

I TRAIL MOSTEIRO DE SOANDRES

CONCELLO DA LARACHA

19 DE DECEMBRO DE 2021

1- Bases:

A participación no “ I Carreira Mosteiro de Soandres ” suporá a aceptación deste regulamento.

2- Data e horarios:

Terá lugar o 19 de decembro de 2021.

- Entrega de dorsais no mosteiro de soandres de 7:30 a 9:00
- A carreira terá saída ás 9:30 do mosteiro de soandres

3- Distancia:

- A carreira terá unha lonxitude de 16km e 500m desnivel positivos

4- Categorías:

Poderán participar as persoas que o desexen, maiores de 18 anos e os menores de máis de 16 con permiso de consentimento firmado polos seus titores legais.

As categorías serán masculino e feminino.

- Absoluta
- Senior (corredores hasta 39 anos cumpridos)
- Veteran@ A (corredores 40 anos a 49 anos cumpridos)
- Veteran@ B (corredores de 50 anos cumprido en diante)

A entrega de premios será sobre as 13:00, unha vez completemos os tres primeiros postos de cada categorías.

5- Inscripcións:

Ás inscricións serán a través de championchipnirte.

PRECIO

-carreira 12€

Que dan dereito a: participar nas probas, avituallamentos durante a proba, aperitivo postcarreira, agasallos e seguro de accidentes para as probas.

6- Sinalización:

O percorrido estará sinalizado con cintas de cor viva e as sinais necesarias para que o camiño a seguir non presente ningunha dúbida polo que o estrito seguimento do mesmo será obrigatorio para a continuidade na proba. Voluntarios dispostos ó longo do percorrido asistirán ós participantes nos cruces.

7- Tempos de corte :

Tempo de corte pecharase a meta 14:00

8- Condicións físicas:

A organización resérvase o dereito de retirar da proba a aquelas persoas que considere que non reúnen as condicións físicas necesarias para continuar na carreira sen por en serio risco a súa saúde como esgotamento agudo, lesión grave, síntomas de alteracións sensoriais, etc.

9- Avituallamentos:

-km5 líquido

-km10 líquido e sólido

-META: sólido e líquido

10- Auxilio:

os participantes están obrigados a respectar a integridade dos demais participantes así como a prestar auxilio ós accidentados.

11- Responsabilidade:

A organización non se responsabiliza de:

-Consecuencias derivadas da participación da proba que non se recollan no seguro de accidentes.

-Pérdida ou deterioro de obxectos persoais.

12- Descalificación:

- O que non cumpra estas bases.
- O que deteriore ou ensucie o entorno.
- O que non leve o dorsal ben visible.
- Tirar envoltorios fóra das papeleiras situadas no entorno dos avituallamentos.
- O que non respecte as ordes dos membros da organización.
- O que non preste auxilio.
- O que presente comportamento anómalo, mostre actitudes violentas, que tire lixo no

medio natural, que moleste a fauna, que dane a propiedade pública ou privada, que non respecte os demais participantes ou membros da organización.

13- Dereitos de imaxe:

A entidade organizadora resérvase en exclusividade o dereito sobre a imaxe do trail así como a explotación audiovisual, fotográfica e periodística do evento. Calquera proxecto mediático ou publicitario deberá contar previamente co consentimento escrito da organización. Así mesmo a organización resérvase o dereito de realizar e publicar nas redes fotografías durante todo o evento nas que poderán aparecer calquera dos participantes.

14- Tráfico:

A organización non cortará en ningún momento a circulación e os participantes polo tanto deberán respetar rigurosamente as normas de tráfico vixentes e obedecer as ordes que den os membros da organización e protección civil que estarán noa cruces de carreteras de maior peligro.

16- Material abrigatorio e recomendable levar:

- A organización non facilitará vasos de plástico nos avituallamentos, polo que e moi recomendable levar algún sistema de hidratación individual (mochila, bidóns, vaso plegable etc...)
- Roupas e calzado adecuado para este tipo de probas .
- Teléfono Mobil.

Para calquera duda ou consulta poñerse en contacto no seguinte email.
abelmatoscotelo@gmail.com