



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

REGLAMENTO

QUIROGA TRAIL CHALLENGE 2022 ASSISTENS SPORT

7 y 8 DE MAYO DEL 2022

El Concello de Quiroga y el Montouto Club de Montaña organizan la octava edición del Circuito QUIROGA TRAIL CHALLENGE ASSISTENS SPORT:

1. -PARTICIPANTES

El itinerario recorre terreno de montaña del Geoparque Montañas do Courel, por caminos, sendas o campo a través.

Cada participante debe ser plenamente consciente de la longitud y dificultad de la prueba, que se desarrollará en parte de noche, en invierno y bajo posibles condiciones climáticas de frío, lluvia, viento y nieve. Por tanto, deben asegurar que su indumentaria, calzado, así como las condiciones físicas del participante, sean los más apropiados para realizar la prueba. Una vez el participante realiza la inscripción exime a la organización de cualquier responsabilidad derivada del no cumplimiento de este reglamento y de las recomendaciones hechas por la organización, además de cualquier accidente durante el transcurso de la prueba. (VER DOCUMENTO DESCARGA DE RESPONSABILIDAD)

Los participantes lo hacen bajo su responsabilidad. Sobre ellos recae la decisión de la salida y realización de la carrera. Es responsabilidad de cada participante estar físicamente preparado para realizar la prueba. El personal médico tendrá potestad para retirar el dorsal a cualquier corredor cuando considere que su salud está en peligro.

Los participantes eximen a la organización de las reclamaciones o demandas basadas en supuestas acciones o no acciones de los participantes u otros que actúen a su favor. Así como de las demandas resultantes de los daños que puedan sucederles a ellos o a sus materiales. Los participantes deberán firmar los documentos que se requieran para evidenciar más claramente este apartado del reglamento.

Podrán participar todas las personas interesadas mayores de 16 años de edad. En las distancias MARATÓN y ULTRA solo podrán participar mayores de 18 años. Las personas menores de edad deberán presentar la correspondiente autorización de la madre, padre o tutor legal y deberán acudir a la recogida del dorsal acompañadas de un adulto responsable.

2. -MATERIAL OBLIGATORIO

Es obligatorio llevar un vaso o recipiente ya que en los avituallamientos no habrá ningún tipo de vaso o recipiente. Dependiendo de las condiciones meteorológicas la organización se reserva el derecho a ampliar y/o modificar el material obligatorio comunicándolo a los participantes con la máxima antelación posible.

ULTRA

- Manta térmica
- Silbato
- Frontal



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

- Guantes
- Gorro o tubular
- Depósito de agua de 1 litro, como mínimo
- Móvil con batería
- Cortavientos con membrana impermeable
- Mallas largas si las condiciones meteorológicas son adversas**.
- Camiseta térmica o camiseta con manguitos si las condiciones meteorológicas son adversas**.
- Pantorrilleras en caso de nieve**.

MARATÓN

- Manta térmica
- Silbato
- Depósito de agua de 1 litro, como mínimo
- Móvil con batería
- Cortavientos con membrana impermeable si las condiciones meteorológicas son adversas**.
- Mallas largas si las condiciones meteorológicas son adversas**.
- Camiseta térmica o camiseta con manguitos si las condiciones meteorológicas son adversas**.
- Pantorrilleras en caso de nieve**.

TRAIL

- Manta térmica
- Depósito de agua de 0,5 l.
- Móvil con batería
- Cortavientos con membrana impermeable si las condiciones meteorológicas son adversas**.

MINITRAIL Y ANDAINA

- Manta térmica
- Depósito de agua de 0,5 l.
- Móvil con batería
- Cortavientos con membrana impermeable si las condiciones meteorológicas son adversas**.

El material obligatorio podrá ser requerido por la organización en el control de dorsales y en cualquier parte del recorrido. Todos los corredores estarán obligados a someterse a dicho control, bajo pena de descalificación de la carrera si no se sometieran a él.

**A decisión de la organización en relación a las previsiones meteorológicas.

3.-ETAPAS

EL QUIROGA TRAIL CHALLENGE ASSITENS SPORT constará de dos etapas o de carreras individuales:

TRAIL DO CASTELO: 7 de mayo.



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

- ULTRA:69 km
- MARATÓN:42 km
- TRAIL FISIOSPORT: 25 km
- MINITRAIL:17 km
- ANDAINA COURELEANDO: 17 km

TRAIL DO LOR: 8 de mayo.

