

# REGULAMENTO V TRAIL ORIXES DE MONDARIZ

## 1. PRESENTACIÓN

O Concello de Mondariz con CIF: P-3603000-E, organiza o día 6 de maio de 2023 o **V Trail Orixes Mondariz**, e contará coa colaboración da Asociación Deportiva Mondariz. A proba consta dunha carreira a pe por los montes de Mondariz, Fornelos de Montes e Covelo.

É una proba que consta de catro distancias; Ultra 60 km, Maratón 40km, Trail 26km e Minitrail 14km, que percorren os montes que rodean o Val do Tea en Mondariz e concellos lindantes.

Estas modalidades complementábase paralelamente cunha andaina de 13 km e a modalidade Pequetrail para os máis cativos.

Trail Orixes de Mondariz nace co propósito de dar a coñecer lugares de Mondariz que foron e son parte do modo de vida do pobo e forman parte da contorna.

O tipo de terreo polo que discorre a proba é variado, cunha dificultade técnica e física alta. A proba desenvólvese entre a media e baixa montaña acadando a cota máis alta de 927 metros de altitude.

### 1.2 DATOS TÉCNICOS

Ultra 60 km 6400 acumulados +/-, Maratón 40 km 4600 desnivel acumulados +/-, Trail 26km e 2400m acumulados +/-, Minitrail 14km e 1000 m +/- acumulados.

Andaina non competitiva de 13km con 800+/- de desnivel acumulado.

Pequetrail carreira non competitiva para nenos entre 3 e 13 anos que discorre por un trazado semiurbano con tres distancias. Esquíos 100 m, Raposos 800m con un desnivel acumulado de 50 m e Xabaris de 1500m e 200m de desnivel acumulado.

## 2. REQUISITOS:

2.1 Ser maior de idade no día da proba para as distancias Ultra, Maratón e Trail.

2.1.1 Minitrail a partir dos 14 anos.

2.1.1.1 Andaina todos os públicos (nenos acompañados e con autorización)

2.1.1.1.1 Pequetrail de 3 a 14 anos

2.2 Na recollida de dorsais os menores de idade teñen que ir acompañados dun maior de idade e será obrigatorio presentar firmada unha autorización do pai/nai ou titor/titora.

2.2.1 Na andaina e minitrail os menores deben ser acompañados en todo momento por un adulto que se faga responsable dos menores o seu cargo.

2.3 Coñecer e aceptar as condicións desta regulamentación.

2.4 Informarse sobre as dificultades da proba a que se enfrontan, Trail Orixes Mondariz 2023 e dispor do coñecemento, experiencia, material e os niveis físicos e psicolóxicos necesarios para poder apoiar e superar os posibles problemas relacionados coa ultra-resistencia, desnivel, xeografía e o entorno salvaxe do evento, tales como: fatiga, problemas dixestivos, problemas músculo e articulacións, contusións, lesións menores, frío, choiva, neve, néboa, esvaróns, calor ... etc.

2.5 Realizar correctamente tódolos pasos e requisitos para a inscrición.

2.6 A Organización resérvase o dereito de excluír do Trail Orixes Mondariz, incluso antes do comezo da mesma, aqueles participantes cuxa conduta entorpeza a xestión e / ou o bo desenvolvemento da mesma, así como tamén pode realizar excepcionalmente admisións que non cumpran algúns dos requisitos anteriores.

### **3. INSCRICIÓN**

A inscrición realizarase a través da páxina web inscricións coas condicións e prazos que figuran en devandita páxina. Pode accederse a través da sección INSCRIPCIÓN na web <http://admondariz.org> ou na plataforma de inscricións <https://www.empa-t.com/inscripciones/>

A inscrición outorga un seguro de accidentes con vixencia durante a proba, asistencia sanitaria e avituallamentos.

A inscrición implica o coñecemento e aceptación deste Regulamento de carreira.

