

II Trail 3Rios

A. CULTURAL BARCA DE LOIMIL

(Arbo-Pontevedra)

CARREIRA POR MONTAÑA

14 de xuño, 2020

II TRAIL “3 RIOS” ARBO (CEA-MIÑO-DEVA)

1.- Presentación	3
2.- Tarefas Organizativas	3
2.1. Patrocinadores	3
2.2. Inscripcións	4
2.3. Seguro da proba.....	4
2.4. Seguridade	4
2.5. Colaboradores no transcurso da proba.....	4
2.6. Aloxamentos	4
2.7. Controis de Paso, Saída e Meta	5
2.8. Avituallamentos	5
2.9. Duchas e Hixiene.....	5
2.10. Servicio Médico	5
2.11. Animación Festiva.	5
3.- Tarefas Técnicas	6
3.1. Percorrido	6
3.2. balizamentos do itinerario	6
3.3. Tempos de pasos en controis e avituallamentos, desniveis, altitudes e distancias	
3.4. Permisos	7
3.5. Supervisión dos itinerarios	7
3.6. Entrega de Dorsais	7
3.7. Listaxe de Clasificacións e Premios.....	8
3.8. Limpeza de itinerario.....	8
3.9. Peche do evento.....	9
4.- Regulamento do Trail.	9
5.- Orzamento.	10

1.- Presentación

A A. Cultural “BARCA DE LOIMIL” (Arbo) organiza a segunda edición do Trail “3 Rios” , o vindeiro 20 de xuño de 2020. Esta carreira discorrerá polos territorio administrativo do noso concello e os rios e que dan nome á proba, o Miño e os seus dous afluentes, Cea e Deva. Ademais ascenderemos aos cumios máis senlleiros da orografía: San Felipe.

Serán daquela dúas distancias:

-Trail Longo de 30 km, cun desnivel positivo duns 1300 m

-Trail Curto de 18 km, cun desnivel positivo de 700 m

para poder escoller segundo as preferencias, as distancias son aproximadas, cunha marxe de erro dun 10%.

Esta novidosa proba vai permitir achegarse ás beiras do río máis importante de Galicia nun entorno único, preto das Pesqueiras con mil anos de historia, e polo curso inzado de vexetación autóctona do cea e Deva, e os seus muíños centenarios, así mesmo podemos contemplar o val do Miño e os cumios da peneda dende o alto de san Fins a case 600 metros sobre o nivel do mar.

2.- Tarefas Organizativas

- 2.1.- Patrocinio.
- 2.2.- Inscripcións.
- 2.3.- Seguro da proba.
- 2.4.- Seguridade.
- 2.5.- Colaboradores no transcurso do Trail.
- 2.6.- Aloxamentos.
- 2.7.- Controis, saída e meta.
- 2.8.- Avituallamentos.
- 2.9.- Duchas.
- 2.10.- Asistencias
- 2.11.- Animación festiva

II Trail 3Rios

2.1. Patrocinador

Co patrocinio exclusivo de Bodega PAZO PONDAL. Este patrocinio será publicado na web/facebook/Instagram da proba, medios de comunicación e prendas patrocinadas, tamén poderán poñer publicidade en valos, carteis, trofeos etc.

A camiseta técnica que se regala aos participantes será serigrafiada co logotipo da proba e de Pazo Pondal, ocupando a parte posterior da camiseta na súa totalidade.

2.2. Inscripcións.

Ao través da plataforma de inscrición on-line GALITIMING, abriase en breve unha data de inscrición e outra de peche publicadas en todos os medios que utilizaremos para promocionar a carreira.

Un máximo de 300 participantes entre ambas probas:

175 para o Trail Curto (18 km)

125 para o Trail Longo (30 km).

2.3. Seguro da proba.

Contrataranse os seguros e licencias obrigatorios (Federación, Concello, delegación de goberno ou calquera outro organismo legal que se requira)

2.4. Seguridade.

A seguridade será establecida pola Garda Civil (de ser precisa), e fundamentalmente persoal voluntario propio da AC Barca de Loimil.

Faremos plans de emerxencia que coñecerán os membros encargados de velar pola seguridade dos participantes.

- Emerxencia de Evacuación. Vehículos ao efecto
- Emerxencia de Asistencia Médica. Caixa de Urxencias

2.5. Colaboradores (voluntarios/as) no día do Trail

Nos postos de abastecemento puntos de control e cruces conflitivos. A poder ser identificables con chalecos amarelos/laranxas.

II Trail 3Rios

2.6. Aloxamentos.

No el caso que se necesiten aloxamentos para corredores, invitados ou outro persoal que o solicite, teremos previsto a contratación por conta allea de pensións ou hoteis próximos a prezos asequibles.

