



GRAN PREMIO DE MONTAÑA A Rúa

GRAN PREMIO DE MONTAÑA A Rúa 2025 ---1/06/2025

Introducción:

O Club Atletismo Rúa organiza o "9º Gran Premio de Montaña A Rúa".

Conta coa colaboración do Concello de A Rúa e Galitiming

Cronometraje y se celebrará el próximo día 01 de Xunio del 2025.

PROBA OFICIAL DA FGM

PROBA COPA XUNTA DE GALICIA DE CXM

Horarios:

Proba	Hora de saída
TRAIL	09:00
MINITRAIL	09:30

Categorías:

TRAIL	MINITRAIL
Absoluta (2004-1986)	Absoluta (2004-1986)
Veteranos 1 (1985-1975)	Veteranos 1 (1985-1975)
Veteranos 2 (1974-1964)	Veteranos 2 (1974-1964)
Súper-veteranos (1963 hacia atrás)	Súper-veteranos (1963 hacia atrás)



GRAN PREMIO DE MONTAÑA A Rúa

Inscripción:

- + A inscrición está limitada a 200 persoas poderase inscribir a través da pasarela de www.galitiming.com
- + Poderase formalizar a inscrición para calquiera das modalidades ata as 23:59 horas Xoves 29 de Mayo de 2025.
- + A correcta inscrición de cada corredor dalle dereito aos seguintes servizos:
 - ✓ Bolsa corredor.
 - ✓ Recibir o seu dorsal.
 - ✓ Participar na carreira.
 - ✓ Avituallamentos durante a carreira.
 - ✓ Duchas no pabellón municipal.
 - ✓ Avituallamiento na meta.
 - ✓ Seguro.
- + Pódense facer cambios do dorsal avisando debidamente a organización tendo como data limite el día 29 de Mayo 2025.
- + **ATENCIÓN** los Federados son os deportistas con licencia **FEDME** e licencia Gallega da **FGM**
- + O abono do importe de inscrición realizarase a través da plataforma de pago habilitada a tal fin de www.galitiming.com
- + Una vez abonado este importe, non se devolverá por ninguna causa, excepto por la suspensión da proba antes do seu inicio.



GRAN PREMIO DE MONTAÑA A Rúa

Tarifas:

Trail

De 1 de Abril al 1 de Mayo:

No Federado: **25€**

Federado: **22€**

De 1 de Mayo al 29 de Mayo:

No Federado: **28€**

Federado: **25€**

Mini Trail

De 1 de Abril al 1 de Mayo:

No Federado: **23€**

Federado: **18€**

De 1 de Mayo al 29 de Mayo:

No Federado: **25€**

Federado: **20€**



GRAN PREMIO DE MONTAÑA A Rúa

Trofeos:

Individuales:

- ✚ Trofeos aos tres primeiros de cada categoría establecidas anteriormente neste reglamento, tanto masculino como femenino.
- ✚ Trofeo aos tres mellores clasificados tanto en Trail, e Minitrail en (masculino y femenino).

Dorsales:

- ✚ O dorsal e o material da carreira entregaranse aos participantes no un lugar e horario que se indicará con suficiente antelación na páxina oficial da prueba.
- ✚ Este material tamén poderá ser retirado por outra persoa, sempre e cando entregue unha autorización do corredor debidamente cumplimentada e 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 proba o corredor deberá levar o seu dorsal en todo momento no lugar ben visible: peito, ventre o porta dorsal.

Seguro:

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

Faltas y sanciones:

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



GRAN PREMIO DE MONTAÑA A Rúa

Reclamacións:

- ✚ As reclamacións deberán ser feitas ao director da carreira, no máis tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados e si son desestimadas po este poderase presentar reclamación por escrito.

Condicións de participación:

A participación nas diferentes modalidades do Gran Premio de Montaña de A Rúa está aberta a todas as persoas que cumpran os seguintes requisitos:

- ✚ Para participar nas carreiras ter 18 anos "MiniTrail" y 21 anos "Trail" (cumplidos antes do día da proba) en diante..
- ✚ Conocer este Regulamento aceptando as condicións que no mesmo se establecen.
- ✚ Cumplimentar debidamente o procedemento de inscrición
- ✚ Ser consciente da lonxitude, desnivel, dificultad técnica, condicións climáticas y otras 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 desarrollan as diferentes pruebas.
- ✚ Llevar consigo todo o material obrigatorio ao longo da proba.
- ✚ Coñecer onde están os puntos de avituallamiento e qué podrá reponer 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 a lo largo del recorrido, polos que cada corredor deberá pasar obligatoriamente. Polo tanto, fan a función de controles de paso e tamén de control de tempo.

Nestos puntos haberá personal da Organización que podrán dar instruccións 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 súa modalidade. Como consecuencia, sea cual fora o motivo (evacuación, abandono, incumplimiento voluntario da normativa, etc.), dito corredor considerárase descalificado da proba.

