



GPM A Rúa – I Andaina – “Serra do Cereixido”

# 8º GRAN PREMIO DE MONTAÑA 2024 I ANDAINA A RUA “Serra do Cereixido”

## Introducción:

El Club Atletismo Rúa organiza el 8º Gran Premio de Montaña 2024 - I ANDAINA A RUA - “SERRA DO CEREXIDO”. Conta coa colaboración do Concello de A Rúa e celebrárase no próximo 6 de Outubro de 2024.

LIGA IBERICA DE SENDERISMO 2024(FEDME - FCMP -FAM)  
LIGA XUNTA DE GALICIA DE SENDERISMO DA FEDERACION  
GALEGA DE MONTAÑISMO 2024.

## Bases da Proba:

**1.-Tendes o regulamento na web: [www.fegalmon.gal](http://www.fegalmon.gal).** Trátase dunha liga na que se computa a participación, polo que os andaríns FEDERADOS que rematen a proba na que están inscritos dentro dos tempos establecidos sumarán os kilómetros realizados nesa proba. Haberá unha clasificación individual masculina e feminina, así mesmo tamén haberá unha clasificación por equipos.

Na web da federación galega publicárase o longo da semana seguinte a celebración da proba a listaxe de federados que teñen rematando a proba.

**2.- Competición de regularidade.** Haberá unha clasificación de regularidade nesta proba, trátase dunha competición que consta UNICAMENTE desta proba. A proba de 25 km. conta cun tempo mínimo o kilómetro 6k. en dúas horas en un tempo máximo de 6h30min para o recorrido de 25 km, pero para aqueles andaríns que tarden máis de seis horas e 30 minutos en facer a proba Terán unha penalización consistente en multiplicar por dez o resultado da súa desviación.

## Horarios:

Proba	Hora de saída
Andaina 25 km.	8:30
Andaina 15 km.	9:00

## Categorías:

Andaina 25 km.	Andaina 15 km
Menores de 40 años	Menores de 40 años
Entre 41-49 años	Entre 41-49 años
Entre 50- 59 años	Entre 50- 59 años
Entre 60 - 69 años	Entre 60 - 69 años

## Tarifas:

 <p>Andaina 25 km.</p>	<p>Del 1 de Xunio a 3 de Octubre:</p> <p>No Federado: <b>15€</b></p> <p>Federado: <b>12€</b></p>
	<p>Del 1 de Xunio a 3 de Octubre:</p> <p>No Federado: <b>15€</b></p> <p>Federado: <b>12€</b></p>
 <p>Andaina 15 km.</p>	<p>Del 1 de Xunio a 3 de Octubre:</p> <p>No Federado: <b>15€</b></p> <p>Federado: <b>12€</b></p>
	<p>Del 1 de Xunio a 3 de Octubre:</p> <p>No Federado: <b>15€</b></p> <p>Federado: <b>12€</b></p>

## Inscripción:

- ✚ A Inscripción está limitada a 350 personas e poderas inscribir a través da pasarela de [www.galitiming.com](http://www.galitiming.com)
- ✚ Podrase formalizar a inscrición para calquera das modalidades ata as 23:59 horas do Xoves 3 de Outubro de 2024.
  
- ✚ A correcta inscrición de cada corredor dalle dereito aos seguintes servizos:
  - ✓ Bolsa do corredor.
  - ✓ Recibir o seu dorsal.
  - ✓ Participar na andaina
  - ✓ Avituallamentos Sólidos e Líquidos durante a andaina
  - ✓ Duchas no pabellón municipal.
  - ✓ Avituallamento Sólido y Líquido en meta.
  - ✓ Seguro e Servizos Médicos.
- ✚ Pódense facer cambios de dorsal avisando debidamente a organización tendo como data límite o día 3 de Outubro 2024.
- ✚ **ATENCIÓN** os Federados son os deportistas con licenza **FEDME** y licenza Galega da **FGM**
  
- ✚ O abono do importe da inscrición realizarase a través da plataforma de pago habilitada a tal fin de [www.galitiming.com](http://www.galitiming.com) (online). Tenda de A Rúa “OKRE(presencial) e tenda do Barco “Foot on Mars”
  
- ✚ Una vez abonado este importe, no se devolverá por ningunha causa, excepto por la suspensión de la prueba antes de su inicio.

## Trofeos:

### Individuales:

- ✚ Trofeos a os tres primeiros de cada categoría e en cada modalidade(25km. y 15k.) e por equipos, establecidas anteriormente neste reglamento, tanto masculino como femenino.

