

IV TRAIL DA FILLOA DE ZAS-Regulamento

1. LUGAR, DATA E HORA:

Zas (A Coruña). Praza do Concello de Zas

Domingo, 9 de Febreiro do 2020

Trail Longo: saída ás 9:15 horas

Trail Curto: saída ás 10:00 horas

Andaina 18K: saída ás 9:20 horas

Andaina 12K: saída ás 10:05

2. A PROBA:

Proba NON competitiva con saída da praza do Concello e chegada no pabellón polideportivo de Zas. O percorrido discorrerá polos montes do Concello de Zas, sendo o ascenso ó monte Brondo a parte máis dura e máis técnica de todo o percorrido. Pasaremos por varias ribeiras de ríos, carballeiras, soutos , etc. Descubriremos unas das carballeiras máis bonitas e descoñecidas da zona.

O ascenso a Pico de Meda e ó monte Brondo polos cortalumes con gran desnivel e moi técnicos, serán momentos que os corredores recordarán. Chegaremos ós dous picos onde as vistas son espectaculares.

Non o dubidedes. Apuntadevos ó noso trail que seguro que repetiredes para o ano.

Hai dous percorridos:

TRAIL LONGO 26 KM. 1350 m+ (aproximados)



TRAIL CURTO 17 KM . 700 m+ (aproximados)



ANDAINA de 12 kms 400 m+ (Aproximados)

ANDAINA DE 18 kms 550 m+(aproximados)

O mal tempo non será impedimento para a celebración da proba. A organización poderá interrompir a proba en calquer punto se considera que poda haber serio perigo para a integridade física dos corredores, ou en casos de forza maior.

3. CATEGORÍAS:

ABSOLUTA (FEMENINA E MASCULINA)

SENIOR (FEMENINA E MASCULINA): participantes de menos de 40 anos no 1 de xaneiro do 2020

VETERAN@S (FEMENINA E MASCULINA): participantes de 40 anos ou máis no 1 de xaneiro do 2020

@s participantes teñen que ter cumpridos os 16 anos para participar no **trail Curto**, e ter cumpridos 18 anos para participar no **trail Longo**.

Na andaina poden participar menores de idade sempre acompañados dun adulto.

Os menores de idade que queiran participara no trail ou na andaina deberán entregar unha autorización firmada polos titores.

4. INSCRICIÓN:

Na web www.galitiming.com a partir do 15 de decembro do 2019.

5. DORSAIS:

Pódense recoller os dorsais o sábado 8 de Febreiro de 19:00 h. ata 22:00 h. no Restaurante Tivoli (Zas). O domingo 9 de Febreiro pódense recoller na Casa do Concello de Zas unha hora antes da saída de cada carreira. A saída encóntrase na praza do Concello de Zas. A organización poderá solicitar o DNI para retirar dito dorsal

6. PREZO:

TRAIL CURTO

Ata o 31 de Xaneiro do 2020 ás 23:59 horas: 12 Euros

A partir do 1 de Febreiro do 2020 ata o 5 de Febreiro ás 14:00 horas: 15 Euros

Disporanse de ata 300 prazas.

TRAIL LONGO

Ata o 31 de Xaneiro do 2020 ás 23:59 horas: 15 Euros

A partir do 1 de Febreiro do 2020 ata o 5 de Febreiro ás 14:00 horas: 18 Euros

Disporanse de ata 200 prazas.

ANDAINA 12 k

Ata o 31 de Xaneiro do 2020 ás 14:00 horas: 8 Euros

A partir do 1 de Febreiro do 2020 ata o 5 de Febreiro ás 14:00 horas: 10 Euros

Disporanse de ata 250 prazas.

ANDAINA 18 k

Ata o 31 de Xaneiro do 2020 ás 23:59 horas: 9 Euros

A partir do 1 de Febreiro do 2020 ata o 5 de Febreiro ás 14:00 horas: 11 Euros

Disporanse de ata 200 prazas.

