IX TRAIL DA FILLOA DE ZAS - Regulamento

1. **LUGAR, DATA E HORA:**

***Zas (A Coruña). Praza do Concello de Zas**

Domingo, 1 de Febreiro do 2026

Trail Longo 24K: saída ás 9:00 horas

Trail Curto 18K: saída ás 9:45 horas

Trailiño 13K: saída ás 10:30 horas

Andaina Curta 12K: saída ás 10:35 horas

Andaina Longa 20K: saída ás 9:30 horas (Saída dende inicio Ruta da Auga (o Sisto) Saída de buses dende explanada da Centro Sociocultural de Zas a partir das 8:30 horas. Última saída ás 9:05 horas.

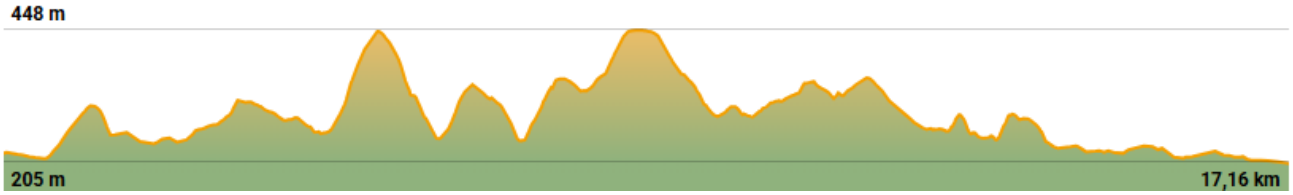
2. **A PROBA:**

Proba NON competitiva con saída da praza do Concello e chegada no pabellón polideportivo de Zas. O percorrido discorrerá polos montes do Concello de Zas, sendo o ascenso ó monte Brondo a parte máis dura e máis técnica de todo o percorrido. Pasaremos por distintas ribeiras de ríos, carballeiras, soutos , etc. Descubriremos unas das carballeiras máis bonitas e descoñecidas da zona.

Dentro do trail hai tres distancias:

- TRAIL LONGO 24K. 1500 M+ (aproximados)

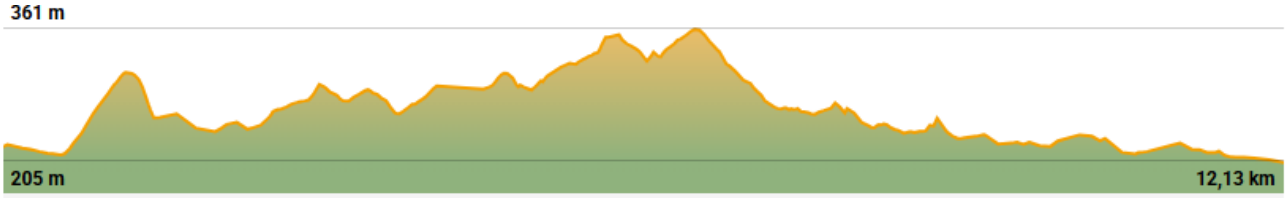
- TRAIL CURTO 18K. 900 m+ (aproximados)



- Trailiño 13K . 600 m+ (aproximados)

Dentro das andainas haberá 2 distancias:

ANDAINA CURTA 12K. 400 m+ (aproximados)



ANDAINA LONGA DE 20K. 650 m+ (aproximados)

O mal tempo non será impedimento para a celebración da proba. A organización poderá interrumpir a proba en calquer punto se considera que poida haber serio perigo para a integridade física dos corredores, ou en casos de forza maior.

3. **CATEGORÍAS:**

ABSOLUTA (FEMENINA E MASCULINA): tres primeiros clasificad@s

VETERANOS A (FEMENINA E MASCULINA): participantes de 40 anos a 49 anos no 1 de febreiro do 2026

VETERANOS B (FEMENINA E MASCULINA): participantes de máis de 50 anos no 1 de febreiro do 2026.

