

REGULAMENTO E PROGRAMA VIII CARREIRA POR MONTAÑA A CAMELIA 2024



Colaboran:



Vértice, Club de Montañismo. Trasariz de Abaixo, 15805 Vedra (A Coruña) Telf.: +34 625 204 119 Email: cdmvertice@gmail.com

REGULAMENTO E PROGRAMA

VIII CARREIRA POR MONTAÑA A CAMELIA 2024

Actualizado: 10/1/2024

1.- ORGANIZACIÓN E TIPO DE PROBA

1.1.- O Club de Montaña Vértice, coa colaboración do Concello de Vedra, organiza o **VIII Carreira por Montaña A Camelia 2024**, que se celebrará o vindeiro **domingo, día 11 de febreiro do 2024**, con saída e chegada en **Santa Cruz de Ribadulla** (Vedra).

2.- PERCORRIDOS

O itinerario percorre os montes e camiños de gran parte do Concello de Vedra, adentrándose tamén nos concellos da Estrada e Boqueixón. Sendas cheas de historia, lendas e tradicións, moldeadas pola forza da natureza. Tamén haberá tramos de asfalto, tanto na saída como na chegada, así como enlaces entre distintas zonas das carreiras.

TRAIL DO PICO:

2ª proba da Copa Xunta de Galicia de Carreiras por Montaña da Federación Galega de Montañismo (FGM), categoría absoluta.

A proba está aberta a calquera deportista que teña os 18 anos cumpridos o día da carreira:

- Modalidade competitiva cunha distancia de **31 kms**.
- Desnivel positivo aproximado de **1700 m** e desnivel acumulado de 3400 m.
- Elevación máxima: 523 m.
- Elevación mínima: 48 m.
- Dificultade física: alta.
- Dificultade técnica: media.
- Avituallamentos:
 - Km 6,5 (9,5 á volta) – Capela de Gundián: líquido e sólido.
 - Km 15 – Río Pontillón: líquido e sólido.
 - Km 22,5 – Pico Sacro: líquido e sólido.
 - Km 28 - A Ramalleira: líquido.
 - Km 31 – Meta: líquido e sólido.

A persoa participante que sobrepase o tempo límite, **6:30h horas** dende a saída, ou supere as **3 horas e 30 minutos** no avituallamiento do río Pontillón (**km 15**), deberá abandonar a proba de forma obrigatoria ou ben quedará excluído da proba, pasando baixo a súa propia responsabilidade a ser un/unha usuario/a normal das vías públicas, se decidiese continuar o percorrido ata rematar.

TRAIL DAS FERVENZAS:

1ª proba da Copa Xunta de Galicia de Carreiras por Montaña, categoría xuvenil.

A proba está aberta a calquera deportista nacido no ano 2007 ou anterior:

- Modalidade competitiva cunha distancia de **14 kms.**
- Desnivel positivo de **600 m.** e un desnivel acumulado de 1.200 m.
- Dificultade física: media.
- Dificultade técnica: media.
- Avituallamentos:
 - Km 7,5 – Río Pontillón: líquido e sólido.
 - Km 11 - A Ramalleira: líquido.
 - Km 14 – Meta: líquido e sólido.

TRAIL DA CRUZ DO COUTO:

1ª proba da Copa Xunta de Galicia de Carreiras por Montaña, categoría cadete.

A proba está aberta a calquera deportista nacido no ano 2011 ou anterior:

- Modalidade competitiva cunha distancia de **10 kms.**
- Desnivel positivo de 375 m. e un desnivel acumulado de 750 m.
- Dificultade física: baixa.
- Dificultade técnica: baixa.
- Avituallamentos:
 - Km 6 - A Ramalleira: líquido e sólido.
 - Km 10 – Meta: líquido e sólido.

ANDAINA:

- Modalidade **non** competitiva con unha distancia de **14 kms.**
- Desnivel positivo de 470 m. e un desnivel acumulado de 940 m.
- Dificultade física: baixa.
- Dificultade técnica: baixa.
- As persoas menores de 16 anos deberán ir acompañadas dunha persoa adulta.
- Avituallamentos:
 - Km 7,5 – Río Pontillón: líquido e sólido.
 - Km 11 - A Ramalleira: líquido.
 - Km 14 – Meta: líquido e sólido.

