



**O TRAIL Mosteiro de Caaveiro está organizado polo Concello da Capela, co patrocinio da Deputación da Coruña.**

### **Día e hora**

A carreira terá lugar o domingo 20 de Novembro de 2016 nas Fragas do Eume. A proba dará comezo ás:

- 9:30 h. Trail longo
- 10:00h Trail mini
- 10:05h Andaina

A saída será dende CEIP Mosteiro de Caaveiro en As Neves, no Concello da Capela, estrada de Pontedeume a As Pontes, 15613 A Capela, A Coruña

As duchas estarán no pavillón do CEIP Mosteiro de Caaveiro, As Neves , 75, 15613- A Capela

### **Entrega dorsais:**

O día da carreira entregaranse dorsais:

- dende as 8:45 h ata as 9:15 para Trail longo
- dende as 8:45 h ata as 9:45 para Trail mini e andaina

### **Percorrido**

Transcorrerá polo monte. A proba se celebrará sobre un percorrido de:

- Longo: de 22km, acumulando un desnivel (positivo-negativo) de 2400 m.
- Mini : de 12 km, acumulando un desnivel (positivo-negativo) de 1400 m.
- Andaina : de 10 km, acumulando un desnivel (positivo-negativo) de 1000 m.



As distancias e desniveis son orientativos , calculadas con GPS.

As distancias e desniveis poden sufrir variacións por cambios no percorrido solicitados pola Dirección do Parque.

Circuíto circular que se desenrola nas Fragas do Eume no Concello de A Capela, (con algún posible pequeno punto de paso por concellos limítrofes) por camiños e sendeiros e algún de asfalto.

A carreira utilizará camiños xa existentes para evitar o deterioro ou paso por zonas protexidas ou sensibles do Parque.

Nalgúns puntos cruzaranse estradas abertas ao tráfico. Aínda que haberá nelas persoal de organización deberase ter especial coidado e respectalas normas de circulación.

Todo o percorrido estará sinalizado mediante cintas; non se utilizará ningún tipo de marcaxes permanentes .

A organización intentará minimizar a marcaxe fora dos cruces para non afectar ao Parque , polo que nos sendeiros onde non existan cruces limitarase o uso de balizas todo o posible, sempre de todas maneiras deixando cintas que orienten aos corredores.

Toda a sinalización será retirada pola organización nas seguintes 48 h despois da carreira e no posible polos escobas da carreira.

### **Avituallamentos**

Haberá dous avituallamentos para a carreira longa e un para a mini.

- Avituallamento de Xavariz (7,5 km solo trail longo)
  - Líquidos
  - Froita
  - Membrillo
  - Gominolas



- Froitos secos
- Avituallamento Mosteiro de Caaveiro (16 km trail longo/7km trail mini/5km da andaina)
  - Líquidos
  - Froita
  - Membrillo
  - Gominolas
  - Froitos secos

### Categorías:

Poderán participar todas aquelas persoas que o desexen, maiores de 18 anos ata un máximo de 300 persoas por cada unha das carreiras, por rigoroso orden de inscrición e 150 sendeiristas na andaina

### MASCULINO :

- Sénior: de 18 a 44 anos
- Veteranos: de 45 anos en adiante

### FEMININO:

- Sénior: de 18 a 40 anos
- Veteranas : de 40 anos en adiante

A andaina carece de categorías por non ser competitiva.



## Inscricións

Dende o día 30/09/16 ás 20 horas ata o 15/11/16 ás 23:59 h.. a través da pasarela de inscrición de Prueba-T . Pódense formalizar a través de:

<http://www.prueba-t.es/pruebat/>

## Prezos

- **Mini:**
  - 15€ ( ata o 30/10/16)
  - 20€ dende o 31/10/16 ao 15/11/16
- **Longo:**
  - 17€ ( ata o 30/10/16)
  - 22€ dende o 31/10/16 ao 15/11/16
- **Andaina ( non competitiva)**
  - 10€ ( ata o 30/10/16)
  - 15€ dende o 31/10/16 ao 15/11/16

Tódolos inscritos na proba recibirán un obsequio conmemorativo ou calquera outro agasallo que consiga a organización a través dos seus colaboradores.

Os agasallos das empresas colaboradoras serán sorteados entre os asistentes. É obrigatorio estar presente no sorteo para poder recoller o agasallo. En caso de lesión ou problemas sobrevidos tras formalizala inscrición, a organización comprométese a facilitar o cambio cunha persoa da lista de espera si a houbese.

**Calquera anulación do dorsal somete se realizará ata o día 15/11/16 e terá un gasto de xestión de 5€ , a excepción dos cambios de dorsal que serán gratuítos.**

Este proceso realizarase SEMPRE por parte da organización e NUNCA entre particulares directamente.



Os dorsais son persoais e intransferibles. Correr có dorsal doutro corredor implica a descalificación e non estar cuberto por ningún tipo de seguro.

Poderase cambiar da carreira longa á mini ata o día 15 /11/16 sen custo algún, sempre que existan prazas dispoñibles. Debe comunicarse por correo electrónico a [prueba-t@prueba-t.es](mailto:prueba-t@prueba-t.es)

### **Premios**

Haberá premios para os tres primeiros clasificados de cada categoría establecida , non sendo acumulativos.