- TRAIL FISIOSPORT: 27 km
- MINITRAIL:15 km

Los corredores pueden elegir correr las etapas de manera separada o conjunta. Accediendo así a la clasificación del QUIROGA TRAIL CHALLENGE ASSISTENS SPORT de acuerdo a las combinaciones que determina la organización.

En circuito, de manera obligatoria, deberá realizarse la siguiente combinación de etapas:

- ULTRA CASA DE OUTEIRO (ULTRA DO CASTELO 69KM + TRAIL DO LOR 27KM): 96 KM
- MARATÓN CASA DO ESTANCO (MARATON DO CASTELO 42KM + TRAIL DO LOR 27KM): 69 KM
- TRAIL FISIOSPORT (TRAIL DO CASTELO25KM +TRAIL DO LOR 27KM): 52 KM
- MINITRAIL BODEGAS EDV (MINITRAIL DO CASTELO17KM + MINITRAIL DO LOR15KM): 32 KM

4.- RECOGIDA DE DORSALES Y HORARIOS

La recogida del dorsal se realizará en Albergue de Quiroga: Rúa Real 118, 27320, Quiroga (Lugo). En la recogida del dorsal se deberá presentar DNI o documento equivalente. No se entregarán dorsales a terceras personas salvo que se renuncie a realizar la prueba.

Para realizar la recogida de la bolsa del corredor por parte de otra persona deberá presentarse un documento de renuncia del dorsal y de realización de la prueba, previa comunicación a la Organización vía correo electrónico: quirogatrail@gmail.com.

Los participantes que abandonen la prueba deberán pasar por META, para que la Organización tenga un control exhaustivo de todos los abandonos.

HORARIOS RECOGIDA DORSALES:

6 de mayo: Se realizará de 19:00 a 21:30 horas

7 de mayo:

- ✓ De 6:45 a 7:30 horas para dorsales de las distancias de ULTRA y MARATÓN.
- ✓ De 8:30 a 09:30 horas para dorsales de las distancias de TRAIL, MINITRAIL y Andaina.

8 de mayo:

De 7:45 a 09:00 para dorsales de las distancias de TRAIL.

De 7:45 a 09:30 para dorsales de las distancias de MINITRAIL.



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

Tanto la salida como la llegada del Trail do Castelo y del Trail do Lor tendrán lugar desde el Albergue de Quiroga. La dirección es Rúa Real 118, 27320, Quiroga (Lugo).

HORARIOS DE SALIDA:

TRAIL DO CASTELO: 7 de mayo

- ✓ ULTRA: 8:00 HORAS
- ✓ MARATÓN: 8:00 HORAS
- ✓ TRAIL: 10:00 HORAS
- ✓ MINITRAIL: 10:00 HORAS
- ✓ ANDAINA COURELEANDO: 10:05 HORAS

TRAIL DO LOR: 8 de mayo

- ✓ TRAIL: 09:15 HORAS
- ✓ MINITRAIL: 10:00 HORAS

5.-CATEGORÍAS

Para cada uno de los sexos (masculino y femenino) se establecen las siguientes categorías (para que existan las categorías deberán de estar inscritos un mínimo de tres corredores por categoría):

- ✓ General Masculina (Todos los corredores).
- ✓ General Femenina (Todas las corredoras).
- ✓ Veterano A Masculina: 40 años, cumplidos el año de la carrera
- ✓ Veterano A Femenina: 40 años, cumplidos el año de la carrera
- ✓ Veterano B Masculina: 50 años, cumplidos el año de la carrera
- ✓ Veterano B Femenina: 50 años, cumplidos el año de la carrera
- ✓ Veterano C Masculina: 60 años, cumplidos el año de la carrera
- ✓ Veterano C Femenina: 60 años, cumplidos el año de la carrera
- ✓ Parejas femenina, masculina o mixta: formada por dos personas, esta categoría solo existirá en el CIRCUITO ULTRA CASA DE OUTEIRO (ULTRA DO CASTELO 69KM + TRAIL DO LOR 27KM): 96 KM y en la ULTRA DO CASTELO: 69KM.
- ✓ Equipos: En la clasificación por equipos tendrá que haber un mínimo de tres corredores/as y se sumarán los tiempos conseguidos por los tres primeros integrantes del equipo en entrar en meta. Obligatoriamente uno de los componentes deberá ser una mujer.