#### **3.1 AUTORIZACIÓN IMAXE**

O participante acepta que as imaxes e reproducións que se xeren deste evento deportivo, poderán ser utilizadas pola organización, para a proxección do evento, e nunca para o prexuízo das persoas nin dos dereitos fundamentais das mesmas. De acordo co establecido na Lei Orgánica 15/1999 do 13 de decembro de Protección de datos de carácter persoal, todos os datos dos participantes recollidos no formulario de inscrición serán incluídos nun ficheiro privado propiedade da Asociación Deportiva Mondariz, con fins exclusivos de xestión da proba. Todos os interesados poderán exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición dos seus datos persoais mediante correo electrónico a [trailorixesmondariz@gmail.com](mailto:trailorixesmondariz@gmail.com).

#### **3.2 NÚMERO DE PRAZAS.**

A proba está limitada a Ultra 100 prazas, Maratón 40km 100 prazas, Trail 25km 150 prazas, Minitrail 14km 200 prazas, 100 prazas para a andaina e 100 prazas para o Pequetrail distribuídas entre as súas distancias. A organización reservase o dereito a 100 prazas a maiores das ofertadas. Unha vez esgotadas as prazas ou superada a data de rexistro pecharanse as inscricións. O feito de formalizar a inscrición, implica a aceptación do presente regulamento.

Terá que haber un mínimo de 30 corredores para cada carreira para que dita proba poda tomar a saída.

### 3.3 PERÍODO DE INSCRICIÓN.

Establécense os seguintes períodos de inscrición, do 15 de febreiro as 20:00h, o día 1 de maio as 23:59h, de 2023.

Prezos:

- Ultra: 35 a 47 euros
- Maratón: 25 a 37 euros
- Trail: 22 a 30 euros
- Minitail: 17 a 20 euros
- Andaina: 12 a 17 euros
- Pequetrail: gratuito

Os prezos incrementaranse a medida que se aproxime a data do evento.

Dende a organización, as persoas inscritas a partir do 01 de abril por loxística e tempos de produción non podemos garantir que os obsequios da bolsa do corredor sexan iguais o dos corredores inscritos anteriormente, podendo cambiar calidades, marcas e tallas de obsequios que correspondan co solicitado.

**Día 15/02/2023 a 15/03/2023**

- Ultra 60km: 35 euros
- Maratón 40km: 25 euros
- Trail 25km: 22 euros
- MiniTrail 14km: 17 euros
- Andaina: 12 euros
- Pequetrail: Gratuito

**Dende o 16/03/2023 ata 01/05/2023**

- Ultra 60km: 47 euros
- Maratón 40km: 37 euros
- Trail 25km: 30 euros
- MiniTrail 14km: 20 euros
- Andaina: 17 euros
- Pequetrail: Gratuito

**3.4 A inscrición dá dereito a:**

1. Os avituallamentos de carreira mais o de meta.
2. Regalo conmemorativa da carreira. Bolsa do corredor e sorteo de agasallos.
3. Asistencia sanitaria durante o transcurso e ao finalizar a proba.
4. Duchas.
5. Zona do corredor con bar, pinchos, música.

#### **4. DORSAIS**

A cada corredor entregaráselle un dorsal/pectoral NOMINATIVO E INTRANSFERIBLE, que deberá levar durante toda a carreira. Debe situarse de tal xeito que estea ben visible e na parte dianteira, sen dobrar nin cortar.

O dorsal entregarase no lugar, data e hora que a organización designe, ao TITULAR DA INSCRIPCIÓN DEBIDAMENTE IDENTIFICADO. Para iso debe presentar o orixinal do DNI, carne de conducir, pasaporte ou documento equivalente para estranxeiros. Non se entregará o dorsal a terceiras persoas sen autorización por escrito e foto ou fotocopia dun dos documentos identificativos do titular..

**Os corredores inscritos deberán presentar o DNI ou pasaporte para a retirada do dorsal.**

O dorsal, permitirá acceder a todos os servizos que presta a Organización. A ausencia do dorsal sen causa xustificada supoñerá a descualificación do corredor.

Non está permitido ningún cambio de dorsal entre corredores.

Exclusivamente por caso de FORZA MAIOR e debidamente xustificada, o corredor poderá anular a súa inscrición, con un prazo de 15 días anteriores o pecha das inscricións. Descontarase 5 euros da inscrición por gastos de xestión. Así mesmo, ata o día 1 de maio, poderanse realizar cambios na titularidade do dorsal. Calquera cambio ou anulación deberase formular a través do correo electrónico [trailorixesmondariz@gmail.com](mailto:trailorixesmondariz@gmail.com).

