

VII TRAIL DA FILLOA DE ZAS - Regulamento

1. LUGAR, DATA E HORA:

Zas (A Coruña). Praza do Concello de Zas

Domingo, 4 de Febreiro do 2024

Gran Trail 40K: saída ás 8:30 horas

Trail Longo 29K: saída ás 8:30horas

Trail Curto 17K: saída ás 10:00 horas

Andaina 20K: saída ás 9:05 horas

Andaina 12K: saída ás 10:05 horas.

2. A PROBA:

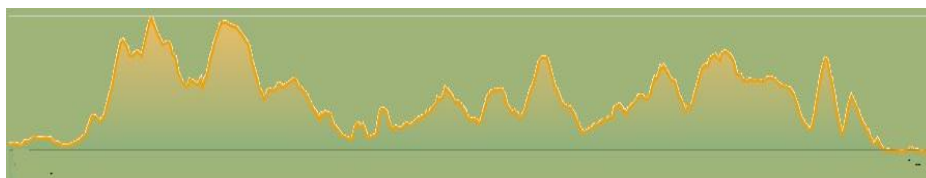
Proba NON competitiva con saída da praza do Concello e chegada no pabellón polideportivo de Zas. O percorrido discorrerá polos montes do Concello de Zas, sendo o ascenso ó monte Brondo a parte máis dura e máis técnica de todo o percorrido. Pasaremos por distintas ribeiras de ríos, carballeiras, soutos , etc. Descubriremos unas das carballeiras máis bonitas e descoñecidas da zona. Nas probas máis longas subirán o Pico de Meda, o punto máis alto do Concello de Zas, ademais de descubrir unha nova zona inédita nos arredores da parroquia de Roma.

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. Apuntádevos ó noso trail que seguro que repetiredes para o ano.

Dentro do trail hai tres distancias:

GRAN TRAIL 40K. 2100 M+ (aproximados)



TRAIL LONGO 29K. 1425 m+ (aproximados)



TRAIL CURTO 17K . 800 m+ (aproximados)



Dentro das andainas haberá 2 distancias:

ANDAINA CURTA 12K. 400 m+ (aproximados)

ANDAINA LONGA DE 20K. 750 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 poida haber serio perigo para a integridade física dos corredores, ou en casos de forza maior.

3. CATEGORÍAS:

SENIOR (FEMENINA E MASCULINA): participantes de menos de 40 anos no 1 de xaneiro do 2024

VETERANOS (FEMENINA E MASCULINA): participantes de 40 anos ou mais no 1 de xaneiro do 2024

@s participantes teñen que ter cumpridos os 16 anos para participar no **trail curto 17K**, e ter cumpridos 18 anos para participar no **trail longo 29K e gran trail 40K**.

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:

A data de apertura de inscricións é o 8 de Novembro do 2023 às 20:00 .

Na web: www.empa-t.com

5. DORSAIS:

Pódense recoller os dorsais o sábado 3 de Febreiro de 19:00 h. ata 22:00 h. no Restaurante Tivoli (Zas). O domingo 4 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. Para poder retirar o dorsal hai que presentar o D.N.I. Para poder retirar o dorsal unha terceira persoa ten que presentar unha fotocopia do D.N.I. do titular de dito dorsal e a autorización de recollida correctamente cuberta.

Para retirar os dorsais haberá que cumprimentar e firmar unha declaración de saúde.

6. PREZO:

- TRAIL CURTO 17K

Ata o 21 de Xaneiro do 2024 ás 23:59 horas: 14 Euros

A partir do 22 de Febreiro do 2024 ata o 31 de Xaneiro ás 23:59 horas: 17 Euros

Disporanse de ata 300 prazas.

- TRAIL LONGO 29K

Ata o 21 de Xaneiro do 2024 ás 23:59 horas: 18 Euros

A partir do 22 de Xaneiro do 2024 ata o 31 de Xaneiro ás 23:59 horas: 21 Euros

Disporanse de ata 200 prazas.

- GRAN TRAIL 40K

Ata o 21 de Xaneiro do 2024 ás 23:59 horas: 23 Euros

A partir do 22 de Xaneiro do 2024 ata o 31 de Xaneiro ás 23:59 horas: 27 Euros

Disporanse de ata 100 prazas.

- ANDAINA CURTA 12K

Ata o 21 de Xaneiro do 2024 ás 23:59 horas: 10 Euros

A partir do 22 de Xaneiro do 2024 ata o 31 de Xaneiro ás 23:59 horas: 13 Euros

Disporanse de ata 250 prazas.

- ANDAINA LONGA 20K

Ata o 21 de Xaneiro do 2024 ás 23:59 horas: 13 Euros

A partir do 22 de Xaneiro do 2023 ata o 31 de Xaneiro ás 23:59 horas: 16 Euros

Disporanse de ata 200 prazas.

