



I CARREIRA DE MONTAÑA MUGARDOS MONTEFARO

Regulamento:

1. A proba terá lugar entre os Concellos de Ares e Mugardos o próximo día 8 de Setembro do presente ano, e dará comezo ás 9:00 da mañá para todos os corredores, feito do cal serán perfectamente informados os dous concellos e se solicitaran os premisos pertinentes mediante cartas informativas enviadas a ambos os alcaldes.
2. A distancia total será de 22 quilómetros, cun desnivel acumulado de 900 metros aprox. (D+800/D-800), tendo saída e meta no mesmo punto diante do Pavillón Polideportivo do Cristo en Mugardos.
3. O percorrido estará perfectamente sinalizado con voluntarios que estarán nos cruces e nos puntos máis técnicos do percorrido para orientar ós corredores.
4. A entrega de dorsais realizarase o mesmo 8 de setembro a partir das 8:00 da mañá ata 15 minutos antes da saída no Pavillón do Cristo.
5. As inscricións realizaranse a través de internet, cubrindo o formulario na seguinte ligazón. O prazo comeza o 1 de Agosto e pecharase o martes 3 de setembro.
6. O prezo da inscrición será de 11 euros, incluíndo os seguros na modalidade que cubra explicitamente carreiras por montaña. O prezo dará dereito ao corredor a recibir unha bolsa de corredor, 2 avituallamentos líquidos e un sólido durante a carreira máis outro á chegada.
7. A inscrición farase efectiva no momento en que recibamos o xustificante de pago a través dos medios que dispoña a organización para as inscricións.
8. Establécese un máximo de 250 participantes. No momento no que se cubra esta cota quedarán pechada as inscricións aínda que non se chegue á data proposta como pechadura de inscrición.
9. Non se permitirán inscricións o día da carreira.
10. Os corredores terán ducha o final da proba no pabellón municipal do Cristo, O rematar teremos unha comida para os participantes que queiran asistir con un custo de 10 euros por participante e outros 10 por acompañante..
11. Darase trofeos aos tres primeiros clasificados en homes e ás tres clasificadas en mulleres. Non haberá clasificación por idades.
12. A idade mínima para participar son 18 anos.

13. O 10% da carreira trascorre por un circuío aberto ao tráfico, sendo responsabilidade única dos corredores respectar as normas de seugridad e vixiar en todo momento o cumprimento das normas de circulación. A carreira contará co apoio de voluntarios, policía local e Protección Civil que vixiarán os tramos abertos ao tráfico.

14. Estableceranse 3 puntos de control de carreira polos que será obligatorio o paso de todos os participantes.

15. Existirá un equipo médico que acompañará aos corredores onde poida circular a ambulancia.

16. Os Corredores comprométense a respectar a sinalización e a aceptar o presente regulamento, quedando descalificados todos aqueles corredores que non o respecten.

17. Os corredores deberán de ser respetuosos co medio ambiente e depositar o lixo xerado nas puntos habilitados para iso. No caso de que se incumpla este punto dará lugar á descalificación inmediata do corredor.

18. A organización se exime de toda responsabilidade producida polo mal uso das instalacións ou polo feito de non respectar o presente regulamento.

19. Quedará descalificado todo o que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do percorrido, non pase polos puntos de control establecidos, deteriore ou ensucie a contorna, non leve a súa dorsal ben visible ou desatenda as indicacións da organización.

20. A pechadura de control realizarase 2 horas e media despois da entrada do primeiro corredor quedando descalificado os corredores que non chegaran a meta no tempo establecido.

21. En caso de abandono durante a carreira os corredores deberan de comunicalo a calquera membro da organización e na medida do posible será trasladado a linea de meta.

22. A Participacion no evento por parte do corredor supón a aceptación de todas as normas propostas pola Organización e as que se houbesen de propoñer para o bo desenvolvemento da carreira.

23.O participante ten pleno coñecemento das condicións da actividade á que se inscribe, en concreto afirma ter coñecemento sobre os seus requisitos de distancia, material esixido, desniveles acumulados e capacidade física recomendable , enconcreto o participante asume plenamente que:

A práctica do deporte en xeral, e dos deportes contemplados dentro da Federación Española de Atletismo , Montaña e Escalada , entrañan unha serie de riscos previsibles, que deben ser coñecidos e aceptados por quen voluntariamente desenvolve estas actividades.

