

## **REGLAMENTO IV COSTA-TRAIL DE OLEIROS “Seixo Branco” (CTO 2014) y I Mini-Trail infantil**

1. La prueba tendrá lugar el domingo **30 de marzo de 2014** con salida a las 10:30 horas del Parque de la Laguna de Mera, dentro del Concello de **Oleiros** (A Coruña), bajo el presente reglamento.
2. La prueba se celebrará sobre un recorrido circular de **18,5 Km** aproximadamente, en el Concello de Oleiros (zona de Mera y Seixo Branco), acumulando un desnivel aprox. de 500 metros positivos y 500 metros negativos.
3. **CATEGORÍAS:** Podrán participar las personas que lo deseen, mayores de 18 años, hasta un máximo de 350 corredores por riguroso orden de inscripción, según las siguientes categorías (años cumplidos el día de la prueba):
  - Senior masculino hasta 44 años
  - Senior femenina hasta 39 años
  - Veteranos masculino más de 45 años
  - Veteranas femenina más de 40 años
4. **INSCRIPCIONES:** Hasta un máximo de 350 corredores, desde el lunes 3 de marzo al martes 25 de marzo según los métodos indicados en el apartado de inscripciones.
5. **PRECIO:** El importe de la inscripción es de 10 € (socios de Artabros 5€), 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 a lo largo de la prueba.
7. **TIEMPOS DE PASO:** Los participantes que sobrepasen las 2 horas en el paso por el control de Canabal (Km 14), 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 o avituallamiento tendrán potestad para retirar de la 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:** 2 avituallamientos líquidos a mitad de carrera y otro sólido y líquido 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.
14. El I Mini-Trail infantil tendrá un recorrido circular de 1,5 km aprox. y partirá igual que el CTO 2014 hasta el cruce con la carretera Mera-Maianca (AC-5801), por donde regresará hacia la meta por un camino paralelo a la carretera.
15. La inscripción para los menores será gratuita y se podrá realizar hasta el martes 25 de marzo de 2014
16. La salida será conjunta de todos los niñ@s y habrá las siguientes categorías:
  - De 6 a 11 años
  - De 12 a 16 años

### **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. en la c/ Santa Teresa, 14 (al lado del museo DOMUS)

\* **Por teléfono** en el 981213115 (de lunes a viernes de 20 a 22 h) **o mail** ([artabros@artabros.org](mailto:artabros@artabros.org)) y mediante ingreso o transferencia bancaria a la cuenta de NGB 2080-5565-00-3040002362 - **Concepto: Trail CTO2014 + Nombre** y envío del justificante a [artabros@artabros.org](mailto:artabros@artabros.org)

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

PRECIO: 10 €

Socios de Artabros (con la cuota al día): 5 €

Límite de participantes: 350 participantes.

Apertura inscripción: lunes 3 de marzo 2014.

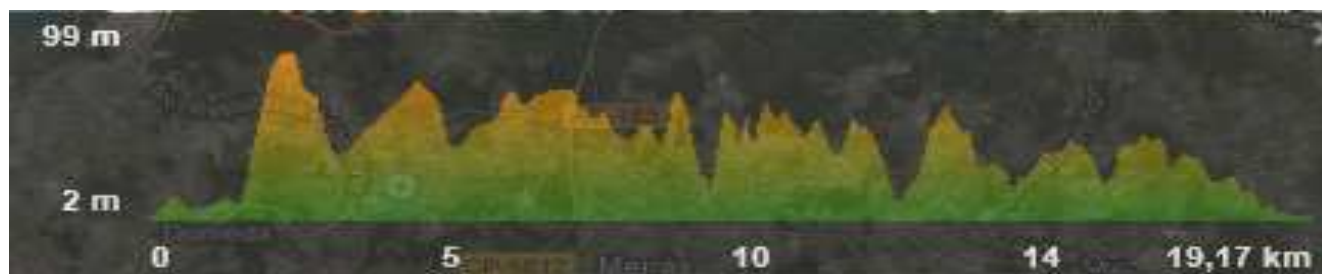
Fecha límite de inscripción: martes 25 de marzo 2014. **(NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES FUERA DE PLAZO)**

## 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 estará Protección Civil y gente de la organización.



## PERFIL DEL RECORRIDO



**TRACK DEL RECORRIDO:**

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=4081014>

## **PROGRAMA**

### **Domingo 30 de marzo 2014**

9:00 horas: Recogida de dorsales en el Parque de la Laguna de Mera (frente a la playa)

10:30 horas: SALIDA CTO2014.