La Andaina carece de categorías al no ser competitiva.

6.-INSCRIPCIONES

Todas las personas participantes, tanto independientes como pertenecientes a alguna entidad, deberán realizar su inscripción a través de la página web: www.quirogatrail.es. No se admitirán inscripciones por ninguna otra vía, ni el mismo día de la prueba. Los plazos y cuotas serán los siguientes:

6.1 CIRCUITO:

- ✓ Desde el 1 de diciembre 20:00 horas hasta el 31 de enero a las 23:59 horas:

- Circuito distancia ULTRA (ULTRA DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 67€
- Circuito distancia ULTRA PAREJAS (ULTRA DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 134€
- Circuito distancia MARATÓN (MARATÓN DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 57€
- Circuito distancia TRAIL (TRAIL DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 42€
- Circuito distancia MINITRAIL (MINITRAIL DO CASTELO + MINITRAIL DO LOR): 32€
- ✓ Desde el 1 de Febrero a las 00:00 horas hasta el 31 de marzo a las 23:59 horas:
 - Circuito distancia ULTRA (ULTRA DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 77€
 - Circuito distancia ULTRA PAREJAS (ULTRA DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 154€
 - Circuito distancia MARATÓN (MARATÓN DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 67€
 - Circuito distancia TRAIL (TRAIL DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 47€
 - Circuito distancia MINITRAIL (TRAIL DO CASTELO + MINITRAIL DO LOR): 37€
- ✓ Desde el 1 de Abril a las 00:00 horas hasta el 31 de Abril a las 23:59 horas:
 - Circuito distancia ULTRA (ULTRA DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 87€
 - Circuito distancia ULTRA PAREJAS (ULTRA DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 174€
 - Circuito distancia MARATÓN (MARATÓN DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 77€
 - Circuito distancia TRAIL (TRAIL DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 57€
 - Circuito distancia MINITRAIL (MINITRAIL DO CASTELO + MINITRAIL DO LOR): 47€

6.2 CADA PRUEBA POR SEPARADO

TRAIL DO CASTELO

- ✓ Desde el 1 de diciembre 20:00 horas hasta el 31 de enero a las 23:59 horas:
 - Distancia ULTRA: 57€
 - Distancia ULTRA PAREJAS: 114€
 - Distancia MARATÓN: 42€
 - Distancia TRAIL: 26€
 - Distancia MINITRAIL: 20€
 - Andaina Coureleando 18 km: 15 €
- ✓ Desde el 1 de Febrero a las 00:00 horas hasta el 31 de marzo a las 23:59 horas:
 - Distancia ULTRA: 67€
 - Distancia ULTRA PAREJAS: 134€
 - Distancia MARATÓN: 52€
 - Distancia TRAIL: 31€
 - Distancia MINITRAIL: 25€
 - Andaina coureleando 18 km: 15 €
- ✓ Desde el 1 de Abril a las 00:00 horas hasta el 31 de Abril a las 23:59 horas:
 - Distancia ULTRA: 77€
 - Distancia ULTRA PAREJAS: 154€
 - Distancia MARATÓN: 62€
 - Distancia TRAIL: 41€
 - Distancia MINITRAIL: 35€
 - Andaina 18 km: 17 €



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

TRAIL DO LOR

- ✓ Desde el 1 de diciembre 20:00 horas hasta el 31 de enero a las 23:59 horas:
 - Distancia TRAIL: 26€
 - Distancia MINITRAIL: 20€
- ✓ Desde el 1 de Febrero a las 00:00 horas hasta el 31 de marzo a las 23:59 horas:
 - Distancia TRAIL: 31€
 - Distancia MINITRAIL: 25€
- ✓ Desde el 1 de Abril a las 00:00 horas hasta el 31 de Abril a las 23:59 horas:
 - Distancia TRAIL: 41€
 - Distancia MINITRAIL: 35€

6.3 NÚMERO DE PARTICIPANTES POR PRUEBA:

CIRCUITO

- ✓ Circuito distancia ULTRA (ULTRA DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 100
- ✓ Circuito distancia ULTRA PAREJAS (ULTRA DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 25
- ✓ Circuito distancia MARATÓN (MARATÓN DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 100
- ✓ Circuito distancia TRAIL (TRAIL DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 150
- ✓ Circuito distancia MINITRAIL (MINITRAIL DO CASTELO + MINITRAIL DO LOR): 150