PEQUETRAIL: Carreiras para peques nacid@s entre 2018 e 2010.

- Celebraranse o **domingo 11 de febreiro ás 12:30 h.**
- A inscrición será gratuíta e poderá realizarse previamente a través da plataforma de inscrición ou no propio día da carreira ata media hora antes da celebración das carreiras.
- Haberá tres distancias:

- **Pelouros.** Nacid@s entre 2018 e 2015: percorrido de 600 m.
- **Penedos.** Nacid@s entre 2014 e 2012: percorrido de 2 km.
- **Picoutos.** Nacid@s entre 2011 e 2010: percorrido de 4 km.

Haberá premios para tod@s @s participantes no pequetrail.

3.- PROGRAMA

Domingo 11 de febreiro 2024

08:00 – Apertura da dirección de carreira e comezo da entrega de dorsais.
(Casa da Cultura de Santa Cruz de Ribadulla).

08:45 – Fin da entrega de dorsais para o Trail do Pico e a Andaina.

09:00 – Saída do TRAIL DO PICO.

09:05 – Saída da ANDAINA.

9:45 – Fin da entrega de dorsais para o Trail das Fervenzas e do Trail da Cruz do Couto.

10:00 – Saída do TRAIL DAS FERVENZAS e do TRAIL DA CRUZ DO COUTO.

12:00 – Chegada prevista de primeiros/as participantes do Trail do Pico.

12:30 – Corte horario do Trail do Pico no Km 15.

12:30 – Saída PEQUETRAIL.

13:30 – Cerimonia de entrega de premios.

15:30 – Peche de meta e clausura da proba.

4.- PARTICIPACIÓN

4.1.- Cada participante deberá ser consciente da lonxitude e dificultade da proba, que pode desenvolverse baixo condicións climáticas de frío, choiva e vento, polo cal deberá prever que a súa indumentaria e calzado sexan os adecuados para a práctica de carreiras de montaña. A realización da inscrición implica que os/as corredores/as leron, entenderon e aceptan as condicións do presente regulamento e participan baixo a súa enteira responsabilidade, afirman poseer unhas condicións físicas suficientes para a realización da proba.

4.2.- Material obrigatorio no trail:

Nas **probas de trail** (Trail do Pico, Trail das Fervenzas e Trail da Cruz do Couto), todos os participantes estarán obrigados a levar o seguinte material:

- Chaqueta cortaventos con capucha e manga longa.
- Manta térmica.
- Vaso ou recipiente similar (non se repartirán vasos nos avituallamentos).
- Reserva de auga (mínimo 1 litro).

- Teléfono móbil encendido e con batería suficiente.
- Gorra, viseira ou bandana.
- Chifre.

O material recomendado e obrigatorio pode variar en función da climatoloxía, polo que se informará da relación definitiva na mesma semana da proba.

O material obrigatorio poderá ser requirido polos árbitros da FGM no control de dorsais e nas partes do percorrido destinadas a tal efecto, e todos os corredores están obrigados a someterse a este control, baixo pena de sanción ou descualificación da carreira.

O uso de bastóns será voluntario, pero no caso de saír con eles, deberan levalos durante toda a proba.

4.3- Material obrigatorio e recomendado na andaina:

Material recomendado (tendo en conta a climatoloxía do mes de febreiro):

- Chubasqueiro ou cortaventos.
- Reserva de auga de 1/2 litro.
- Reserva de alimentos.

Material obrigatorio:

- Teléfono móbil con carga suficiente.
- Vaso ou recipiente similar (non se repartirán vasos nos avituallamentos).

O material recomendado e obrigatorio pode variar en función da climatoloxía, polo que se informará da relación definitiva na mesma semana da proba.

4.4.- O percorrido estará sinalizado pola organización con cinta plástica de cores branca e vermella co logotipo do Club Vértice, pintura, carteis indicadores ou outros elementos de sinalización. É responsabilidade de cada participante localizar a sinalización e seguila.

