



REGLAMENTO V TRAIL ENCONTRO MONTE PINDO

1. ORGANIZACIÓN

- 1.1. La **Asociación Cultural Deportiva y Recreativa PEDRAMAR de O Pindo (Carnota – A Coruña)** con la colaboración del **Concello de Carnota** organiza el **III Trail Encontro Monte Pindo**. La prueba se disputará en **la mañana del domingo 21 de julio de 2019 en O Pindo**.
- 1.2. Nace en el año 2015 como una prueba que intenta unificar costa y monte en uno de los parajes más impresionantes de Galicia.
- 1.3. Es interés de la **A.C.D.R. PEDRAMAR** el acercar el deporte en la naturaleza a toda persona interesada, sea habitual del deporte del trail running o que quiera probar por primera vez esta especialidad deportiva que mezcla deporte y naturaleza.
- 1.4. Tras tres ediciones comprobamos que los objetivos marcados se van cumpliendo y es por ello que seguiremos intentando motivar a la gente a participar, adquirir valores de respeto a la naturaleza y al medio ambiente y confraternizar bajo el marco incomparable de Monte Pindo.

2. CATEGORÍAS

- 2.1. La prueba está abierta a la participación de mayores de edad, **desde los 18 años en adelante, federados y no federados**. Se realizarán diferentes pruebas según la edad de los participantes:
 - **PAREJAS** (18 en adelante)
 - **SENIOR MASCULINO** (18 a 35 años)
 - **SENIOR FEMENINA** (18 a 35 años)
 - **VETERANOS A MASCULINOS** (36 a 49 años)
 - **VETERANOS B MASCULINOS** (50 años en adelante)
 - **VETERANAS A FEMENINAS** (36 a 49 años)
 - **VETERANAS B FEMENINAS** (50 años en adelante)
- 2.2. La edad a tener en consideración en lo referente a la categoría, será la que tenga el participante a día de la prueba, **21 de julio de 2019**.

3. DISTANCIAS Y HORARIOS

- **PAREJAS:** trail corto (14 kms) a las 9:00 horas
- **SENIOR:** trail corto (14 kms) o trail largo (29 kms) a las 9:00 horas
- **VETERANOS A MASCULINOS:** trail corto (14 kms) o trail largo (29 kms) a las 9:00 horas
- **VETERANOS B MASCULINOS:** trail corto (14 kms) o trail largo (29 kms) a las 9:00 horas
- **VETERANAS A FEMENINAS:** trail corto (14 kms) o trail largo (29 kms) a las 9:00 horas
- **VETERANAS B FEMENINAS:** trail corto (14 kms) o trail largo (29 kms) a las 9:00 horas

4. INSCRIPCIÓN

4.1. La inscripción se realizará a través de <http://www.galitiming.com> con las condiciones, importes y plazos que figuran en dicha página.

4.2. Las inscripciones se cerrarán a las 23:59 horas del miércoles 17 de julio del 2019.

4.3. El importe de la inscripción será:

- **PAREJAS:** 20 € por pareja
- **SENIOR MASCULINOS:** 12 € (trail corto) o 18 € (trail largo)
- **SENIOR FEMENINAS:** 12 € (trail corto) o 18 € (trail largo)
- **VETERANOS A MASCULINOS:** 12 € (trail corto) o 18 € (trail largo)
- **VETERANOS B MASCULINOS:** 12 € (trail corto) o 18 € (trail largo)
- **VETERANAS A FEMENINAS:** 12 € (trail corto) o 18 € (trail largo)
- **VETERANAS B FEMENINAS:** 12 € (trail corto) o 18 € (trail largo)

4.4. La inscripción otorga un seguro de accidentes con vigencia durante la prueba.

4.5. La inscripción implica el conocimiento y aceptación de este Reglamento de carrera, así como la cesión de los derechos de imagen al Organizador y la utilización de los datos aportados según lo establecido por la Ley de Protección de Datos del Estado Español.

4.6. A cada corredor se le entregará un dorsal/pectoral **NOMINATIVO E INTRANSFERIBLE**, que deberá llevar durante toda la carrera. Debe situarse de tal manera que esté bien visible y en la parte delantera del cuerpo, sin doblar ni cortar.

4.7. También se entregará un **CHIP**, o elemento electrónico de control, que será intransferible. Cada corredor debe asegurarse de su correcta lectura en los puntos de control establecidos en el recorrido. El chip registrará los datos del paso por los distintos controles y, una vez devuelto, servirá para confeccionar las clasificaciones.