2.7. Controis de Paso, Saída e Meta

Será realizado por persoal de GALITIMING, mediante chip incluído no dorsal.

2.8. Avituallamentos.

Estarán formados por persoal voluntario e subministrados polos nosos colaboradores. Serán atendidos por 2/3 membros do voluntariado e situados aproximadamente cada 7/8 Km. Intercalaranse en abastecementos líquidos e sólidos.

Os líquidos estarán provistos de auga e bebida isotónica e os sólidos con froitas, froitos secos, auga, etc...

2.9. Duchas e Hixiene.

A súa ubicación será o máis próximo á meta posible.

2.10. Servizo asistencial.

Haberá un servizo asistencial durante e despois da proba. Colocada en puntos estratéxicos con mobilidade permanente mediante transporte en quad, moto ou todo terreo.

Animación Festiva.

Contaremos cun speaker que presentará e animará o evento, así como cun servizo de música/megafonía en meta.

3.- Tarefas Técnicas.

- 3.1.- Percorridos.
- 3.2.- Marcaxes ou balizamentos del itinerario.
- 3.3.- Tempos de pasos en controis/ avituallamentos, desniveis e distancias .
- 3.4.- Coberturas de telefonía.
- 3.5.- Permisos .
- 3.6.- Supervisión dos itinerarios.
- 3.7.- Entrega de dorsais e cronometraxe.
- 3.8.- Listaxe de clasificacións e premios.
- 3.9.- Limpeza dos
- 3.10.- Peche do evento.

3.1. Percorridos.

Os dous percorridos serán deseñados pola organización coas medicións técnicas, tanto en distancias como en altitudes. Será visible tanto en condicións climatolóxicas boas como adversas. Para confeccionar a balizaxe farase dunha forma clara, que no dea lugar a confusións. Os balizamentos faranse con fitas publicitarias de cores vivas, estacas pintadas ou indicadores de dirección dos percorridos. Estarán penduradas da vexetación cada 30/40 metros.

3.2. Tempos de paso en avituallamentos, desniveis, altitudes e distancias.

Son datos técnicos que a organización realizará previos xunto cos itinerarios elixidos.

3.3. Coberturas de telefonía.

Todos os grupos de voluntariado, seguridade, emerxencia, etc, estarán comunicados entre si por móbil . Serán os encargados de darnos toda a información en tempo real, tanto de carreira como as posibles incidencias.

3.4. Permisos.

Sempre e cando algún trazados do itinerario transcorra por outros terreos distintos, ben sexan particulares ou de outra entidade, nomeadamente Montes de Man Común, cursaranse os permisos oportunos para evitar problemas de paso.

3.5. Supervisión dos itinerarios.

Desde quince días antes da proba, un día antes e o mesmo día. O obxectivo é revisar o percorrido e comprobar que todo está perfecto para o comezo.

Entrega de Dorsais

Os dorsais poderán retirarse ata cando estimase oportuno a organización antes da proba no local do que se dispoña (Bodega Pazo Pondal) e ata media hora antes o mesmo día.

3.6. Listaxe de Clasificacións/ Premios

Serán publicadas ao remate da proba e despois na plataforma de inscricións.

3.7. Limpeza de itinerario.

Ao paso do derradeiro participante de carreira polo primeiro control ou posto de avituallamento (xunto cos corredores vasoira) desmontarán todos os postos progresivamente ao igual que recollerán as balizas.

4.- Regulamento

REQUISITOS:

Ser maior de idade no día da proba. Coñecer e aceptar as condicións desta regulamento.

Estar totalmente informado sobre as características do que é un Trail (carreira por montaña) con este perfil e distancia e dispoñer do coñecementos, experiencia, material e os niveis físicos e psicolóxicos necesarios para poder e superar os posibles problemas relacionados coa resistencia física, desnivel, orografía e o entorno do evento, tales como: fatiga, problemas dixestivos, problemas musculares/articulares, contusións, lesións menores, frío, choiva, esvaróns, calor ... etc. Realizar correctamente a inscrición polos medios que dispoña a organización

INCRICIÓN

A inscrición leva implícito un seguro de accidentes con vixencia durante a proba, asistencia e os abastecementos líquidos/sólidos que se establezan, tanto ao longo dos percorridos como no final. A inscrición implica o coñecemento e aceptación deste Regulamento de carreira.

