



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

REGULAMENTO QUIROGA TRAIL CHALLENGE 2023

4 e 5 DE FEBREIRO DO 2023

O Concello de Quiroga e o Montouto Clube de Montaña organizan a novena edición do Circuito QUIROGA TRAIL CHALLENGE, carreira por montaña que se desenvolve polo Xeoparque "Montañas do Courel".

DESCRIBIÓN DAS PROBAS

ULTRA CASA DE OUTEIRO 61 Km: carreira a pé en SEMI-AUTOSUFICIENCIA de 61 quilómetros, con 3.400 metros de desnivel positivo e 3400 metros de desnivel negativo. A proba terá un máximo de 150 corredores.

MARATÓN CASA DO ESTANCO 44 Km: carreira a pé en SEMI-AUTOSUFICIENCIA de 44 quilómetros, con 2800 metros de desnivel positivo e 2800 metros de desnivel negativo. A proba terá un máximo de 250 corredores.

TRAIL DO CASTELO FISIOSPORT 25 Km: carreira a pé en SEMI-AUTOSUFICIENCIA de 25 quilómetros, con 1500 metros de desnivel positivo e 1500 metros de desnivel negativo. A proba terá un máximo de 350 corredores.

MINITRAIL DO CASTELO ADEGAS EDV 17 Km: carreira a pé en AUTOSUFICIENCIA de 16 quilómetros, con 950 metros de desnivel positivo e 950 metros de desnivel negativo. A carreira consiste en subir e baixar ao pico da Moleta, tendo un percorrido alternativo no caso de que a meteoroloxía sexa adversa. A proba terá un máximo de 400 corredores.

TRAIL DO LOR FISIOSPORT 27 Km: carreira a pé en SEMI-AUTOSUFICIENCIA de 27 quilómetros, con 1650 metros de desnivel positivo e 1650 metros de desnivel negativo. A proba terá un máximo de 500 corredores.

MINITRAIL DO LOR ADEGAS EDV 15 Km: carreira a pé en SEMI-AUTOSUFICIENCIA de 25 quilómetros, con 1150 metros de desnivel positivo e 1150 metros de desnivel negativo. A proba terá un máximo de 450 corredores.

En circuíto, de maneira obrigatoria, deberá realizarse a seguinte combinación de etapas:

- ULTRA CASA DE OUTEIRO (ULTRA DO CASTELO 61 KM + TRAIL DO LOR 27 KM): 88 KM
- MARATÓN CASA DO ESTANCO (MARATÓN DO CASTELO 44 KM + TRAIL DO LOR 27 KM): 71 KM
- TRAIL FISIOSPORT (TRAIL DO CASTELO 25 KM + TRAIL DO LOR 27 KM): 52 KM
- MINITRAIL ADEGAS EDV (MINITRAIL DO CASTELO 17 KM + MINITRAIL DO LOR 15 KM): 32 KM



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

A participación en calquera das cinco probas implica a aceptación do presente regulamento e da ética da carreira publicados pola organización no mesmo.

A Quiroga Trail Challenge baséase nunha ética e uns valores esenciais que comparten corredores, patrocinadores, voluntarios e organizadores:

- Non abandonar refugallos na natureza, utilizar os contedores.
- Respectar a flora e a fauna.
- Seguir estritamente o percorrido balizado sen utilizar atallos.
- A marcaxe do percorrido será recollido o día da proba se é posible, ou nos días posteriores.
- Non utilizamos plásticos na balizaxe e todos os elementos son reutilizables.
- A limpeza do percorrido realizarase mediante os escobas da proba.

Aconsellamos aos participantes estar en moi boa condición física e ter experiencia neste tipo de probas. Os participantes teñen que estar preparados para xestionar unhas condicións de carreira ás veces difíciles e un estado físico ou mental derivados dun gran esgotamento.

1. -PARTICIPANTES

O itinerario percorre terreo de montaña do Xeoparque Montañas do Courel, por camiños, sendas ou campo a través.

Cada participante debe ser plenamente consciente da lonxitude e dificultade da proba, que se desenvolverá en parte de noite, no inverno e baixo posibles condicións climáticas de frío, choiva, vento e neve. Polo tanto, deben asegurar que a súa indumentaria, calzado, así como as condicións físicas do participante, sexan os máis apropiados para realizar a proba. Unha vez o participante realiza a inscrición exime á organización de calquera responsabilidade derivada do non cumprimento deste regulamento e das recomendacións feitas pola organización, ademais de calquera accidente durante o transcurso da proba (VER DOCUMENTO DESCARGA DE RESPONSABILIDADE).

Os participantes fano baixo a súa responsabilidade. Sobre eles recae a decisión da saída e realización da carreira. É responsabilidade de cada participante estar fisicamente preparado para realizar a proba.

O persoal médico terá potestade para retirar o dorsal a calquera corredor cando considere que a súa saúde está en perigo ou que as súas condicións físicas non son as adecuadas para continuar en carreira.

Os participantes eximen á organización das reclamacións ou demandas baseadas en supostas accións ou non accións dos participantes ou outros que actúen ao seu favor; así como das demandas resultantes dos danos que poidan sucederlles a eles ou aos seus materiais.



QŪIROGA TRAIL CHALLENGE

Os participantes deberán asinar os documentos que se requiran para evidenciar máis claramente este apartado do regulamento.

Poderán participar todas as persoas interesadas maiores de 16 anos de idade, agás nas distancias de MARATÓN E ULTRA, nas que so poderán participar maiores de 18 anos.

As persoas menores de idade deberán presentar a correspondente autorización da nai, pai ou titor legal e deberán acudir á recollida do dorsal acompañadas dun adulto responsable.

2. -MATERIAL OBRIGATORIO.

