

REGLAMENTO

½ KM VERTICAL - TRAIL - TRAIL INFANTIL E ANDAINA MONTE COMADO 2016

1- EDICIÓN: Vertical: Terceira – Trail: Segunda

2- ORGANIZA:

Asociación comisión veciñal de Reinante
Peña Barcelonista San Miguel

COLABORAN:

Casa Elena Turismo Rural
Actibot
Café Bar Moderno & Hotel Ría do Masma
Pinturas Centeno
Concello de Barreiros
Agrupación de Protección civil de Barreiros

2-CATEGORÍAS

Haberá as seguintes categorías masculinas e femininas, tanto na carreira Vertical como no Trail:

- Senior: Nacidos desde 2000 a 1987
- Veterano A Nacidos desde 1986 a 1972
- Veterano B Nacidos en 1971 ou antes

Trail infantil:

- Iniciación: anos 2016 a 2009 - Categoría non competitiva
- Alevíns: 2008 a 2005
- Infantís: 2004 a 2001

Andaina: por ser non competitiva non haberá categorías

3-LUGAR E DATA

Sábado 15 de outubro: 1/2 km vertical + Trail infantil

1/2 km vertical: Saída dende a praia de Arealonga (Santiago de Reinante - Barreiros - Lugo) ás 17 h.
Trail infantil: As carreiras infantís serán no cumio do Monte Comado, a partir das 18 h.

Domingo 16 de outubro: Trail + andaina

Saída na praza de Reinante-Barreiros-Lugo, ás 10:00 horas.

Peche de control:

Vertical: 18.00 horas

Trail: 14.00 horas

Entrega de trofeos:

Vertical: 18.30 h. na zona de meta (Monte Comado)

Trail: 14.00 h. na zona de saída e meta (Praza de Reinante)

4-PERCORRIDO

VERTICAL:

Saída dende a mesma praia de Arealonga, a nivel de mar, sita en Santiago de Reinante, Concello de Barreiros, provincia de Lugo.

Recorremos varias estradas e camiños da localidade de Reinante, atravesando a rasa costeira ata chegar á Nacional 634, la cal cruzaremos (con control de la Guardia Civil de Tráfico) á altura do PK 563,700.

Posteriormente, xa nas faldas do monte Comado, nos diriximos por un camiño de montaña hacia o cumio do mesmo.

Distancia total 4.400 m. aproximadamente, salvando un desnivel de 490 m.

TRAIL:

Saída dende a praza de Santiago de Reinante (sita a carón da Nacional 634), percorrerase pistas asfaltadas e camiños forestais polas faldas do Monte Comado, Remourelle e San Miguel de Reinante.

Distanza aproximada 21 km, cun desnivel acumulado de 1.300 m.

ANDAINA: Subida a Monte Comado por pistas forestais, en ocasións con desniveles importantes.

Posterior descenso ata a zona de saída.

Distancia aproximada 7 km, cun desnivel acumulado de 350 m.

5-PARTICIPACIÓN

Poderán participar todo- los atletas e persoas que o desexen.

6-INSCRIPCIÓN

A inscrición farase a través da páxina web da Carreira

www.mediokmverticalmontecomado.jimdo.com

Vertical: 7 €

Trail: 12 €

Vertical + Trail: 15 €

Andaina: 3 €

Trail infantil: Gratuito

Comida post-carreira en Café Bar Moderno de Barreiros: 12 €

O prazo de inscrición remata o día 12 de outubro.

O feito de inscribirse supón a aceptación do regulamento.

Cada corredor terá asignado un dorsal.

Todo- los corredores polo feito de inscribirse, aceptan este regulamento así como a publicación tanto do seu nome como da súa imaxe nas clasificacións da proba, nos medios de comunicación e internet.

O descoñecemento deste regulamento non exime do seu cumprimento.

7-AVITUALLAMIENTOS

VERTICAL:

Haberá 1 punto de avituallamiento líquido e sólido en meta.

TRAIL:

Tres avituallamientos. 1º, 2º e 4º avituallamiento km 5, 9 e 19 , en cima monte Comado (líquido e sólido), 3º avituallamiento en A Barranca, km 15 (líquido), 5º avituallamiento en meta (líquido e sólido)

Recoméndase o uso de cinturón portabidóns ou mochila con auga (especialmente si fai calor).

ANDAINA: Avituallamiento sólido e líquido en Monte Comado.

8- SINALIZACIÓN

O percorrido estará debidamente balizado. Asímesmo en diferentes puntos haberá personal de axuda.

Ainda tendo en conta a sinalización, recomíndase ós participantes extrema-las precaucións especialmente en pistas asfaltadas ante a posibilidade que algún vehículo se salte algunha sinal.

9-TROFEOS

Habrará trofeo para os tres primeiros de cada categoría e os gañadores absolutos masculino e feminino.

A entrega dos mesmos será ó remate das carreiras.

10-DORSALES

Mediante rotulación, na mesa habilitada para tal fin na zona de saída. Ata media hora antes da saída.

11-COLABORACIÓN

Todo participante debe prestar axuda a outro participante accidentado e comunicalo ó control máis cercano ou a calquer persoa da organización. Igualmente se deben acata-las normas dictadas pola organización e as recomendacións dos membros de protección civil ou voluntarios.

12-VARIOS

A organización non se fai responsable dos danos físicos, morais, materiais ou económicos, tanto dos participantes como dos acompañantes, derivados da participación nesta proba.

A organización poderá descalificar a todo corredor que teña unha actitude antideportiva ou que dificulte o bo desenrolo da proba.

A proba contará con unha ambulancia medicalizada, seguro de accidentes e de Responsabilidade civil e servizos de protección civil.

Servicio de duchas nas Escolas vellas de Santiago de Reinante.

O sábado 15 existirá servizo de traslado de corredores dende a meta a lugar de saída, así como servizo de porta mochilas da saída á meta. Recoméndase mandar unha mochila con roupa para abrigarse ó remate da carreira, xa que a diferenza de temperatura pode ser importante.

Contacto: xose9@hotmail.com – Tfno. 625 821 044

Ó remate da carreira **celebrarase unha comida (opcional)** no Café Bar Moderno, sito na estrada xeral en Barreiros. A esta comida poderán acudir tanto participantes como acompañantes. Prezo por persoa 12 €.