

## REGLAMENTO 9º COSTA-TRAIL DE OLEIROS “Seixo Branco” (CTO2019) y 6º Mini-Trail infantil

1. La prueba tendrá lugar el domingo **26 de marzo de 2023** con salida a las 10:30 horas de la Casa do Pobo de Dexo, dentro del Concello de **Oleiros** (A Coruña), bajo el presente reglamento.
2. La prueba se celebrará sobre un recorrido circular de **16Km** aproximadamente, en el Concello de Oleiros (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 año en curso):
  - Cat. Absoluto Masculino y Absoluta Femenina [trofeo a los 3 primeros y primeras]
  - SubCat. Veteranos y Veteranas A (de 40 a 50 años) [trofeo a los 3 primeros y primeras]
  - SubCat. Veteranos y Veteranas B (de 51 años en adelante) [trofeo al primero y primera]
4. **INSCRIPCIONES:** Hasta un máximo de 350 corredores, desde el lunes 6 de febrero 2023 al domingo 26 de marzo 2023 según los métodos indicados en el apartado de inscripciones.
5. **PRECIO:** El importe de la inscripción es de 15€ o 20€ (dependiendo de la fecha de inscripción) y socios de Artabros 5€, que dan derecho a participar en la prueba, seguros, avituallamientos y comida post-carrera.
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 Puerto de Dexo (Km.8,5), 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:** 1 avituallamiento líquido a mitad de carrera y otro sólido y líquido en la meta.
9. 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 o no haga caso a las indicaciones de la organización.
10. 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.
11. **Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados y a respetar las normas de circulación en los cruces/tramos de carretera.**
12. 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.
13. El 6º Mini-Trail infantil tendrá un recorrido circular de 1,5 km aprox. rodeando la polideportiva de Dexo.
14. La inscripción para los menores tendrá un coste de 5€ (que serán devueltos en el momento de la recogida del dorsal, acreditando la identidad) y se podrá realizar hasta el domingo 26 de marzo de 2023
15. La salida será por categorías, y habrá las siguientes:                    - De 6 a 11 años                    - De 12 a 16 años

### **INSCRIPCIONES**

Las Inscripciones se podrán realizar por los siguientes medios:

- Enviando un mail a [cto2023@artabros.org](mailto:cto2023@artabros.org) con los siguientes datos (Nombre y apellidos – DNI (con letra) - Fecha de Nacimiento y Club (si procede) y **transferencia al nº cta. 2080 5565 0030 4000 2362** (En el Concepto poner el Nombre y CTO2023)
- Presencialmente en la oficina de Artabros, (Calle Sta.Teresa, 14 – Junto Museo Domus) de lunes a jueves de 20 a 22 h. y viernes de 18 a 20 h.

PRECIO (del 23 de enero al 12 de marzo): 15 €

PRECIO (del 13 al 26 de marzo): 20 €

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

Carrera de Menores: 5€ (se devolverán a la recogida del dorsal)

Límite de participantes: 350 participantes.

Fecha límite de inscripción: domingo 26 de marzo 2023 (**NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES FUERA DE PLAZO**)

### **RECORRIDO CTO2023**

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



### **PROGRAMA** Domingo 26 de marzo 2023

9:00 horas: Recogida de dorsales en la Casa do Pobo de Dexo

10:30 horas: SALIDA CTO2023

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

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

13:15 horas: Cierre del control CTO2023

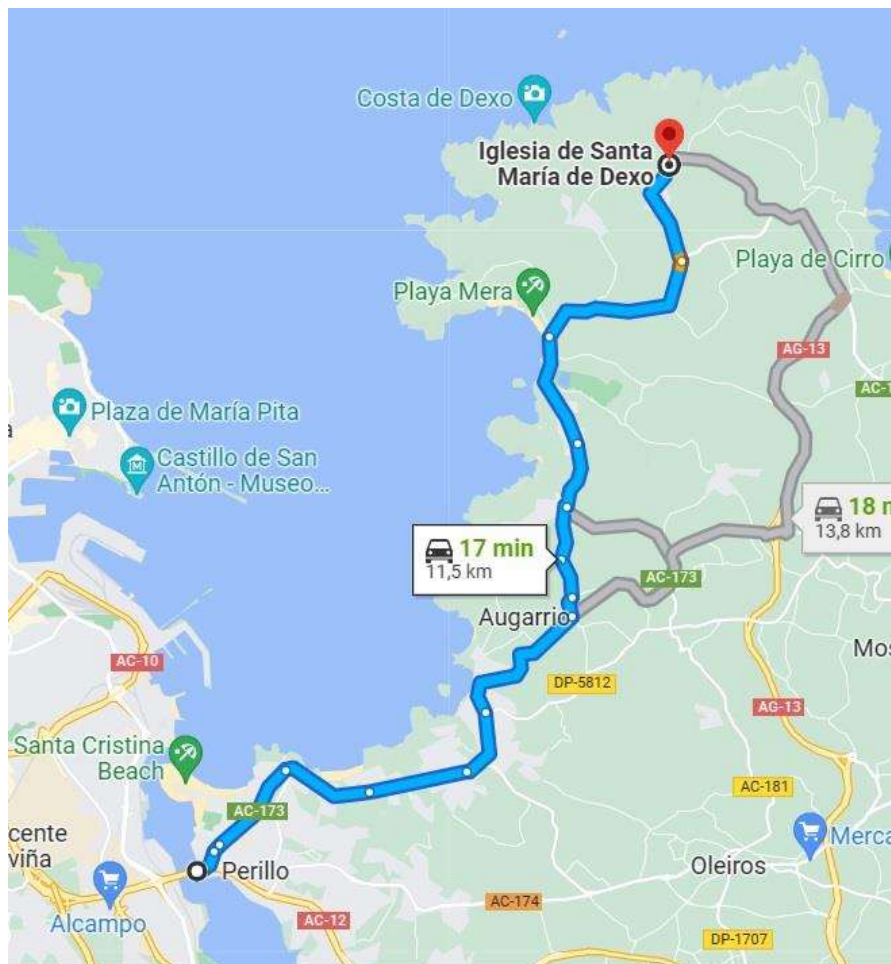
13:30 horas: Entrega de premios.

\* (Habrá un pincho para participantes y acompañantes al finalizar la prueba)

## **COMO LLEGAR**

Desde el Puente del Pasaje coger dirección Santa Cristina – Bastiagueiro – Santa Cruz – Arillo - Mera – y a 2km hay un cruce señalizado a la izq. Hacia Dexo. Parking al lado de la Iglesia de Dexo.

Por la Vía Artabra coger la salida en la glorieta de Lorbe (**NO BAJAR** al puerto de Lorbe), y a 1km hay un desvío señalizado a la dcha. hacia Dexo.



## **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 un avituallamiento líquido en el km 8,5 es recomendable para quien lo considere oportuno, llevar su propio sistema de hidratación.

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.