

REGLAMENTO

1. Tendrá lugar el **03 de abril de 2011** con salida a las 10:30 horas del parque de la Laguna de Mera, dentro del municipio de **Oleiros** (A Coruña), bajo el presente reglamento.
2. La prueba se celebrará sobre un recorrido aproximado de **18 Km**, en Concello de Oleiros (zona de Mera y Seixo Branco), acumulando un desnivel de 355 metros positivos y 355 metros negativos.
3. **CATEGORÍAS:** Podrán participar las personas que lo deseen, mayores de 18 años, hasta un máximo de 200 por riguroso orden de inscripción, según las siguientes categorías (años cumplidos el día de la prueba):
 - Absoluta masculina hasta 39 años
 - Absoluta femenina hasta 34 años
 - Veteranos masculino más de 39 años
 - Veteranos femenino más de 34 años
4. **INSCRIPCIONES:** Hasta un máximo de 200 corredores, desde el lunes 07 de marzo al martes 29 de marzo según los métodos indicados en el apartado de inscripciones.
5. **PRECIO:** El importe de la inscripción es de 10 €, que dan derecho a participar en la prueba, seguros, avituallamientos y duchas en el pabellón de Canide (a 1 Km. de la salida)
6. **SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES:** El recorrido estará señalizado con trozos de cinta de plástico de color vivo, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas en algunos controles.
7. **TIEMPOS DE PASO:** Los participantes que sobrepasen las 2 horas en el paso por el control de Canabal (Km 11), deberán retirarse de la prueba ya que ni la organización ni los servicios de asistencia pueden garantizar su cobertura. Así mismo los 'Corredores Escoba' o el responsable de cada control tendrán potestad para retirar de prueba a cualquier corredor si su tiempo en carrera o su estado de salud así lo aconseja. El corredor que se retire deberá avisar al control más próximo.
8. **AVITUALLAMIENTOS:** 1 avituallamiento líquido y sólido a mitad de carrera y otro en la meta.
9. **PREMIOS:** Se entregará un trofeo a los tres primeros de cada categoría.
10. Quedará descalificado todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, no pase por los puntos de control establecidos, deteriore o ensucie el entorno, no lleve su dorsal bien visible o desatienda las indicaciones de la organización.
11. La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.
12. Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados y a respetar las normas de circulación en los cruces de carretera.
13. 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.

INSCRIPCIONES

Las Inscripciones se podrán realizar de las siguientes maneras:

- Presencialmente en las oficinas de la Sociedad de Montaña Artabros de A Coruña, de lunes a viernes de 20 a 22 h.
- Por teléfono en el 981213115 (de lunes a viernes de 20 a 22 h.) y mediante ingreso o transferencia en la cuenta 2080-0565-15-0040002369 y envío del justificante a Artabros@artabros.org

Indicando los siguientes datos: **Nombre y apellidos, DNI, fecha de Nacimiento y Club (si procede)**

PRECIO: 10 €

La inscripción incluye seguro.

Límite de participantes: 200 participantes.

Apertura inscripción: lunes 7 de marzo 2011.

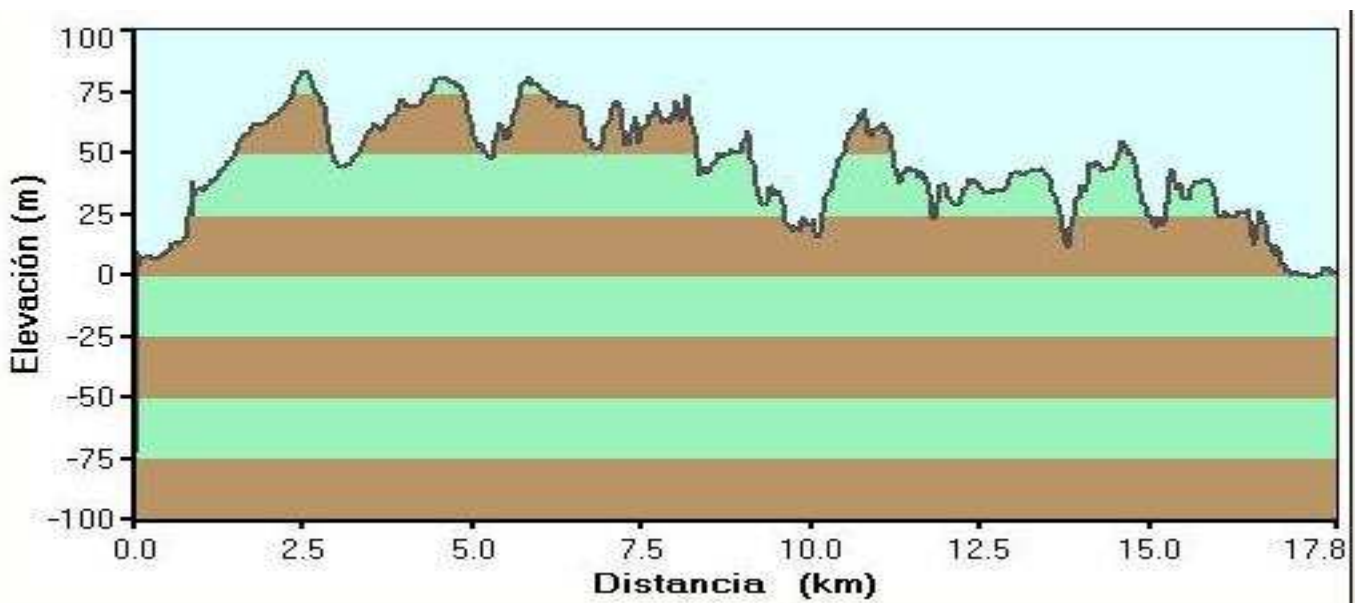
Fecha límite de inscripción: martes 29 de marzo 2011. **(NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES FUERA DE PLAZO)**