TRAIL DO CASTELO

- ✓ Distancia ULTRA: 100
- ✓ Distancia ULTRA: 25
- ✓ Distancia MARATÓN: 100
- ✓ Distancia TRAIL: 150
- ✓ Distancia MINITRAIL: 150
- ✓ Andaina 18 km: 100

TRAIL DO LOR

- ✓ Distancia TRAIL: 150
- ✓ Distancia MINITRAIL: 150

6.4 MODO DE INSCRIPCIÓN

El ingreso de la cuota en el circuito completo o en cada una de las pruebas, en la modalidad elegida, se hará mediante la pasarela de pago habilitada en la web <https://quirogatrail.es/>

6.5 DEVOLUCIONES

Se podrá solicitar la devolución de las inscripciones hasta:

- ✓ 31 de MARZO , SE DESCONTARÁ UN 35% DE DE LA INSCRIPCIÓN.
- ✓ 17 de ABRIL , SE DESCONTARÁ UN 60% DE LA INSCRIPCIÓN.
- ✓ Después del 17 de Abril no se podrán realizar devoluciones.



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

En el caso de que hubiese que suspender los eventos, debido a la situación sanitaria derivada del COVID-19, la organización procedería a devolver las correspondientes inscripciones, excepto el 10% de cada importe destinado a cubrir los gastos de gestión.

6.6 CAMBIOS

Se podrán hacer cambios de dorsal por otro corredor o cambio de distancia a una inferior sin coste alguno hasta el día 31 de Abril.

Cualquier cambio de corredor debe ser autorizado por la organización y comunicado a esta, se mantendrán las tallas de camisetas de la primera inscripción.

7.-CLASIFICACIONES

Se realizarán las siguientes clasificaciones por cada categoría y circuito de las 4 distancias ULTRA, MARATÓN, TRAIL y MINITRAIL (la Andaina no tiene clasificaciones al no ser competitiva).

7.1 CIRCUITO: por distancias, por categorías y por equipos.

Para que las categorías de veteranos A, B y C sean válidas deberán existir, al menos, 3 corredores/as inscritos, si no existieran pasarían a la categoría anterior.

Se sumarán los tiempos conseguidos por cada atleta en cada una de las pruebas del circuito proclamándose vencedor aquél que consiga menor suma de tiempos.

En el caso de empate entre dos o más atletas se atenderá al siguiente criterio: La mejor posición obtenida en la distancia mayor de las pruebas de circuito.

En la clasificación por equipos tendrá que haber un mínimo de tres corredores/as y se sumarán los tiempos conseguidos por los tres primeros integrantes del equipo en entrar en meta. Obligatoriamente uno de los componentes deberá ser una mujer.

Parejas femenina, masculina o mixta: formada por dos personas, esta categoría solo existirá en el CIRCUITO ULTRA CASA DE OUTEIRO (ULTRA DO CASTELO 69KM + TRAIL DO LOR 27KM):96 KM y en la ULTRA DO CASTELO: 69KM. Los componentes de la pareja deberán llegar a meta juntos, de lo contrario no computarán en la clasificación de parejas y quedarán descalificados; a excepción de que uno de los componentes abandone la carrera, puesto que el otro podrá seguir en carrera, pero aparecerá en las clasificaciones a nivel individual como finisher de la carrera con el tiempo del último corredor.

No computará en el circuito si no se realizan la combinación siguiente de pruebas:

- ✓ Circuito distancia ULTRA (ULTRA DO CASTELO + TRAIL DO LOR)
- ✓ Circuito distancia MARATÓN (MARATÓN DO CASTELO + TRAIL DO LOR)
- ✓ Circuito distancia TRAIL (TRAIL DO CASTELO + TRAIL DO LOR)
- ✓ Circuito distancia MINITRAIL (MINITRAIL DO CASTELO + MINITRAIL DO LOR)

7.2 TRAIL DO CASTELO: por distancias, por categorías y mejor equipo.



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

Para que las categorías de veteranos A, B y C sean válidas deberán, al menos, existir 3 corredores/as inscritos, si no existieran pasarían a la categoría anterior.

En la clasificación por equipos tendrá que haber un mínimo de tres corredores/as y se sumarán los tiempos conseguidos por los tres primeros integrantes del equipo en entrar en meta. Obligatoriamente uno de los componentes deberá ser una mujer.

