

Trail 3Rios

ASOCIACIÓN CULTURAL

BARCA DE LOIMIL

CARREIRA POR MONTAÑA

TRAIL “3 RIOS”

ARBO (Pontevedra)

1.- Presentación	3
2.- Tarefas Organizativas	3
2.1. Patrocinadores	3
2.2. Inscripción.....	4
2.3. Seguro da proba	4
2.4. Seguridade.....	4
2.5. Colaboradores no transcurso da proba.....	4
2.6. Aloxamentos	4
2.7. Controis de Paso, Saída e Meta.....	5
2.8. Avituallamentos	5
2.9. Duchas e Hixiene	5
2.10. Servicio Médico	5
2.11. Animación Festiva.	5
3.- Tarefas Técnicas	6
3.1. Percorrido.....	6
3.2. balizamentos do itinerario	6
3.3. Tempos de pasos en controis e avituallamentos, desniveis, altitudes e distancias	
3.4. Permisos	7
3.5. Supervisión dos itinerarios.....	7
3.6. Entrega de Dorsais	7
3.7. Listaxe de Clasificacións e Premios	8
3.8. Limpeza de itinerario.....	8
3.9. Peche do evento.....	9
4.- Regulamento do Trail.....	9
5.- Orzamento.	10

Trail 3 Rios

1.- Presentación

A Asociación Cultural “BARCA DE LOIMIL” (Arbo) organiza o II Trail “Tres Rios” , o vindeiro 28 de agosto de 2022. Esta carreira discorrerá polo termo municipal de Arbo, sendo os ríos que regan o noso concello os que dan nome á proba, o Miño e os seus dous afluentes, Cea e Deva. Ademais ascenderemos aos cumios máis senlleiros da orografía: San Felipe, San Fins e o Drago. Serán daquela dúas distancias: un Trail Longo de 30 km e un Trail Curto de 16 km, para poder escoller segundo as preferencias.

- ✓ **Trail Longo** cunha distancia aproximada de 30 km e 1200m desnivel positivo.
- ✓ **Trail Curto** cunha distancia aproximada de 16 km e 600m desnivel positivo

2.- Tarefas Organizativas

- 2.1.- Patrocinadores da carreira.
- 2.2.- Inscricións.
- 2.3.- Seguro da proba.
- 2.4.- Seguridade.
- 2.5.- Colaboradores no transcurso do Trail.
- 2.6.- Aloxamentos.
- 2.7.- Controis de paso, saída e meta.
- 2.8.- Avituallamentos.
- 2.9.- Duchas e hixiene.
- 2.10.- Servizo asistencial
- 2.11.- Animación festiva

2.1. Patrocinadores.

Fundamentalmente os custos derivados desta carreira serán sufragados pola colaboración da adegua “Pazo Pondal”, os fondos propios da “AC Barca de Loimil” e o recadado nas inscricións dos participantes.

Os colaboradores/patrocinadores serán publicados na web/facebook da proba, medios de comunicación e prendas patrocinadas, tamén poderán poñer publicidade en valos, carteis, trofeos etc.

A camiseta técnica que se regala aos participantes será serigrafiada cos logotipos da da Adegua “Pazo Pondal”, da Asociación Cultural “Barca de Loimil” e do Trail 3 Rios.

2.2. Inscricións.

Ao través dunha plataforma de inscricións on-line magmasports.es. Abrirase unha data de inscrición e outra de peche publicadas en todos os medios que utilizaremos para promocionar a carreira,

Trail 3 Rios

fundamentalmente RRSS (facebook e Instagram)

Especificarase o límite de corredores a participar. Un total de 300, 150 por percorrido, no caso de existir demanda podería ampliar o tope en 50 persoas máis.

2.3. Seguro da proba.

Contrataranse os seguros e licencias obrigatorios (Federación, Concello, delegación de goberno ou calquera outro organismo legal que se requira)

2.4. Seguridade.

A seguridade e asistencia en carreira será fundamentalmente persoal voluntario propio da AC Barca de Loimil. Faremos plans de emerxencia que coñecerán os membros encargados de velar pola seguridade dos participantes.

