

# VIII TRAIL DA FILLOA DE ZAS - Regulamento

## 1. LUGAR, DATA E HORA:

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

Domingo, 2 de Febreiro do 2025

Trail Longo 28K: 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

**\*Brandomil. Ponte Romana**

Andaina Longa 20K: saída ás 9:30 horas (Ponte Romana de Brandomil) Saída de buses dende explanada da Casa da Cultura de Zas a partir das 8:30 horas. Última saída ás 9:05 horas.

## 2. A PROBA:

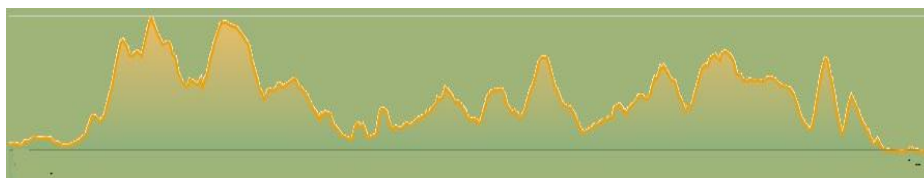
Proba NON competitiva con saída da praza do Concello e chegada no pabellón polideportivo de Zas. O percorrido discorrerá polos montes do Concello de Zas, sendo o ascenso ó monte Brondo a parte máis dura e máis técnica de todo o percorrido. Pasaremos por distintas ribeiras de ríos, carballeiras, soutos , etc. Descubriremos unas das carballeiras máis bonitas e descoñecidas da zona. Nas probas máis longas subirán o Pico de Meda, o punto máis alto do Concello de Zas, ademais de descubrir unha nova zona inédita nos arredores da parroquia de Roma.

O ascenso a Pico de Meda e ó Monte Brondo polos cortalumes con gran desnivel e moi técnicos, serán momentos que os corredores recordarán. Chegaremos ós dous picos onde as vistas son espectaculares.

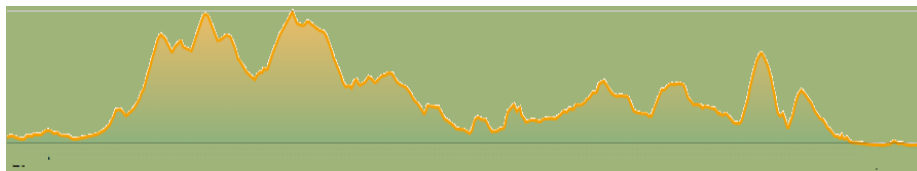
Non o dubidedes. Apuntádevos ó noso trail que seguro que repetiredes para o ano.

Dentro do trail hai tres distancias:

TRAIL LONGO 28K. 1600 M+ (aproximados)



TRAIL CURTO 18K. 950 m+ (aproximados)



Trailiño 13K . 700 m+ (aproximados)



Dentro das andainas haberá 2 distancias:

ANDAINA CURTA 12K. 400 m+ (aproximados)

ANDAINA LONGA DE 20K. 750 m+ (aproximados)

O mal tempo non será impedimento para a celebración da proba. A organización poderá interrompir 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:

SENIOR (FEMENINA E MASCULINA): participantes de menos de 40 anos no 1 de xaneiro do 2025

VETERANOS (FEMENINA E MASCULINA): participantes de 40 anos ou mais no 1 de xaneiro do 2025

@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 28K**.

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

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

### 4. INSCRICIÓN:

A data de apertura de inscricións é o 29 de Novembro do 2024 às 20:00 .

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

### 5. DORSAIS:

Pódense recoller os dorsais o sábado 1 de Febreiro de 19:00 h. ata 22:00 h. no Restaurante Tivoli (Zas). O domingo 2 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 na Ponte Romana de Brandomil 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 19 de Xaneiro do 2025 ás 23:59 horas: 13 Euros

A partir do 20 de Xaneiro do 2025 ata o 28 de Xaneiro ás 23:59 horas: 17 Euros

Disporanse de ata 200 prazas.

- TRAIL CURTO 18K

Ata o 19 de Xaneiro do 2025 ás 23:59 horas: 15 Euros

A partir do 20 de Xaneiro do 2025 ata o 28 de Xaneiro ás 23:59 horas: 19 Euros

Disporanse de ata 300 prazas.

- TRAIL LONGO 28K

Ata o 19 de Xaneiro do 2025 ás 23:59 horas: 19 Euros

A partir do 20 de Xaneiro do 2025 ata o 28 de Xaneiro ás 23:59 horas: 23 Euros

Disporanse de ata 100 prazas.