A entrega de premios levarase a cabo ás 13:30 h. despois do peche de meta.

**Os premiados teñen a obriga de recoller persoalmente os trofeos, do contrario serán descalificados.**

A andaina non terá premios nin cronometraxe.

### **Sinalización e Controis**

O percorrido estará sinalizado por cinta de plástico e por persoal da organización. Será obrigatorio o paso polos controis establecidos, podendo existir referencias kilométricas ao longo do percorrido.

Haberá controis de paso en:

1. Control pista Caaveiro (5 km trail longo e mini). Os corredores do trail longo deberán pasar por este punto antes de 1h. de carreira; superado este tempo retiraranse da carreira ou continuarán na carreira mini sen entrar nos cronometraxes.
2. Avituallamento da Pena do Aguia(7,5 km trail longo).
3. Avituallamento Mosteiro de Caaveiro (16 km trail longo/7 km trail mini).



- As probas terán un tempo máximo para completalas, dende a hora de saída a meta de:
  - Carreira longa: 4 h .
  - Carreira mini: 3:30 h.
- A meta cerrarse ás 13:30 h.

Os corredores portarán o dorsal nun sitio claramente visible.

Os participantes corren baixo súa propia responsabilidade, realizando toda ou parte da proba.

A organización non se fai responsable dos accidentes ou danos que poda recibir ou producir aos participantes, aínda se disporá dun seguro de responsabilidade civil e de accidentes para os participantes.

En caso de retirada avisarase ao persoal da organización. No suposto de lesión ou impedimento para regresar polos propios medios á meta pedirase axuda á organización, que xestionará o rescate. Facilitaranse teléfonos de contacto para emerxencias.

O circuíto non estará pechado ao tránsito de vehículos; todo participante está obrigado a cumprilas normas de circulación viaria, sendo responsable de cantas infraccións puidesen cometer, respectar o paso de gandos, persoas e demais vehículos.

### **Material OBRIGATORIO:**

- **Botellín ou sistema de hidratación (inclúe vaso). Non haberá vasos nin se darán botellas nos avituallamentos, por respecto ao medio ambiente.**
- No caso de que as condicións meteorolóxicas o aconsellen, cortaventos ou prenda impermeable ou transpirable.
- Non se entregará ningunha comida con envoltorio nos avituallamentos.
- Así mesmo a froita deberá ser consumida no avituallamento e tirar os desperdizos nas bolsas dispoñibles ao efecto.



### **Material ACONSELLADO:**

- Roupa e Zapatillas axeitadas para unha carreira de montaña
- A organización resérvase a potestade de modificar o material obrigatorio con días de antelación en función das condicións meteorolóxicas previstas
- Teléfono móbil
- Manta térmica de emerxencia .

### **Deberes dos corredores:**

Os corredores están obrigados a levar o dorsal facilitado pola organización. Este levarase nun lugar visible na parte dianteira durante toda a proba e non poderá ser dobrado nin recortado

- A socorrer a outro corredor en perigo ou accidentado e a comunicalo á organización.
- A seguilas instrucións dos membros da organización.
- A non saírse do itinerario sinalizado.
- A comunicar a súa retirada nun control ou avituallamento, entregando o dorsal. O corredor asume toda súa responsabilidade dende que abandona voluntariamente a proba ou é descalificado. Si decide continuar no percorrido será baixo súa absoluta responsabilidade.
- É obrigación de cada participante portar consigo calquera residuo que xenere: envases, papeis, residuos orgánicos, etc., ata os lugares sinalados e habilitados pola organización

### **Descalificación:**

- Abandonar residuos fora das papeleiras situadas nos avituallamentos.
- Non portar o material obrigatorio.
- Non auxiliar ao participante que o necesite
- Non obedecelas indicacións do persoal identificado como da organización



- Non levar o dorsal visible.
- Atallar, saírse do itinerario sinalizado, especialmente nas zonas máis sensibles coa fin de non danar o medio ambiente.
- Non pasar polos controis de paso que determine a organización.
- Non realizar o percorrido completo.
- Non portar algún sistema de hidratación

O itinerario transcorre polo Parque Natural das Fragas do Eume, de alto valor ecolóxico e espazo protexido nalgunhas das zonas de paso, polo que se deben seguir as pautas de comportamento nos espazos protexidos:

- **non deixar refugallos,**
- **non saírse do percorrido sinalizado**
- **non deixar rastro da nosa actividade.**

A organización revisará todo o percorrido do trail nas 48 horas seguintes para minimizar todo o posible o impacto ambiental e recoller cintas de marcaxe ou residuos. Reducirase ao mínimo o uso de plásticos no monte: avituallamentos, sinalización... A organización utilizará no posible material reutilizable ou reciclable.

### **Duchas:**

Existen duchas pero non podemos garantir auga quente para tódolos corredores.

### **Lugar de saída:**

**CEIP Mosteiro de Caaveiro  
Concello de A Capela, na estrada das Pontes.**

Existe una zona de aparcamento, de todas formas solicitámosvos que na medida do posible a asistencia sexa en coches cheos porque este aparcamento ten súas limitacións. Rogamos sigades as instrucións do persoal de apoio para que ls vías de acceso non queden colapsadas.



**Poden cambiarse percorridos, distancias e desniveis a criterio da organización, o que se comunicará coa debida antelación.**