

# VI TRAIL DA FILLOA DE ZAS - Reglamento

## 1. LUGAR, FECHA Y HORA:

Zas (A Coruña). Plaza del Ayuntamiento de Zas

domingo, 26 de febrero de 2023

Gran Trail 45K: Inicio a las 8:00 am

Trail Longo 28K: salida a las 9:00 am

Trail Curto 17K: inicio a las 10:00 am

Andaina 25K: Salida a las 9:05am

Andaina 12K: Salida a las 10:05am

## 2. LA PRUEBA:

Prueba NO competitiva con salida desde la plaza del Ayuntamiento y llegada al polideportivo de Zas. El recorrido discurrirá por varios montes del Municipio de Zas, siendo la subida al monte Brondo la parte más dura y técnica de todo el recorrido. Pasaremos por diferentes riberas, robledales, arboledas, etc. Descubriremos algunos de los robledales más bonitos y desconocidos de la zona. En las pruebas más largas subirán al Pico de Meda, el punto más alto del Municipio de Zas, además de descubrir una nueva zona inédita en las afueras de la parroquia de Roma.

La subida al Pico de Meda y Monte Brondo por los cortafuegos con gran desnivel y muy técnica, serán momentos que los corredores recordarán. Llegaremos a los dos picos donde las vistas son espectaculares.

No lo dudes. Apúntate a nuestro Trail que seguro repetirás en las siguientes ediciones.

Dentro del Trail hay tres distancias:

GRAN RUTA 45K. 2000 M+ (aproximado)



RUTA LARGA DE 27K. 1200 m+ (aproximado)



RUTA CORTA 17K. 800 m+ (aproximado)



Dentro de las andainas habrá 2 distancias:

ANDAINA CURTA 12K. 400m+ (aproximado)

ANDAINA LARGA. 20K 750 m+ (aproximado)

El mal tiempo no será impedimento para la celebración de la prueba. La organización podrá interrumpir la prueba en cualquier momento si considera que puede existir un grave peligro para la integridad física de los corredores, o en casos de fuerza mayor.

### 3. CATEGORÍAS:

SENIOR (FEMENINO Y MASCULINO): participantes menores de 40 años el 1 de enero de 2023

VETERANOS (MASCULINO Y FEMENINO): participantes de 40 años o más el 1 de enero de 2023

Los participantes deben tener 16 años para participar en el TRAIL CURTO 17K y 18 años para participar en el TRAIL LONGO 27K y el GRAN TRAIL 45K.

Los menores de edad pueden participar en la andaina, siempre acompañados de un adulto.

Los menores de edad que quieran participar en el TRAIL o la ANDAINA deberán presentar una autorización firmada por sus tutores.

### 4. INSCRIPCIONES:

La fecha de apertura de inscripciones es el 20 de noviembre de 2022 a las 20:00 horas.

En la web: [www.empa-t.com](http://www.empa-t.com)

## 5. DORSALES:

Los dorsales se podrán recoger el sábado 25 de febrero a las 19:00 horas hasta las 22:00 en el Restaurante Tivoli (Zas). El domingo 26 de febrero se podrán recoger en la plaza del Ayuntamiento de Zas una hora antes del inicio de cada carrera.

La salida está en la plaza del ayuntamiento de Zas. Para poder recoger el dorsal deberá presentar el DNI. Para poder recoger el dorsal una tercera persona deberá presentar fotocopia del DNI del titular del dorsal y la autorización de recogida correctamente cumplimentada.

Para recoger los dorsales habrá que cumplimentar y firmar una declaración sanitaria.

## 6. PRECIO:

- TRAIL CORTO 17K

Hasta el 10 de febrero de 2023 a las 23:59: 13 Euros

Desde el 11 de febrero de 2023 hasta el 20 de febrero a las 23:59: 16 Euros

Habrà hasta 300 plazas disponibles.

- TRAIL LARGO 27K

Hasta el 10 de febrero de 2023 a las 23:59: 16 Euros

Desde el 11 de febrero de 2023 hasta el 20 de febrero a las 23:59: 19 Euros

Habrà hasta 200 plazas disponibles.

- GRAN TRAIL 45K

Hasta el 10 de febrero de 2023 a las 23:59: 22 Euros

Desde el 11 de febrero de 2023 hasta el 20 de febrero a las 23:59h: 25 Euros

Habrà hasta 100 plazas disponibles.

- ANDAINA CORTA 12K

Hasta el 10 de febrero de 2023 a las 23:59: 9 Euros

Desde el 11 de febrero de 2023 hasta el 20 de febrero a las 23:59: 12 Euros

Habrà hasta 200 plazas disponibles.

- ANDAINA LARGA 20K

Hasta el 10 de febrero de 2023 a las 23:59: 12 Euros

Desde el 11 de febrero de 2023 hasta el 20 de febrero a las 23:59: 15 Euros

Habrà hasta 200 plazas disponibles.