- Emerxencia de Evacuación. Vehículos ao efecto
- Emerxencia de Asistencia Médica. Caixa de Urxencias

2.5. Colaboradores (voluntarios/as) no día do Trail

Nos postos de abastecemento puntos de control e cruces conflictivos. A poder ser identificables con chalecos de alta visibilidade

2.6. Aloxamentos.

No el caso que se necesiten aloxamentos para corredores, invitados ou outro persoal que o solicite, teremos previsto a contratación por conta allea de pensións ou hoteis próximos a prezos asequibles.

2.7. Controis de Paso, Saída e Meta

Será realizado por persoal colaborador, persoal cualificado e crono contratado cunha empresa especializada . Estarán ubicados en lugares estratéxicos e haberá tantos como estime a organización.

2.8. Avituallamentos.

Estarán formados por persoal voluntario e subministrados polos nosos colaboradores. Serán atendidos por 2/3 membros do voluntariado e situados aproximadamente cada 7/8 Km. Intercalaranse en abastecementos líquidos e sólidos. Os líquidos estarán provistos de auga e bebida isotónica e os sólidos con froitas, froitos secos, auga, etc...

2.9. Duchas e Hixiene.

A súa ubicación será o Pavillón Municipal (a 2.5 km de meta), con espazo para aparcamento e con bo acceso.

2.10. Servizo asistencial.

Haberá un servizo asistencial durante e despois da proba. Colocada en puntos estratéxicos con mobilidade permanente mediante transporte en quad, moto ou todo terreo.

Trail 3 Rios

Animación Festiva.

Contaremos cun speaker que presentará e animará o evento, así como cun servizo de música/megafonía en meta.

3.- Tarefas Técnicas.

3.1. Percorridos.

Os dous percorridos serán deseñados pola organización coas medicións técnicas, tanto en distancias como en altitudes. Será visible tanto en condicións climatolóxicas boas como adversas. Para confeccionar a balizaxe farase dunha forma clara, que no dea lugar a confusións .

Os balizamentos faranse con fitas plásticas de cores vivas, estacas pintadas ou indicadores de dirección dos percorridos. Estarán penduradas da vexetación cada 30/40 metros.

3.2. Tempos de paso en avituallamentos, desniveis, altitudes e distancias.

Son datos técnicos que a organización comunicará nas semanas previas xunto cos itinerarios elixidos.

3.3. Coberturas de telefonía.

Todos os grupos de voluntariado, seguridade, emerxencia, etc,... estarán comunicados entre si por móbil . Serán os encargados de darnos toda a información en tempo real, tanto de carreira como as posibles incidencias.

3.4. Permisos.

Sempre e cando algún trazados do itinerario transcorra por outros terreos distintos, ben sexan particulares ou de outra entidade, pediranse os permisos oportunos para evitar problemas de paso.

3.5. Supervisión dos itinerarios.

Desde quince días antes da proba, un día antes e o mesmo día. O obxectivo é revisar o percorrido e comprobar que todo está perfecto para o comezo.

Entrega de Dorsais

Os dorsais poderán retirarse ata cando estimase oportuno a organización antes da proba no local do que se dispoña e ata media hora antes o mesmo día.

3.6. Listaxe de Clasificacións/ Premios

Serán publicadas ao remate da proba na Plataforma contratada ao efecto .

3.7. Limpeza de itinerario.

Ao paso do derradeiro participante de carreira polo primeiro control ou posto de avituallamento (xunto cos corredores vasoira) desmontarán todos os postos progresivamente ao igual que recollerán as balizas. Nun prazo máximo de 8 días os recorridos ficarán limpos de balizas.

4.- Regulamento

REQUISITOS:

Ser maior de idade no día da proba. Coñecer e aceptar as condicións desta regulamento.

Estar totalmente informado sobre as características do que é un Trail (carreira por montaña) con este perfil e distancia e dispoñer do coñecementos, experiencia, material e os niveis físicos e psicolóxicos necesarios para poder e superar os posibles problemas relacionados coa resistencia física, desnivel, orografía e o entorno do evento, tales como: fatiga, problemas dixestivos, problemas musculares/articulares, contusións, lesións menores, frío, choiva, esvaróns, calor ... etc.

Realizar correctamente a inscrición polos medios que dispoña a organización

INSCRICIÓN

Realizarase a través da empresa especializada nos prazos que figuran en devandita páxina.

A inscrición leva implícito un seguro de accidentes con vixencia durante a proba, asistencia e os abastecementos líquidos/sólidos que se establezan, tanto ao longo dos percorridos como no final.

