



GPM A Rúa

# GPM A Rúa

## Introducción:

El Club Atletismo Rúa organiza el " VII Gran Premio de Montaña A Rúa". Cuenta con la colaboración del Ayuntamiento de A Rúa y se celebrará el próximo día 01 de Octubre del 2023.

**PRUEBA OFICIAL DE LA FGM**

**PRUEBA COPA GALLEGA DE LA FGM**

**PRUEBA OFICIAL LIGA DE OURENSE DE TRAIL**

**PRUEBA UTMB® WORLD SERIES QUALIFIERS**

## Horarios:

Prueba	Hora de salida
Trail	09:15
Andaina	09:30
MiniTrail	09:40

## Categorías:

Trail	Mini Trail
Absoluta (2002-1988)	Absoluta (2005-1988)
Veteranos 1 (1987-1977)	Veteranos 1 (1987-1977)
Veteranos 2 (1976-1966)	Veteranos 2 (1976-1966)
Súper-veteranos (1965 hacia atrás)	Súper-veteranos (1965 hacia atrás)

Andaina
Mayores de 16 Años

## Inscripción:

- ✚ La Inscripción está limitada a 200 personas y se podrá inscribir a través de la pasarela de [www.galitiming.com](http://www.galitiming.com)
- ✚ Se podrá formalizar la inscripción para cualquiera de las modalidades hasta las 23:59 horas del Jueves 28 de Septiembre de 2023.
  
- ✚ La correcta inscripción de cada corredor les da derecho a los siguientes servicios:
  - ✓ Bolsa del corredor.
  - ✓ Recibir su dorsal.
  - ✓ Participar en la carrera.
  - ✓ Avituallamientos Sólidos y Líquidos durante la carrera.
  - ✓ Duchas en el pabellón municipal.
  - ✓ Avituallamiento Solido y Liquido en meta.
  - ✓ Seguro y Servicios Médicos.
  - ✓ Comida Final.
- ✚ Se pueden hacer cambios de dorsal avisando debidamente a la organización teniendo como fecha límite el día 28 de Septiembre 2023.
- ✚ **ATENCIÓN** los Federados son los deportistas con licencia **FEDME** y licencia Gallega de la **FGM**
  
- ✚ El abono del importe de inscripción se realizará a través de la plataforma de pago habilitada a tal fin de [www.galitiming.com](http://www.galitiming.com)
  
- ✚ Una vez abonado este importe, no se devolverá por ninguna causa, excepto por la suspensión de la prueba antes de su inicio.

Tarifas:

Trail	Del 1 de Marzo al 19 de Marzo: No Federado: <b>20€</b> Federado: <b>18€</b>	Del 20 de Marzo al 28 de Septiembre: No Federado: <b>25€</b> Federado: <b>20€</b>
Mini Trail	Del 1 de Marzo al 19 de Marzo: No Federado: <b>17€</b> Federado: <b>15€</b>	Del 20 de Marzo al 28 de Septiembre: No Federado: <b>19€</b> Federado: <b>17€</b>
Andaina	Del 1 de Marzo al 19 de Marzo: No Federado: <b>16€</b> Federado: <b>14€</b>	Del 20 de Marzo al 28 de Septiembre: No Federado: <b>18€</b> Federado: <b>16€</b>

## Trofeos:

### Individuales:

- ✚ Trofeos a los tres primeros de cada categoría establecidas anteriormente en este reglamento (en los trails), tanto masculino como femenino.
- ✚ Trofeo a los tres mejores clasificados tanto en MiniTrail como en Trail (masculino y femenino).
- ✚ La andaina no es competitiva por ello ningún participante optará a trofeo.

## Dorsales:

- ✚ El dorsal y el material de la carrera se entregarán a los participantes en un lugar y horario que se indicará con suficiente antelación en la página oficial de la prueba.
- ✚ Este material también podrá ser retirado por otra persona, siempre y cuando entregue una autorización del corredor debidamente cumplimentada y firmada, junto a copia de la documentación especificada que acredite los datos del representado.
- ✚ Cada dorsal tendrá distinto color según la modalidad a la que corresponda. Además, incorporará los teléfonos de contacto del Centro de Organización.
- ✚ El dorsal no se podrá recortar, doblar ni modificar. En el momento de su entrega.
- ✚ Durante la prueba el corredor deberá llevar su dorsal en todo momento en lugar bien visible: pecho, vientre o porta dorsal.

