



## **TRAIL COVA DA BRUXA 2024**

O clube de atletismo **Serres Runners** organizará a terceira edición do **Trail e Andaina Cova da Bruxa** o **domingo 18 de febreiro de 2024** a partir das 09:00 horas no Concello de Muros.

A proba entra dentro da especialidade atlética do **Trail Running** e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuices da Federación Galega de Atletismo. En adultos disputarase sobre 2 distancias trail classic (15 e 23 km aprox.); tamén haberá una andaina de 11 km aprox.e un Trail preclassic de 7,5 km, así como probas para escolares. A proba rexirase polo seguinte:

### **REGULAMENTO**

#### **Artigo 1. Lugar de SAIDA de todas as probas:**

As probas sairán desde o instituto de As Insúas (Serres).

Ubicación: <https://goo.gl/maps/UKhKBFd2WQrAjHqA7>

#### **Artigo 2. Horarios e distancias.**

O **III Trail Cova da Bruxa** terá os seguintes horarios e distancias:

HORA	PROBA	DISTANCIA	DESNIVEL	ANOS	CATEGORÍA	PRAZAS
09:00 h	Trail Terras de Sestaio (Longo)	23 km aprox	1200 m + aprox	2006 e anteriores	ABSOLUTA	300
09:30 h	Trail do Valdexería (Curto)	15 km aprox	690 m + aprox.	2006 e anteriores	ABSOLUTA	300
09:35 h	Trail Pedra do Corvo (Minitrail)	7,8 km aprox	460 m + aprox.	2007-2008	Sub 18	200
09:40	ANDAINA	11 km aprox	400 m + aprox.	2004 e anteriores	ABSOLUTA	200
13:00 h	Trail dos Corzos	2 km aprox	SAIDA DO INSTITUTO	De 2009 a 2012	Sub 14 – Sub 16	50
13:15 h	Trail dos Raposos	1 km aprox	SAIDA DO INSTITUTO	De 2013 a 2016	Sub 10 – Sub 12	50
13:30 h	Trail dos Esquíos	300 m aprox.	SAIDA DO INSTITUTO	2017 e posteriores	Sub 8	50

Tódolos deportistas das modalidades classic e preclassic deberán pasar por cámara de chamadas ata 15 minutos antes da saída.

Dispoñeranse de caixóns de saída para cada proba sendo obrigatorio respectar os mesmos.

### **Artigo 3. Límite de prazas.**

Establecerase, tal e como indica o cadro de horarios presente neste regulamento, un límite de prazas en cada modalidade de Trail de adultos (Curto e Longo), sub 18, andaina e probas escolares.

Unha vez se chegue a esas cifras na inscrición, percharase á mesma en cada carreira programada.

### **Artigo 4. Categorias de competición.**

#### **CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA AS DISTANCIAS DE TRAIL CURTO E TRAIL LONGO**

<b>CATEGORIA</b>	<b>ANOS DE NACEMENTO</b>
<b>SENIOR MASC / FMNO</b>	De 2006 ate máster
<b>MASTER 1 MASC / FMNO</b>	Nados entre 1989 e 1979
<b>MASTER 2 MASC / FMNO</b>	Nados entre 1978 e anteriores
<b>ABSOLUTA MASC / FMNO</b>	Calquera das categorías anteriores

#### **CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA AS PROBAS ESCOLARES**

<b>CATEGORIA</b>	<b>ANOS DE NACEMENTO</b>
<b>SUB 18</b>	2007 – 2008
<b>SUB 16</b>	2009 - 2010
<b>SUB 14</b>	2011 – 2012
<b>SUB 12</b>	2013 – 2014
<b>SUB 10</b>	2015 – 2016
<b>SUB 8</b>	2017 e posteriores

**ANDAINA (NON COMPETITIVA):** 2004 e anteriores.





### **Artigo 5. PARTICIPACIÓN E SEGURO / LICENZA DE DÍA**

Nesta proba poderá participar calquer deportista sexa ou non federado. Todos os participantes inscritos no prazo preciso correrán cunha licenza de día de Trail Running que incluíra un seguro de accidentes deportivos e de responsabilidade civil. As probas estarán federadas no deporte de atletismo na especialidade de **TRAIL RUNNING**, polo cal os deportistas federados polo deporte do atletismo estarán cubertos polo seguro da súa correspondente licenza. Para o resto de participantes suscribírase un seguro (licenza de día).