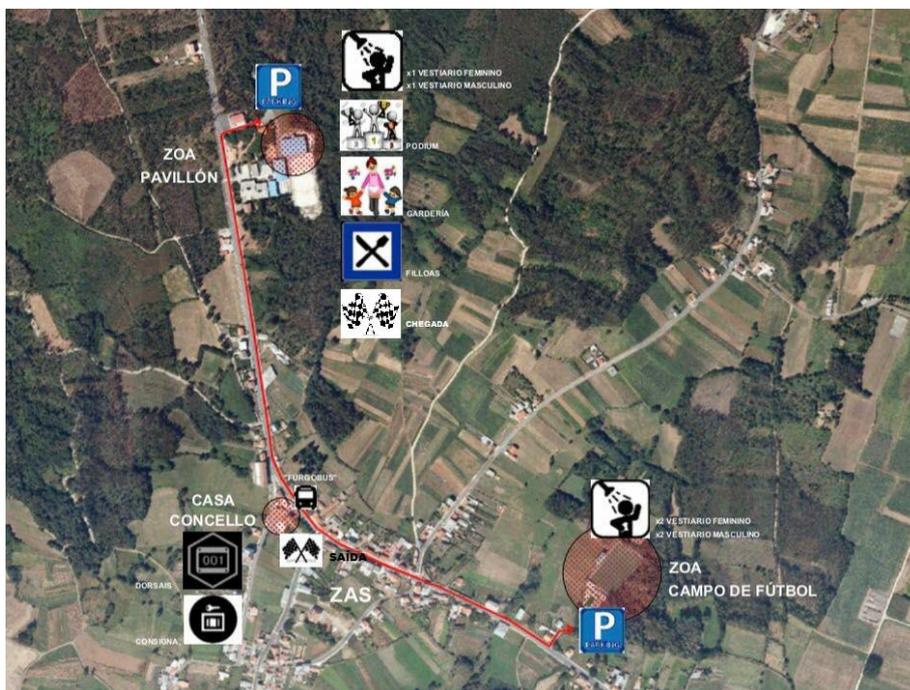
Hasta el 1 de febrero se puede cancelar o variar la inscripción (incluido el cambio de dorsal), con derecho a devolución en caso de cancelación (gastos de devolución: 3 Euros). A partir del 1 de febrero no se podrá cancelar ni modificar la inscripción.

Todos los participantes dispondrán de un seguro de accidentes durante la prueba. La inscripción da derecho a participar en la prueba, seguro, avituallamientos, guardarropa, duchas, obsequios, servicio de guardería y avituallamientos post carrera que ofrece la organización.

Habrà servicio de ropero, con recogida en el Ayuntamiento de Zas (Salida) y devolución en el polideportivo de Zas (llegada).

El Ayuntamiento de Zas pone a disposición de los corredores el servicio de duchas en el polideportivo de Zas (zona de llegada) y en el campo de fútbol de San Andrés.

La organización aconseja utilizar el aparcamiento cercano al polideportivo Zas (zona de llegada). Además de esta área, habrá otras dos áreas de estacionamiento, en el parking del campo de futbol San Andrés y en el parking de la Casa da Cultura.



## 7. SEÑALES Y CONTROLES:

El recorrido estará señalizado con cinta de balizamiento, banderas y señales, siendo obligatorio el paso por los puntos de control establecidos durante la carrera.

## 8. ABANDONOS Y TIEMPOS DE CORTE.

### 1. GRAN TRAIL 45K. TIEMPO DE CORTE

- Corte 16 kms. 4 horas desde la salida (12:00 h)

- Cortar 30 kms. 7 horas desde la salida (15:00 horas).
- Cierre de meta: 10 horas desde la salida (18:00 h)

## 2. TRAIL LONGO 27K. TIEMPO DE CORTE

- Corte 16 kms. 3 horas 30 minutos desde la salida (12:30 h)
- Cierre de meta: 6 horas y 30 minutos desde la salida (15:30h)

## 3. TRAIL CURTA 17 K. TIEMPO DE CORTE

- Corte 9 kms. 2 horas 30 minutos desde la salida (12:30 h)
- Cierre de meta: 4 horas y 30 minutos desde la salida (14:30 h)

Los corredores de Escoba también tienen la potestad de retirar de la prueba a cualquier corredor si su estado de salud así lo aconseja.

## 9. AVOTUALLAMIENTOS:

- GRAN TRAIL 45K.

Cuatro avituallamientos líquidos y sólidos: km 9, km 16, km 27 y km 35.

- TRAIL LONGO DE 27K

Dos avituallamientos líquidos y sólidos: km 9, km 17

- TRAIL CURTA 17K

Avituallamiento líquido y sólido en el km 9.

Avituallamiento líquido y sólido final en meta (Pabellón Polideportivo)

Habrá Filloas a Pedra de Zas acompañadas de caldo y chorizos en el Pabellón Polideportivo. Los acompañantes podrán disfrutar de este avituallamiento final por un precio de 3 euros, sujeto a reserva en el momento de la inscripción.