7.3 TRAIL DO LOR: por distancias, por categorías y mejor equipo.

Para que las categorías de veteranos A, B y C sean válidas deberán, al menos, existir 3 corredores/as inscritos, si no existieran pasarían a la categoría anterior.

En la clasificación por equipos tendrá que haber un mínimo de tres corredores/as y se sumarán los tiempos conseguidos por los tres primeros integrantes del equipo en entrar en meta. Obligatoriamente uno de los componentes deberá ser una mujer.

8. -PREMIOS

Para tener opción a cualquier premio deberán realizarse las pruebas dentro de los horarios de corte previstos por la organización.

8.1 PARA LA CLASIFICACIÓN GENERAL DEL CIRCUITO:

Trofeo para las tres primeras personas clasificadas de cada distancia y que hayan completado las dos pruebas.

Trofeo para los tres primeros de cada categoría establecida en el punto 5.

Trofeo para las tres primeras parejas de cada categoría (masculina, femenina y mixta) en la distancia ultra.

Trofeo para el equipo más numeroso, independientemente de la distancia.

Trofeo para el equipo ganador de cada distancia.

8.2 POR CADA PRUEBA Y RECORRIDO: ULTRA, MARATÓN, TRAIL, MINITRAIL

Trofeo para las 3 primeras personas clasificadas de cada distancia masculino y femenino.

Trofeo para los 3 primeros de cada categoría establecida en el punto 5.

Trofeo para las tres primeras parejas de cada categoría (masculina, femenina y mixta) en la distancia ultra.

Trofeo para el equipo ganador de cada distancia.



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

8.3 FINISHERS:

A todos los/as participantes que terminen las pruebas, en los tiempos establecidos, se les dará una medalla.

8.4 ENTREGA DE PREMIOS:

Se colgarán clasificaciones provisionales cada 30 minutos después de la entrada en meta del primer corredor. La entrega de trofeos y premios tendrá lugar en la zona de Meta, siendo obligatoria la asistencia de los ganadores/as.

NO SE ENVIARÁN PREMIOS por ningún medio (los premios que no se recojan durante la entrega, no se enviarán a ningún sitio). No se podrán acumular premios.

HORARIOS:

TRAIL DO CASTELO 7 de MAYO:

- ✓ MINITRAIL: 14:30h.
- ✓ TRAIL: 16:30h.
- ✓ MARATÓN: 18:00h.
- ✓ ULTRA: 21:30h.

TRAIL DO LOR 8 de MAYO:

- ✓ MINITRAIL: 16:00h.
- ✓ TRAIL: 16:00h.

CIRCUTO QUIROGA TRAIL CHALLENGE GALITIMING 8 de MAYO

- ✓ Circuito MINITRAIL: 16:00h.
- ✓ Circuito TRAIL: 16:00h.
- ✓ Circuito MARATÓN: 16:00h.
- ✓ Circuito ULTRA: 16:00h.

9.-BASE DE VIDA DE OUTEIRO

En la distancia Ultra habrá una base de vida en el avituallamiento de Outeiro en los km 19 y 50.

En el momento de recoger el dorsal, o en la salida de la prueba se podrá depositar una bolsa en la zona de recogida de dorsales antes de las 7:30 horas del día 7 de mayo. Ésta, será transportada al avituallamiento de Outeiro.

No se aceptarán reclamaciones por el extravío o rotura del contenido de las bolsas ya que, al no ser comprobadas por la Organización a la entrega de las mismas, no hay confirmación de dicho contenido. Se recomienda no introducir objetos de valor. Dichas bolsas, se entregarán cerradas y sin que sobresalga nada. Queda prohibido dejar bastones dentro de las citadas bolsas.



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

La recogida de las bolsas se realizará entre las 18:30 y las 21:30 del día 7. No se enviarán bolsas olvidadas a ningún lugar, es responsabilidad de los corredores recogerlas en la zona de entrega de dorsales. Los corredores podrán hacer uso de esa bolsa durante los dos pasos que realizarán por el avituallamiento de Outeiro.

10. -PROCEDIMIENTO DE RECLAMACIÓN

Una vez publicada la clasificación provisional de cada prueba, los atletas que deseen realizar cualquier tipo de reclamación, tendrán 30 minutos para presentarla por escrito. La organización pondrá a disposición de los atletas un formulario impreso para la presentación de reclamaciones.