## **Artigo 6. DISTANCIAS, DESNIVEIS e TEMPOS MÁXIMOS DE REALIZACIÓN DA PROBA NOS TRAILS E ANDAINA DE ADULTOS**

A partir do 15 de xaneiro a organización publicará tódolos tracks e percorridos para disposición dos participantes





### **DISTANCIAS:**

-  **Minitrail:** 7,9 km aprox.
-  **Andaina:** 11,00 km aprox.
-  **Trail Curto:** 15,2 km aprox.
-  **Trail:** 23,00 km aprox.

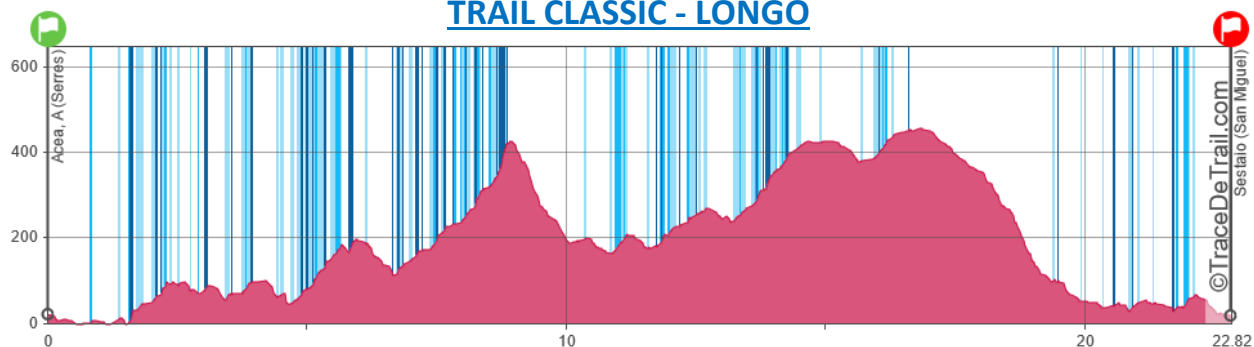
### **DESNIVEL POSITIVO:**

-  **Minitrail:** 460 m aprox.
-  **Andaina:** 400 m aprox.
-  **Trail Curto:** 690 m aprox.
-  **Trail:** 1200 m aprox.

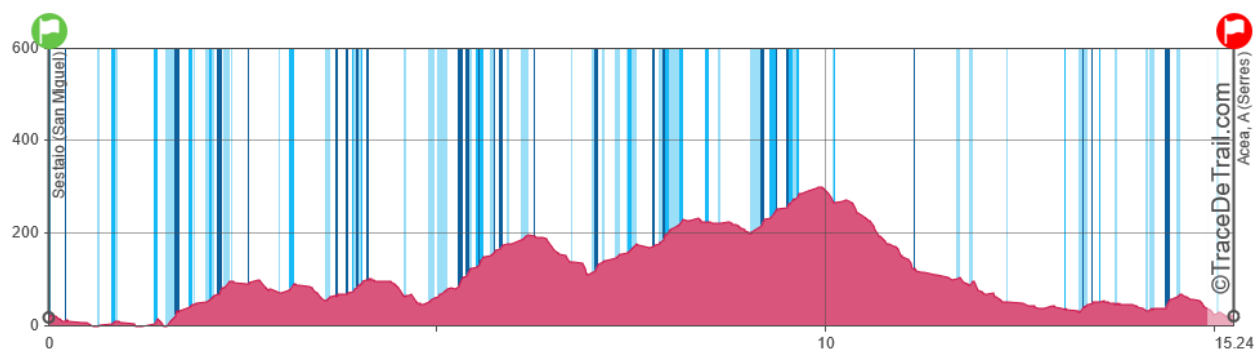
### **TEMPO MÁXIMO DE REALIZACIÓN DA PROBA:**

-  **Minitrail:** 2 h (cumprido o tempo retirarse o/a participante da proba).
-  **Andaina:** 4 h (cumprido o tempo retirarse o/a participante da proba).
-  **Trail Curto:** 3,5 h (cumprido o tempo retirarse o/a participante da proba).
-  **Trail:** 4 h (cumprido o tempo retirarse o/a participante da proba).