- 4.8. Los corredores que no entreguen el chip en la meta, no aparecerán en dichas clasificaciones.
- 4.9. **EL DORSAL Y EL CHIP SE ENTREGARÁ** en el lugar, fecha y hora que la organización designe.
- 4.10. **NO SE PERMITIRÁ** la participación de ninguna persona que no esté debidamente inscrito.
- 4.11. **NO SE PERMITIRÁ** la inscripción de ninguna una vez cerrado el plazo de inscripción ni el día del evento.
- 4.12. La inscripción da derecho a **dorsal, chip, avituallamientos, servicio de duchas, detalle conmemorativo y degustación de productos después de la entrega de trofeos.**
- 4.13. Se podrá **cancelar** la inscripción hasta el día del cierre de la misma (miércoles 17 de Julio a las 23:59). La cancelación de la inscripción tendrá un **recargo** de 2 euros por gastos administrativos .

5. TROFEOS Y CLASIFICACIONES

- 5.1. Se entregarán **TROFEOS** a los tres primeros clasificados de las categorías **PAREJAS, SENIOR Y VETERAN@S.**
- 5.2. La entrega de premios se realizará a las 14:00 horas aproximadamente.
- 5.3. Después de la entrega de trofeos habrá una degustación de productos, abierta a todos los participantes. Los acompañantes podrán participar de la degustación adquiriendo un ticket que costará 5 € y que se podrá adquirir en el momento de la inscripción. No se venderán tickets el día del evento.

6. RECORRIDO

- 6.1. **PAREJAS, SENIOR Y VETERAN@ (TRAIL CORTO: 14 KMS)** discurrirá por el siguiente recorrido: Plaza da Solaina, carretera AC-550, Os Mouchos, Playa de S. Pedro, carretera AC-550 (paso de cebra), Plaza de la Iglesia de S. Clemente, Ruta del Campo Sacramental, pista desde el Cementerio de O Pindo, Onde se Adora, Chan das Lamas, bajada a Caldebarcos por As Pardiñas, Caldebarcos, subida de Caldebarcos a Chan das Lamas por Lomba dos Baixadoiros e Lomba da Laxe, Chan das Lamas, Onde se Adora, pista al Cementerio de O Pindo, Ruta del Campo Sacramental, carretera AC-550 (paso de cebra), Playa de S. Pedro, carretera AC-550, Plaza da Solaina.
- 6.2. **SENIOR Y VETERAN@ (TRAIL LARGO: 29 KMS)** discurrirá por el siguiente recorrido: Plaza da Solaina, carretera AC-550, Os Mouchos, Playa de S. Pedro, carretera AC-550 (paso de cebra), Plaza de la Iglesia de S. Clemente, Ruta del Campo Sacramental, pista desde el Cementerio de O Pindo, Onde se Adora, Chan das Lamas, bajada a Caldebarcos por As Pardiñas, Caldebarcos, subida de Caldebarcos a Chan das Lamas por Lomba dos Baixadoiros e Lomba da Laxe, bajada por los Muiños de Vadebois, carretera a San Cibrán, As Fieiteiras, Coviña dos Bois, Cornido, Canle Pedroso, O Curulete, OS Caneiros, Os Regos,

O Rabiño, Pedra da Lomba, Fontiña das Eguas, subida al Monte Pindo desde O Fieiro, A Moa, Chan de Lourenzo, Pedrullo, pista al Cementerio de O Pindo, Ruta del Campo Sacramental, carretera AC-550 (paso de cebrá), Playa de S. Pedro, carretera AC-550, Plaza da Solaina.

- 6.3. La **salida y llegada** de cada una de las pruebas estará situada en la **Plaza da Solaina (frente a la Playa de S. Pedro)** en el centro de **O Pindo**.
- 6.4. El recorrido estará marcado por la Organización con cinta plástica azul y blanca o similar, y carteles de dirección; que estarán ubicados a intervalos regulares, dependiendo de la tipología del terreno y de los senderos.
- 6.5. Algunos tramos del recorrido que discurren por carreteras o calles de poblaciones, estarán cortados al tráfico rodado durante el paso de los participantes. Habrá gente de la organización, Protección Civil y Policía Local que nos cortarán el tráfico para cruzar o correr por la calzada.
- 6.6. Será obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles establecidos. El corredor que ataje o recorte el itinerario marcado, que no pase por todos los controles establecidos o que utilice algún medio mecánico para su desplazamiento, será descalificado.

7. OTRAS INCIDENCIAS

- 7.1. En meta, todos los participantes deberán devolver obligatoriamente el chip que se les ha entregado junto con el dorsal. **La no entrega del chip en meta significará la descalificación.**
- 7.2. La organización podrá realizar las modificaciones que considere necesarias en el recorrido, incluso la suspensión de la prueba, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejasen, o por otras causas de fuerza mayor. En este caso y una vez efectuada la salida, el importe de la inscripción no sería devuelto.
- 7.3. Si fuera necesario interrumpir y suspender la prueba en un punto del recorrido, la clasificación se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o, en su defecto, en el último control realizado.