##### **4.1 RECOLLIDA DE DORSAIS E CHARLA TÉCNICA.**

###### **Recollida de dorsais:**

Día previo: lugar Biblioteca Pública Municipal de Mondariz Xoán Xosé Pérez Labaca, rúa Merouces, 18 Mondariz, 36870, venres 05 de maio, de 19:00h ata as 21:00h.

Día da carreira: terá lugar na zona de saída dende as 7:15h ata as 10:45h. Cada distancia pecha entrega de dorsais 15 minutos antes da súa respectiva saída. Os dorsais para o pequetrail efectuaranse non horarios anteriores establecidos e de 17:45h a 18:30h o día da proba.

###### **Charla técnica:**

A charla técnica terá lugar na biblioteca de Mondariz o venres 05 de maio, de 2022, as 20:30h.

#### **5.TROFEOS E CLASIFICACIÓNS:**

Entregaranse trofeos ou medallas os tres primeiros clasificados de cada categoría establecida, tanto masculinos como femininos. Os trofeos non son acumulativos, dando prioridade a categoría absoluta.

As categorías para a clasificación a efectos de Trail Orixes Mondariz serán a seguintes:

-Categoría absoluta: a partir de 18 anos cumpridos o ano de referencia.

- Categoría sénior: Masculina de 18 a 44 anos cumpridos o ano de referencia. Feminina de 18 a 39 anos cumpridos o ano de referencia.

- Sub categoría veterana : Masculina a partir dos 45 anos cumpridos o ano de referencia. Feminina a partir dos 40 anos cumpridos o ano de referencia

- Categoría por equipos: sumaranse os 4 mellores tempos de cada equipo ou club.( A partir do día 1 de maio, non se admitirán cambios nin incorporacións os equipos).

- Clasificación “Local”. Elaborarase unha clasificación Local (entre os concellos de Mondariz, Mondariz Balneario, Pontearreas e Covelo) en cada distancia para os 3 primeiros clasificados Feminina/Masculina. Esta clasificación será paralela as mencionadas no regulamento da proba e polo tanto acumulativa con outras categorías.

A idade a ter en consideración para toda a tempada será a que o participante teña o día 31 de decembro do ano da competición. En todas as categorías e sub categorías será necesario para validar a clasificación ter unha participación mínima de 4 competidores. Polo que por baixo de devandito número non haberá protocolo de entrega de premios en devanditas categorías e sub categorías.

Os menores de idade a partir de 14 anos só poderán participar na distancia Mini Trail e deberán entregar unha autorización asinada pola nai/pai ou titora/titor e acompañados na recollida de dorsais e durante o percorrido. Os menos de 3 a 13 anos participarán na categoría correspondente do Pequetrail.

#### **5.1 HORA DE ENTREGA**

- Minitrail e Trail: 13:30-14:00h
- Maratón: 17:00h
- Ultra : 20:00h

A entrega de trofeos pode variar de hora en función de como se completen cada categoría e subcategoría.

A ausencia do gañador dun trofeo no acto de entrega, entenderase como renuncia aos trofeos ou premios conseguidos. Toda delegación noutra persoa para a recollida dos trofeos e premios, deberá ser coñecida e autorizada pola Organización, coa suficiente antelación.

### **6. PERCORRIDO**

**6.1** O Trail Orixes de Mondariz, discorrerá polo seguinte percorrido:

Praza de España (Saída)- Riofrío – Aboal – Festín – Gargamala – Caxil – Vidueiros – Foxo do Lobo Estacas – Lago de Piñeiro- Caxil II ( Mosteiro San Xoán) – Sabaxáns – Cernadela – Mondariz (Meta)

**6.2** O percorrido estará marcado pola Organización con cinta plástica de cor viva, banderolas, carteis de dirección e outros elementos de sinalización, que estarán situados a intervalos regulares, dependendo da tipoloxía do terreo e dos camiños. É RESPONSABILIDADE DE CADA CORREDOR LOCALIZAR A SEÑALIZACIÓN E SEGUILA.