4.5.- Os tramos que discorran por estradas non estarán cortados ao tráfico rodado, debendo as persoas participantes respectar as normas de tráfico e indicacións da organización.

4.6.- Será obrigatorio seguir o itinerario marcado e pasar polos controis regulamentarios establecidos.

4.7.- A organización poderá realizar as modificacións que considere necesarias no percorrido, incluso a suspensión da proba, se as condicións meteorolóxicas así o aconsellan.

4.8.- O percorrido da proba discorre por paraxes naturais de gran beleza (Rede Natura, Vía da Prata), polo que non debemos ensucialos nin deterioralos, tirando desperdicios fóra das áreas de control.

Será motivo de descalificación o incumprimento desta norma.

4.9.- O/A participante presta o seu consentimento á organización da **VIII Carreira por Montaña A Camelia 2024**, para que poida ser utilizada a súa imaxe na promoción e difusión da proba, de toda as formas posibles. Calquera persoa inscrita poderá prohibir a utilización expresamente, previa comunicación por escrito dirixida o Club de Montaña Vértice a través do seu enderezo electrónico: cdmvertice@gmail.com

A organización garantirá o pleno cumprimento da Lei Orgánica 3/2018, do 5 de decembro, de protección de datos persoais e de dereitos dixitais, e de acordo co disposto en dita lei, a persoa que se inscriba queda informada e presta seu consentimento para a incorporación dos seus datos persoais aos ficheiros automatizados da organización e ao tratamento dos mesmos para a súa utilización en relación con xestións administrativas, comerciais e outras actividades propias da mesma. A persoa participante poderá exercer os dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición, mediante escrito dirixido ao Club de Montaña Vértice a través do seu enderezo electrónico: cdmvertice@gmail.com

5.- INSCRIPCIÓN

5.2.- As inscricións poderanse formalizar a partir do **luns 6 de novembro de 2023**, a través da páxina web <https://www.empa-t.com/inscripciones/> cubrindo o formulario habilitado a tal efecto, e efectuando a transferencia bancaria correspondente.

O número de dorsais para o **Trail do Pico** é de 150. As inscricións terán os seguintes prezos:

- Desde o 06/11/2023 ata o 20/01/2024 (ata as 23:59 h): 25€
- Desde o 21/01/2024 ata o 06/02/2024 (ata as 23:59 h): 30€

O número de dorsais para o **Trail das Fervenzas** é de 150. As inscricións terán os seguintes prezos:

- Desde o 06/11/2023 ata o 20/01/2024 (ata as 23:59 h): 15€
- Desde o 21/01/2024 ata o 06/02/2024 (ata as 23:59 h): 20€

O número de dorsais para o **Trail da Cruz do Couto** é de 50. As inscricións para nados/as entre 2011 e 2008 será gratuíta. Para o resto de corredores terá os seguintes prezos:

- Desde o 06/11/2023 ata o 20/01/2024 (ata as 23:59 h): 15€
- Desde o 21/01/2024 ata o 06/02/2024 (ata as 23:59 h): 20€

A **Andaina** terá dispoñibles 200 dorsais. O prezo de inscrición será:

- Desde o 06/11/2023 ata o 06/02/2024 (ata as 23:59 h): 10€

Se antes da data de peche das inscricións **martes, día 6 de febreiro de 2024**, se chegara a dito número, non se admitirán máis participantes.

Unha vez realizada a inscrición, só se accederá á devolución do importe en caso de lesión ou enfermidade, sendo necesario a presentación dun certificado médico mediante correo electrónico ao seguinte enderezo: cdmvertice@gmail.com

Ata o 26 de xaneiro de 2024 será posible realizar cambios na inscrición. En ningún caso se procederá a devolución de parte do importe a aqueles participantes que decidan cambiarse a unha modalidade cun prezo de inscrición menor.

