

REGLAMENTO

½ KM VERTICAL - TRAIL 13km - TRAIL 26km - TRAIL INFANTIL MONTE COMADO 2017

1- EDICIÓN: Vertical: Cuarta – Trail: Terceira

2- ORGANIZA:

Peña Barcelonista San Miguel

COLABORAN:

Casa Elena Turismo Rural

Taxi Valea

Actibot

Café Bar Moderno & Hotel Ría do Masma

Pinturas Centeno

Concello de Barreiros

Agrupación de Protección civil de Barreiros

2-CATEGORÍAS

Haberá as seguintes categorías masculinas e femininas:

Vertical

- Senior: Nacidos desde 2001 a 1978

- Veterano A Nacidos desde 1977 a 1968

- Veterano B Nacidos en 1967 ou antes

Vertical

- Senior: Nacidos desde 1999 a 1978

- Veterano A Nacidos desde 1977 a 1968

- Veterano B Nacidos en 1967 ou antes

Trail infantil:

- Iniciación: anos 2017 a 2010 - Categoría non competitiva

- Alevíns: 2009 a 2006

- Infantís: 2005 a 2002

3-LUGAR E DATA

Sábado 14 de outubro: 1/2 km vertical + Trail infantil

1/2 km vertical: Saída dende a praia de Arealonga (Santiago de Reinante - Barreiros - Lugo) ás 16.30 h.

Trail infantil: As carreiras infantís serán no cumio do Monte Comado, a partir das 17.30 h. (O traslado ata a zona de carreira será por conta dos interesados)

Domingo 15 de outubro: Trail 13 km + Trail 26 km

Saída na praza de Reinante-Barreiros-Lugo, ás 9:30 horas.

Peche de control:

Vertical: 18.00 horas

Trails: 12.30 h. no 3º avituallamento sito na Barranca, 14.00 horas en meta

Entrega de trofeos:

Vertical: 18.00 h. na zona de meta (Monte Comado)

Trails: 14.00 h. na zona de saída e meta (Praza de Reinante)

4-PERCORRIDO

VERTICAL:

Saída dende a mesma praia de Arealonga, a nivel de mar, sita en Santiago de Reinante, Concello de Barreiros, provincia de Lugo.

Recorreremos varias estradas e camiños da localidade de Reinante, atravesando a rasa costeira ata chegar á Nacional 634, la cal cruzaremos (con control de la Guardia Civil de Tráfico) á altura do PK 563,700.

Posteriormente, xa nas faldas do monte Comado, nos diriximos por un camiño de montaña hacia o cumio do mesmo.

Distancia total 4.400 m. aproximadamente, salvando un desnivel de 490 m.

TRAIL 13km e 26 km:

Saída dende a praza de Santiago de Reinante (sita a carón da Nacional 634), percorrerase pistas asfaltadas e camiños forestais polas faldas do Monte Comado en Reinante, Remourelle e San Miguel de Reinante, así como pasaremos po-los montes de Benquerencia.

Distancias aproximadas 13 e 26 km, cuns desniveles acumulados de 680 m e 1.545 m. respectivamente.

5-PARTICIPACIÓN

Poderán participar todo- los atletas e persoas que o desexen.

6-INSCRIPCIÓN

A inscrición farase a través da páxina web da Carreira www.mediokmverticalmontecomado.jimdo.com

Vertical: 8 € ata o 30/09/2017 - 10 € dende 01/10/2017 ata o 12/10/2017

Trail 13km e Trail 26 km: 17 € ata o 30/09/2017 - 20 € dende 01/10/2017 ata o 12/10/2017

A inscrición en calquera dos Trail inclúe a inscrición no 1/2 km vertical, non sendo obrigatoria esta participación. (Poderase participar nun Trail sen acudir ó 1/2 km vertical)

Trail infantil: Gratuito

O prazo de inscrición remata o día 12 de outubro.

O feito de inscribirse supón a aceptación do regulamento.

Cada corredor terá asignado un dorsal. **Os corredores que participen no 1/2 km vertical do sábado e no Trail do domingo, deberán empregar o mesmo dorsal, así entre todos trataremos de evita-lo uso abusivo de papel.**

Todo- los corredores polo feito de inscribirse, aceptan este regulamento así como a publicación tanto do seu nome como da súa imaxe nas clasificacións da proba, nos medios de comunicación e internet.

O descoñecemento deste regulamento non exime do seu cumprimento.

7-AVITUALLAMIENTOS

VERTICAL + PEKE TRAIL:

Haberá 1 punto de avituallamiento líquido e sólido en meta.

TRAILS:

A organización ofrece café + bizcoito antes da saída

Trail 13 km. Tres avituallamientos. Dous en Monte Comado, kms 5 e 9 (líquido e sólido), 3º avituallamiento en meta (líquido e sólido)

Trail 26 km. Cinco avituallamientos . 1º, 2º e 4º avituallamientos km 5, 9 e 23 , en cima monte Comado (líquido e sólido), 3º avituallamiento en A Barranca, km 19 (líquido), 5º avituallamiento en meta (líquido e sólido)

Recoméndase o uso de cinturón portabidóns ou mochila con auga (especialmente si fai calor).

8- SINALIZACIÓN

O percorrido estará debidamente balizado. Asímesmo en diferentes puntos haberá personal de axuda.

Ainda tendo en conta a sinalización, recoméndase ós participantes extrema-las precaucións especialmente en pistas asfaltadas ante a posibilidade que algún vehículo se salte algunha sinal.

9-TROFEOS

Habrará trofeo para os tres primeiros de cada categoría e os gañadores absolutos masculino e feminino.

A entrega dos mesmos será ó remate das carreiras.

10-DORSALES

Entrega na mesa habilitada para tal fin na zona de saída. Ata media hora antes da saída.

Os corredores que participen no 1/2 km vertical do sábado e no Trail do domingo, deberán empregar o mesmo dorsal, así entre todos trataremos de evita-lo uso abusivo de papel.

11-COLABORACIÓN

Todo participante debe prestar axuda a outro participante accidentado e comunicalo ó control máis cercano ou a calquer persoa da organización. Igualmente se deben acata-las normas dictadas pola organización e as recomendacións dos membros de protección civil ou voluntarios.

12-VARIOS

A organización non se fai responsable dos danos físicos, morais, materiais ou económicos, tanto dos participantes como dos acompañantes, derivados da participación nesta proba.

A organización poderá descalificar a todo corredor que teña unha actitude antideportiva ou que dificulte o bo desenrolo da proba.

A proba contará con unha ambulancia medicalizada, seguro de accidentes e de Responsabilidade civil e servizos de protección civil.

Servicio de duchas nas Escolas vellas de Santiago de Reinante.

O sábado 14 no 1/2 km vertical existirá servizo de traslado de corredores dende a meta a lugar de saída, así como servizo de porta mochilas da saída á meta. Recoméndase mandar unha mochila con roupa para abrigarse ó remate da carreira, xa que a diferenza de temperatura pode ser importante.

Contacto: xose9@hotmail.com – Tfno. 649 57 13 60.

Ó remate da carreira a organización ofrecerá uns pinchos ós participantes e acompañantes.

Igualmente celebrarase unha comida (opcional) no Café Bar Moderno, sito na estrada xeral en Barreiros.

A esta comida poderán acudir tanto participantes como acompañantes. Prezo por persoa 12 €.