@s participantes teñen que ter cumpridos os 16 anos para participar no **trail 13K Y 18K,** e ter cumpridos 18 anos para participar no **trail 24K.**

Na andaina poden participar menores de idade sempre acompañados dun adulto.

Os menores de idade que queiran participar no trail ou na andaina deberán entregar unha autorización firmada polos titores.

4. **INSCRICIÓNS:**

A data de apertura de inscricións é o 3 de Novembro do 2025 às 20:00 .

Na web: www.empa-t.com

5. **DORSAIS:**

Pódense recoller os dorsais o sábado 31 de Xaneiro de 19:00 h. ata 22:00 h. no Restaurante Tivoli (Zas). O domingo 1 de Febreiro pódense recoller na Casa do Concello de Zas unha hora antes da saída de cada carreira. **Os dorsais da Andaina Longa 20k recóllense no mesmo lugar, na praza do Concello.**

A saída encóntrase na praza do Concello de Zas, e no inicio da Ruta da Auga (https://maps.app.goo.gl/JHQiyCG8P99Y32pg9) no Sisto para Andaina Longa 20K. Para poder retirar o dorsal pode pedir presentar o D.N.I. Para poder retirar o dorsal unha terceira persoa ten que presentar unha fotocopia do D.N.I. do titular de dito dorsal e a autorización de recollida correctamente cuberta.

6. **PREZO:**

- TRAILIÑO 13K

  Ata o 18 de Xaneiro do 2026 ás 23:59 horas: 13 Euros

  A partir do 19 de Xaneiro do 2026 ata o 27 de Xaneiro ás 23:59 horas: 17 Euros

Disporanse de ata 250 prazas.

- TRAIL CURTO 18K

  Ata o 18 de Xaneiro do 2026 ás 23:59 horas: 15 Euros

  A partir do 19 de Xaneiro do 2026 ata o 27 de Xaneiro ás 23:59 horas: 19 Euros

Disporanse de ata 250 prazas.

- TRAIL LONGO 24K

  Ata o 18 de Xaneiro do 2026 ás 23:59 horas: 19 Euros

  A partir do 19 de Xaneiro do 2026 ata o 27 de Xaneiro ás 23:59 horas: 23 Euros

Disporanse de ata 200 prazas.

- ANDAINA CURTA 12K

  Ata o 18 de Xaneiro do 2026 ás 23:59 horas: 11 Euros

  A partir do 19 de Xaneiro do 2026 ata o 27 de Xaneiro ás 23:59 horas: 14 Euros

Disporanse de ata 300 prazas.

- ANDAINA LONGA 20K

  Ata o 18 de Xaneiro do 2026 ás 23:59 horas: 14 Euros

A partir do 19 de Xaneiro do 2026 ata o 27 de Xaneiro ás 23:59 horas: 18 Euros

Disporanse de ata 200 prazas.

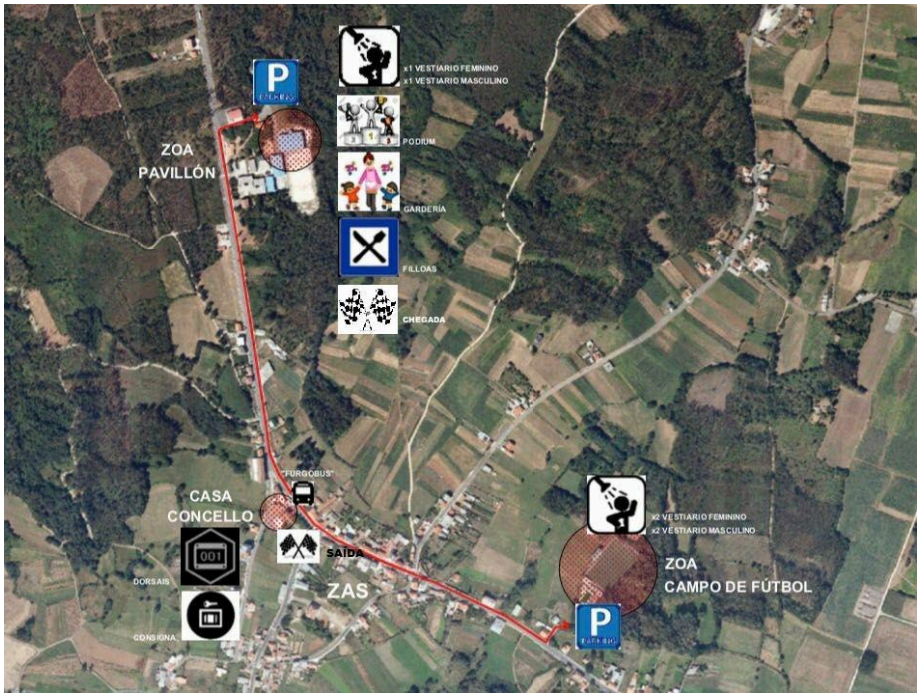
Ata o 19 de Xaneiro podérase anular ou variar a inscrición (incluidos cambio de titular do dorsal), tendo en caso de anulación, dereito á devolución da mesma (gastos de devolución: 3 Euros). A partir do 19 de Xaneiro non se poderá anular nin variar a inscrición.

