

# REGULAMENTO X TRAIL DE CELA 2024



## 1. PRESENTACIÓN.

O Club Atletismo Corredoiras coa colaboración do Instituto Municipal de Deportes organiza o domingo 21 de xaneiro o X Trail de Cela .

Este ano como é aniversario haberá distancia maratón ademais do trail e a andaina competitiva. As probas, tomarán a saída na zona do Igrexario da parroquia de Cela (Bueu) con os seguintes horarios: as 10:05 para a andaina e ás 10:00 para o trail e as 8 para o maratón.

Ámbalas tres competicións serán de carácter popular e non se precisa posuír licenza federativa.

Esta proba terá carácter de semi-autosuficiencia, rexéndose polo presente regulamento.

## 2. INSCRIPCIÓNS

- As inscricións realizaranse a través da páxina web <https://ccnorte.com/>
- Data límite martes 16 de xaneiro do 2024
- Haberá límite de prazas
  - Maratón : 150 participantes
  - Trail: 300 participantes
  - Andaina: 300 participantes
- As cuotas de inscrición serán as seguintes:
  - Maratón : 35 €
  - Trail: 20 €
  - Andaina: 12 €
- Todas aquelas inscricións que se realicen a partires do xoves 11 de xaneiro non se lle garantiza talla na camiseta conmemorativa da carreira
- A inscrición outorga un seguro de accidentes con vixencia durante a proba
- A carreira estará cronometrada por un sistema de cronometraxe mediante chip (só no caso do maratón e do trail).
- A inscrición implica o coñecemento e aceptación deste regulamento de carreira
- Non se admitirán inscricións fora de prazo

- Non se devolverá os cartos a aqueles participantes que non poidan asistir as respectivas probas.
- O regalo conmemorativo non será asegurado para aquelas inscricións que se realicen despois do 14 de xaneiro.
- O participante acepta cas imaxes e reproducións que se xeran deste evento deportivo, poderán ser utilizadas pola organización, para a proxección do evento, e nunca para o prexuízo das persoas nin dos dereitos fundamentais das mesmas.

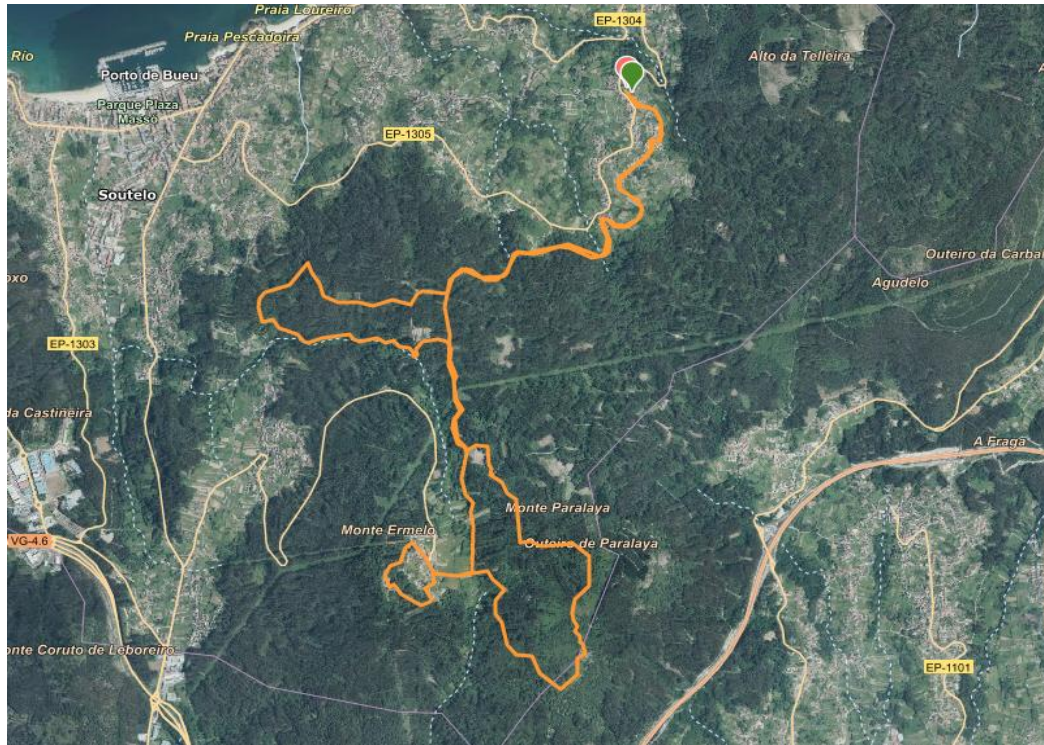
### 3. CARREIRAS, HORARIOS E PERCORRIDOS