A inscrición implica o coñecemento e aceptación deste Regulamento de carreira.

DEREITOS DE IMAXE

Os/as participantes aceptan que as imaxes e reproducións producidas nesta carreira por montaña poderán ser utilizadas pola organización, para a proxección do evento, e nunca para o prexuízo das persoas nin dos dereitos fundamentais das mesmas. De acordo co establecido na Lei Orgánica 15/1999 do 13 de decembro LOPD (Lei Orgánica Protección de datos), todos os datos dos participantes recollidos no formulario de inscrición serán incluídos nun ficheiro privado propiedade da Asociación "Barca de Loimil", con fins exclusivos de xestión da proba.

Todos/as as/os interesados/as poderán exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición dos seus datos persoais mediante correo electrónico a barcadeloimil@hotmail.es

Trail 3 Rios

NÚMERO DE PRAZAS

A proba está limitada a 300 participantes. Trail Longo 30 km 150 prazas e, Trail Curto 16 km 150 prazas. Unha vez esgotadas as prazas, pecharanse as inscricións. O feito de formalizar a inscrición, implica a aceptación do presente regulamento.

PRAZOS DE INSCRICIÓN

1º Prazo: do 10 de xuño de 2022 ao 18 xullo ás 23:59h, de 2022.

Prezos:

Trail Longo 30 km: 18 euros

Trail Curto 16 km: 14 euros

2º Prazo: do 19 de xullo ao 21 de agosto as 23:59h, de 2022.

Prezos:

Trail Longo 30 km: 22 euros

Trail Curto 18 km: 18 euros

A inscrición implica :

Os abastecementos sólidos/líquidos ao longo dos percorridos e en meta final.

Bolsa do corredor con dorsal e camiseta técnica conmemorativa.

Asistencia durante o transcurso e ao finalizar a proba.

Duchas e gardarroupa

Todos cantos agasallos poida conseguir a Organización

DORSAIS

A cada corredor/a entregáraselle un dorsal persoal e intransferible, que deberá levar durante toda a carreira. Será ben visible e na parte dianteira, sen dobrar nin cortar. Os dorsais entregaranse no lugar, data e hora que a organización designe á persoa interesada debidamente identificada cun documento legal en vigor. Para iso debe presentar o orixinal do DI, carné de conducir, pasaporte ou documento equivalente para estranxeiros.

Trail 3 Rios

O dorsal, permitirá acceder a todos os servizos que presta a Organización. A ausencia do dorsal sen causa xustificada supoñerá a descualificación do corredor. Por cuestións legais (coberturas de seguro dos participantes) non está permitido ningún cambio de dorsal entre corredores.

Exclusivamente por caso de forza maior e debidamente xustificada, o corredor poderá anular a súa inscrición, con un prazo de 15 días anteriores ao peche das inscricións. Descontarase 5 euros da inscrición por gastos de xestión. Así mesmo, ata o día 1 de agosto poderanse facer cambios na titularidade do dorsal. Calquera cambio ou anulación deberase formular a través do correo electrónico barcadeloimil@hotmail.es

RECOLLIDA DE DORSAIS E CHARLA TÉCNICA

Zona de saída dende as 7:45 h ata as 8:45h., (pechan a recollida de dorsais 15 minutos antes da saída)

Programa

Sábado, 27 de agosto

Entrega dorsais das 19h às 21h – Secretaria no Cámara Agraria (Turbela-Arbo) .

Domingo, 28 de agosto

7.45 h - Apertura do secretariado - Lugar de partida. Adegas Pazo Pondal (Cabeiras)

9.00 h Partida Trail Longo (30 km)

9.30 h Partida Trail Curto (16 km)

11 h - Chegada prevista dos primeiros participantes Trail Curto

13 h - Entrega de Premios

TROFEOS E CLASIFICACIÓN

Entregaranse trofeos, medalla aos tres primeiros clasificados de cada categoría establecida, tanto masculinos como femininos. Os trofeos non son acumulativos, dando prioridade a categoría absoluta.

Categoría Absoluta: a partir de 18 anos cumpridos o ano de referencia.

-Masculina

-Feminina

Categoría Sénior:

-Masculina de 18 a 44 anos cumpridos o ano de referencia.

-Feminina de 18 a 39 anos cumpridos o ano de referencia.

