



II TRAIL + ANDAINA “SAN SILVESTRE” DE LOUSAME

“MINAS DE SAN FINX”

DOMINGO, 30 de decembro



O Club Lousame Deporte e o Concello de Lousame, organizan o **II TRAIL + ANDAINA “SAN SILVESTRE” DE LOUSAME “MINAS DE SAN FINX”** que se celebrará o domingo, 30 de decembro con saída no poboado das Minas de San Finx e chegada no Polideportivo Municipal “Pilar Barreiro Senra” situado no lugar de “A Silva”.

Este evento nace co propósito de dar a coñecer a historia, patrimonio e beleza da natureza do concello de Lousame, combina a promoción da actividade física e a diversión nestas datas de nadal. Ó mesmo tempo realízase un evento solidario a favor de ASGPOH (Asociación galega de heteroplasia ósea progresiva) para recaudar fondos para investigación.

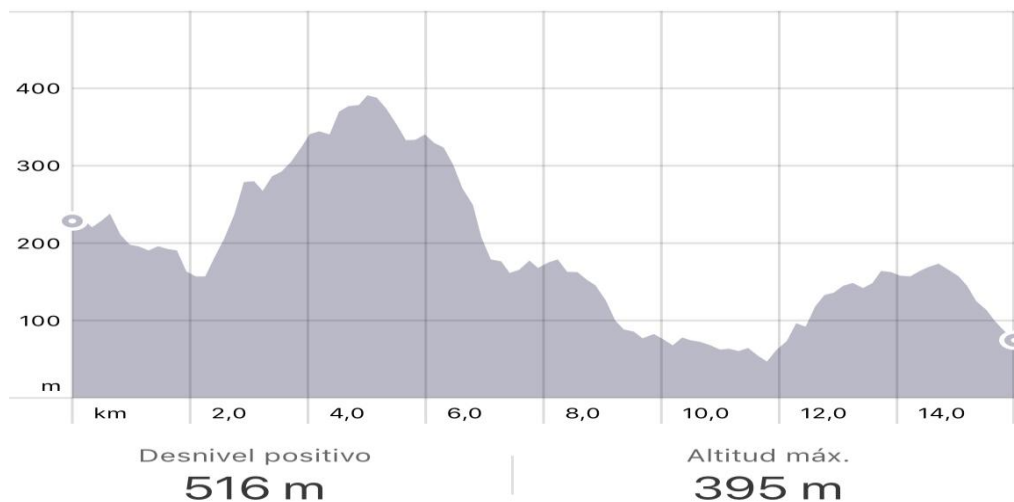
- **DATOS TÉCNICOS**

A proba de TRAIL consta de dúas distancias, un TRAIL CORTO de 16 kms e un TRAIL LONGO de 24 kms.

O tipo de terreo polo que discorre e variado, con zonas técnicas, zonas rápidas, e cunha dificultade baixa para o trail corto, xa que o obxectivo principal da organización e que sexa asequible para a maioría dos/das participantes e sexa unha boa proba para quen queira iniciarse nesta disciplina.