## Seguro:

- ✚ Todos los participantes oficialmente inscritos, estén federados o no, estarán amparados por una póliza de Responsabilidad Civil y Accidentes Deportivos, excluidos los casos derivados de un padecimiento latente, imprudencia o inobservancia de las leyes, de la normativa de la competición, etc.
- ✚ También quedan excluidos los casos producidos por el desplazamiento al lugar de la competición o desde el mismo.
- ✚ No se permitirá la existencia en el recorrido de ningún vehículo ajeno a la organización, estando estos últimos debidamente identificados.

## Faltas y sanciones:

- ✚ Negativa de acatar una orden dada por los miembros de la Organización
- ✚ Falta de visibilidad del dorsal o llevarlo en algún punto diferente a la frontal del corredor.
- ✚ Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor.
- ✚ No prestar auxilio a cualquier participante que lo necesite será sancionado con la descalificación.
- ✚ Atentar voluntariamente contra el medio natural, es decir: arrojar desperdicios o envases fuera de los contenedores habilitados al efecto, dañar la flora o la fauna y cualquier otra acción voluntaria que conlleve un impacto en el entorno, supondrá la descalificación inmediata.
- ✚ Quitar o cambiar las balizas puestas por la Organización será sancionado con la descalificación.
- ✚ Manipular el dorsal.
- ✚ Hacer gestos obscenos al público o faltas de respeto hacia otro corredor.

## Reclamaciones:

- Las reclamaciones deberán ser hechas al director de carrera, no más tarde de 30 minutos después de comunicarse oficialmente los resultados y si son desestimadas por este se podrá presentar reclamación por escrito.

## Condiciones de participación:

La participación en las diferentes modalidades del Gran Premio de Montaña de A Rúa está abierta a todas las personas que cumplan los siguientes requisitos:

- Para participar en las carreras tener 18 años "MiniTrail" y 21 años "Trail" (cumplidos antes del día de la prueba) en adelante.
- Tener más de 16 años (cumplidos antes del día de la prueba) en adelante para participar en la Andaina.
- Conocer este Reglamento aceptando las condiciones que en el mismo se establecen.
- Cumplimentar debidamente el procedimiento de inscripción
- Ser consciente de la longitud, desnivel, dificultad técnica, condiciones climáticas y otras características de esta prueba, estando física y mentalmente preparados y teniendo capacidad de autonomía para afrontar las posibles dificultades derivadas de las condiciones anteriores. Estar en buen estado físico y mental, suficientemente entrenados y preparados para esta competición, contando con la destreza técnica suficientes como para garantizar su propia seguridad, bajo las condiciones de autonomía en las que se desarrollan las diferentes pruebas.
- Llevar consigo todo el material obligatorio a lo largo de la prueba.
- Conocer dónde están los puntos de avituallamiento y qué podrá reponer en cada uno de ellos (líquido, sólido o ambos).
- Depositar los residuos en los contenedores dispuestos a tal efecto en las inmediaciones de dichos puntos.

## Puntos de control:

Los puntos de control son lugares periódicamente localizados a lo largo del recorrido, por los que cada corredor deberá pasar obligatoriamente. Por tanto, hacen la función de controles de paso y también de control de tiempo.

En estos puntos habrá personal de la Organización que podrán dar instrucciones de obligado cumplimiento a los participantes.

En caso de que falte el registro de paso de algún corredor por alguno de los puntos de control, se interpretará que éste no ha seguido el itinerario de su modalidad. Como consecuencia, sea cual fuere el motivo (evacuación, abandono, incumplimiento voluntario de la normativa, etc.), dicho corredor se considerará descalificado de la prueba.

Los puntos de control previstos para cada modalidad se publicarán en la página [www.granpremiodemontana.weebly.com](http://www.granpremiodemontana.weebly.com).

## Puntos de avituallamiento:

En puntos determinados del recorrido se habilitarán diferentes zonas de avituallamiento donde los participantes tendrán a su disposición bebida y comida, donde podrán recibir ayuda externa.

Los lugares y el tipo de avituallamiento previstos se especificarán y detallarán con tiempo suficiente en la página [www.granpremiodemontana.weebly.com](http://www.granpremiodemontana.weebly.com) donde se concretará el punto kilométrico de ubicación en la carrera.

Los residuos generados deberán depositarse obligatoriamente en los contenedores ubicados en cada de estos puntos.