**6.3** Algúns tramos do percorrido que descorren por estradas ou rúas de poboacións, non estarán cortadas ao tráfico rodado, debendo aterse os participantes ás normas xerais de Tráfico ou ás indicacións da Organización. Na maioría destes casos haberá xente da organización, Protección Civil e Policía Local para cruzar ou correr pola calzada.

**6.4** Será obrigatorio seguir o itinerario marcado, así como pasar polos controis establecidos. O corredor que atalle ou recorte o itinerario marcado, que non pase por todos os controis establecidos ou que utilice algún medio mecánico para o seu desprazamento, será descalificado.

## 7. ITINERARIO, TEMPOS E PUNTOS DE CORTE.

Trail Orixes de Mondariz, discorrerá polo seguinte itinerario:

Praza Mondariz (Saída)- Riofrío – Aboal – Festín – Gargamala – Caxil – Vidueiros – Foxo do Lobo Estacas – Lago de Piñeiro- Caxil II ( Mosteiro San Xoán) – Sabaxáns – Cernadela – Mondariz (Meta)

**Hora e lugar de saída:** 08:00h dende a Plaza de Mondariz

Controis Obrigatorios:

- Saída
- Ermida San Xoán 10km
- Pastizal Gargamala 15km
- Coto de Eiras 20km
- Caxil 25km
- Lago de Piñeiro 38 km
- Caxil 2 (Mosteiro de San Xoán) 43km
- Furafollas 53 km
- Mondariz (Meta)

Ademais, a Organización establecerá ao longo do percorrido cantos controis sorpresa estime oportunos.

### Tempos De Corte

Estableceranse tempos máximos de paso para algúns controis, que figuran na ficha técnica e pódense consultar a través da web e na charla técnica.

#### 7.1 Puntos de corte

##### Ultra 60 km

Gargamala: punto quilométrico 15.4 km aproximados. Hora de peche 10:15h ( 03:15h de carreira). Todo aquel que non pase o punto de corte, será desviado o percorrido Trail 26km, fora de tempos clasificatorios.

Caxil 1: punto quilométrico 23 Km aproximados. Hora de peche 13:30h ( 05:30h de carreira). Todo aquel que non pase o punto de corte, será desviado o percorrido Maratón, fora de tempos clasificatorios.

Lago de Piñeiro: punto quilométrico 38 Km aproximados. Hora de peche 14:45h ( 07:45h de carreira).

Caxil 2 (mosteiro de San Xoan): punto quilométrico 43 Km aproximados. Hora de peche 16:45h (08:45h de carreira).

Furafollas: punto quilométrico 53 km aproximados. Hora de peche 18:45h (10:45h de carreira)

Meta: punto quilométrico 60 km aproximados. Hora de peche 20:00 h ( 12h de carreira)

##### MARATÓN 40KM:

Gargamala: punto quilométrico 15.4 km aproximados. Hora de peche 10:15h ( 03:15h de carreira). Todo aquel que non pase o punto de corte, será desviado o percorrido Trail 26km, fora de tempos clasificatorios.

Caxil (mosteiro de San Xoán): punto quilométrico 25.7 Km aproximados. Hora de peche 13:30h (5h de carreira).

Furafollas: punto quilométrico 33.2 km aproximados. Hora de peche 15:00h (7h de carreira)

Meta: punto quilométrico 40 km aproximados. Hora de peche 17:00 h ( 9h de carreira)

### **TRAIL 25KM**

Gargamala. Punto quilométrico 15.4 km aproximados. Hora 12:30h (3h de carreira)

Meta: punto quilométrico 25 km aproximados. Hora de peche 17:00 h (7.5h de carreira)

### **MINITRAIL 15KM**

Meta: punto quilométrico 15 km aproximados. Hora de peche 16:00 h ( 5h de carreira)

### **7.2 TEMPO EXCEDIDO**

Aqueles corredores que excedan os tempos de corte, deberán entregar o seu dorsal aos responsables do control e retirarse da proba ou chegar a meta por indicacións do punto de control.

