

10.1 Como xa se fixo referencia no Artigo 3, punto 3.1.3 , no momento da inscrición o participante declara que “Autorizo a que A Organización faga uso de fotos, vídeos e nome na clasificación das probas, nos medios de comunicación e/ou en Internet, carteles publicitarios, etc., sen esperar pago, compensación ou retribución por este concepto”.

10.2 A Organización resérvase en exclusividade o dereito sobre a imaxe da proba, así como a explotación audiovisual e periodística da competición. Calqueira proxecto mediático ou publicitario deberá contar co consentimento da Organización.

## **Artigo 11. PROTECCIÓN DE DATOS:**

11.1 Dacordo co establecido na Lei Orgánica 15/1999 do 13 de decembro de Protección de datos de carácter personal, todos os datos dos participantes recollidos no formulario de inscrición serán incluídos nun ficheiro privado propiedade da Organización das probas incluídas no VII Trail dos Penedos 2023, con fins exclusivos de xestión das mesmas. Todos os interesados podrán exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición dos seus datos personales mediante correo electrónico [asociacionnsn@gmail.com](mailto:asociacionnsn@gmail.com)

**Artigo 12. MODIFICACIÓN DO REGULAMENTO:**

12.1 A Organización resérvase o dereito a poder modificar o presente Regulamento. As modificacións serán debidamente comunicadas con antelación aos participantes.

12.2 A máxima autoridade é A Organización.

En Salceda de Caselas a 07 de outubro 2022

Asdo

Paula Fernandez Rodriguez