En materia de deportes de montaña de calquera tipo, a idea do risco de accidentes de gravidade vai implícita nos mesmos e, polo tanto, quen se dedique ao seu exercicio asúmeo personalmente. O usuario debe sempre prever a posibilidade de accidentes e de necesitar

axuda, evitando as actuacións de risco propias ou as que poñan en perigo a terceiros ou posibles rescatadores.

☒ O participante obrígase a poñer en coñecemento da organización, por escrito, calquera problema físico do que teña coñecemento antes da carreira e que poida afectar á súa seguridade.

☒ O participante debe retirarse sen ningunha limitación previamente ao comezo da actividade si a mesma excede os seus límites persoais. Unha vez iniciada a actividade é plenamente consciente de que a retirada non sempre estará garantida, ou que esta poderá ser aínda máis perigosa que continuar na propia actividade inicialmente prevista.

24. A inscrición na presente actividade implica formar parte dunha base de datos que está rexistrada na Axencia Española de Protección de Datos, polo tanto o participante acepta que de conformidade coa normativa de Protección de Datos Persoais, autoriza a que os datos que nos facilita para a ser incluídos nuns ficheros cuxa titularidade corresponde Federación Española de Atletismo. Devanditos datos serán utilizados para enviarle exclusivamente información particular sobre a presente actividade.

Club organizador

Mugardos 04 de Xunio de 2013

I TRAIL MUGARDOS MONTEFARO MODIFICADO CHANTE.GPX

Track : I TRAIL MUGARDOS MONTEFARO MODIFICADO CHANTE.gpx

Modalidad detectada = **MTB** (Bicicleta de montaña)

Volver a analizar como **MTB RDB HKG** RNG

Fiabilidad del índice IBP = **A** (A = muy buena, B = buena, C = aceptable, D = regular, E = mala, M = track dibujado)

IBP = 159 RNG

Distancia total	23,429 Km	
Distancia analizada	23,429 Km	+info
Distancia lineal	0,041 Km	

Filtro pendiente máxima	~55 %	
Separación mínima analizada	~30 m	
Número de puntos	3640 (cad. 6,44 m)	+info
Puntos significativos	614 (cad. 38,16 m / 16,87 %)	
Puntos aberrantes	0 (0 % d. total)	

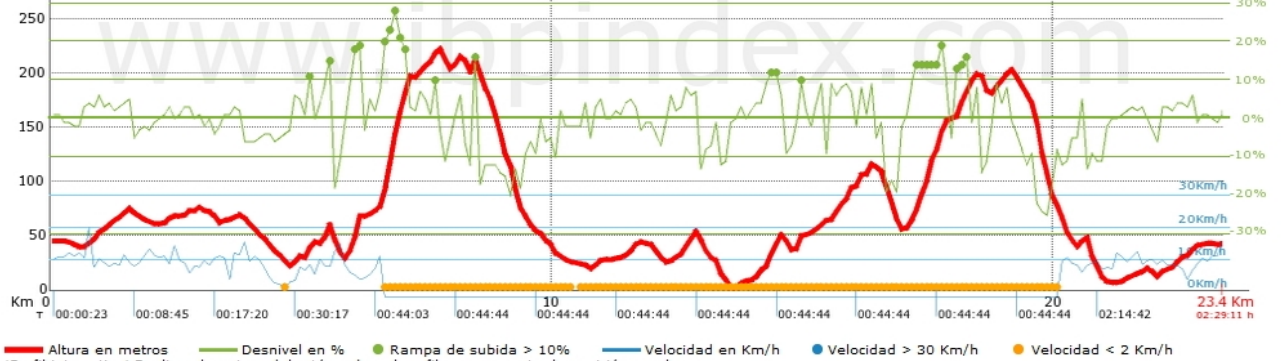
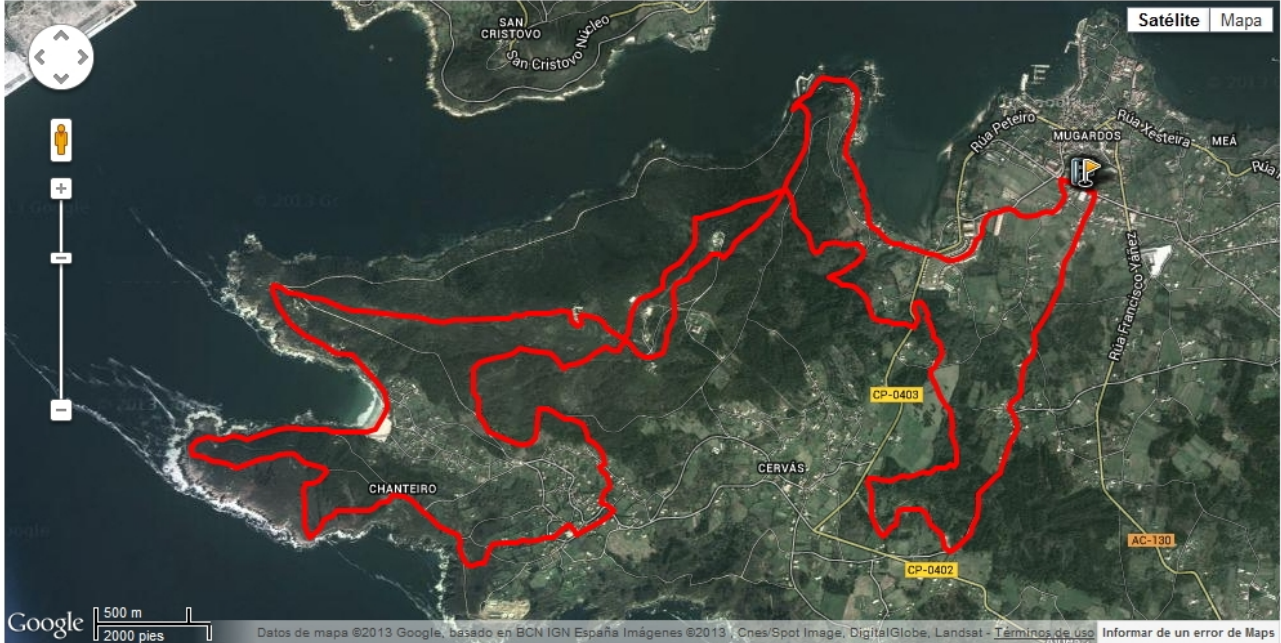
Desn. de subida acumulado	762,37 m	
Desn. de bajada acumulado	763 m	
Altura máxima	222,97 m	
Altura mínima	1,44 m	
Ratio de subida	6,9 %	+info
Ratio de bajada	7,97 %	
Desnivel positivo por km	32,54 m	+info
Desnivel negativo por Km	32,57 m	