DEREITOS DE IMAXE

Os/as participantes aceptan que as imaxes e reproducións producidas nesta carreira por montaña poderán ser utilizadas pola organización, para a proxección do evento, e nunca para o prexuízo das persoas nin dos dereitos fundamentais das mesmas. De acordo co establecido na Lei Orgánica 15/1999 do 13 de decembro LOPD (Lei Orgánica Protección de datos), todos os datos dos participantes recollidos no formulario de inscrición serán incluídos nun ficheiro privado propiedade da Asociación “Barca de Loimil”, con fins exclusivos de xestión da proba.

Todos/as as/os interesados/as poderán exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición dos seus datos persoais mediante correo electrónico a info@galitiming.com

PRAZOS DE INSCRICIÓN

1º Prazo: do 15 de febreiro de 2020 ao 30 abril as 23:59h, de 2020.

Prezos:

Trail Longo 30 km: 17 euros

Trail Curto 18 km: 13 euros

2º Prazo: do 1 de maio ao 7 de xuño as 23:59h, de 2020.

Prezos:

Trail Longo 30 km: 19 euros

Trail Curto 18 km: 15 euros

A inscrición implica :

Os abastecementos sólidos/líquidos ao longo dos percorridos e en meta final.

Bolsa do corredor con dorsal e camiseta técnica conmemorativa.

Asistencia durante o transcurso e ao finalizar a proba.

Duchas e gardarroupa

Todos cantos agasallos poida conseguir a Organización

DORSAIS

A cada corredor/a entregáraselle un **dorsal con chip persoal e intransferible**, que deberá levar durante toda a carreira. Será ben visible e na parte dianteira, sen dobrar nin cortar. Os dorsais entregaranse no lugar, data e hora que a organización designe á persoa interesada debidamente identificada cun documento legal en vigor Para iso debe presentar o orixinal do DI, carné de conducir, pasaporte ou documento equivalente para estranxeiros.

O dorsal, permitirá acceder a todos os servizos que presta a Organización. A ausencia do dorsal sen causa xustificada supoñerá a descualificación do corredor.

Por cuestións legais (coberturas de seguro dos participantes) non está permitido ningún cambio de dorsal entre corredores.

Exclusivamente por caso de forza maior e debidamente xustificada, o corredor poderá anular a súa inscrición, con un prazo de 15 días anteriores o peche das inscricións. Descontarase 5 euros da inscrición por gastos de xestión. Así mesmo, ata o día 1 de xuño poderanse facer cambios na titularidade do dorsal. Calquera cambio ou anulación deberase formular a través do correo electrónico info@galitiming.com

RECOLLIDA DE DORSAIS E CHARLA TÉCNICA

Charla técnica terá lugar no mesmo emprazamento o sábado 8 de xuño as 20:00h.

Zona de saída dende as 7:45 h ata as 08:45h., (pechan a recollida de dorsais 15 minutos antes da saída)

II Trail 3Rios

Programa

Sábado, 13 de xuño

Entrega dorsais das 19 h ás 21 h – Bodega Pazo Pondal (Cabeiras-Arbo) .

Domingo, 14 de xuño

7.30 h - Apertura do secretariado - Lugar de partida. Pazo Pondal

9.00 h Partida Trail Longo (30 km)

9.15 h Partida Trail Curto (18 km)

12.30 h - Chegada prevista dos primeiros participantes

13.30 h - Entrega de Premios

TROFEOS E CLASIFICACIÓN

Entregaranse trofeos, medalla aos tres primeiros clasificados de cada categoría establecida, tanto masculinos como femininos. Os trofeos non son acumulativos, dando prioridade a categoría absoluta.

As categorías para a clasificación serán a seguintes:

Categoría Absoluta: a partir de 18 anos cumpridos o ano de referencia.

-Masculina

-Feminina

Categoría Sénior:

-Masculina de 18 a 44 anos cumpridos o ano de referencia.

-Feminina de 18 a 39 anos cumpridos o ano de referencia.

Categoría veterana :

-Masculina a partir dos 45 anos cumpridos o ano de referencia.

-Feminina a partir dos 40 anos cumpridos o ano de referencia

A idade a ter en consideración será a que o participante teña o día 31 de decembro do ano da competición. En todas as categorías será necesario para validar a clasificación ter unha participación mínima de 4 competidores. Polo que por baixo dese número non haberá protocolo de entrega de premios en devanditas categorías.

HORA DE ENTREGA

Trail Longo e Trail Curto ás 13:30h

A ausencia do gañador dun trofeo no acto de entrega destes, entenderase como renuncia aos trofeos ou premios conseguidos. Toda delegación noutra persoa para a recollida dos trofeos e premios, deberá ser coñecida e autorizada pola Organización, coa suficiente antelación.