Os puntos de control previstos para cada modalidade publicaránse na páxina www.granpremiodemontana.weebly.com.

Puntos de avituallamiento:

En puntos determinados do recorrido habilitaranse diferentes zonas de avituallamiento onde os participantes terá, a súa disposición bebida e comida, onde poderán recibir axuda externa.

Os lugares e o tipo de avituallamiento previstos especificaranse e detallarán con tempo suficiente na páxina www.granpremiodemontana.weebly.com donde concretárase o punto kilométrico de ubicación na carreira.

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

Seguridad:

- ✚ Será obrigatorio respetar o código de circulación e extremar as precaucións nos tramos e cruces polas calles ou carreteras, ao chegar a algún cruce.
- ✚ Independentemente de que a Organización da proba, e cos recursos disponibles, apoye ou vixile de forma especial nestos puntos, o corredor debe de redoblar a atención e0.
5 cautela ante la posibilidad de no estar cerrados totalmente al tráfico e compartirse a vía con circulación rodada.
- ✚ Nos puntos de control habrá persoal autorizado e capacitado para indicar a conducta seguir aos participantes no caso de peligro obxectivo, cambio de itinerario, accidente en caso de abandono.



GRAN PREMIO DE MONTAÑA A Rúa

Responsabilidades:

Todo los participantes faino baixo a su propia responsabilidade e polo feito de sair acepta o presente reglamento, e se responsabiliza de calqueira accidente que poida surxir durante a sua participación na prueba, a organización pondrá todo los medios o seu alcance para que non ocorran.

A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente, negligencia, así como dos objetos de cada participante. Os participantes exoneran a organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión. En todo o non contemplado neste reglamento, a prueba basearase n os reglamentos da Federación de Montaña de Galicia e da Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME).

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

A inscripción en cualquiera das modalidades da prueba, implicase o consentimientto expreso do participante, para que, por sí mismo o mediante terceiras entidades, use e reproduzca sin límite temporal, mediante cualquier dispositivo, los datos personales aportados, a marca deportiva feita ns carreira, e as imáxenes obtenidas na mesma, col fin de promocionar a o Gran Premio de Montaña A Rúa e difundir información.

Abandonos voluntario e obligatorio:

No caso de que un participante decida abandonar a prueba, deberá indicarlo obrigatoriamente ao personal de Organización dispuesto no control máis cercano. Si por causas físicas ou de saúde non pudiera chegar polo seu propio pe o primer punto de control con acceso rodado deberá comunicalo inmediatamente por teléfono o número da Organización impreso no seu dorsal.

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

A Organización pode deter momentáneamente a un corredor ou obrigalo a

abandonar a carreira si considera que o seu estado pon en peligro a sua integridade física ou a sua seguridade.

Para participar no Gran premio de Montaña de A Rúa, cada corredor deberá ir en todo momento ataviado obrigatoriamente con roupa calzado adecuados para a práctica de deporte, dorsal e material exigido. A su vez, o dorsal irá no ventre, no peito ou porta dorsais, e en todos os casos estará sempre visible e na parte dianteira do corredor.

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

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

Material	Trail/Maratón	Mini Trail
Chaqueta ou cortavientos	Recomendado	Recomendado
Teléfono móvil con suficiente saldo e batería	Obligatorio	Obligatorio
Gorra ou visera	Recomendado	
Recipiente tipo bidón ou bolsa para a agua	Obligatorio	Recomendado
Pantalons ou mallas, mínimo por debaixo das rodillas	Recomendado	Recomendado
Protector solar e labial	Recomendado	Recomendado
Gafas de sol	Recomendado	Recomendado



GRAN PREMIO DE MONTAÑA A Rúa

Por seguridade dos corredores e en función das prediccions meteorolóxicas, a Organización do Gran Premio de Montaña de A Rúa poderá poñer máis material obrigatorio (camiseta térmica, guantes, gorro, etc).

Este cambio será comunicado na páxina web. Previo a saída darase información da previsión meteorolóxica, novidades de última hora si as houbera, ademáis de recordar a importancia de conservar o medio ambiente ao noso paso.

Cancelaciones y suspensiones

A Organización reserva o dereito de poder cancelar a prueba si concurriesen situacións obxetivas de risco que pudieran poñer en perigo a seguridade e integridade dos participantes (alertas meteorolóxicas, incendios forestales, corrimientos del terreno, COVID19 etc.).

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

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

O presente Reglamento pode ser corregido, ampliado ou mellorado en calquier momento por parte da Organización. O feito de realizar a inscrición mostra a conformidade do participante co presente reglamento e cos cambios que se pudieran facer que se farán públicos de forma inmediata na páxina oficial da proba.



GRAN PREMIO DE MONTAÑA A Rúa