## Dorsais:

- ✚ O dorsal e o material da carreira entregaránse aos participantes no lugar e horario que se indicará con suficiente antelación na páxina oficial da proba.
- ✚ Este material tamén poderá ser retirado por outra persoa, sempre e cuando entregue una autorización do corredor debidamente cumplimentada y firmada, xunto a copia da documentación especificada que acredite os datos do representado.
- ✚ Cada dorsal terá distinto color según a modalidade a que corresponda. Ademais, incorporará os teléfonos de contacto do Centro de Organización.
- ✚ O dorsal non se poderá recortar, doblar nin modificar. No momento da sua entrega.
- ✚ Durante a prueba o corredor deberá levar o seu dorsal en todo momento en lugar ben visible: peito, ventre ou porta dorsal.

## Seguro:

- ✚ Todo-los participantes oficialmente inscritos, estén federados ou non, estarán amparados por unha póliza de Responsabilidad Civil e Accidentes Deportivos, excluidos os casos derivados dun padecimiento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc.
- ✚ Tamén quedan excluidos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición o desde o mesmo.
- ✚ Non se permitirá a existencia no recorrido de ningún vehículo ajeno a organización, estando estes últimos debidamente identificados.

## Faltas e sancións:

- ✚ Negativa de acatar unha orden dada polos membros da Organización
- ✚ Falta de visibilidade do dorsal ou levalo en algún punto diferente ao frontal do corredor.
- ✚ Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a outro corredor.
- ✚ Non prestar auxilio a cualquier participante que lo necesite será sancionado coa descalificación.
- ✚ Atentar voluntariamente contra el medio natural, é decir: arroxar desperdicios ou envases fora dos contenedores habilitados ao efecto, dañar a flora ou a fauna e calquiera outra acción voluntaria que conleve un impacto no entorno, supondrá la descalificación inmediata.
- ✚ Quitar ou cambiar as balizas postas pola Organización será sancionado coa descalificación.
- ✚ Manipular o dorsal.
- ✚ Facer xestos obscenos ao público ou faltas de respecto hacia otro corredor.

## Reclamaciones:

- ✚ As reclamaciones deberán ser feitas ao director da carreira, non máis tarde de 30 minutos despoés de comunicarse oficialmente os resultados e si son desestimadas por este podráse presentar reclamación por escrito.

## Condições de participación:

A participación nas diferentes modalidades do Gran Premio de Montaña de A Rúa está aberta a todas as persoas que cumplan los siguientes requisitos:

- ✚ Para participar nas andainas tener mínimo 18 anos.
- ✚ Conocer este Reglamento aceptando as condicións que no mesmo establece.
- ✚ Cumplimentar debidamente o procedemento da inscrición consciente da lonxitude, desnivel, dificultade técnica, condicións climáticas e outras características desta proba, estando física e mentalmente preparados e tendo capacidade de autonomía para afrontar as posibles dificultades derivadas das condicións anteriores. Estar en bon estado físico e mental, suficientemente entrenados e preparados para esta competición, contando coa destreza técnica suficientes como para garantir a sua propia seguridade, baixo as condicións de autonomía nas que se desanrollan as diferentes probas.
- ✚ Conocer onde están os puntos de avituallamento e qué podrá repoñer en cada un de eles (líquido, sólido ou ambos).
- ✚ Depositar os residuos nos contenedores dispostos a tal efecto nas inmediacións de ditos puntos.

## Puntos de control:

Os puntos de control son lugares periódicamente localizados ao largo do recorrido, polos que cada corredor deberá pasar obrigatoriamente. Polo tanto, fan a función de controles de paso e también de control de tiempo.

Nestos puntos habrá persoal da Organización que podrá dar instrucciónes de obrigado cumprimento aos participantes.

No caso de que falte o rexistro de paso de algún corredor por algun dos puntos de control, interpretarase que éste non seguiu o itinerario da modalidade. Como consecuencia, sea cal fose o motivo (evacuación, abandono, incumplimiento voluntario da normativa, etc.), dito andarín considerarase descalificado da prueba.

Os puntos de control previstos para cada modalidade se publicarán na páxina.

## Puntos de avituallamento:

En puntos determinados do recorrido habilitaranse diferentes zoas de avituallamento onde los participantes terán a súa disposición bebida e comida, onde podrán recibir axuda externa.

Os lugares e o tipo de avituallamento previstos especificaranse e detallarán con tempo suficiente na páxina [www.granpremiodemontana.weebly.com](http://www.granpremiodemontana.weebly.com) onde concretarase no punto kilométrico de ubicación na andaina.

Os residuos xenerados deberán depositarse obrigatoriamente nos contenedores ubicados en cada destes puntos.

## Seguridade:

Será obrigatorio respectar o código de circulación e extremar as precaucións nos tramos e cruces de rúas ou autovías, ou ao chegar a un cruce.