Todos os participantes contarán con seguro de accidentes durante a proba. A inscrición dá dereito a participar na proba, seguros, avituallamentos, gardarroupa, duchas, obsequios, servicio de gardería e avituallamento post-carreira ofrecidos pola organización.

Haberá servicio de Gardarroupa, coa recollida na Casa do Concello de Zas e na Saída da Ruta da Auga (Saída Andaina 20k https://maps.app.goo.gl/JHQiyCG8P99Y32pg9) e devolución no pabellón polideportivo de Zas (chegada).

O Concello de Zas pon a disposición dos corredores un servicio de duchas no pabellón deportivo de Zas (zona da chegada) e no campo de futbol San Andrés.

A organización aconsella utilizar o aparcamento cerca do pabellón deportivo de Zas (zona de chegada). Ademáis desta zona haberá outras duas zonas de aparcamento, no parking do campo de futbol e parking da Casa da Cultura.



7. **SINALIZACIÓN E CONTROIS:**

O percorrido estará sinalado con banderolas e sinais, sendo obrigatorio o paso polos controis establecidos.

8. **RETIRADAS E TEMPOS DE CORTE.**

Peche de meta: 14:30 horas para tódalas carreiras

Así mesmo os corredores Escoba teñen a potestade para retirar da proba a calquera corredor se o seu estado de saúde así o aconsella.

9. **AVITUALLAMIENTOS:**

- TRAIL LONGO 24K.

  Tres avituallamentos: líquido no km 8, liquido-sólido no km 11 e km 17.

- TRAIL CURTO 18K

  Dous avituallamentos: líquido no km 8,5 e liquido-sólido: km 12

- TRAILIÑO 13K

  Un avituallamento líquido e sólido no km 8.

- ANDAINA LONGA 20K

  Dous avituallamentos líquido e sólido no km 7, km 13

- ANDAINA CURTA 12K

  Un avituallamento líquido e sólido no km 7.

Avituallamento final líquido e sólido na meta (Pabellón polideportivo)

Haberá Filloas á Pedra de Zas acompañado de caldo e chourizos no Pabellón Polideportivo. Os acompañantes podrán disfrutar deste avituallamento final por un prezo de 4 Euros, previa reserva no momento da inscrición.

Os avituallamentos encóntranse en lugares visibles e sinalados. En ningún dos avituallamentos se disporá de vasos de plástico, polo que todo corredor terá que levar sistema de hidratación propio. Disporase de contedores para residuos orgánicos e envoltorios de plástico. Non existirá ningún punto para depositar basura pasado o control de avituallamento. Está prohibido o avitullamento e a axuda externa durante o desarrollo da carreira de calquer persona non participante. Así mesmo está prohibido sair da zona de avituallamento con calquer tipo de envase ou envoltorio.