- **08:00h MARATÓN-42km.** Saída situada no Igrexario de la Parroquia de Cela dirección Ermelo, percorrendo os montes de Bueu, Moaña, Cangas e Marín ata volver outra vez ao punto de partida cun total de 42 quilómetros tal e como se observa no mapa:
  - Enlace wikiloc: Proximamente
- **10.00 h. TRAIL- 24km** Saída situada no Igrexario de la Parroquia de Cela dirección Ermelo, percorrendo os montes de Bueu ata volver outra vez ao punto de partida cun total de 42 quilómetros tal e como se observa no mapa:
  - Enlace Wikiloc2. <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/trail-cela-2022-93123269>

93123269



- **10.05 h. ANDAINA- 16km.** Saída do Igrexario de Cela ata a Cruz de Ermelo e volver ao punto de partida con total de 16 quilómetros como se observa en el mapa:



- Enlace Wikiloc: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/andaina-trail-cela-2022-90404852>

## 4. CATEGORIAS

- **Maratón e trail**

- Absoluta: a partir dos 18 anos
- Sénior: de 18 a 44 anos
- Veteranas: A partir dos 45 anos

- **Andaina**

- Non competitiva

## 5. PUNTOS DE AVITUALLAMENTO:

MARATÓN	TRAIL	ANDAINA
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Km 6 líquido</li> <li>✓ Km 11 líquido + sólido</li> <li>✓ Km 17 líquido + sólido</li> <li>✓ Km 21 líquido + sólido</li> <li>✓ Km 30 líquido + sólido</li> <li>✓ Km 37 líquido + sólido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Km 6 líquido</li> <li>✓ Km 11 líquido + sólido</li> <li>✓ Km 17 líquido + sólido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Km 6 líquido</li> <li>✓ Km 11 líquido + sólido</li> </ul>

## 6. ENTREGA DE DORSAIS

- **Sábado de 12 a 14 e de 17 a 21 no centro social de Bueu**
- **Domingo 21 de 7 ata a 9:45 no adro de Cela (punto de saída)**
- *Aqueles participantes que queiran coller máis dun dorsal, deberán mandar un correo a [clubcorredoirasbueu@gmail.com](mailto:clubcorredoirasbueu@gmail.com). antes do mércores 17 de xaneiro cos dorsais, nomes, apelidos e dni do atleta e nome da persoa que o vai recoller.*

## 7. SERVIZOS

- Cronometraxe
- Gardarroupas
- Duchas
- Avituallamentos
- Recuperación: masaxistas

## 8. TEMPOS DE CORTE

- **Maratón:** Se establecen os seguintes tempos de corte nos avituallamentos
  - **Km 6:** tempo de paso as 9:05h
  - **Km 11:** tempo de paso ás 10:05h
  - **Km 17:** tempo de paso ás 11:15h
  - **Km 21:** tempo de paso ás 12h
  - **Km 30:** tempo de paso ás 13:30h
  - **Km 37:** tempo de paso ás 14:45h
  - **Meta 15:45**
- **Trail:**
  - **Km 6:** tempo de paso ás 11h
  - **Km 11:** tempo de paso ás 11:45h
  - **Km 17:** tempo de paso ás 12:45h
  - **Meta:** tempo de paso ás 14h
- **Andaina:**
  - **Km 6:** tempo de paso ás 10:35h
  - **Km 11:** tempo de paso ás 12:45h
  - **Meta:** tempo de paso ás 14h
- *Os responsables de cada control poden retirar da proba ós participantes se estes sobre pasan o tempo máximo establecido ou o seu estado físico de saúde así o aconsellan.*
- *Os participantes que se retiren da proba están obrigados a notificalo a un dos postos de organización o algún membro da organización. O abandono deberase realizar nos avituallamentos ou onde estea un voluntario.*

## 9. PREMIOS

- A entrega de premios efectuarase ás 13:30h o carón da meta
- Premios do maratón e trail (non acumulativos)
  - Absoluta: 1º, 2º e 3º masculino e feminino
  - Senior: 1º, 2º e 3º masculino e feminino
  - veteranos: 1º, 2º e 3º masculino e feminino