Independentemente de que a Organización da proba, e cos medios dispoñibles, apoie e vixie de xeito especial estes puntos, o corredor deberá redobrar a súa atención e precaución ante a posibilidade de non estar totalmente pechado ao tráfico e compartir a vía co tráfico rodado. .

Nos postos de control haberá persoal autorizado e capacitado para indicar o comportamento a seguir aos participantes en caso de perigo obxectivo, cambio de itinerario, accidente en caso de abandono.

## Responsabilidades:

Todos os participantes fano baixo a súa propia responsabilidade e ao saír aceptan o presente regulamento, sendo responsables de calquera accidente que se produza durante a súa participación na proba.

A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente, negligencia, así como dos obxectos de cada participante. Os participantes exoneran á organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión. En todo o non contemplado nesta normativa, a proba basearase na normativa da Federación Galega de Montaña e da Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME).

## Autorización expresa ao uso de datos e imaxen o dereito acceso, cancelación e rectificación:

A inscrición en calquera das modalidades de la prueba, implica el consentimiento expreso do participante, para que, por sí mismo o mediante terceras entidades, use y reproduzca sin límite temporal, mediante cualquier dispositivo, os datos personales aportados, a marca deportiva realizada na carreira, e as imáxenes obtidas e na mesma, co o fin de promocionar a o Gran Premio de Montaña A Rúa e difundir información.

## Abandonos voluntario y obligatorio:

En caso de que un participante decida abandonar a proba, deberá indicalo obrigatoriamente ao personal de Organización dispuesto no control máis cercano. Si por causas físicas ou de salud no puidera chegar polo seu propio pe al primer punto de control con acceso rodado deberá comunicarlo inmediatamente por teléfono al número de la Organización impreso en su dorsal.

Dende que o participante abandona voluntariamente a proba é descalificado, asume que queda fora da competición e pasa a ser o único responsable das suas accions.

A organización pode deter momentáneamente a un corredor ou obligalo a abandonala andaina considerase o seu estado pon en peligro a sua integridade física ou a sua seguridade.

Para participar na I Andaina “Serra do Cereixido” de A Rúa, cada



andador deberá ir en todo momento ataviado obrigatoriamente con roupa y calzado adecuados para a práctica de deporte, dorsal y material exigido. A sua vez, o dorsal irá no ventre, no peito porta dorsales, é en todos os casos estará sempre visible e na parte dianteira do corredor.

Permitese o uso de bastones de montaña, si ben a Organización pode limitar su utilización na saída por razóns de seguridade.

Cada participante deberá ter en conta o seguinte listado de material recomendado según as modalidades:

<b>Material</b>	<b>Andaina 25 km</b>	<b>Andaina 15 km</b>
Chaqueta o cortavientos	Recomendado	Recomendado
Teléfono móbil con suficiente saldo e batería	Obligatorio	Obligatorio
Gorra ou viseira	Recomendado	Recomendado
Recipiente tipo bidón ou bolsa para a auga	Obligatorio	Recomendado
Pantalons ou mallas, mínimo por debaixo das rodillas	Recomendado	
Protector solar e labial	Recomendado	Recomendado
Gafas de sol	Recomendado	

Por seguridade dos corredores é en función das prediccions meteorolóxicas, a Organización da I Andaina “Serra do Cereixido” de A Rúa poderá poñer máis material obligatorio (camiseta térmica, guantes, gorro, etc).

Este cambio será comunicado en la página web. Previo a saída darase información da previsión meteorolóxica, novidades de última hora si as houbera, ademais de recordar a importancia de conservar o medio ambiente a noso paso.

## Cancelaciones e suspensiones

A Organización reservase o dereito de poder cancelar a proba si concurríesen situacións obxetivas de riesgo que poudieran poñer en peligro a seguridade é integridade dos participantes (alertas meteorolóxicas, incendios forestais, corrimientos do terreno, COVID19 etc.).

En caso de condiciones meteorolóxicas adversas o sucesos que se estimen graves ou afecten a seguridade da proba u outras causas de forza maior, a Organización reservase o dereito de modificalos horarios de corte, a hora de saída da carreira, neutralizala e incluso anulala.

La Organización reservase o dereito de poder modificar o itinerario ou cambiar os tramos horarios por razóns de seguridade, organizativas ou outras causas de forza maior.

O presente Reglamento pode ser correxido, ampliado o mejorado en cualquier momento por parte da Organización. O feito de realizala inscrición mostra a conformidade do participante co presente reglamento cos cambios que se pudieran realizar que se farán públicos de forma inmediata na páxina oficial da proba.

## PATROCINADORES:



## COLABORADORES:

