



REGULAMENTO E PROGRAMA

“VIII CARREIRA DE MONTAÑA "MONTES DE COUZADOIRO 2025”

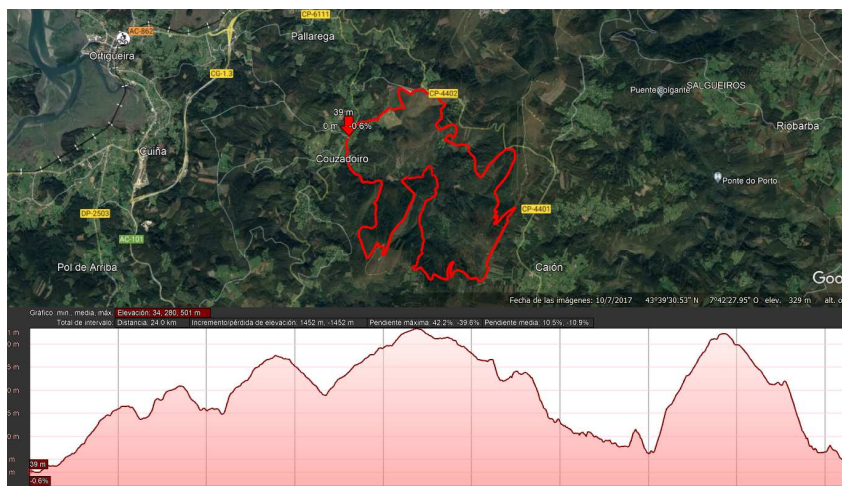
1) PRESENTACIÓN.

A Peña Ciclista Santa Marta de Ortigueira, a Concellería de Deporte de Ortigueira, e a Asociación de Veciños e Veciñas de Couzadoiro, organizarán o domingo 16 de marzo de 2025 a **VIII carreira e andaina de montaña "Montes de Couzadoiro 2025"**.

As probas, tomarán a **saída** na zona da pista polideportiva da parroquia de Couzadoiro (Santa Marta de Ortigueira) ás **9:30 h** da mañá.

2) PERCORRIDOS.

2.1. Carreira de longa distancia 24,5 kms:



A proba estará aberta a calquera deportista que teña os 18 anos cumpridos o día da carreira.

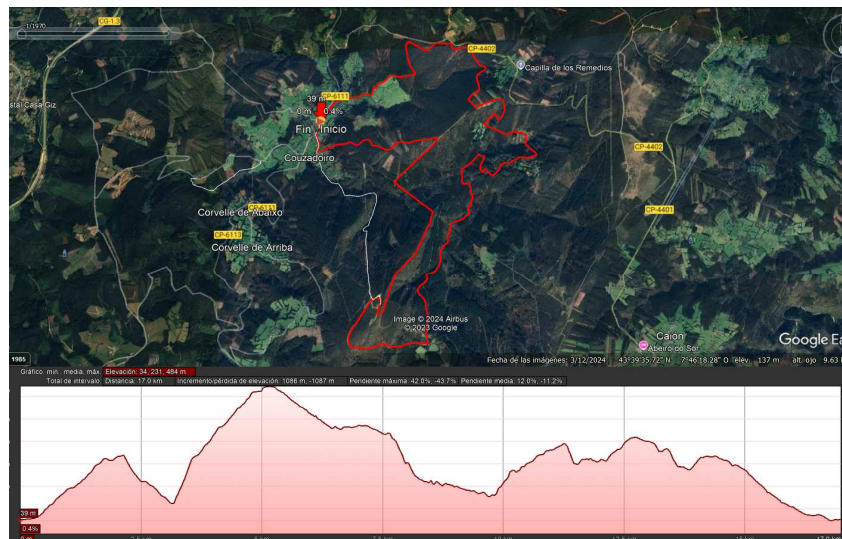
Celebrarase sobre a distancia de **24,5 kms**, e cun desnivel positivo de 1250 metros.

Avituallamentos:

- Km 7, líquido + sólido
- Km 15 líquido + sólido
- Km 19 líquido + sólido

O peche de control será ás 14:30 horas en meta, o participante que no kilómetro 16 (Porto de Ínsua) supere as 2h 45min de carreira deberá abandonar a proba de forma obrigatoria ou ben quedará excluído da proba, pasando baixo a súa propia responsabilidade a ser un/unha usuario/a normal das vías públicas se decidise continuar o percorrido ata rematar.

2.2. Carreira de curta distancia 17,3kms:



A proba estará aberta a calquera deportista (federado e non federado) que teña os 18 anos cumpridos o día da carreira.