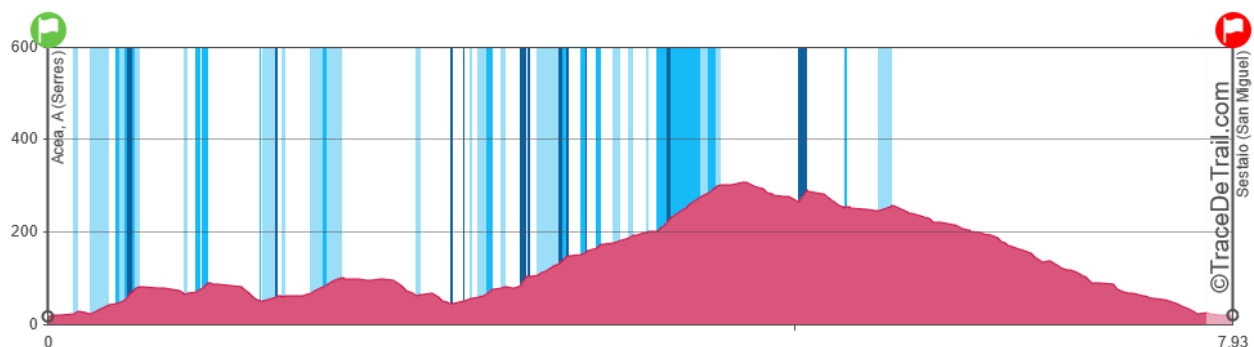
### **TRAIL CLASSIC - LONGO**



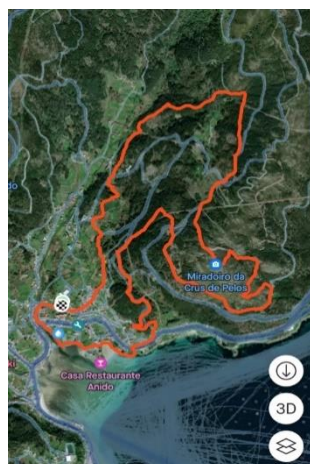
### **TRAIL CLASSIC - CURTO**



### **TRAIL PRECLASSIC - MINI**



## ANDAINA



### Artigo 7. INSCRICIÓNS. PREZOS E PRAZOS

As inscricións realizaranse a través das páxinas web [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com) e [www.atletismo.gal](http://www.atletismo.gal).

✚ <u>APERTURA DE INSCRICIÓNS:</u>	venres 3 de novembro de 2023 ás 22.00 h
✚ <u>PECHE DE INSCRICIÓNS:</u>	mércores 14 de febreiro de 2024 ás 23.59 h
✚ <u>PREZOS DA INSCRICION:</u>	
✓ <u>TRAIL CURTO:</u>	15 €
✓ <u>TRAIL LONGO:</u>	20 €
✓ <u>MINITRAIL:</u>	12 €
✓ <u>ANDAINA:</u>	12 €
✓ <u>PROBAS ESCOLARES:</u>	2€

### Artigo 8. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais poderán recollerse nos seguintes puntos:

- Sábado 17 de febreiro: de 17:00 a 20:00 horas no Instituto As Insúas (opción recomendada);
- Domingo 18 de febreiro: a partir das 08:00 horas e ate 15 minutos antes do comenzo de cada proba no lugar de saída.

## **Artigo 9. PREMIOS E AGASALLOS**

Estableceranse os seguintes premios e agasallos:

- Premios aos/as 3 primeiros/as clasificados de cada categoría establecida no presente regulamento;
- Premios aos/as 3 primeiros/as clasificados/as absolutos das probas de Trail Curto e Trail Longo.
- **AGASALLO** para todos os participantes (poderán recollelo xunto co dorsal de competición antes da saída das probas).
- **Premio PARTICIPACIÓN ao clube ou equipo con maior número de participantes chegados á meta da proba.**
- A entrega de premios realizarase a partir das 13:15 horas aproximadamente no lugar de saída e meta de todas as probas.
- Premios NON acumulativos.