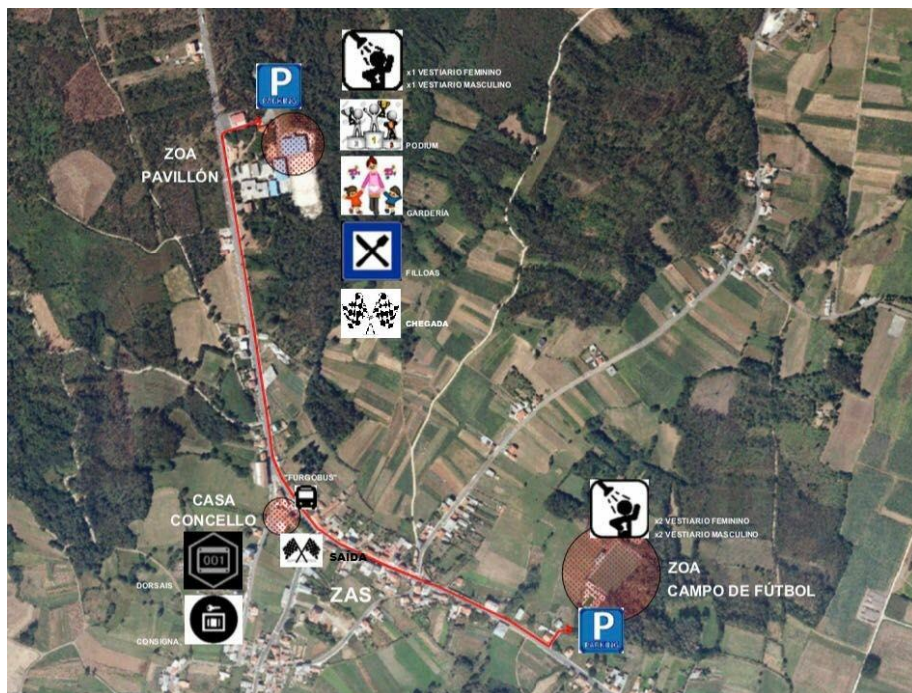
Ata o 21 de Xaneiro poderase anular ou variar a inscrición (incluídos cambio de titular do dorsal), tendo en caso de anulación, dereito á devolución da mesma (gastos de devolución: 3 Euros). A partir do 21 de Xaneiro non se poderá anular nin variar a inscrición.

Todos os participantes contarán con seguro de accidentes durante a proba. A inscrición dá dereito a participar na proba, seguros, avituallamentos, gardarroupa, duchas, obsequios, servizo de gardería e avituallamento post-carreira 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). Ademais 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.

8. **RETIRADAS E TEMPOS DE CORTE.**

1. GRAN TRAIL 40K. TEMPO DE CORTE

- Corte 21 kms. 4 horas dende a saída (12:30 horas)
- Peche de meta: 9 horas dende a saída (17:30 horas)

2. TRAIL LONGO 29K. TEMPO DE CORTE

- Corte 21 kms. 4 horas dende a saída (12:30 horas)
- Peche de meta: 6 horas e 30 minutos dende a saída (15:00 horas)

3. TRAIL CURTO 17 K. TEMPO DE CORTE

- Peche de meta: 4 horas e 30 minutos dende a saída (14:30 horas)

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:

- GRAN TRAIL 40K.

Catro avituallamentos líquido e sólido: km 12, km 21, km 32.

- TRAIL LONGO 29K

Dous avituallamentos líquido e sólido: km 12, km 21

- TRAIL CURTO 17K

Un avituallamento líquido e sólido no km 9.

Avituallamento final líquido e sólido na meta (Pabellón polideportivo)

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

Os avituallamentos encóntranse en lugares visibles e sinalados. 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 calquer persoa non participante. Así mesmo está prohibido saír da zona de avituallamento con calquer tipo de envase ou envoltorio.

10. MATERIAL OBRIGATORIO

- Trail longo 29K
 - Teléfono móbil con batería cargada
 - Contenedor de agua
 - Manta térmica
 - Zapatillas de montaña

- Gran trail 41K
 - Teléfono móbil con batería cargada
 - Contenedor de agua (mínimo 1 litro)
 - Manta térmica
 - Silbato
 - Provisión de alimentos
 - Frontal
 - Zapatillas de montaña

Dito material ten que estar visible no momento de entrar na zona de saída para poder chequear.

Non dispor deste material será motivo de descalificación.

11. **SERVICIO SANITARIO:**

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

12. **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 feminino como masculino, do Concello de Zas (necesario estar empadroada/o)

Os tres primeiros clasificadas/os da categoría Senior e categoría Veteranos recibirán unha **medalla conmemorativa**, tanto feminino 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.

13. **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

14. **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 non apareza reflexado nas clasificacións 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 deberán firmar os documentos que se requiran para evidenciar máis claramente este apartado do regulamento.

15. **VOLUNTARIOS:**

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

16. **SERVICIO DE GARDERIA**

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

17. **A ORGANIZACIÓN:**

Correrá a cargo do Concello de Zas e a 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.

18. **MODIFICACIÓNS DO REGULAMENTO**

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