Cambios dirección por Km.	12,29	+info
Cambios dirección por Km. (> 5°)	9,26	+info
Tramos rectos acumulados	2,248 Km	
Tramos rectos por Km.	95,95 m	
Cambios de pendiente penalizables	8	
Cambios de pendiente penalizables por Km	0,341	

Tiempo total	2:29:11 h	
Tiempo en movimiento	1:04:12 h	
Tiempo parado	1:24:59 h	

Análisis patrocinado por...

Velocidad media total	9,42 Km/h	
Velocidad media en movimiento	21,896 Km/h	+info
Velocidad máxima sostenida	24,79 Km/h	+info



— Altura en metros — Desnivel en % ● Rampa de subida > 10% — Velocidad en Km/h ● Velocidad > 30 Km/h ● Velocidad < 2 Km/h

¡Perfil interactivo! Desliza el puntero del ratón sobre el perfil para proyectar la posición en el mapa



Subidas	Distancia en Km	Km del total en %	Velocidad en Km/h	Tiempo h:m:s
Entre el 30 y el 55%	0	0	0	0:00:00
Entre el 15 y el 30%	0,962	4,1	43,28	0:01:20
Entre el 10 y el 15%	1,271	5,43	42,37	0:01:48
Entre el 5 y el 10%	3,206	13,68	31,53	0:06:06
Entre el 1 y el 5%	5,613	23,96	15,47	0:21:46
Llano				
Desniveles del 1%	2,799	11,94	19,01	0:08:50
Bajadas				
Entre el 1 y el 5%	3,507	14,97	15,86	0:13:16
Entre el 5 y el 10%	3,106	13,26	24,52	0:07:36
Entre el 10 y el 15%	1,907	8,14	38,35	0:02:59
Entre el 15 y el 30%	1,059	4,52	123,04	0:00:31
Entre el 30 y el 55%	0	0	0	0:00:00
Total track:	23,429	100 %	21,896	1:04:12

Parámetros a gran altura							
Altura en metros	Distancia m.	% del total	Tiempo en movimiento	Velocidad	Tiempo parado	Tiempo total	Velocidad total
Total: 0 Km							

Paradas					
Punto kilométrico	Tiempo parado	Altura en metros	Tiempo desde la salida	Tiempo desde parada anterior	Distancia a parada anterior
19,999	1:24:59 > 10'	83	0:44:44	0:44:44	19,999
Total: 1:24:59 h					