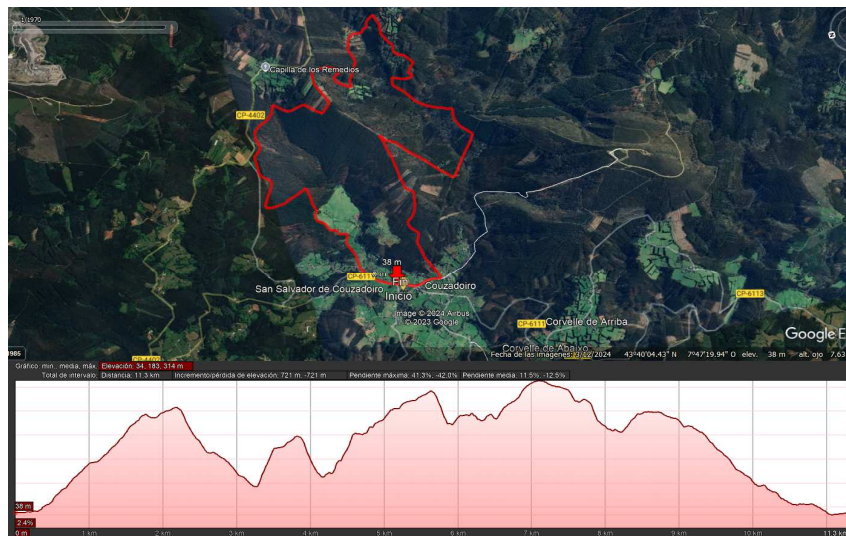
Celébrarase sobre a distancia de **17,3 kms**, e cun desnivel positivo de 850 metros.

Avituallamentos:

- Km 5, líquido + sólido
- Km 11, líquido + sólido

O peche de control será ás 14:30 horas en meta.

2.3. Andaina (non competitiva):



Celebrarase sobre a distancia de **12 kms**, e cun desnivel positivo de 680 metros.

A proba estará aberta a calquera persoa independentemente da idade cá excepción de os/as menores de 16 anos, os/as cales terán que ir acompañadas dunha persoa adulta.

Avituallamentos:

- Km 6 líquido e sólido.

O peche de control será ás 14:30 horas en meta.

3) PROGRAMA:

Sábado 15 de marzo do 2025

16:00 - Engrega de dorsais para as carreiras e para a andaina

Domingo 16 de marzo do 2025

08:00 - Apertura da dirección de carreira e comezo da entrega de dorsais na carpa situada na saída da proba.

09:20 - Fin da entrega de dorsais da carreira de longa distancia.

09:30 - Saída da carreira de longa distancia.

09:55 - Fin da entrega de dorsais da carreira de curta distancia e da andaina.

10:00 - Saída da carreira de curta distancia (17,3kms).

10:00 – Saída da andaina (12kms).

13:30 - Cerimonia da entrega de premios.

4) PARTICIPACIÓN E MATERIAL OBLIGATORIO (CARREIRA/ANDAINA):

4.1. - Cada participante deberá ser consciente da lonxitude e dificultade da proba, que pode desenvolverse baixo condicións climáticas de frío, choiva e vento, polo cal deberá prever que a súa indumentaria e calzado sexan os adecuados para a práctica de carreiras de montaña. A realización da inscrición implica que os/as corredores/as leron, entenderon e aceptan as condicións do presente regulamento e participan baixo a súa enteira responsabilidade, afirman posuír unhas condicións físicas suficientes para a realización da proba.

4.2. - Material obligatorio para as carreiras:

Nas carreiras de longa e curta distancia o materia, todos os participantes estarán obrigados a levar o seguinte material:

- ✓ Chaqueta ou cortaventos.
- ✓ Manta térmica.
- ✓ Vaso ou recipiente similar (non se repartirán vasos nos avituallamentos).
- ✓ Reserva de auga (mínimo 1/2 litro).
- ✓ Teléfono móbil encendido e con batería.
- ✓ Chifre.

O material recomendado e obligatorio poderá variar en función da climatoloxía, polo que se informará da relación definitiva na mesma semana da proba.

O material obligatorio poderá ser requirido no control de dorsais, por parte da organización, e nas partes do percorrido destinadas a tal efecto, e todos os corredores están obrigados a someterse a este control, baixo pena de sanción ou descalificación da carreira.

O uso de bastóns será voluntario, pero no caso de saír con eles, deberán levarlos durante toda a proba.

Os corredores deberán vestir e calzar roupa adecuada para a actividade a realizar.

4.3. Material obligatorio ou recomendado na andaina:

O material recomendado:

- ✓ Chubasqueiro ou cortaventos.
- ✓ Reserva de auga de 1/2 litro.
- ✓ Reserva de alimentos.

- ✓ Teléfono móbil encendido e con batería.
- ✓ Vaso ou recipiente similar (non se repartirán vasos nos avituallamentos).

O material recomendado ou obrigatorio pode variar en función da climatoloxía, polo que se informará da relación definitiva na mesma semana da proba.

Os participantes deberán vestir e calzar roupa adecuada para a actividade a realizar.