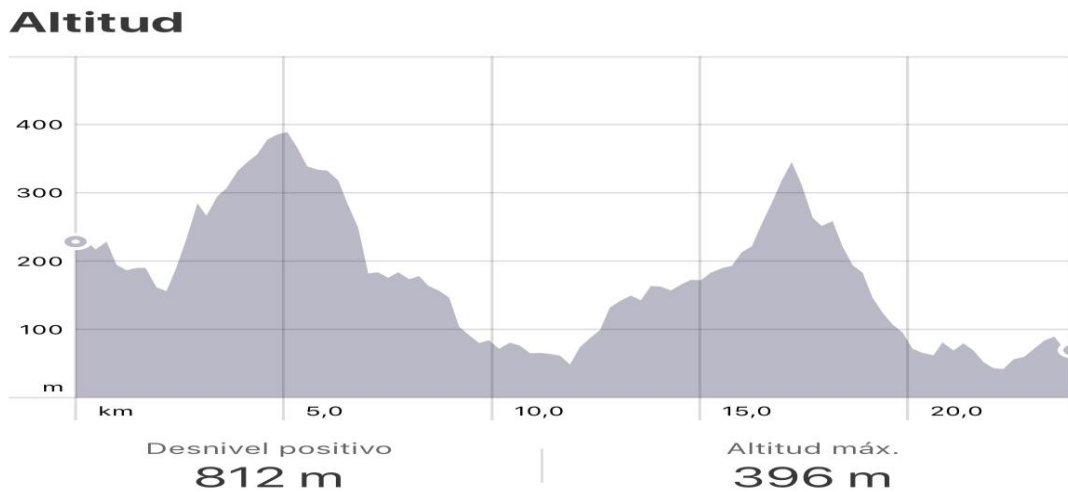
PERFIL TRAIL CORTO

Altitud



Nesta edición engadimos un trail longo de 24 kms, un pouco máis esixente para os/as participantes, e donde terán algunha zona con un pouco máis de dificultade.

PERFIL TRAIL LONGO



A ANDAINA consta dunha percorrido de 14 kms aproximadamente dunha dificultade baixa, e irá por un percorrido distinto do trail.

- **REQUISITOS**

- Ser maior de idade no día da proba
- Coñecer e aceptar o regulamento do evento. O descoñecemento do mesmo, non exime do seu cumprimento.
- Posuír unha mínima condición física para afrontar a disciplina elexida.
- Dispoñer do material mínimo que esixe esta disciplina (zapatillas adecuadas,)
- Levar teléfono móbil ó longo da carreira
- Realizar correctamente tódolos pasos e requisitos para a inscrición

- **INSCRICIÓN**

As inscricións realizaránse a través da páxina web www.emesports.es , coas condicións e prazos que figuran en dita páxina.

O prezo de inscrición e de 13€ para o Trail e 6€ para a Andaina

A inscrición implica o coñecemento e aceptación do regulamento do evento.

A inscrición da dereito a participar na proba escollida, avituallamentos, seguros, bolsa de corredor (**os/as inscritos/as antes do día 9 de decembro terán como regalo conmemorativo da proba uns calcetíns técnicos da prestixiosa marca LURBEL. Os/as inscritos/as a partir desta data recibirán outro tipo de obsequio**)

A data límite para inscribirse no evento será o martes, 25 de decembro ás 23:59h.

- **RECOLLIDA DE DORSAIS E CHARLA TÉCNICA**

- ✓ **Para a recollida de dorsais é imprescindible a presentación do D.N.I.**
- ✓ A tódolos/as participantes facilitaráselle un dorsal que colocarán no seu peito de forma visible para a súa identificación durante a proba e a chegada

- Día previo (sábado, 29 de decembro): Casa da cultura de Lousame (Lgar. Portobravo)

18:00 h. ata as 20:00 h. - **Recollida de dorsais** (bolsa de corredor)

18:30 h.-**Charla técnica**

19:00 h.- **Charla coloquio “O MUNDO DO TRAIL RUNNING”**, dirixida por Terio Carrera e donde estarán presentes 2 experimentados/as atletas de trail running, así como un representante técnico da prestixiosa marca LURBEL, unha referencia no sector

- Día de carreira (domingo, 30 de decembro): Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra

ANDAINA

- ❖ **RECOLLIDA DE DORSAIS** .- Dende as 8:00 h ata 9:15 h.
- ❖ **SERVIZO DE AUTOBUSES Ó LUGAR DE SAÍDA:** A partir das 8:30 h.

TRAIL

- ❖ **RECOLLIDA DE DORSAIS** .- Dende as 8:00 h ata 10:00 h.
- ❖ **SERVIZO DE AUTOBUSES Ó LUGAR DE SAÍDA:** A partir das 8:30 h ata as 10:10 h (saída último autobús)

Os autobuses levarán os/as participantes, tanto da andaina coma do trail, dende o polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (zona de chegada) ata o poboado das Minas de San Finx, dende onde se iniciarán as probas.

- **AUTORIZACIÓN IMAXE**

Os/as participantes aceptan que as imaxes e reproducións que se xeneren deste evento deportivo poderán ser utilizadas pola organización, para a divulgación, proxección e difusión do evento en diferentes medios (redes sociais, prensa,)

- **NÚMERO DE PRAZAS**

A proba está limitada a 500 participantes para o TRAIL e ilimitado para a ANDAINA.