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

13:00 horas: Salida Mini Trail Infantil (1,5 kms aprox.)

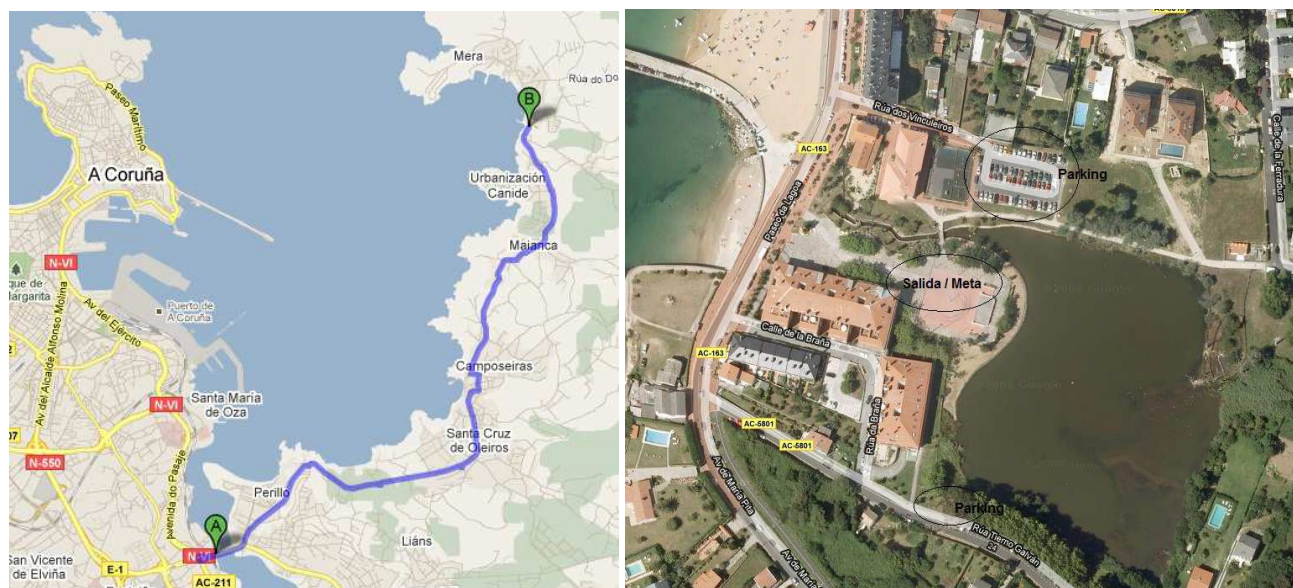
13:15 horas: Cierre del control CTO 2014

13:30 horas: Entrega de premios.

\* (Habrá una mejillonada para participantes y acompañantes al finalizar la prueba)

## **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.



## **RECOMENDACIONES**

Trail o Carrera por montaña asequible a todos los niveles, que aunque no es demasiado técnico si hay que tener en cuenta que el terreno es bastante resbaladizo y es recomendable llevar zapatillas técnicas o por lo menos con algo de taco en la suela para un mejor agarre.

Aunque hay avituallamientos líquidos en los kms 6,5 y 13 es recomendable para quien lo considere oportuno, llevar su propio sistema de hidratación.

Dado que el primer kilómetro de carrera discurre por un sendero estrecho con dificultad para adelantar, se recomienda situarse en la salida en una posición acorde con las opciones de cada uno.

El recorrido estará marcado con cintas rojas y blancas cada pocos metros, por lo tanto si alguien no ve cintas después de 100 o 200 metros que de la vuelta hasta la última que vio. No os fieis por seguir a alguien que creéis que va bien, fijaos también vosotros en el recorrido.

En los cruces o desvíos habrá un marcaje reforzado, tanto en el suelo como en la dirección que hay que seguir.

Los últimos 500 metros de carrera discurren por la playa de Mera, y los 200 mtrs. anteriores por el paseo marítimo, donde habrá que tener cuidado con los peatones, y atención al suelo de madera y escaleras que están resbaladizas.