11. -DORSALES Y CONTROL DE LAS PRUEBAS

La organización facilitará a cada participante un dorsal con chip para cada una de las pruebas, personal e intransferible, cuya utilización será obligatoria. Será obligatorio el paso por todos los avituallamientos para clasificar. Los corredores que realicen el circuito recibirán un dorsal con chip que deberán conservar durante las dos carreras.

12. -SEÑALIZACIÓN Y CONTROL DE PASO

El recorrido estará marcado y balizado por la organización con cinta de color vivo, banderolas y otros elementos de señalización ubicados a intervalos regulares, dependiendo de la tipología del terreno y de los caminos. Es responsabilidad de cada participante localizar la señalización y seguirla. Será obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles establecidos. El corredor que ataje o recorte el itinerario marcado, será penalizado. Así mismo, el corredor que no pase por todos los controles establecidos o que utilice algún medio mecánico para su desplazamiento, será descalificado. Los tramos del recorrido que discurran por carreteras o calles de poblaciones, no estarán cortados al tráfico rodado, debiendo atenderse los participantes a las normas generales de Tráfico o a las indicaciones de la Organización. Será obligatorio cruzar las carreteras por los pasos o lugares habilitados para la ocasión, debidamente señalizados. En el desarrollo de la prueba la organización tendrá dispuestos varios puntos de control, generalmente coincide con los avituallamientos, siendo obligatorio el paso por los mismos donde se efectuarán los controles de paso reglamentarios, el no paso o salto de alguno de los controles será motivo directo de descalificación de la prueba. Si fuera necesario interrumpir y suspender la prueba en un punto del recorrido, la clasificación se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o, en su defecto, en el último control realizado. Así mismo, el/los corredor/es escoba o el responsable de cualquier punto de control, tendrá la potestad para retirar de la prueba a cualquier corredor si su tiempo en carrera o estado físico así lo aconsejara.

Los tiempos de corte se establecen a la hora de salida del avituallamiento, no a la de llegada. El corredor que se retire deberá avisar en el punto de control o avituallamiento más próximo y entregar el dorsal a la organización. Será recogido por un vehículo de la organización en ese punto.

TRAIL DO CASTELO:



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

ULTRA:

- ✓ Outeiro ida - km 19: 12:15 horas (4:15h de carrera) Se incorporarán al MARATÓN los que pasen de ese tiempo.
- ✓ Outeiro - km 46: 17:30 horas (9:30 h de carrera).
- ✓ Paradaseca - km 59: 20:15 horas (12:15 h. de carrera).
- ✓ Meta: 21:30H (13:30 h. de carrera).

MARATÓN:

- ✓ Outeiro - km 19: 13:00 horas (5:00h de carrera)
- ✓ Paradaseca - km 33: 16:00 horas (8 h. de carrera).

Meta: 17:30H (9:30 h. de carrera).

TRAIL FISIOSPORT:

- ✓ Castelo de Eiras - km 8,5: 11:45 horas (1:45 h. de carrera).
- ✓ Meta: 16:00 horas (6:00 h. de carrera)

MINITRAIL:

- ✓ Meta: 14:00 horas (4 h. de carrera)

TRAIL DO LOR:

TRAIL:

- ✓ Parteme(ida)- km 6: 11:30horas (2:15 h. de carrera)
- ✓ Xestoso - km 13: 13:30horas (4:15 h. de carrera)
- ✓ Parteme (vuelta)km 13: 14:30 (5:15 h. de carrera)
- ✓ Meta: 16:00 horas (6:45 h. de carrera).

MINITRAIL:

- ✓ Parteme- km 6: 12:00horas (2:00 h. de carrera)
- ✓ Meta: 15:00 horas (5:00 h. de carrera)

13.-AVITUALLAMIENTOS

Los avituallamientos serán sólidos y líquidos: fruta, isotónicos, cola, agua, frutos secos, bocadillos, bollería y aquello que la organización estime oportuno. Estarán distribuidos por todos los avituallamientos del circuito según el perfil publicado por la organización. Dado el carácter de semi-autosuficiencia de la prueba, cada corredor deberá prever y portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesarios para poder completar el recorrido. Se establece un mínimo obligatorio por corredor de 1 litro de agua para las distancias ULTRA y MARATÓN y 0,5 l para el TRAIL y MINITRAIL, pudiendo llevarlos en una bolsa de hidratación o botellines, así como una mínima



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

reserva alimentaria, en el momento de la salida. Así mismo, es obligatorio llevar un vaso o recipiente ya que en los avituallamientos no habrá ningún tipo de vaso o recipiente.

