

REGULAMENTO E PROGRAMA IX CARREIRA POR MONTAÑA A CAMELIA 2025



Colaboran:



Vértice, Club de Montañismo. Trasariz de Abaixo, 15885 Vedra (A Coruña) Telf.: +34 625 204 119 Email: cdmvertice@gmail.com



REGULAMENTO E PROGRAMA

IX CARREIRA POR MONTAÑA A CAMELIA 2025

ACTUALIZADO: 9/12/2024

1.- ORGANIZACIÓN E TIPO DE PROBA

1.1.- O Club de Montaña Vértice, coa colaboración do Concello de Vedra, organiza a **IX Carreira por Montaña A Camelia 2025**, que se celebrará o vindeiro **domingo, día 9 de febreiro do 2025**, 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:

Campionato Xunta de Galicia de Clubs de CxM da Federación Galega de Montañismo.

1ª proba da Copa Xunta de Galicia de CxM da Federación Galega de Montañismo, absoluto e promesa.

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

- Modalidade competitiva cunha distancia de **33 km**.
- Desnivel positivo aproximado de **1.700 m** e desnivel acumulado de 3.400 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 –Caldelas: líquido e sólido.
 - Km 23,5 – Pico Sacro: líquido e sólido.
 - Km 29,5 - A Ramalleira: líquido.
 - Km 33 – Meta: líquido e sólido.

A persoa participante que sobrepase o tempo límite, **6 horas e 30 minutos** dende a saída, ou supere as **3 horas e 30 minutos** no avituallamiento de Caldelas (**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 DO CASTRO:

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

- Modalidade competitiva cunha distancia de **22 km.**
- Desnivel positivo aproximado de **1.050 m** e desnivel acumulado de 2.100 m.
- Elevación máxima: 523 m.
- Elevación mínima: 48 m.
- Dificultade física: media.
- Dificultade técnica: media.
- Avituallamentos:
 - Km 6,5 (9,5 á volta) – Capela de Gundián: líquido e sólido.
 - Km 15 –Caldelas: líquido e sólido.
 - Km 18,5 - A Ramalleira: líquido.
 - Km 22 – Meta: líquido e sólido.

A persoa participante que sobrepase o tempo límite, **6 horas e 30 minutos** dende a saída, ou supere as **3 horas e 30 minutos** no avituallamiento de Caldelas (**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 CxM da Federación Galega de Montañismo, junior e xuvenil.

A proba está aberta a calquera deportista nacido no ano 2008 ou anterior:

- Modalidade competitiva cunha distancia de **14 km.**
- Desnivel positivo de **530 m** e un desnivel acumulado de 1060 m.
- Dificultade física: media.
- Dificultade técnica: media.
- Avituallamentos:
 - Km 7 – Caldelas: líquido e sólido.
 - Km 11 - A Ramalleira: líquido.
 - Km 14 – Meta: líquido e sólido.

A persoa participante que sobrepase o tempo límite, **5 horas** dende a saída, ou supere as **2 horas** no avituallamiento de Caldelas (**km 7**), 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 DA CRUZ DO COUTO:

1ª proba da Copa Xunta de Galicia de CxM da Federación Galega de Montañismo, cadete.

A proba está aberta a calquera deportista nacido no ano 2012 ou anterior:

- Modalidade competitiva cunha distancia de **9 km**.
- Desnivel positivo de 280 m e un desnivel acumulado de 560 m.
- Dificultade física: baixa.
- Dificultade técnica: baixa.
- Avituallamentos:
 - Km 6 - A Ramalleira: líquido e sólido.
 - Km 9 – Meta: líquido e sólido.

ANDAINA:

- Modalidade **non** competitiva con unha distancia de **12 km**.
- Desnivel positivo de 280 m e un desnivel acumulado de 560 m.
- Dificultade física: baixa.
- Dificultade técnica: baixa.
- As persoas menores de 16 anos deberán ir acompañadas dunha persoa adulta.
- Avituallamentos:
 - Km 7,5 –Ponte Ulla: líquido e sólido.
 - Km 12 – Meta: líquido e sólido.

PEQUETRAIL:

Carreiras para rapaces e rapazas nacid@s entre 2020 e 2012.

- Celébraranse o **domingo 9 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:
 - **Escalos**. Nacid@s entre 2019 e 2016: percorrido de 600 m.
 - **Troitas**. Nacid@s entre 2015 e 2013: percorrido de 2 km.
 - **Salmóns**. Nacid@s entre 2012 e 2011: percorrido de 3,2 km.

Haberá premio para tod@s @s participantes do pequetrail.

3.- PROGRAMA

Domingo 9 de febreiro de 2025

07:30 – Apertura da dirección de carreira e comezo da entrega de dorsais.
(Casa da Cultura de Santa Cruz de Ribadulla).

