

REGLAMENTO
½ KM VERTICAL Y TRAIL MONTE COMADO 2015

1- EDICIÓN: Vertical: Segunda – Trail: Primera

2- ORGANIZA:

Asociación comisión veciñal de Reinante
Actibot
Café Bar Moderno & Hotel Ría do Masma
Peña Barcelonista San Miguel

COLABORAN:

Concello de Barreiros
Agrupación de Protección civil de Barreiros
Eroski city Barreiros
Casa Elena Turismo Rural

2-CATEGORÍAS

Habrán las siguientes categorías masculinas y femeninas, tanto en la carrera Vertical como en el Trail:

- Senior: Nacidos desde 1999 a 1986
- Veterano A Nacidos desde 1985 a 1971
- Veterano B Nacidos en 1970 o antes

3-LUGAR Y FECHA

Domingo 11 de octubre.

La salida será en la propia playa de Arealonga, junto al restaurante La Yenka (Reinante-Barreiros-Lugo)

La hora de salida 10:00 horas. Vertical y Trail al mismo tiempo por motivos del corte de la carretera nacional.

Hora de cierre de control:

Vertical: 11.30 horas

Trail: 14.00 horas

Entrega de trofeos:

Vertical: 11.30 h. en la zona de meta (Monte Comado)

Trail: 14.00 h. en la zona de salida (Playa Arealonga)

4-RECORRIDO

VERTICAL:

Salida desde la misma playa de Arealonga, a nivel de mar, sita en Santiago de Reinante, municipio de Barreiros, provincia de Lugo.

Recorremos varias carreteras y caminos de la localidad de Reinante, cruzando la rasa costera hasta llegar a la carretera nacional 634, la cual cruzaremos (con control de la Guardia Civil de Tráfico) a la altura del PK 563,700. Posteriormente, ya en las faldas del monte Comado, nos dirigimos por un camino de montaña hacia la cima del mismo.

La distancia total es de 4.400 m. aproximadamente, salvando una altitud de 490 m. La primera mitad del recorrido es más llana, mientras que el tramo más complicado empieza cuando cruzamos la carretera nacional. Especialmente se endurece en el último kilómetro en el cual nos será prácticamente imposible correr y tendremos que realizar el trayecto andando hasta llegar a la meta.

TRAIL:

Tanto la salida y la meta son compartidas con la carrera Vertical. En el Trail realizamos los 3 km iniciales con la Vertical, para entrados en el monte desviarnos a mano izquierda y tomar un camino distinto.

El circuito transcurre por caminos, pistas forestales, pistas de tierra, pistas asfaltadas (poca distancia), alternando subidas y bajadas.

Se realizan 3 ascensos al monte Comado, dos por su cara norte y uno por la cara suroeste. La última ascensión se corresponde con la Vertical.

Tratamos de combinar un circuito técnico con zonas para correr y sobre todo vistoso y entretenido, con dos subidas cortas pero “intensas” y una subida menos pronunciada pero más larga, para un total de aproximadamente 20 km y un desnivel acumulado de 1.500 m.

5-PARTICIPACIÓN

Podrán participar en la prueba todos los atletas mayores de 15 años.

6-INSCRIPCIÓN

La inscripción se realizará a través de la página web de la Carrera

www.mediokmverticalmontecomado.jimdo.com

Vertical: 5 €

Trail: 10 €

El plazo de inscripción termina el día 7 de octubre.

El hecho de inscribirse supone la aceptación del reglamento.

Cada corredor tendrá asignado un dorsal.

Todos los corredores por el hecho de inscribirse, aceptan la publicación tanto de su nombre como de su imagen en las clasificaciones de la prueba, en los medios de comunicación y en internet.

El desconocimiento de éste reglamento no exime de su cumplimiento.

7-AVITUALLAMIENTOS

VERTICAL:

Habrá 1 punto de avituallamiento líquido y sólido en la meta.

TRAIL:

Tres avituallamientos. 1º avituallamiento km 5,5, en cima monte Comado (líquido), 2º avituallamiento en A Barranca, km 10,5 (líquido y sólido), 3º avituallamiento, Penalonga, km 16 (líquido), 4º avituallamiento en meta (líquido y sólido)

Se recomienda a los corredores el uso de cinturón portabidones o mochila con agua (especialmente si hace calor).

8- SEÑALIZACIÓN

El recorrido estará debidamente balizado. Así mismo en diferentes puntos habrá personal de ayuda.

Aun teniendo en cuenta la señalización, se recomienda a los participantes extremar precauciones especialmente en la pistas asfaltadas ante la posibilidad de que algún vehículo se salte alguna señal.

9-TROFEOS

Habrá trofeo para los tres primeros de cada categoría y los ganadores absolutos masculino y femenino.

La entrega de los mismos será al término de las carreras.

10-DORSALES

Mediante rotulación, en la mesa habilitada para tal fin en la zona de salida. Hasta media hora antes de la salida.

11-COLABORACIÓN

Todo participante debe prestar ayuda a otro participante accidentado y comunicarlo al control más cercano o cualquier persona de la organización. Igualmente se deben acatar las normas dictadas por la organización y las recomendaciones de los miembros de protección civil o voluntarios.

12-VARIOS

La organización no se hace responsable de los daños físicos, morales, materiales o económicos, tanto de los participantes como de los acompañantes, derivados de la participación en esta prueba.

La organización podrá descalificar a todo corredor que tenga una actitud antideportiva o que dificulte el buen desarrollo de la prueba.

La prueba contará con una ambulancia medicalizada, seguro de accodentes y de Responsabilidad civil y servicios de protección civil.

Servicio de duchas en el campo de fútbol de As Valgas, sito en San Miguel de Reinante (No confundir con el campo de fútbol de Barreiros).

Existirá servicio de traslado de corredores desde la meta al lugar de salida.

Existirá servicio de porta mochilas de la salida a la meta.

Contacto: xose9@hotmail.com – Tfno. 625 821 044

Al término de la carrera **se celebrará una comida (opcional)** en un restatuyente muy próximo a la zona de salida, justo al término de la entrega de trofeos.

El menú consistirá en: Fabas con almejas, carne asada, postre, bebidas, café y orujo. El precio es de 16 € por persona. Existe la posibilidad de cambiar un plato por otro existente en el restaurante. Menú infantil 6 € (Niños hasta 14 años). Podrán participar tanto los corredores como los acompañantes.

Para inscribirse para la comida, contactar con Carmiña – 669 021 561 o Fina – 626 309 179 y realizar el ingreso en la cuenta bancaria de Abanca ES15 2080 0142 9030 4000 6994.