### **7.3 MODIFICACIÓN NO PERCORRIDO**

A organización poderá realizar as modificacións que considere necesarias no percorrido, incluso a suspensión da proba, si as condicións meteorolóxicas así o aconsellasen, ou por outras causas de forza maior. O importe da inscrición non será devolto.

### **7.4 Suspensión durante a carreira**

Se fose necesario interromper e suspender a proba nun punto do percorrido, a clasificación determinarase segundo a orde e tempo de chegada no punto de interrupción ou, na súa falta, no último control realizado.

## **8. SEMI-AUTOSUFICIENCIA**

Dado o carácter de semi-autosuficiencia da proba, cada corredor deberá prever e portar a cantidade de alimentos, bebidas, sales e complementos que estime necesarios para poder completar o percorrido.

### **8.1 Avituallamentos**

A Organización dispoñerá como apoio dos seguintes avituallamentos, con bebidas e alimentos en cantidades estimadas como razoables, que se deberán consumir no mesmo lugar e depositar no lixo indicado pola organización:

- Ermida San Xoán 10km
- Pastizal Gargamala 15km
- Coto de Eiras 20km
- Subida Vidueiros 27km
- Lago de Piñeiro 38km
- Caxil 2 (Mosteiro de San Xoán) 43km
- Furafollas 53 km
- Mondariz (Meta)

## 8.2 VASOS E DESPERDICIOS

A organización non porá vasos nos avituallamentos polo que cada corredor é responsable de levar un recipiente para beber. O obxectivo é respetar o medio ambiente e minimizar o impacto medioambiental.

É obrigación de cada participante levar os seus desperdicios ata a meta ou lugares sinalados nos avituallamentos.

## 9.- MATERIAL ACONSELLADO E OBRIGATORIO.

9.1 Recoméndase a cada corredor levar o seguinte material:

- Sistema de hidratación
- Reserva alimentaria
- Gorra ou similar, para protexerse do sol
- Chubasquero ou cortavientos manga longa da talla correspondente
- Zapatillas de trail running con bo agarre, con debuxo e parte superior con elementos de fijación que manteña a zapatilla ben suxeita ao pé.

9.2 A organización establecerá material obrigatorio.

### Ultra

- Sistema de hidratación
- Teléfono móbil con batería.
- Cortavientos ou chubasqueiro (segundo climatoloxía, decisión da organización)
- Manta térmica
- Silvato

### Maratón

- Sistema de hidratación
- Teléfono móbil con batería.
- Cortavientos ou chubasqueiro (segundo climatoloxía, decisión da organización)
- Manta térmica
- Silvato

### Trail

- Sistema de hidratación
- Teléfono móbil con batería.
- Cortavientos ou chubasqueiro (segundo climatoloxía, decisión da organización)



- Manta térmica
- Silvato

### Minitrail

- Sistema de hidratación
- Teléfono móvil con batería
- Manta térmica (Aconsellable)
- Silvato

## 10. RESUMO DE DATOS TÉCNICOS, TEMPOS DE CORTE E AVITUALLAMENTOS:

### Ultra 60km

Avituallamento	Km Totais	Km Parciais	Desnivel +	Tipo Avituallamento	Tempo de Corte
Festín Ermida San Xoán	9.5	9.5	500	Líquido/ Froita	
Pastizal Gargamala	15.5	6	950	Completo	03:15h de carreira (11:15h)
Coto de Eiras	19	3.5	1.400	Líquido	04:15h de carreira (12:15h)
Subida Vidueiros	27	8	1.700	Completo	05:30 de carreira (13:30h)
Lago Piñeiro	38	11	2.350	Completo	07:45 de carreira (15:45h)
Caxil Mosteiro San Xoán	43	5	2.450	Completo	08:45h de carreira (16:45h)
Furafollas	53	10	3.100	Completo	10:45h de carreira (18:45h)
Meta	60	7	3.300	Completo	12h de carreira (20:00h)

Sábado, 06 de maio, 2023

Hora saída: 08:00h

Desnivel acumulado: 6.6000m

Altura máxima: 927 msnm

Material obrigatorio: Manta térmica, silvato, depósito de auga mínimo 0.5l e móvil con batería, cortaventos ou impermeable(segundo climatoloxía) .