10. **MATERIAL OBRIGATORIO**

- Trail (todalas distancias)
  - Teléfono móvil con batería cargada
  - Contenedor de agua (minimo ½ litro)
  - Provision de alimentos
  - Manta térmica
  - Zapatillas de montaña

Dito material ten que estar visible no momento de entrar na zona de saída para poder chequear.

Non dispor deste material será motivo de descalificación.

11. **SERVICIO SANITARIO:**

Haberá persoal médico-sanitario con potestade para retirar o dorsal a calquer corredor cando considere que a sua saude está en perigo.

12. **TROFEOS:**

Entregaranse os seguintes trofeos:

- Ós tres primeiros clasificadas/os da **categoría absoluta**, **veterano A, veterano B** tanto femenino coma masculino.
- Ó mellor clube: sumaráse o tempo dos catro mellores corredores mixtos en cada distancia. Como minimo ten que haber un participante masculino ou unha participante femenina. Haberá un gañador por cada distancia.
- Ó primeira/o, tanto femenino como masculino, do Concello de Zas (necesario estar empadroada/o)

NOTA: **Os trofeos non son acumulativos**. A entrega de trofeos realizarase no pabellón deportivo de Zas arredor da 13:30 horas. O non estar presente na mesma, anularáse o dereito a recibir os mesmos.

13. **DESCALIFICACIÓN:**

Será descalificado todo o corredor que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do percorrido, deteriore ou emporque o entorno, non leve o seu dorsal ben visible ou desatenda as indicacións da organización

14. **PARTICIPANTES:**

Para participar na proba cada deportista deberá levar o dorsal de forma visible para facilitar o labor de control da proba. Así mesmo facilitarase un chip para control de tempos que deberá colocarse correctamente na zapatilla. Se non se coloca correctamente é posible que non apareza reflexado nas clasificacións finais, non admitíndose reclamación algunha ó respecto.

Tódolos participantes están obrigados a auxiliar ós accidentados e a respetar as normas de circulación nos cruces e estradas.

É aconsellable utilizar roupa e calzado adecuado para carreiras de montaña, autorizándose a utilización de bastóns. De elexir levar bastóns , éstos deberan ser portados durante toda a proba, non podendo desprenderse deles durante todo o percorrido.

Os participantes corren baixo a sua responsabilidade. Sobre eles recae a decisión da saída e realización da carreira. É responsabilidade de cada participante estar fisicamente preparado para realizar a proba. Os participantes eximen á organización das reclamacións ou demandas basadas en supostas accións ou non acción dos participantes u outros que actuen ó seu favor, así como das demandas resultantes dos danos que poidan sucederlles a eles como ó seus materiais.

Os participantes deberán firmar os documentos que se requiran para evidenciar máis claramente este apartado do regulamento.

15. **VOLUNTARIOS:**

Prestarán asistencia e facilitarán información ós corredores un grupo de voluntarios claramente identificados, situados en cruces, avituallamentos e zoas perigosas.

16. **SERVICIO DE GARDERIA**

A organización pon a disposición dos participantes un servicio de gardería, totalmente gratuito, previa reserva de dito servicio.

17. **A ORGANIZACIÓN:**

Correrá a cargo do Concello de Zas e a A. D. Monte Brondo. Resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a sua suspensión en caso de condicións meteorolóxicas adversas

Os participantes exoneran á organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión.

O percorrido non estará pechado ó trafico polo que hai que respetar o código de circulación e extremar as precaucións ó cruzar calquera estrada ou ó chegar a un cruce.

A organización resérvase os dereitos exclusivos sobre as imaxes, vídeo e información da proba, nas que poidan aparecer participantes, e para utilizar este material para a publicidade, relacións públicas ou outros fins xornalísticos ou promoción do evento. Calquera proxecto multimedia ou publicidade ten que ter o consentimento previo da organización. Para todo o non especificado no regulamento a comisión organizadora disporá unha solución o antes posible.

18. **MODIFICACIÓNS DO REGULAMENTO**

O regulamento pode ser modificado en calquer momento pola organización por previsión meteorolóxica ou por calquer tipo de circunstancia necesaria.