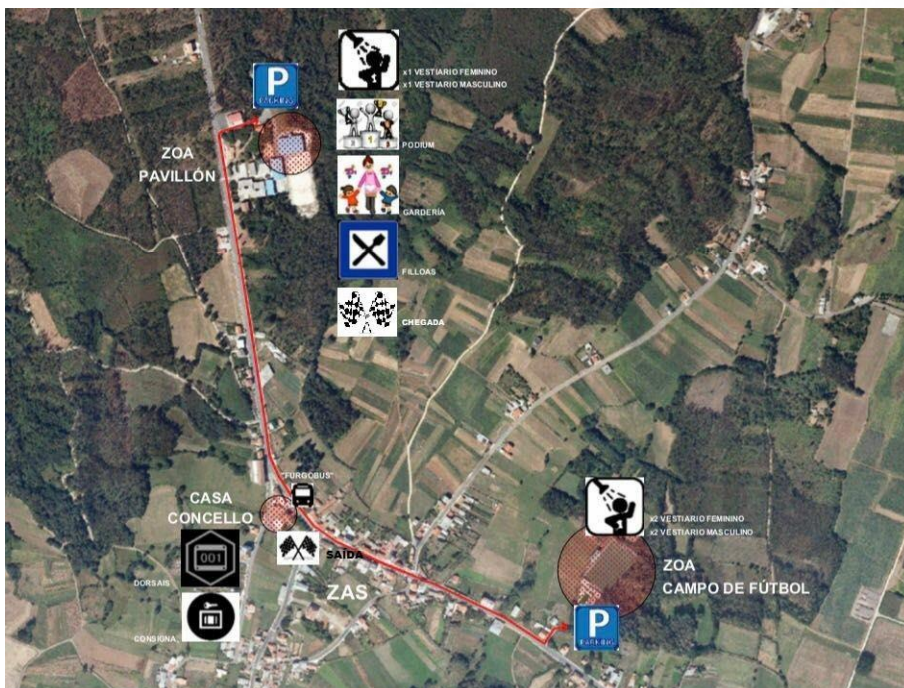
Ata o 1 de febreiro poderáse anular a inscrición tendo dereito á devolución da mesma (gastos de devolución: 3 Euros). A partir do 1 de febreiro non se poderá anular a inscrición.

Todos os participantes contarán con seguro de accidentes durante a proba. A inscrición da dereito a participar na proba, seguros, avituallamentos, gardarroupa, duchas, obsequios e pinchos ofrecidos pola organización.

Haberá servizo de Gardarroupa, coa recollida na Casa do Concello de Zas (Saída) e devolución no pabellón polideportivo de Zas (chegada)

O Concello de Zas pon a disposición dos corredores un servizo de duchas no pabellón deportivo de Zas (zona da chegada) e no campo de fútbol San Andrés.

A organización aconsella utilizar o aparcamento cerca do pabellón deportivo de Zas (zona de chegada), ademáis desta zona haberá outras dúas zonas de aparcamento, no parking do campo de fútbol e parking da Casa da Cultura.



7. SINALIZACIÓN E CONTROIS:

O percorrido estará sinalado con cinta de balizar, banderolas e sinais, sendo obrigatorio o paso polos controis establecidos no Pico de Montebrondo e no Pico de Meda

8. RETIRADAS:

A carreira longa contará con un punto de corte no kilómetro 17. Os corredores que superen as 3 horas e media en dito punto, deberán abandonar a proba. Así mesmo os Corredores Escoba teñen a potestade para retirar da proba a calquera corredor se o seu estado de saúde así o aconsella.

9. AVITUALLAMIENTOS:

Primeiro avituallamento líquido e sólido

Trail curto e longo no km 6

Segundo avituallamento sólido e líquido

Trail curto e longo no km 12

Terceiro avituallamento sólido e líquido

Trail longo no km 18

Cuarto avituallamento sólido e líquido

Trail longo no km 23

Avituallamento final líquido e sólido na meta (Pabellón polideportivo)

Haberá Filloas á Pedra de Zas feitas no momento, acompañado de caldo e chourizos no Pabellón Polideportivo. Os acompañantes podrán disfrutar deste avituallamento final por un prezo de 3 Euros.