## Seguridad:

- ✚ Será obligatorio respetar el código de circulación y extremar las precauciones en los tramos y cruces por calles o carreteras, o al llegar a algún cruce.
- ✚ Independientemente de que la Organización de la prueba, y con los recursos disponibles, apoye y vigile de forma especial estos puntos, el corredor debe de redoblar la atención y cautela ante la posibilidad de no estar cerrados totalmente al tráfico y compartirse la vía con circulación rodada.
- ✚ En los puntos de control habrá personal autorizado y capacitado para indicar la conducta seguir a los participantes en caso de peligro objetivo, cambio de itinerario, accidente en caso de abandono.

## Responsabilidades:

Todos los participantes lo hacen bajo a su propia responsabilidad y por el hecho de salir acepta el presente reglamento, y se responsabiliza de cualquier accidente que pueda surgir durante su participación en la prueba, la organización pondrá todos los medios a su alcance para que no ocurran.

La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante. Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión. En todo lo no contemplado en este reglamento, la prueba se basará en los reglamentos de la Federación de Montaña de Galicia y de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

## Autorización expresa al uso de datos e imagen y derecho acceso, cancelación y rectificación:

La inscripción en cualquiera de las modalidades de la prueba, implica el consentimiento expreso del participante, para que, por sí mismo o mediante terceras entidades, use y reproduzca sin límite temporal, mediante cualquier dispositivo, los datos personales aportados, la marca deportiva realizada en la carrera, y las imágenes obtenidas en la misma, con el fin de promocionar a el Gran Premio de Montaña A Rúa y difundir información.

## Abandonos voluntario y obligatorio:

En caso de que un participante decida abandonar la prueba, deberá indicarlo obligatoriamente al personal de Organización dispuesto en el control más cercano. Si por causas físicas o de salud no pudiera llegar por su propio pie al primer punto de control con acceso rodado deberá comunicarlo inmediatamente por teléfono al número de la Organización impreso en su dorsal.

Desde que el participante abandona voluntariamente la prueba o es descalificado, asume que queda fuera de la competición y pasa a ser el único responsable de sus acciones.

La Organización puede detener momentáneamente a un corredor u obligarlo



a abandonar la carrera si considera que su estado pone en peligro su integridad física o su seguridad.

Para participar en el Gran premio de Montaña de A Rúa, cada corredor deberá ir en todo momento ataviado obligatoriamente con ropa y calzado adecuados para la práctica de deporte, dorsal y material exigido. A su vez, el dorsal irá en el vientre, en el pecho o porta dorsales, y en todos los casos estará siempre visible y en la parte delantera del corredor.

Se permite el uso de bastones de montaña, si bien la Organización puede limitar su utilización en la salida por razones de seguridad.

Cada participante deberá tener en cuenta el siguiente listado de material recomendado según las modalidades:

<b>Material</b>	<b>Trail</b>	<b>Mini Trail</b>	<b>Andaina</b>
Chaqueta o cortavientos	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Teléfono móvil con suficiente saldo y batería	Obligatorio	Obligatorio	Obligatorio
Gorra o visera	Recomendado		
Recipiente tipo bidón o bolsa para el agua	Obligatorio	Recomendado	Recomendado
Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas	Recomendado	Recomendado	
Protector solar y labial	Recomendado	Recomendado	Recomendado
Gafas de sol	Recomendado	Recomendado	

Por seguridad de los corredores y en función de las predicciones meteorológicas, la Organización del Gran Premio de Montaña de A Rúa podrá poner más material obligatorio (camiseta térmica, guantes, gorro, etc).

Este cambio será comunicado en la página web. Previo a la salida se dará información de la previsión meteorológica, novedades de última hora si las hubiera, además de recordar la importancia de conservar el medio ambiente a nuestro paso.

## Cancelaciones y suspensiones

La Organización se reserva el derecho de poder cancelar la prueba si concurriesen situaciones objetivas de riesgo que pudieran poner en peligro la seguridad e integridad de los participantes (alertas meteorológicas, incendios forestales, corrimientos del terreno...).

En caso de condiciones meteorológicas adversas o sucesos que se estimen graves y afecten a la seguridad de la prueba u otras causas de fuerza mayor, la Organización se reserva el derecho de modificar los horarios de corte, la hora de salida de la carrera, neutralizarla e incluso anularla.

La Organización se reserva el derecho de poder modificar el itinerario o cambiar los tramos horarios por razones de seguridad, organizativas u otras causas de fuerza mayor.

El presente Reglamento puede ser corregido, ampliado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con el presente reglamento y con los cambios que se pudieran realizar que se harán públicos de forma inmediata en la página oficial de la prueba.