**Las avituallamientos se ubican en lugares visibles y señalizados. Los vasos de plástico no estarán disponibles en ninguno de los avituallamientos**, por lo que cada corredor deberá traer su propio sistema de hidratación. Habrá contenedores para residuos orgánicos y plásticos. No está permitido depositar basura más allá del control de avituallamiento. Está prohibido alimentar y ayudar externamente durante el desarrollo de la carrera de cualquier no participante. También está prohibido salir de la zona de avituallamiento con cualquier tipo de embalaje o envoltorio.

## 10. MATERIAL OBLIGATORIO

- TRAIL LONGO 27K
  - Teléfono móvil con batería cargada
  - Contenedor de agua
  - Manta térmica
  - Calzado de montaña

- GRAN TRAIL 45K
  - Teléfono móvil con batería cargada
  - Recipiente de agua (mínimo 1 litro)
  - Manta térmica
  - Sillbato
  - Provisión de comida
  - Frontal
  - Calzado de montaña

Este material deberá estar visible en el momento de entrar en la zona de salida para poder realizar el control.

**No disponer de este material será motivo de descalificación.**

#### 11. SERVICIO SANITARIO:

Existirá personal médico-sanitario con potestad para retirar el dorsal a cualquier corredor cuando considere que su salud corre peligro.

#### 12. TROFEOS:

Se otorgarán los siguientes trofeos:

- A los tres primeros clasificados de la categoría absoluta, tanto femenino como masculino.
- Los más veteranos.
- Primero, tanto femenino como masculino, del Municipio de Zas (obligatorio estar empadronado)

Los tres primeros clasificados de la categoría Sénior y de la categoría Veteranos recibirán una medalla conmemorativa, tanto femenina como masculina.

NOTA: Los trofeos no son acumulativos. La entrega de trofeos tendrá lugar en el polideportivo de Zas en torno a las 14.00 horas. Si no está presente en el mismo, se cancelará el derecho a recibirlos.

#### 13. DESCALIFICACIÓN:

Será descalificado todo corredor que no cumpla con este reglamento, no complete todo el recorrido, dañe o ensucie el medio ambiente, no lleve su dorsal bien visible o desatienda las indicaciones de la organización.

#### 14. PARTICIPANTES:

Para participar en la prueba, cada atleta deberá llevar el dorsal de forma visible para facilitar la labor de control de la prueba. También se facilitará un chip de control de tiempo. Si no se coloca correctamente, es posible que no aparezca reflejado en las clasificaciones finales, no se admitirá reclamación alguna al respecto.

Todos los participantes están obligados a asistir a los heridos ya respetar las normas de circulación en los cruces y vías.

Es recomendable utilizar ropa y calzado adecuado para carreras de montaña, estando autorizado el uso de bastones. Si opta por llevar bastones, deberá llevarlos durante toda la prueba, no pudiendo quitárselos durante todo el recorrido.

Los participantes corren su propio riesgo. La decisión de comenzar y completar la carrera recae en ellos. Es responsabilidad de cada participante estar preparado físicamente para tomar la prueba. Los participantes eximen a la organización de reclamaciones o demandas basadas en supuestas acciones o no acciones de los participantes o de otros que actúen en su favor, así como de las demandas derivadas de los daños que puedan sufrir ellos o su material.

Los participantes deberán firmar los documentos requeridos para hacer más clara esta sección del reglamento.

#### 15. VOLUNTARIOS:

Un grupo de voluntarios claramente identificados prestará asistencia e información a los corredores, ubicados en cruces, avituallamientos y zonas peligrosas.

#### 16. SERVICIO DE GUARDERÍA

La organización pone a disposición de los participantes un servicio de guardería, de forma totalmente gratuita, previa reserva de dicho servicio.

#### 17. LA ORGANIZACIÓN:

Será realizado por el Ayuntamiento de Zas y AD Monte Brondo. Se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere necesarias en función de las distintas condiciones, así como su suspensión en caso de condiciones meteorológicas adversas.

Los participantes liberan a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión.

La ruta no estará cerrada al tráfico, por lo que deberás respetar el código de circulación y extremar las precauciones al cruzar cualquier vía o al llegar a un cruce.

La organización se reserva los derechos exclusivos sobre las imágenes, vídeo e información de la prueba, en los que puedan aparecer los participantes, y de utilizar este material con fines publicitarios, de relaciones públicas u otros fines periodísticos o de promoción del evento. Cualquier proyecto multimedia o publicitario deberá contar con el consentimiento previo de la organización. Para todo lo no especificado en el reglamento, el comité organizador dará solución a la mayor brevedad.

#### 18. CAMBIOS AL REGLAMENTO

El reglamento podrá ser modificado en cualquier momento por la organización debido a la previsión meteorológica o cualquier tipo de circunstancia necesaria.