Trail 3 Rios

-Categoría veterana :

-Masculina a partir dos 45 anos cumpridos o ano de referencia.

-Feminina a partir dos 40 anos cumpridos o ano de referencia

A idade a ter en consideración será a que o participante teña o día 31 de decembro do ano da competición. En todas as categorías será necesario para validar a clasificación ter unha participación mínima de 5 competidores. Polo que por baixo dese número non haberá protocolo de entrega de premios en devanditas categorías.

HORA DE ENTREGA

Trail Longo e Trail Curto ás 13:00h

A ausencia do gañador dun trofeo no acto de entrega destes, entenderase como renuncia aos trofeos ou premios conseguidos. Toda delegación noutra persoa para a recollida dos trofeos e premios, deberá ser coñecida e autorizada pola Organización, coa suficiente antelación.

MODIFICACIÓNS NO PERCORRIDO

A organización poderá realizar as modificacións que considere necesarias no percorrido, incluso a suspensión da proba, si as condicións meteorolóxicas así o aconsellasen, ou por outras causas de forza maior. O importe da inscrición non sería devolto.

Se fose necesario interromper e suspender a proba nun punto do percorrido, a clasificación determinarase segundo a orde e tempo de chegada no punto de interrupción ou, na súa falta, no último control realizado.

SEMI-AUTOSUFICIENCIA

Dado o carácter de semi-autosuficiencia da proba, cada participante deberá prever e portar a cantidade de alimentos, bebidas, sales e complementos que estime necesarios para poder completar o percorrido.

Abastecementos

A Organización disporá como apoio dos seguintes avituallamentos, con bebidas e alimentos en cantidades estimadas como razoables, que se deberán consumir no mesmo lugar e depositar no lixo indicado pola organización:

VASOS E REFUGALLO

A organización non porá vasos nos postos de abastecementos polo que cada corredor/a é responsable de levar un recipiente para beber. O obxectivo é respectar o medio ambiente e minimizar o impacto medioambiental. É obriga de cadaquén levar os seus refugallos/lixo ata a meta ou lugares sinalados .

MATERIAL ACONSELLADO E OBRIGATORIO.

Recoméndase a cada corredor/a levar o seguinte material:

Trail 3 Rios

- Sistema de hidratación , as condicións de calor requiren este como obrigatorio.
 - Reserva alimentaria
 - Gorra ou similar, para protexerse do sol
 - Cortaventos (dependendo das condicións do día da proba)
 - Zapatillas de trail running axeitadas
- Teléfono móbil con batería.

Será causa de descalificación

- Saltarse algún control de paso
- Utilizar algún medio mecánico
- Cambio de dorsal
- Non prestar auxilio a outros corredores

RECLAMACIÓN E SISTEMAS DE APELACIONES

O sistema de apelacións e reclamacións rexeranse por dito regulamento. Ditas reclamacións só serán atendidas por medio do formulario facilitado pola organización.

ACEPTACIÓN E RESPONSABILIDADE

Os participantes do II Trail “Tres Rios” fano de xeito voluntario, sendo plenamente conscientes da lonxitude, desnivel e esixencia física da proba, que se desenvolverá baixo posibles condicións climáticas adversas de frío ou calor, choiva e vento, por terreo de montes, camiños, pistas, sendas ou monte a través.

Os participantes deben ter unha mínima experiencia previa en probas de carreiras en montaña e asegurarse de que as súas condicións físicas, sexan as máis apropiadas para afrontar a proba, así como levar e saber usar o material obrigatorio, sendo responsabilidade seus os problemas que poidan xurdirlles no desenvolvemento da proba por ignorar estes requisitos.

A organización declina toda responsabilidade, en caso de accidente por negligencia do corredor, así como pola perda ou rotura dos obxectos persoais de cada participante. Cada corredor será responsable de todo dano ou lesión que poida causarse a si mesmo ou a terceiros, exonerando á Organización e á A.C. Barca de Loimil de calquera responsabilidade en caso de accidente ou lesión.

Todos os participantes, polo feito de inscribirse, aceptan as condicións establecidas no presente Regulamento, que debe coñecer e ter en consideración.

Trail 3 Rios

LIGAZÓN PERCORRIDOS

<https://gl.wikiloc.com/rutas-bicicleta-de-montana/cabeiras-104701189#lb-embed>