## **Artigo 10. SERVIZO DE DUCHAS e VESTIARIOS**

Porase a disposición dos participantes un servizo de duchas e vestiarios no instituto As Insúas (Serres). **Ubicación:** <https://goo.gl/maps/UKhKBFd2WQrAjHqA7>

## **Artigo 11. AVITUALLAMENTOS**

Haberá 3 puntos de abastecemento nos Trails Longo, Trail Curto e Andaina e 1 no Mini Trail, será responsabilidade do deportista portar sistema de hidratación para facer uso dos mesmos.

- Avituallamento 1 (común aos Trails Longo e Curto): **km 7 aprox.** (líquido e sólido);
- Avituallamento 2 (só Trail Longo): **km 15 aprox.** (líquido e sólido);
- Avituallamento META (todas as probas): (líquido e sólido).

**A asistencia externa a calquera deportista durante a competición non estará permitida. As zonas de abastecemento estarán acotadas en inicio e fin. Non estará permitido abandonar o abastecemento con ningún tipo de residuo do mesmo, incluídas as posibles 'codias' de froita como poden ser mondas de plátano ou laranxa**

## **Artigo 12. MATERIAL OBRIGATORIO**

O material estará revisado polo comité galego de xuíces, podendo facerse total ou parcialmente en saída, meta ou durante o percorrido.

O uso de auriculares ou elementos de igual índole non está permitido.

As penalizacións e descalificacións sobre o material obrigatorio serán as oficiais da circular 105-2023 da Federación Galega de Atletismo. O seguinte material afectará ás modalidades Trail classic e preclassic, sendo igualmente recomendable no resto de disciplinas do evento.

### **\*LISTAXE DE MATERIAL OBRIGATORIO:**

- Dorsal visible na parte frontal.
- Manta térmica.
- Chifre.
- Teléfono móvil (operativo).
- Sistema de hidratación (só Trail classic).

### **\*LISTAXE DE MATERIAL RECOMENDADO:**

- Curtaventos ou chaqueta impermeable.

**\*IMPORTANTE:** A organización publicará ata un máximo de 5 días antes o material obrigatorio definitivo, podendo pasar o recomendado a ser obrigatorio en función da meteoroloxía prevista.

## **Artigo 13. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA**

O Club Serres Runnes e o Concello de Muros publicarán a información de accesos para tódolos participantes facilitando os accesos a recollida de dorsais, saída, meta e zonas de paso intermedias. Tamén se facilitará a información de transporte público.

A proba contará con retransmisión en vivo, accesible desde as distintas plataformas habilitadas ó seu efecto.

O evento conta con proxecto de percorrido alternativo e plan de evacuación ante calquera imprevisto, sendo obrigatorio cumprir as indicacións correspondentes por parte dos participantes.

O plan de xestión de residuos e protección ambiental do III Trail Cova da Bruxa garante un uso responsable do medio natural e a preservación do mesmo así como a correcta distribución de calquera residuo ou material empregado para a realización do evento.

## **Artigo 14. CONSIDERACIÓN FINAL**

Esta proba pertence ao calendario oficial de probas da Federación Galega de Atletismo. As reclamacións aos resultados oficiais realizaranse ao Xuíz Árbitro da Competición non máis tarde de 30' despois da publicación dos mesmos.

Todo o non recollido no presente reglamento rexirase polas normas da FGA, RFEA e WORLD ATHLETICS para probas de Trail Running.

### **RESPONSABILIDADE**

A organización non se fará responsable dos danos que puidesen causar ou causarse os participantes por imprudencias ou negligencias destes. Igualmente, o participante declara, baixo a súa responsabilidade, terse realizado o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, eximindo á organización da devandita responsabilidade. A organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

### **LOPD**

Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxen nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet oficiais.

**NOTA:** Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día e ranking popular de probas de Trail running. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercerno futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avenida de Glasgow13- 15008 A Coruña.