## Maratón 40km

Avituallamento	Km Totais	Km Parciais	Desnivel +	Tipo	Tempo de Corte
<b>Avituallamento</b>					
Festín Ermida San Xoán	9.5	9.5	500	Líquido/ Froita	
Pastizal Gargamala	15.5	6	950	Completo	03:15h de carreira (11:15h)
Coto de Eiras	19	3.5	1.400	Líquido	04:15h de carreira (12:15h)
Caxil Mosteiro San Xoán	25	7	1.450	Completo	05:45h de carreira (13:45h)
Furafollas	35	10	2.100	Completo	07:45h de carreira (18:45h)
Meta	40	5	2.300	Completo	9h de carreira (17:00h)

Sábado, 21 de maio, 2023

Hora saída: 08:00h

Desnivel acumulado: 4.6000m

Altura máxima: 886 msnm

Material obrigatorio: Manta térmica, silbato, depósito de auga mínimo 0.5l e móbil con batería, cortaventos ou impermeable (recomendable, obrigatorio dependendo das condición climatolóxicas).

## Trail 26km

Avitallamento	Km Totais	Km Parciais	Desnivel +	Tipo	Tempo de Corte
Avitallamento					
Festín Ermida San Xoán	9.5	9.5	500	Liquido/ Froita	
Pastizal Gargamala	15.5	6	950	Completo	03:15h de carreira (13:00h)
Furafollas	20	4.5	2.050	Completo	
Meta	25	4.5	2.300	Completo	6h de carreira (15:45h)

Sábado, 06 de maio ,2023

Hora saída: 09:45h

Desnivel acumulado: 2.800m

Altura máxima: 485msnm

Material obrigatorio: Manta térmica, silbato, depósito de auga mínimo 0.5l e móbil con batería.

## Minitrail 14km e Andaina

Avitallamento	Km Totais	Km Parciais	Desnivel +	Tipo	Tempo de Corte
Avitallamento					
Furafollas	9	9	400	Completo	
Meta	14	5	600	Completo	5h de carreira (16:00h)

Sábado, 06 de maio, 2023

Hora saída: 11:00h

Desnivel acumulado: 1.200m

Altura máxima: 440msnm

Material obrigatorio: Silbato, depósito de auga mínimo 0.5l e móbil con batería, manta térmica (aconsellable).

A Andaina é unha modalidade non competitiva que comparte percorrido coa distancia Minitrail recortando aproximadamente 1km despois do avituallamiento do km 9. A saída será inmediatamente despois da saída do Minitrail .

### **Pequetrail**

Percorrido destinado os máis cativos, composto por tres distancias, Xabará, Raposo, Esquíos que discorren por un trazado semi urbano con saídas dende o Concello de Mondariz e chegadas a Praza. Esta modalidade non é competitiva polo que non se establecerá ningún tipo de clasificación.

#### **Distancias:**

**1. Xabari:**

Hora 18:30h. Distancia 1500m. Idade de 10 a 13 anos cumpridos o ano de referencia.

**2. Raposos**

Hora 18:45h. Distancia 800m. Idade de 6 a 9 anos cumpridos o ano de referencia.

**3. Esquíos**

Hora 19:00h. Distancia 100m. Idade de 3 a 5 anos cumpridos o ano de referencia.

## **11. RETIRADA E ABANDONOS**

11.1 Calquera corredor poderá retirarse da proba sempre que o desexe no control máis próximo e entregando o seu dorsal ao persoal cualificado da Organización. A partir dese momento, quedará fóra da competición e asumirá calquera responsabilidade derivada da súa retirada. A evacuación dos corredores a meta efectuarase segundo a dispoñibilidade loxística da organización. O corredor que abandone a proba fóra dos lugares designados para evacuación, terá que dirixirse polos seus medios ata o punto de evacuación máis próximo.

11.2 A Organización poderá retirar da carreira, e quitarlle o dorsal, ao corredor que se considere que teña minguadas as súas capacidades físicas ou técnicas como causa de fatiga e o desgaste da proba, garantindo así a súa saúde.