- Premios especiais:
  - Premio corredores locais: establécese un premio especial para o primeiro corredor e primeira corredora do concello de Bueu na proba de trail.
  - Entregarase un trofeo especial ao participante de maior idade independentemente do sexo e das probas na que participe
- AGASALLOS: Entregarase unha bolsa a cada participante tanto do trail que conterá:
  - Regalo conmemorativo
  - Froita
  - Auga
  - Outros pequenos detalles que puideran aportar as casas colaboradoras

## 10. CARACTERÍSTICAS DA COMPETICIÓN MARATÓN, TRAIL E ANDAINA

- O percorrido estará debidamente sinalizado por puntos quilométricos, marcados bandeirolas, sinais de cartón e/ou pintura ecolóxica.
- Os participantes non poderán saír do percorrido marcado.
- A Organización poderá modificar o percorrido por causas axeas e/ou de forza maior.
- A carreira estará cronometrada por un sistema de cronometraxe mediante chip (só no caso do maratón e do trail).
- Asistencia médica: Os servizos sanitarios e a ambulancia estarán situados na zona de Saída/Meta
- Poderán participar as persoas que o desexen, maiores de 18 anos, o corredor/a ten que estar fisicamente ben preparado para a carreira, gozar de boa saúde xeral sen padecer enfermidade, defecto físico ou lesión que poida agravarse coa súa participación en dita proba. O deportista asume que para a realización da proba é necesaria unha condición física, psíquica e deportiva.
- Os atletas deberán estar na liña de saída 5 minutos antes do comezo da carreira.
- Será motivo de descualificación calquera infracción grave ou comportamento antideportivo que estime a Organización.
- A organización non se fará responsable dos obxectos de valor extraviados polos corredores.
- Quedará descalificado/a desta proba todo o que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do recorrido, deteriore ou ensucie o entorno, non leve o seu dorsal ben visible (só no caso do trail) ou desatenda as indicacións da organización.

- A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan ou por forza maior.
- Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir aos corredores en moto, bicicleta, ou outro medio por todo o circuío.
- A organización declina toda responsabilidade en caso da perda de obxectos de cada participante.
- Todo participante, polo feito de inscribirse acepta as condicións e regulamentacións impostas pola organización, polo que libera expresamente á organización ou a calquera outro patrocinador ou colaborador, ante todo tipo de accidente, lesión ou eventualidade que puidera xurdir derivada da súa participación na proba, e que non estivese cuberta polo seguro contratado.
- A aceptación do regulamento supón, tamén, o compromiso e o respecto o medio ambiente, a fauna e a flora, antes, durante e despois da proba.

## **11.SEMI – AUTOSUFICIENCIA**

- Dado o carácter de semi-autosuficiencia da proba, cada corredor deberá prever e portar a cantidade de alimentos, bebidas, sales e complementos que estime necesarios para poder completar o percorrido.
- A organización NO proporcionará vasos nos avituallamentos, sendo responsabilidade do corredor levar o seu propio vaso/sistema de hidratación para proveerse de líquido.
- A Organización disporá como apoio dos seguintes avituallamentos, con bebidas e alimentos en cantidades estimadas como razoables, que se deberán consumir no mesmo lugar
- É obriga de cada participante levar seus desperdicios ata a meta ou lugares sinalados nos avituallamentos.
- Non estará permitido o acompañamento por persoas a pe ou en bicicleta sen dorsal. Tampouco estará permitido ir acompañado por ningún tipo de animal. Se entende como acompañamento no permitido cando este se produza en calquei punto do percorrido durante máis de 200 m. En caso de bicicletas, será sancionable cando algunha circule de maneira continuada xunto ao corredor ou no entorno máis próximo (25 m).

## **12. MATERIAL PARA O MARATÓN**

### **OBRIGATORIO:**

- ✓ Vaso ou sistema de hidratación para proveerse de líquidos nos avituallamentos

- ✓ Foco frontal
- ✓ Reserva Alimentaria (mínimo 300 Kcal)
- ✓ Manta térmica
- ✓ Teléfono móbil
- ✓ Chuvasqueiro ou cortaventos
- ✓ Zapatillas de trail cono bo agarre, sola con debuxo e parte superior con boa fixación que manteña a zapatilla ben suxeita ao pé.

**Todo o que non apareza reflectido neste regulamento se rexerá pola normativa da Federación Internacional de Atletismo (IAAF). A participación no X TRAIL DE CELA leva consigo a total aceptación destas normas.**