08:15 – Fin da entrega de dorsais para o Trail do Pico e Trail do Castro

08:30 – Saída do TRAIL DO PICO e TRAIL DO CASTRO

08:35 – Entrega de dorsais para a andaina, trail das Fervenzas e trail da Cruz do couto

9:15 – Fin da entrega de dorsais para a andaina.

09:30 – 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.

11:30 – Chegada prevista de primeiros/as participantes do Trail do Pico.

12:00 – Corte horario do Trail do Pico e o Trail do Castro no km 15 e do Trail das Fervenzas no km 7.

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 e recomendado nos trail** (Trail do Pico, Trail do Castro, Trail das Fervenzas, e Trail da Cruz do Couto)

Material obrigatorio:

- 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 para o trail do Pico e trail do Castro, e mínimo medio litro para o trail das Fervenzas e Cruz do Couto).
- Teléfono móbil encendido e con batería suficiente.
- Chifre

Material recomendado:

- Gorra, viseira ou bandana.

O material recomendado e obrigatorio, pode variar en función da climatoloxía, polo que se informará da relación definitiva na mesma semana da proba. Cada participante deberá portar o seu material.

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 obrigatorio:

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

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

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

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 **obligatorio seguir o itinerario marcado e pasar polos controis regulamentarios establecidos. Será motivo de descalificación o incumprimento desta norma.**

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 **IX Carreira por Montaña A Camelia 2025**, 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.- INSCRICIÓN

5.2.- As inscricións poderanse formalizar a partir do **sábado 9 de novembro de 2024**, a través da páxina web <https://www.empa-t.com/inscripciones/> cubrindo o formulario habilitado a tal efecto, e efectuando a transferencia bancaria correspondente.

Prezos das inscricións:

Trail do Pico:

- Desde o 09/11/2024 a 19/01/2025 (ata as 23:59 h): 30€
- Desde 20/01/2025 a 05/02/2025 (ata as 23:59 h): 35€

Trail do Castro:

CDM Vértice - CIF: G70510516

Trasariz de Abaixo, 13 - 15885 Vedra (A Coruña)

Telf.: +34 625 204119 Emai: cdmvertice@gmail.com

- Desde o 09/11/2024 a 19/01/2025 (ata as 23:59 h): 25€
- Desde 20/01/2025 a 05/02/2025 (ata as 23:59 h): 30€

Trail das Fervenzas:

- Desde o 09/11/2024 a 19/01/2025 (ata as 23:59 h): 20€
- Desde 20/01/2025 a 05/02/2025 (ata as 23:59 h): 25€

Trail da Cruz do Couto

- As inscricións para nados/as entre 2012 e 2009 será de 8 €.

Para o resto de corredores ten os seguintes prezos:

- Desde o 09/11/2024 a 19/01/2025 (ata as 23:59 h): 15€
- Desde 20/01/2025 a 05/02/2025 (ata as 23:59 h): 20€

Andaina:

- Desde o 09/11/2024 ata o 05/02/2025 (ata as 23:59 h): 12€

Pequetrail

- A inscrición é gratuíta.

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 24 de xaneiro de 2025 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. En caso de recoller o dorsal doutro participante, será obrigatorio presentar fotocopia ou fotografía no móbil do DNI desa persoa.

6.- CATEGORÍAS E PREMIOS

Con independencia dos premios que outorgue a Federación Galega de Montañismo correspondentes ao Campionato Xunta de Galicia de Clubs e á 1ª proba da Copa Xunta de Galicia de CxM, a organización entregará os seguintes premios:

TRAIL DO PICO:

CDM Vértice - CIF: G70510516

Trasariz de Abaixo, 13 - 15885 Vedra (A Coruña)

Telf.: +34 625 204119 Emai: cdmvertice@gmail.com

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

- Categoría absoluta masculina e feminina.
- Veteranos (nacidos en 1985 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 DO CASTRO:

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

- Categoría absoluta masculina e feminina.
- Veteranos (nacidos en 1985 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.
- Xuvenís (2007-2008) masculina e feminina (acumulable co podio absoluto).

TRAIL DA CRUZ DO COUTO:

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

- Categoría absoluta masculina e feminina.
- Menores nacidos ata 2009 masculina e feminina (acumulable co podio absoluto).

PEQUETRAIL:

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

- **Escalos.** Nacidos entre 2019 e 2016.
- **Troitas.** Nacidos entre 2015 e 2013.
- **Salmóns.** Nacidos en 2012 e 2011.

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 (Argunte, 24, San Mamede de Ribadulla, 15880, Vedra (A Coruña - 42°45'37.1"N 8°26'07.1"W).

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.