RECORRIDO

La casi práctica totalidad del recorrido transcurre por caminos interiores y de costa, no obstante hay que poner atención al cruce de algunas carreteras en los que habrá gente de la organización.



PERFIL DEL RECORRIDO



PROGRAMA

Domingo 3 de abril:

9:30 horas: Recogida de dorsales en el Parque de la Laguna de Mera (frente a la playa)

10:30 horas: SALIDA.

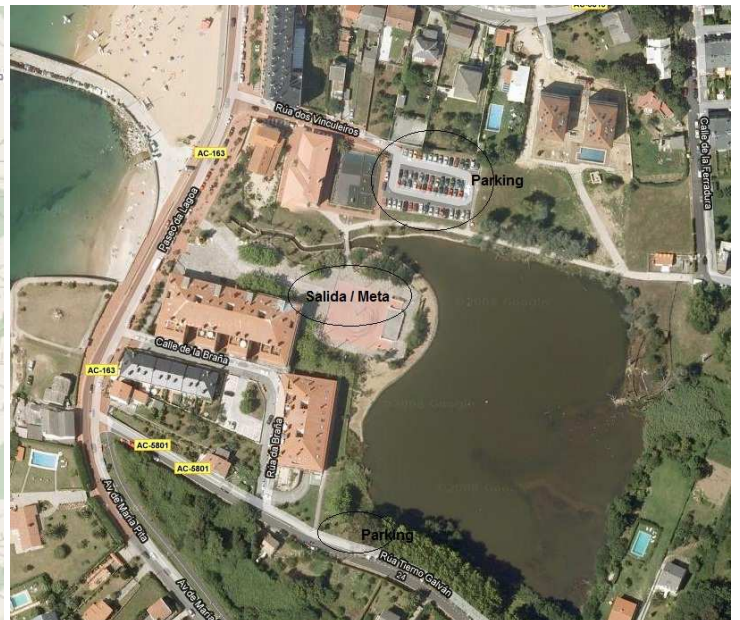
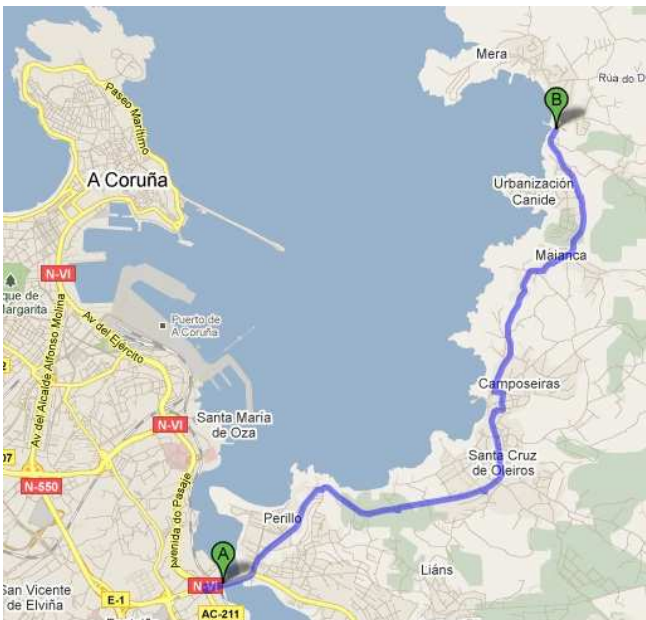
12:00 horas: Llegada estimada de los primeros corredores.

13:15 horas: Cierre del control.

13:20 horas: Entrega de premios.

COMO LLEGAR

Desde el Puente del Pasaje coger dirección Santa Cristina – Bastiagueiro – Santa Cruz – Arillo y Mera (Parque de la Laguna de Mera – enfrente a la playa). Hay un parking público al lado de la salida/meta.



TRACK DEL RECORRIDO

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?&id=1422995>