8. SEMI-AUTOSUFICIENCIA

- 8.1. Dado el carácter de semi-autosuficiencia de la prueba y la meteorología que puede hacer el día de la prueba, cada corredor de las categorías adultas deberá prever y portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesarios para poder completar el recorrido. **Recomendamos el uso de cualquier sistema de hidratación existente (mochila tipo camelback o cinto de hidratación). No se permitirá el uso de botellas plásticas en la mano bajo ningún concepto.**
- 8.2. La Organización dispondrá como apoyo de los siguientes avituallamientos durante la prueba:
 - **TRAIL CORTO (14 KMS):** 3 avituallamientos (1 sólido).
 - **TRAIL LARGO (29 KMS):** 5 avituallamientos (3 sólidos).

8.3. Todas las categorías dispondrán de un avituallamiento final en línea de meta.

8.4. No estará permitido el acompañamiento por personas a pie o en bicicleta sin dorsal. Tampoco estará permitido ir acompañado por ningún tipo de animal. Se entiende como acompañamiento no permitido cuando éste se produzca en cualquier punto del recorrido durante más de 200 m. En caso de bicicletas, será sancionable cuando alguna circule de manera continuada junto al corredor o en el entorno más próximo (25 m).

9. RETIRADA Y ABANDONOS

9.1. Cualquier corredor podrá retirarse de la prueba siempre que lo desee en el control más próximo y entregando su dorsal y chip al personal cualificado de la Organización. A partir de ese momento, quedará fuera de la competición y asumirá cualquier responsabilidad derivada de su retirada. El corredor que abandone la prueba fuera de los lugares designados para evacuación, tendrá que dirigirse por sus medios hasta el punto de evacuación más cercano.

9.2. La Organización podrá retirar de carrera, y tomar su dorsal, al corredor que se considere que tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste de la prueba, garantizando así su salud.

9.3. Los participantes están obligados a prestar auxilio a los accidentados o a aquellos que lo requieran.

9.4. En caso de accidente, enfermedad o herida que precise asistencia, se deberá avisar a algún miembro de la Organización distribuido por el recorrido.

10. PENALIZACIONES

10.1. Cualquier miembro de la Organización y del equipo de voluntarios podrá anotar el dorsal y la infracción cometida, sin que sea necesario avisar previamente al corredor.

- Atajar o recortar el recorrido.
- Acompañamiento por otras personas no inscritas en la prueba.
- Llevar el dorsal doblado o recortado.
- Arrojar desperdicios o envoltorios.
- Saltarse algún control de paso.
- Utilizar algún medio mecánico.
- Cambio de dorsal o chip.
- Pérdida del chip.
- No entregar en meta el chip.
- No prestar auxilio a otros corredores.
- Faltar el respeto o insultar a otro corredor, miembro de la Organización, voluntarios o público en general.

11. JURADO DE COMPETICIÓN

- 11.1. El **Jurado de Competición** es un órgano consultivo que actuará de acuerdo al presente **Reglamento**.
- 11.2. Composición del Jurado:
 - El director de la prueba (o director técnico).
 - Responsable de recorrido.
 - Un representante de los deportistas (elegido por sorteo de entre los 20 primeros clasificados de la carrera).
- 11.3. El **Jurado de Competición** es el responsable de atender las posibles reclamaciones derivadas del desenvolvimiento de la competición durante y dentro de la fecha de la prueba. Este, se convoca en el momento en que haya una reclamación.

12. ACEPTACIÓN Y RESPONSABILIDAD

- 12.1. Los participantes en el **V TRAIL ENCONTRO MONTE PINDO** lo hacen de manera voluntaria, siendo plenamente conscientes de la longitud, desnivel y exigencia física de la prueba, que se desarrollará bajo posibles condiciones climáticas adversas de frío o calor, lluvia y viento, por terreno de playas, montes, a través de caminos, pistas, sendas o zonas pedregosas.
- 12.2. Los participantes deben asegurarse de que sus condiciones físicas sean las más apropiadas para afrontar la prueba.
- 12.3. Todo participante, por el hecho de inscribirse, acepta las condiciones establecidas en el presente Reglamento, que debe conocer y tener en consideración.
- 12.4. Cualquier circunstancia no prevista en este reglamento será resuelta por el **Jurado de Competición**.

13. OTROS SERVICIOS

- 13.1. Durante la celebración de la prueba de adultos habrá servicio de guardería gratuito siempre y cuando exista demanda.
- 13.2. Se habilitará una zona de duchas a disposición de tod@s l@s participantes.

Fdo. El Presidente