



## VIII CARREIRA DE MONTAÑA MONTEFARO

Regulamento:

1. A proba terá lugar entre os Concellos de Ares e Mugardos o próximo día 23 de Outubro de 2022, e dará comezo ás 10:00 da mañá para todos os corredores, feito do cal foron perfectamente informados os dous concellos e se solicitaron os premissos pertinentes mediante notificacións informativas enviadas a ambos os dous alcaldes.

2. As distancias serán:

- Trail longo será de 24 kilómetros, cún desnivel acumulado de 1130 metros aprox. (D+1130/D-1130).
- Trail curto contara cunha distancia de 11,5 kilómetros, cun desnivel acumulado de 760 metros aprox. (D+760/D-760).
- Andaina terá unha distancia duns 16 km, cun desnivel acumulado de 300 metros aprox. (D+300/D-300).

Tendo saída e meta no mesmo punto, que é diante do mosteiro de Santa Catalina Montefaro.

3. O percorrido estará perfectamente sinalizado con voluntarios que estarán nos cruces e nos puntos máis técnicos do percorrido pra orientar ós corredores.

4. A entrega de dorsais e chips realizarase de forma previa o 22 de Outubro e o mesmo día da proba partir das 8:00 da mañán ata 30 minutos antes da saída no Mosteiro de Santa Catalina.

O participantes que non poidan rematar carreira deberán indicalo no punto de cronometraxe para ter control de todos os participantes.

5. As inscricións realizaranse a través de internet, cubrindo o formulario na seguinte ligazón. O prazo comeza o 15 de Setembro e pecharase o 16 de Outubro.

6. O prezo da inscrición será de 19 euros Trail Longo, 15 euros Trail Curto e 13 euros andaina (o percorrido será común para as todos eles agás algunhas zonas), incluíndo os seguros na modalidade que cubra explicitamente carreiras por montaña. O prezo dará dereito ao corredor a recibir unha bolsa de corredor, 2 avituallamentos líquidos e un sólido durante a carreira máis outro á chegada.

7. A inscrición farase efectiva no momento en que recibamos o xustificante de pago a través dos medios que dispón a organización pra as inscricións.

8. Establécese un máximo de 450 participantes (a andaina estará limitada a un máximo de 80 persoas). No momento no que se cubra esta cota quedarán pechada as inscricións aínda que non se chegue á data proposta como peche de inscricións.

9. Non se permitirán inscricións o día da carreira.

10. Os corredores terán ducha o final da proba no Mosteiro de Santa Catalina, son os servizos que ofrece o mosteiro e non hai distinción entre homes e mulleres, ó rematar entregárase una bolsa coa comida só pros participante **(pendiente de decidir que comida e como será a forma de entrega)**.

11. Daranse trofeos ós tres primeiros de cada categoría e a Xeral.

12. A idade mínima para participar son 16 anos.

13. O 10% da carreira trascorre por un circuíto aberto ao tráfico, sendo responsabilidade única dos corredores respectar as normas de seguridade e vixiar en todo momento o cumprimento das normas de circulación. A carreira contará có apoio de voluntarios, policía local e Protección Civil que vixiarán os tramos abertos ó tráfico.

14. Estableceranse 3 puntos de control de carreira polos que será obrigatorio o paso de todos os participantes.

15. Existirá un equipo médico que acompañará ós corredores onde poida circular a ambulancia.

16. Os Corredores comprométense a respectar a sinalización e a aceptar o presente regulamento, quedando descalificados todos aqueles corredores que non o respecten.

17. Os corredores deberán de ser respetuosos có medio ambiente e depositar o lixo xerado nos puntos habilitados para iso. No caso de que se incumpla este punto dará lugar á descalificación inmediata do corredor.

18. A organización se exime de toda responsabilidade producida polo mal uso das instalacións ou polo feito de non respectar o presente regulamento.

19. Quedará descalificado todo o que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do percorrido, non pase polos puntos de control establecidos, deteriore ou ensucie a contorna, non leve a súa dorsal ben visible ou desatenda as indicacións da organización.

20. O peche de control dos Trail realizarase 2 horas e media despois da entrada do primeiro corredor quedando descalificados os corredores que non chegaran a meta no tempo establecido.

En canto a Andaina o tempo máximo para a súa finalización serán 4 horas por motivos loxísticos e de seguridade polo que a organización recurtará o percorrido cando sexa necesario para cumprir có tempo máximo establecido.

21. En caso de abandono durante a carreira os corredores deberán de comunicalo a calquera membro da organización e na medida do posible será trasladado a liña de meta.

22. A participación no evento por parte do corredor supón a aceptación de todas as normas propostas pola Organización e as que se houbesen de propoñer para o bo desenrolo da carreira.

23. O participante ten pleno coñecemento das condicións da actividade á que se inscribe, en concreto afirma ter coñecemento sobre os seus requisitos de distancia, material esixido,

desniveis acumulados e capacidade física recomendable, en concreto o participante asume plenamente que:

- A práctica do deporte en xeral, e dos deportes contemplados dentro da Federación Española de Atletismo, Montaña e Escalada, entrañan unha serie de riscos previsibles, que deben ser coñecidos e aceptados por quen voluntariamente desenrole estas actividades.
- En materia de deportes de montaña de calquera tipo, a idea do risco de accidentes de gravidade vai implícita nos mesmos e, polo tanto, quen se dedique ao seu exercicio asúmeo personalmente. O usuario debe sempre prever a posibilidade de accidentes e de necesitar axuda, evitando as actuacións de risco propias ou as que poñan en perigo a terceiros ou posibles rescatadores.
- O participante obrígase a poñer en coñecemento da organización, por escrito, calquera problema físico do que teña coñecemento antes da carreira e que poida afectar á súa seguridade.
- A proba conta cun seguro de responsabilidade civil e cada inscrición leva incluído o seguro de accidente persoal.
- A participación na proba será baixo a responsabilidade e propio risco dos participantes.
- O participante no momento da súa inscrición manifesta atoparse fisicamente apto para afrontar o percorrido da proba e non ten ningún impedimento nin físico nin psíquico para afrontalo percorrido.
- O participante debe retirarse sen ningunha limitación previamente ao comezo da actividade si a mesma excede os seus límites persoais. Unha vez iniciada a actividade é plenamente consciente de que a retirada non sempre estará garantida, ou que esta poderá ser aínda máis perigosa que continuar na propia actividade inicialmente prevista.

24. A inscrición na presente actividade implica formar parte dunha base de datos que está rexistrada na Axencia Española de Protección de Datos, polo tanto o participante acepta que de conformidade coa normativa de Protección de Datos Persoais, autoriza a que os datos que nos facilita para a ser incluídos nuns ficheros cuxa titularidade corresponde Federación Española de Atletismo. Devanditos datos serán utilizados para enviarlle exclusivamente información particular sobre a presente actividade.

Club Pulpeiros Mugaros

Mugaros, 13 de Setembro de 2022