- 4.4. O percorrido estará sinalizado pola organización con cinta plástica de cores branca e vermella, pintura ecolóxica, carteis indicadores ou outros elementos de sinalización. É responsabilidade de cada participante localizar a sinalización e seguila.
- 4.5. Os tramos que discorran por estradas non estarán cortados ao tráfico rodado, debendo as persoas participantes respectar as normas de tráfico e indicacións da organización.
- 4.6. Será obrigatorio seguir o itinerario marcado e pasar polos controis regulamentarios establecidos.
- 4.7. A organización non se fará responsable dos obxectos de valor extraviados polos corredores.
- 4.8. Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir aos/as corredores/as en moto, bicicleta, ou outro medio por todo o percorrido.
- 4.9. A organización poderá realizar as modificacións que considere necesarias no percorrido, incluso a suspensión da proba, se as condicións meteorolóxicas así o aconsellan.
- 4.10. O percorrido da proba discorre por paraxes naturais de gran beleza, polo que non debemos ensucialos nin deterioralos, tirando desperdicios fóra das áreas de control.
- 4.11. O/A participante presta o seu consentimento á organización da “VIII Carreira por Montaña Montes de Couzadoiro 2025”, para que poida ser utilizada a súa imaxe na promoción e difusión da proba, de toda as formas posibles. Calquera persoa inscrita poderá prohibir a utilización expresamente, previa comunicación por escrito dirixida ao Club P.C. Santa Marta de Ortigueira a través do seu enderezo electrónico: pcsantamartaortigueira@gmail.com

Será motivo de descalificación o incumplimento desta norma.

A organización garantizará o pleno cumprimento da Lei Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Persoal, e de acordo co disposto en dita lei, o firmante queda informado e presta seu consentimento para a incorporación dos seus datos persoais aos ficheiros automatizados da organización e ao tratamento dos mesmos para a súa utilización en relación con xestións administrativas, comerciais e outras actividades propias da mesma. A persoa participante poderá exercer os dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición, mediante escrito dirixido ao Club P.C. Santa Marta de Ortigueira a través do seu enderezo electrónico: pcsantamartaortigueira@gmail.com

5) INSCRICIÓN:

As inscricións poderanse formalizar a partir do mércores 3 de xaneiro do 2024, a través da páxina web: <https://www.galitiming.com/> cubrindo o formulario habilitado para tal efecto e efectuando o pago correspondente.

5.1. Carreira longa distancia, 24.5 kms:

Dende o 04/01/2025 ata o 13/03/2025 (ata as 23:59 h): 23€

Inclúe o chip de cronometraxe, un agasallo, os avituallamientos e a comida post carreira.

5.2. Carreira curta distancia, 16.3 kms:

Dende o 04/01/2025 ata o 13/03/2025 (ata as 23:59 h): 21€

Inclúe o chip de cronometraxe, un agasallo, os avituallamientos e a comida post carreira.

5.3. Andaina, 12 kms:

Dende o 04/01/2025 ata o 13/03/2025 (ata as 23:59 h): 18€

Inclúe un agasallo, os avituallamientos e a comida post carreira.

Para todas as probas a data límite de inscrición será o día 13 de marzo.

6) ENTREGA DE DORSAIS E CHIPS

6.1. Os dorsais e os chips de cronometraxe entregaranse o día da proba na carpa situada xunto a saída (pistas polideportivas de Couzadoiro), dende as 8:00h ata

as 10:15h, e o día antes na Pizzería do Baleo dende as 16:00h (recomendable retirar o dorsal o día antes).

6.2. Poderán existir controis de tempo ao longo do percorrido. Só aparecerán na clasificación aqueles participantes que realicen a carreira co dorsal e co chip que facilita a organización e rexistren o seu paso por todos os controis establecidos.

6.3. A clasificación xeral oficial publicarase na web da empresa de cronometraxe <https://www.galitiming.com/>.

7) CATEGORÍAS E PREMIOS:

Trofeos para os tres primeiros clasificados de cada categoría e sexo. Establécense as seguintes categorías (anos cumpridos o mesmo día da proba):

- Absoluta: masculino/ feminino: dende os 18 anos ata os 45 anos.
- Veterán: masculino/feminino: dos 45 anos en diante.

Os premios non serán acumulativos.

8) SEGUROS:

Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de seguro de accidentes e responsabilidade civil, polo que é necesario que no momento da inscrición figure con claridade e exactitude o nome e apelidos de cada participante.

Estarán excluídos os derivados dun padecemento latente, imprudencia, negligencia, inobservancia das leis, etc. Tamén quedarán excluídos os producidos polos desprazamentos particulares dende/ata o lugar no que se desenvolve a proba.

Quedarán excluídos os producidos polos desprazamentos particulares dende/ata o lugar no que se desenvolve a proba.

9) OUTRA INFORMACIÓN:

A organización disporá de servizos de:

- Asistencia médica/ambulancia e protección civil.
- Duchas e servizos WC.

A participación na VIII CARREIRA DE MONTAÑA MONTES DE COUZADOIRO 2025 leva consigo a total aceptación do presente Regulamento.