Os avituallamentos encóntranse en lugares visibles e sinalizados. En ningún dos avituallamentos se disporá de vasos de plástico, polo que todo corredor terá que levar sistema de hidratación propio.

Disporase de contedores para residuos orgánicos e envoltorios de plástico. Non existirá ningún punto para depositar basura pasado o control de avituallamento. Está prohibido o avituallamento e a axuda externa durante o desenvolvemento da carreira de calquera persoa non participante. Así mesmo está prohibido saír da zona de avituallamento con calquera tipo de envase ou envoltorio

10. SERVICIO SANITARIO:

Haberá persoal médico-sanitario con potestade para retirar o dorsal a calquera corredor cando considere que a súa saúde está en perigo.

11. TROFEOS:

Entregaranse os seguintes trofeos:

- Ós tres primeiros clasificadas/os da **categoría absoluta**, tanto feminino coma masculino.
- Ó máis veterana/o.

- Ó primeira/o, tanto femenino como masculino, do Concello de Zas (necesario estar empadroada/o)

Os tres primeiras/os clasificadas/os da categoría Senior e categoría Veteranos recibirán unha **medalla conmemorativa**, tanto femenino coma masculino.

NOTA: **Os trofeos non son acumulativos**. A entrega de trofeos realizarase no pabellón deportivo de Zas arredor da 14 horas. O non estar presente na mesma, anularáse o dereito a recibir os mesmos.

12. DESCALIFICACIÓN:

Será descalificado todo o corredor que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do percorrido, deteriore ou emporque o entorno, non leve o seu dorsal ben visible ou desatenda as indicacións da organización

13. PARTICIPANTES:

Para participar na proba cada deportista deberá levar o dorsal de forma visible para facilitar o labor de control da proba. Así mesmo facilitarase un chip para control de tempos que deberá colocarse correctamente na zapatilla. Se non se coloca correctamente é posible que apareza reflexado nos postos finais, non admitíndose reclamación algunha ó respecto.

Tódolos participantes están obrigados a auxiliar ós accidentados e a respetar as normas de circulación nos cruces e estradas.

É aconsellable utilizar roupa e calzado adecuado para carreiras de montaña, autorizándose a utilización de bastóns. De elixir levar bastóns, éstos deberan ser portados durante toda a proba, non podendo desprenderse deles durante todo o percorrido.

Os participantes corren baixo a súa responsabilidade. Sobre eles recae a decisión da saída e realización da carreira. É responsabilidade de cada participante estar fisicamente preparado para realizar a proba. Os participantes eximen á organización das reclamacións ou demandas basadas en supostas accións ou non acción dos participantes u outros que actuen ó seu favor, así como das demandas resultantes dos danos que poidan sucederlles a eles como ó seus materiais.

Os participantes deberan firmar os documentos que se requiran para evidenciar máis claramente este apartado do regulamento.

14. VOLUNTARIOS:

Prestarán asistencia e facilitaran información ós corredores un grupo de voluntarios claramente identificados, situados en cruces, avituallamentos e zoas perigosas.

15. SERVICIO DE GARDERIA

A organización pon a disposición dos participantes un servizo de gardería, totalmente gratuito, previa reserva de dito servizo.

16. A ORGANIZACIÓN:

Correrá a cargo do Concello de Zas e A.D. Monte Brondo. Resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a súa suspensión en caso de condicións meteorolóxicas adversas

Os participantes exoneran á organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión.

O percorrido non estará pechado ó tráfico polo que hai que respetar o código de circulación e extremar as precaucións ó cruzar calquera estrada ou ó chegar a un cruce.

A organización resérvase os dereitos exclusivos sobre as imaxes, vídeo e información da proba, nas que poidan aparecer participantes, e para utilizar este material para a publicidade, relacións públicas ou outros fins xornalísticos ou promoción do evento. Calquera proxecto multimedia ou publicidade ten que ter o consentimento previo da organización. Para todo o non especificado no regulamento a comisión organizadora disporá unha solución o antes posible.

17. MODIFICACIÓNS DO REGULAMENTO

O regulamento pode ser modificado en calquer momento pola organización por previsión meteorolóxica ou por calquer tipo de circunstancia necesaria.