○ SINALIZACIÓN E CONTROIS

Os percorridos estarán sinalizados con cintas de baliza e sinais, e controlados polas Agrupacións de Protección Civil colaboradoras no evento.

Ó longo do percorrido, a organización establecerá controis que estimen oportunos, os cales poderán ser descalificantes para o que cometa algunha irregularidade

É RESPONSABILIDADE DE CADA CORREDOR/A LOCALIZAR A SINALIZACIÓN E SEGUILA.

Algúns tramos de enlace, discorren por estradas ou poboacións, e non estarán cortadas ao tráfico rodado, debendo aterse os/as participantes ás normas xerais de Tráfico ou ás indicacións da organización. Na maioría dos cruces haberá xente da organización e Protección Civil

Tempos de corte.- Para o Trail longo (alto de Cruído, km 15 aprox.- 14:00 h). Para o trail curto (O Castro, km 12 .- 13:15 h).

○ AVITUALLAMENTOS

Para o TRAIL: no kilómetro 6,5 aprox., no kilómetro 12 aprox. e no kilómetro 19 aprox.



Para a ANDAINA: no kilómetro 7 (punto intermedio)

Dende a organización incidimos no respecto polo medio ambiente e o entorno no cal se desenvolve a proba, e polo cal, solicitamos ós/as participantes que non tiren nada no mesmo. En cada lugar dos avituallamentos haberá papeleiras onde depositar os residuos. É obriga de cada participante levar os seus desperdicios ata a meta ou lugares sinalados nos avituallamentos.

○ TROFEOS

Os trofeos soamente serán para a modalidade de TRAIL. A entrega terá lugar ás 14:15 h. no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra

Haberá trofeos para os/as 3 primeiros/as clasificados/as no trail curto e no trail longo, e trofeos para o/a atletas máis veteranos/as.

○ RETIRADAS E ABANDONOS

Calquera participante poderá retirarse da proba sempre que o desexe e avisando no control máis próximo e entregando o dorsal á organización. A evacuación dos/as participantes a meta efectuarase segundo a dispoñibilidade loxística da organización.

No caso dalgunha urxencia en carreira, débese avisar ó teléfono de urxencias que sae no dorsal, e a organización poñerá en funcionamento o protocolo para este tipo de incidencias.

- **EXCLUSIÓN**

Serán excluídos das probas todos aqueles que incumplan as seguintes condicións: non seguir a ruta marcada pola organización; participar poñendo en risco tanto ao entorno como aos demais participantes; non respetar a todos/as os/as participantes; non cumprir as indicacións da organización; non respetar o medio ambiente e a propiedade tanto pública como privada e non depositar os residuos nos lugares que se habiliten para tal fin. Dado o carácter estrictamente popular, festivo e deportivo desta proba, a organización agarda de tódolos participantes o mellor espírito deportivo.

- **CAMBIO E SUSPENSIÓN**

A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias para un mellor desenvolvemento da actividade, así como a súa suspensión ou aprazamento se as condicións meteorolóxicas o obrigan por casos de forza maior.

- **OUTROS SERVIZOS**

Dende as 8:45 h ata as 10:45 h, os/as participantes ou acompañantes poderán visitar o museo mineiro das minas de San Finx, e consultar as súas inqedanzas cunha guía.

Os/as participantes, tanto na modalidade de andaina coma de trail, ó remate das mesmas contarán cun **servizo de duchas**, no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra.

- **RESPONSABILIDADE**

A organización conta cun seguro de responsabilidade civil e contratará outro de accidentes, pero cada participante, polo mero feito de formalizar a inscrición, fáise responsable individualmente dos danos que cause no desempeño da actividade, sempre e cando esta non se realice nas condicións establecidas ou dentro dos circuitos delimitados. A organización tampouco se responsabiliza dos obxectos personais que poidan extraviarse ou danarse.

A organización declina toda responsabilidade, en caso de accidente por negligencia do /a participante.