- ANDAINA CURTA 12K

Ata o 19 de Xaneiro do 2025 ás 23:59 horas: 11 Euros

A partir do 20 de Xaneiro do 2025 ata o 28 de Xaneiro ás 23:59 horas: 14 Euros

Disporanse de ata 250 prazas.

- ANDAINA LONGA 20K

Ata o 19 de Xaneiro do 2025 ás 23:59 horas: 14 Euros

A partir do 20 de Xaneiro do 2025 ata o 28 de Xaneiro ás 23:59 horas: 18 Euros

Disporanse de ata 200 prazas.

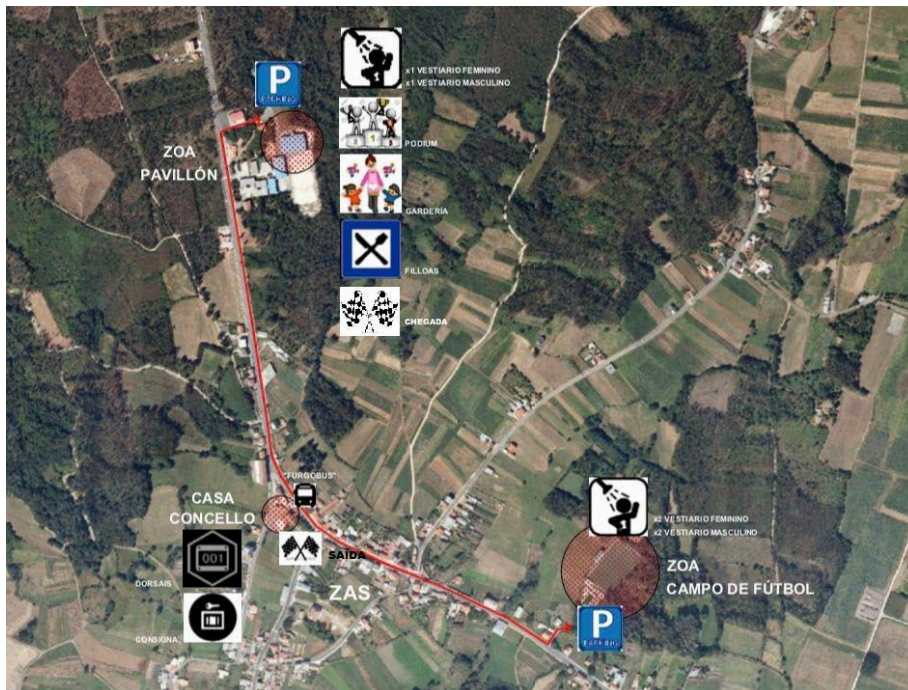
Ata o 20 de Xaneiro poderase anular ou variar a inscrición ( incluídos cambio de titular do dorsal), tendo en caso de anulación, dereito á devolución da mesma (gastos de devolución: 3 Euros). A partir do 20 de Xaneiro non se poderá anular nin variar a inscrición.

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

Haberá servizo de Gardarroupa, coa recollida na Casa do Concello de Zas e na Ponte Romana de Brandomil (Saída) e devolución no pabellón polideportivo de Zas (chegada).

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

A organización aconsella utilizar o aparcamento cerca do pabellón deportivo de Zas (zona de chegada). Ademais desta zona haberá outras dúas zonas de aparcamento, no parking do campo de fútbol 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: 15:00 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 28K.

Tres avituallamentos líquido e sólido: km 6, km 14, km 20.

- TRAIL CURTO 18K

Dous avituallamentos líquido e sólido: km 6, km 14

- TRAILIÑO 13K

Un avituallamento líquido e sólido no km .

- ANDAINA LONGA 20K

Dous avituallamentos líquido e sólido no km 10, km 16.

- ANDAINA CURTA 12K

Un avituallamento líquido e sólido no km 8.

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 avituallamento e a axuda externa durante o desenvolvemento da carreira de calquer persoa non participante. Así mesmo está prohibido saír da zona de avituallamento con calquer tipo de envase ou envoltorio.

#### 10. MATERIAL OBRIGATORIO

- Trail Longo 28K
  - Teléfono móbil con batería cargada
  - Contenedor de auga (mínimo 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 súa saúde está en perigo.

#### 12. TROFEOS:

Entregaranse os seguintes trofeos:

- Ós tres primeiros clasificadas/os da **categoría absoluta**, tanto feminino coma masculino.
- Ó máis veterana/o.

- Ó primeira/o, tanto feminino 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 elixir levar bastóns , éstos deberan ser portados durante toda a proba, non podendo desprenderse deles durante todo o percorrido.

Os participantes corren baixo a súa 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 servizo de gardería, totalmente gratuito, previa reserva de dito servizo.

### 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 súa 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 tráfico 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.