



A Asociación Os Faros da Vida organizará o sábado 20 de xullo de 2024 a II edición do **Trail Costa da Mortes Os Nossos Faros**.

A proba entra dentro da especialidade atlética do Trail-Running e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

A proba rexeráse polo seguinte:

## REGULAMENTO

### **Artigo 1. HORARIOS, LUGARES DE SAÍDA e META**

O Trail Costa da Morte terá os seguintes horarios e lugares de saída:

HORA	PROBA	DISTANCIA	DESNIVEL+	SAIDA	META
9:30 h	TRAIL	29km	1100m	Faro de Punta Náriga	Casa consistorial do Concello de Malpica

A cámara de chamadas pecharase 5' antes da saída da proba tendo que pasar tódolos deportistas polo control de material do comité galego de xuíces.

Ubicación do lugar de **SAÍDA** (Faro Punta Náriga- Malpica de Bergantiños):

<https://goo.gl/maps/A2JPiTuWbwrFMzbB7>

Ubicación do lugar de **META** e punto onde se collen os autobuses para traslado ao lugar de saída (Casa consistorial do Concello de Malpica de Bergantiños):

- <https://goo.gl/maps/oRr3ABtNyVaYHM6J7>

Os participantes no **TRAIL** serán trasladados en autobús desde A casa consistorial do Concello de Malpica de Bergantiños ate o punto de SAÍDA na Faro Punta Náriga (Malpica de Bergantiños) a partir das 09:00 horas.

## Artigo 2. CATEGORÍAS e IDADE MÍNIMA DE PARTICIPACIÓN

### CATEGORIAS INDIVIDUAIS PARA O TRAIL

CATEGORIA	DATAS DE NACEMENTO
<b>SUB 20-23 MASC/FMNO</b>	Dende os 18 anos cumpridos ata os/as nacidos/as no 2002
<b>SENIOR MASC/FMNO</b>	Nacidos /as 2001 ata 34 anos
<b>MÁSTER 1 MASC/FMNO</b>	Desde os 35 anos ata 50
<b>MÁSTER 2 MASC/FMNO</b>	Desde os 51 anos en adiante

### **RANKING GALEGO DE TRAIL RUNNING:**

A proba será puntuable para o ranking galego na distancia classic para as seguintes categorías: SUB 20, SUB 23, ABSOLUTO E CATEGORÍAS MASTER

### **Artigo 3. PARTICIPACIÓN E SEGURO/LICENZA DE DÍA**

Nesta proba poderá participar calquer deportista sexa ou non federado. Todos os participantes tanto no Trail inscritos no prazo preciso correrán cunha licenza de día de Trail Running que incluírá un seguro de accidentes deportivos e de responsabilidade civil.

As probas estarán federadas no deporte de atletismo na especialidade de **TRAIL RUNNING**, polo cal os deportistas federados polo deporte do atletismo estarán cubertos polo seguro da súa correspondente licenza. Para o resto de participantes subscribírase un seguro licenza de día.

### **Artigo 4. MATERIAL OBRIGATORIO**

Establécese o seguinte material obrigatorio. A lista definitiva de material obrigatorio será publicada cunha antelación mínima de 5 días antes da realización da proba.

- Dorsal visible na parte dianteira
- Manta térmica
- Sistema de hidratación con capacidade mínima de 0,5 litros.

### **Artigo 5. INSCRICIÓN. PREZO E PRAZOS**

- ❖ **PÁXINA WEB:** [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com) e [atletismo.gal](http://atletismo.gal)
- ❖ **APERTURA DE INSCRICIONS:** Xoves 13 de xuño ás 14.00 h
- ❖ **PECHE DE INSCRICIONS:** Mércores 17 de xullo ás 23.59 h
- ❖ **PREZOS DA INSCRICION:** **20,00 €**

### **Artigo 6. RECOLLIDA DE DORSAIS**

Os dorsais para o Trail poderán recollerse no mesmo día a partir das 08:00 horas ata as 8:50 no lugar de meta (Caso consistorial do Concello de Malpica de Bergantiños (Malpica Ubicación: <https://goo.gl/maps/oRr3ABtNyVaYHM6J7> ).

Para a participación e a entrega do dorsal, será imprescindible amosar o DNI.

## Artigo 7. TRANSPORTE EN AUTOBÚS AO PUNTO DE SAIDA DO TRAIL

Para poder participar no Trail, trasladarase aos participantes desde o punto de meta (Casa consistorial do Concello de Malpica de Bergantiños, ao punto de saída das probas (Faro Punta Náriga) do seguinte xeito:

PROBA	HORA DE SAÍDA DOS AUTOBUSES	LUGAR DE SAÍDA DOS AUTOBUSES e DIRECCIÓN
TRAIL	A partir das 08.00 horas	Saída dos autobuses da casa consistorial do Concello de Malpica en dirección a Faro Punta Náriga

## Artigo 8. PERCORRIDO

O percorrido percorrerá a ruta da costa a través da senda tradicional que enlaza os Faros da Costa da Morte.

O percorrido, trazado e track definitivos serán desvelados 15 días antes da proba.

## Artigo 9. PREMIOS E AGASALLOS

Estableceranse ademais os seguintes premios e agasallos:

- Premios aos 3 primeiros/as clasificados/as do trail.
- Premios aos 3 primeiros/as clasificados/as das categorías Sub20-23, Senior, Master 1 e Master 2.
- **AGASALLO TÉCNICO** pola súa participación tanto para os participantes no Trail como na Andaina (poderán recollelo xunto o dorsal de competición antes de coller os autobuses).

**A entrega de premios realizarase a partir das 14:00 horas no lugar de META**

## Artigo 10. AVITUALLAMENTOS

Haberá 2 puntos de avituallamento no Trail (1 no percorrido, e 1 na meta). Será obrigatorio levar avituallamento persoal ou mochila de hidratación:

Etapa I

- ✚ AVITUALLAMENTO 1: LÍQUIDO e SOLIDO KM 12 APROX.
- ✚ AVITUALLAMENTO META: LÍQUIDO e SÓLIDO META

## Artigo 11. CONSIDERACIÓN FINAL

Esta proba pertence ao calendario oficial de probas da Federación Galega de Atletismo. As reclamación aos resultados oficiais realizaranse ao Xuíz Árbitro da Competición non máis tarde de

30' despois da publicación dos mesmos.

Todo o non recollido no presente regulamento rexerese polas normas da FGA, RFEA e World Athletics para probas de Trail Running.

### **RESPONSABILIDADE**

A organización non se fará responsable dos danos que puidesen causar ou causarse os participantes por imprudencias ou negligencias destes. Igualmente, o participante declara, baixo a súa responsabilidade, terse realizado o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, eximindo á organización da devandita responsabilidade. A organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

### **LOPD**

Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet oficiais.

**NOTA:** Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día e ranking popular de probas de Trail running. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Praza Agustín Díaz s/n - 15008 A Coruña.