A inscrición é persoal e intransferible e supón a aceptación deste regulamento e a renuncia de todos os dereitos contra a organización, renunciando a toda acción legal que puidera derivarse da súa participación na proba. Unha vez realizada, baixo ningún concepto, poderá ser utilizada por outra persoa diferente á inscrita.

5.3.- O dorsal debe ser recollido presentando á organización un documento de identificación: DNI ou permiso de conducir, NIE, pasaporte. As persoas federadas deberán presentar tamén a licenza federativa.

6.- CATEGORÍAS E PREMIOS

TRAIL DO PICO:

Trofeos aos tres primeiros/as de cada unha das categorías:

- Categoría absoluta masculina e feminina.
- Veteranos (nacidos en 1984 e anteriores) masculina e feminina (**non** acumulable co podio absoluto).
- Equipos, cun mínimo 4 participantes, sendo obrigatorio que sexan mixtos, e puntuarán polo menos unha muller e un home. A clasificación realizarase por tempos.

TRAIL DAS FERVENZAS:

Trofeos aos tres primeiros/as de cada unha das categorías:

- Categoría absoluta masculina e feminina.
- Veteranos (nacidos en 1984 e anteriores) masculina e feminina (**non** acumulable co podio absoluto).
- Xuvenís (2006-2007) masculina e feminina (acumulable co podio absoluto).
- Equipos, cun mínimo 4 participantes, sendo obrigatorio que sexan mixtos, e puntuarán polo menos unha muller e un home. A clasificación realizarase por tempos.

TRAIL DA CRUZ DO COUTO:

Trofeos aos tres primeiros/as de cada unha das categorías:

- Categoría absoluta masculina e feminina.
- Cadetes (2008-2009) masculina e feminina (acumulable co podio absoluto).

PEQUETRAIL:

Trofeos aos tres primeiros nenos e as tres primeiras nenas de cada unha das categorías:

- **Pelouros.** Nacidos entre 2018 e 2015.
- **Penedos.** Nacidos entre 2014 e 2012.
- **Picoutos.** Nacidos en 2011 e 2010.

7.- MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN

Motivos de descalificación:

- Non pasar polos puntos de control establecidos.
- Non realizar o percorrido completo.
- Non respectar o itinerario balizado ou a sinalización do percorrido.
- Entrar na meta sen dorsal.
- Deixar lixo (envases, envoltorios ou calquer outro desperdicio), fóra das zonas de avituallamentos e control).
- Non prestar auxilio a outro/a corredor/a que o necesite.
- Participar baixo identidade falsa ou suplantando a outra persoa.

8.- RETIRADA E ABANDONOS

8.1.- Calquera corredor/a poderá retirarse da proba sempre que o desexe, advertindo ao control máis próximo ou o persoal da organización e entregando o dorsal.

Se por caso de accidente ou lesión o/a corredor/a queda inmovilizado e non pode chegar ata un punto de control, terá que avisar ao corredor/a máis cercano/a ou esperar ao corredor *escoba*. Existirá un número de teléfono para emerxencias.

8.2.- A organización poderá retirar da carreira, baixo o seu criterio, aos participantes que teñan problemas físicos evidentes, tales como vómitos, desorientación, desmaio, etc. que poidan poñer en perigo a súa saúde, ou aqueles que teñan mermadas as súas condicións físicas para continuar en carreira.

8.3.- Os/as participantes están obrigados/as a prestar auxilio aos accidentados/as ou a aqueles/as que o requiran.

9.- ENTREGA DE PREMIOS

A entrega de premios farase a partir das **13:30 horas**, acompañado dun pincho final.

10.- OUTRA INFORMACIÓN

10.1.- A organización disporá de servizos de asistencia médica. Tamén poñerá a disposición dos/as participantes duchas situadas a 2 km aproximadamente da zona de saída e meta.

10.2.- Todos/as os/as participantes oficialmente inscritos/as estarán cubertos/as por unha póliza de seguros concertada pola organización, que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba e nunca como derivación de un padecemento ou tara latente, imprudencia, inobservancia das leis e do articulado deste regulamento, así como os producidos nos desprazamentos ou desde o lugar en que se desenvolva a carreira.