Dentro de los avituallamientos, y por RESPETO AL ENTORNO Y MEDIO AMBIENTE, será obligatorio que los corredores porten un vaso para los avituallamientos líquidos y depositar los restos de basura generada en las zonas habilitadas a tal fin en cada Control, no permitiéndose sacar alimentos ni botellas fuera de éste.

El incumplimiento de esta norma será motivo de descalificación.

La Organización se compromete a implantar todas aquellas medidas que mitiguen el impacto producido, informando a los corredores previamente al comienzo de la carrera de la obligación de seguir las indicaciones de los voluntarios y dirección de carrera.

14.-SEGURIDAD Y ASISTENCIA SANITARIA

En Meta y en el avituallamiento de Outeiro existirá asistencia sanitaria para atender a los corredores/as. Los corredores tienen la obligación de ofrecer asistencia a cualquier otro participante que lo necesite y comunicarlo a la Organización.

Todos los corredores se someten al juicio del médico, siendo su valoración la que prevalecerá, pudiendo:

- Retirar de la carrera a todo corredor no apto para continuar.
- Ordenar la evacuación de cualquier corredor al que consideren en peligro.
- Ordenar la hospitalización de cualquier corredor que consideren necesaria.

15.-MODIFICACIONES

La organización se reserva la posibilidad de cambiar las fechas y lugares de celebración, lo cual será comunicado siempre con la debida antelación. En caso de que las condiciones meteorológicas sean muy adversas y exista un aviso importante o extremo comunicado por la AEMET o METEOGALICIA, la organización podría suspender la prueba o variar el recorrido, sin que ello signifique la devolución del importe íntegro o parcial de la Inscripción.

La organización se reserva el derecho de suspensión de la prueba por causas de fuerza mayor, bajo alerta de las autoridades competentes y/o fenómenos meteorológicos adversos. En dicho caso, no se reembolsará el importe de las inscripciones ni se cubrirán los gastos de los participantes.

16.-MEDIO AMBIENTE

La carrera se desarrolla en su mayor parte por parajes de excepcional belleza natural, por lo que será obligatorio para todos los participantes preservar el entorno, estando prohibido arrojar desperdicios fuera de las zonas establecidas en los avituallamientos. Será motivo de descalificación incumplir esta norma elemental por parte de los participantes.



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

17.-RESPONSABILIDAD Y ACCIDENTES

La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente o negligencia ajena, así como la pérdida o rotura de objetos de cada participante. Cada corredor será responsable de todo perjuicio o lesión que pudiera causar a sí mismo o a terceros, exonerando a la organización de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión. Los participantes están obligados a socorrer a otros participantes durante el transcurso de la carrera.

18.-DERECHOS DE IMAGEN

La inscripción supone la aceptación del presente Reglamento e implica obligatoriamente que el participante autoriza a la Organización a la realización de fotografías y filmación de su participación en el QUIROGA TRAIL 2022, y le da su consentimiento para su difusión, explotación comercial y publicitaria de todas las imágenes tomadas durante la carrera, en las que resulte claramente identificable, sin derecho por parte del corredor a recibir compensación económica alguna.

19.-VARIOS

El hecho de formalizar la inscripción en el QUIROGA TRAIL CHALLENGE 2022, supone la aceptación de las presentes normas. Todas las personas que formalicen su inscripción en el circuito o en alguna de sus pruebas, acepta la presente normativa, la publicación y tratamiento de sus datos e imágenes con arreglo a la legislación vigente, así como las posibles resoluciones tomadas por el comité organizador. También permite que la organización muestre en una lista pública ciertos datos personales (nombre, apellidos, fecha de nacimiento, inscripción) en la sección correspondiente de la web: www.QUIROGATRIL.ES.

La organización podrá modificar este reglamento, según las necesidades de la organización para su óptimo desarrollo. Para todo lo no recogido en las presentes bases la organización se reserva el derecho a decidir.

20.-COVID

La organización aplicará todos aquellos protocolos y normas COVID vigentes en las fechas que se desarrolle en la Comunidad Autónoma de Galicia y en la Federación Gallega de Montaña

CONTACTO PARA CONSULTAS/TRÁMITES O DUDAS: quiogatrail@gmail.es