11.3 Os participantes están obrigados a prestar auxilio aos accidentados ou a aqueles que o requiran.

11.4 En caso de accidente, enfermidade ou ferida que precise asistencia, deberase avisar ao teléfono da organización. Recórdase que a Carreira por Montaña Trail Oríxes de Mondariz, discorre por algúns lugares de difícil acceso a vehículos ou ata onde só se pode chegar a pé. Polo que, nalgúns casos, pode levar un certo tempo que os servizos de urxencia cheguen ata o ferido, será obrigatorio levar móbil con batería cargada.

## **12. PENALIZACIÓNS**

• Calquera membro da organización e do equipo de voluntarios poderá anotar o dorsal e a infracción cometida, sen que sexa necesario avisar previamente ao corredor.

- Non levar o material obrigatorio que estipule a organización
- Atallar ou recortar o percorrido
- Correr nas pontes de ferro.
- Acompañamento por outras persoas

- Levar o dorsal dobrado ou recortado
- Arrojar desperdicios ou envoltorios
- Saltarse algún control de paso
- Utilizar algún medio mecánico
- Cambio de dorsal
- Non prestar auxilio a outros corredores
- Cruzar varias veces o control de meta.

### **13. RECLAMACIÓNS E SISTEMAS DE APELACIÓNS**

13.1. O sistema de apelacións e reclamacións rexeranse por dito regulamento. Ditas reclamacións só serán atendidas por medio do formulario facilitado pola organización.

#### **14 XURADO DE COMPETICIÓN**

O xurado de Competición é un órgano consultivo que actuará de acordoas normas da organización.

#### **15. ACEPTACIÓN E RESPONSABILIDADE**

15.1 Os participantes de Trail Orixes de Mondariz fano de xeito voluntario, sendo plenamente conscientes da lonxitude, desnivel e esixencia física da proba, que se desenvolverá baixo posibles condicións climáticas adversas de frío ou calor, choiva e vento, por terreo de montes, camiños, pistas, sendas ou monte a través.

15.1.1 Os participantes deben ter experiencia previa en probas de carreiras en montaña e asegurarse de que as súas condicións físicas, sexan as máis apropiadas para afrontar a proba, así como levar e saber usar o material obrigatorio, sendo responsabilidade seus os problemas que poidan xurdirles no desenvolvemento da proba por ignorar estes requisitos.

15.1.2 A organización declina toda responsabilidade, en caso de accidente por negligencia do corredor, así como pola perda ou rotura dos obxectos persoais de cada participante. Cada corredor será responsable de todo dano ou lesión que poida causarse a si mesmo ou a terceiros, exonerando á Organización e á A.D. Mondariz de calquera responsabilidade en caso de accidente ou lesión.

15.2 Todo participante, polo feito de inscribirse, acepta as condicións establecidas no presente Regulamento, que debe coñecer e ter en consideración. Calquera circunstancia non prevista neste regulamento será resolta polo Xurado de Competición.

#### **16. Homologación FGM**

As probas de Maratón e Ultra estarán supervisadas por árbitros da FGM para a súa homologación.

## 17. SITUACIÓN COVID 19

Por outra banda, a crise sanitaria derivada do COVID-19 pode facer necesaria a adopción dunha serie de medidas tendentes a cumprir os protocolos marcados polas autoridades sanitarias. O establecemento e cumprimento das citadas medidas require unha serie de compromisos e formas de actuación por parte, fundamentalmente, de organizadores e participantes. A organización traballará coas autoridades competentes para establecer modelos organizativos que teñan en conta o contexto sanitario. Dependendo da evolución da situación sanitaria ao longo do ano, poderán aplicarse axustes organizativos para cumprir coa normativa vixente, tales como:

- Obrigatoriedade de medidas de prevención e distanciamento en cada lugar de reunión de corredores en carreira e fóra dela.
- Saídas graduadas.
- Adaptación en avituallamientos e outros servizos de carreira.
- Simplificación da entrega de dorsais.
- Limitacións ou control dos fluxos de espectadores nas zonas de público.

A organización activará estas medidas ou non en función da evolución da situación e da normativa vixente na data da carreira. Así mesmo, o/ a participante acepta que se chegasen a adoptar medidas ou decisións por parte da organización co obxectivo de preservar a saúde das persoas no curso da competición, non se poderán considerar incumpridas as obrigacións.

A Organización.