PERCORRIDOS

Algún pequeno tramo discorre por asfalto e non estará cortado ao tráfico rodado, debendo aterse os participantes ás normas xerais de Tráfico ou ás indicacións da Organización que estarán situados nos cruzamentos. Na maioría destes casos haberá membros da organización identificables.

Será obrigatorio seguir o itinerario marcado, así como pasar polos controis establecidos. O corredor que atalle ou recorte o itinerario marcado, que non pase por todos os controis establecidos ou que utilice algún medio mecánico para o seu desprazamento, será descualificado.

TEMPOS DE CORTE

Non se contemplan.

MODIFICACIÓNS NO PERCORRIDO

A organización poderá realizar as modificacións que considere necesarias no percorrido, incluso a suspensión da proba, si as condicións meteorolóxicas así o aconsellasen, ou por outras causas de forza maior. O importe da inscrición non sería devolto.

Se fose necesario interromper e suspender a proba nun punto do percorrido, a clasificación determinarase segundo a orde e tempo de chegada no punto de interrupción ou, na súa falta, no último control realizado.

SEMI-AUTOSUFICIENCIA

Dado o carácter de semi-autosuficiencia da proba, cada participante deberá prever e portar a cantidade de alimentos, bebidas, sales e complementos que estime necesarios para poder completar o percorrido.

Abastecementos

TRAIL CURTO

- Vilar/San Fins (líquido)
- San Felipe (Sólido/Líquido)
- Meta (sólido/líquido)

TRAIL LONGO

- Vilar/San Fins (líquido)
- Mirador de Fiunde (Sólido/Líquido)
- San Felipe (sólido/líquido)
- Meta (sólido/líquido)

VASOS E REFUGALLO

A organización non porá vasos nos postos de abastecementos polo que cada corredor/a é responsable de levar un recipiente para beber. O obxectivo é respectar o medio ambiente e minimizar o impacto

II Trail 3Rios

medioambiental. É obriga de cadaquén levar os seus refugallos/lixo ata a meta ou lugares sinalados .

MATERIAL ACONSELLADO E OBRIGATORIO.

Recoméndase a cada corredor/a levar o seguinte material:

- Sistema de hidratación , o calor require este como obrigatorio.
- Reserva alimentaria
- Gorra ou similar, para protexerse do sol
- Cortaventos (dependendo das condicións do día da proba)
- Zapatillas de trail running axeitadas
- Teléfono móbil con batería.

ABANDONOS

Calquera corredor poderá retirarse da proba sempre que o desexe, no control máis próximo e entregando o seu dorsal ao persoal cualificado da Organización. Os participantes están obrigados a prestar auxilio aos accidentados ou a aqueles que o requiran. En caso de accidente, enfermidade ou ferida que precise asistencia, deberase avisar ao teléfono da organización.

- Non levar o material obrigatorio que estipule a organización
- Atallar ou recortar o percorrido
- Auxilio/axuda por outras persoas para completar o percorrido
- Levar o dorsal dobrado ou recortado
- Deixar refugallo ou envoltorios no monte
- Saltarse algún control de paso
- Utilizar algún medio mecánico

II Trail 3Rios

- Cambio de dorsal
- Non prestar auxilio a outros corredores

RECLAMACIÓN E SISTEMAS DE APELACIÓN

O sistema de apelacións e reclamacións rexeranse por dito regulamento. Ditas reclamacións só serán atendidas por medio do formulario facilitado pola organización.

ACEPTACIÓN E RESPONSABILIDADE

Os participantes do II Trail “3Rios” fano de xeito voluntario, sendo plenamente conscientes da lonxitude, desnivel e esixencia física da proba, que se desenvolverá baixo posibles condicións climáticas adversas de frío ou calor, choiva e vento, por terreo de montes, camiños, pistas, sendas ou monte a través.

Os participantes deben ter unha mínima experiencia previa en probas de carreiras en montaña e asegurarse de que as súas condicións físicas, sexan as máis apropiadas para afrontar a proba, así como levar e saber usar o material obrigatorio, sendo responsabilidade seus os problemas que poidan xurdirles no desenvolvemento da proba por ignorar estes requisitos.

A organización declina toda responsabilidade, en caso de accidente por negligencia do corredor, así como pola perda ou rotura dos obxectos persoais de cada participante. Cada corredor será responsable de todo dano ou lesión que poida causarse a si mesmo ou a terceiros, exonerando á Organización e á A.C. Barca de Loimil de calquera responsabilidade en caso de accidente ou lesión.

Todos os participantes, polo feito de inscribirse, aceptan as condicións establecidas no presente Regulamento, que debe coñecer e ter en consideración.