É obrigatorio levar un vaso ou recipiente xa que nos avituallamientos non haberá ningún tipo de vaso ou recipiente. Dependendo das condicións meteorolóxicas a organización resérvase o dereito para ampliar e/ou modificar o material obrigatorio comunicándoo aos participantes coa máxima antelación posible.

ULTRA

- Manta térmica
- Chifre
- Frontal (durante toda a proba)
- Luz traseira (deberá estar acendida cando anoiteza)
- Luvas
- Gorro ou tubular
- Depósito de auga de 1 litro, como mínimo
- Móbil con batería
- Cortaventos con membrana impermeable
- Mallas longas, se as condicións meteorolóxicas son adversas**.
- Camiseta térmica ou camiseta con manguitos, se as condicións meteorolóxicas son adversas**.
- Pantorrilleras, en caso de neve**.

MARATÓN

- Manta térmica
- Chifre



Q̄IROGA TRAIL CHALLENGE

- Frontal (os corredores que pasen despois das 16.00 h. polo avituallamiento de Parteme)
- Luvas
- Gorro ou tubular
- Depósito de auga de 1 litro, como mínimo
- Móbil con batería
- Cortaventos con membrana impermeable, se as condicións meteorolóxicas son adversas**.
- Mallas longas, se as condicións meteorolóxicas son adversas**.
- Camiseta térmica ou camiseta con manguitos, se as condicións meteorolóxicas son adversas**.
- Pantorrilleras, en caso de neve**.

TRAIL

- Manta térmica
- Depósito de auga de 0,5 l.
- Móbil con batería
- Cortaventos con membrana impermeable, se as condicións meteorolóxicas son adversas**.

MINITRAIL E ANDAINA

- Manta térmica
- Depósito de auga de 0,5 l.
- Móbil con batería
- Cortaventos con membrana impermeable, se as condicións meteorolóxicas son adversas**.

O material obrigatorio poderá ser requirido pola organización no control de dorsais e en calquera parte do percorrido. Todos os corredores estarán obrigados a someterse ao devandito control, baixo pena de descalificación da carreira se non se sometesen a el.

* A decisión da organización en relación ás previsións meteorolóxicas.



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

3.-ETAPAS

O QUIROGA TRAIL CHALLENGE constará de dúas etapas ou de carreiras individuais:

TRAIL DO CASTELO: 4 de febreiro.

- ULTRA: 61 km
- MARATÓN: 44 km
- TRAIL FISIOSPORT: 25 km
- MINITRAIL: 17 km
- ANDAINA COURELEANDO: 17 km

TRAIL DO LOR: 5 de febreiro.

- TRAIL FISIOSPORT: 27 km
- MINITRAIL: 15 km

Os corredores poden elixir correr as etapas de maneira separada ou conxunta accedendo así á clasificación do QUIROGA TRAIL CHALLENGE de acordo ás combinacións que determina a organización.

En circuíto, de maneira obrigatoria, deberá realizarse a seguinte combinación de etapas:

- ULTRA CASA DE OUTEIRO (ULTRA DO CASTELO 61 KM + TRAIL DO LOR 27KM): 88 KM
- MARATÓN CASA DO ESTANCO (MARATON DO CASTELO 44KM + TRAIL DO LOR 27KM): 71 KM
- TRAIL FISIOSPORT (TRAIL DO CASTELO 25KM + TRAIL DO LOR 27KM): 52 KM
- MINITRAIL ADEGAS EDV (MINITRAIL DO CASTELO 17KM + MINITRAIL DO LOR 15KM): 32 KM

4.- RECOLLIDA DE DORSAIS E HORARIOS

A recollida do dorsal realizarase no lugar que determine a organización comunicado coa debida antelación.

Na recollida do dorsal deberase presentar DNI ou documento equivalente. Non se entregarán dorsais a terceiras persoas salvo que se renuncie a realizar a proba.

Para realizar a recollida da bolsa do corredor por parte doutra persoa deberá presentarse un documento de renuncia do dorsal e de non realización da proba.



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

Os participantes que abandonen a proba deberán pasar por META para que a Organización teña un control exhaustivo de todos os abandonos.

HORARIOS RECOLLIDA DE DORSAIS:

3 de febreiro: Realizarase de 19:00 a 21:30 horas

4 de febreiro:

- De 6:45 a 7:45 horas para dorsais das distancias de ULTRA e MARATÓN.
- De 7:45 a 08:30 horas para dorsais das distancias de MARATÓN.
- De 08:00 a 09:15 horas para dorsais das distancias de TRAIL.
- De 08:00 a 09:45 horas para dorsais das distancias de MINITRAIL e Andaina.

5 de febreiro:

- De 8:00 a 09:15 para dorsais das distancias de TRAIL.
- De 08:00 a 10:15 horas para dorsais das distancias de MINITRAIL.

Tanto a saída como a chegada do Trail do Castelo e do Trail do Lor terán lugar desde o Albergue de Quiroga. A dirección é Rúa Real 118, 27320, Quiroga (Lugo).

HORARIOS DE SAÍDA:

TRAIL DO CASTELO: 4 de febreiro

- ULTRA: 8:00 HORAS
- MARATÓN: 8:45 HORAS
- TRAIL: 09:30 HORAS
- MINITRAIL: 10:00 HORAS
- ANDAINA COURELEANDO: 10:05 HORAS

TRAIL DO LOR: 5 de febreiro

- TRAIL: 09:30 HORAS
- MINITRAIL: 09:30 HORAS

5.-CATEGORÍAS

Para cada un dos sexos (masculino e feminino) establécense as seguintes categorías (para que existan as categorías deberán de estar inscritos un mínimo de tres corredores por categoría):

- Xeral Masculina (Todos os corredores).
- Xeral Feminina (Todas as corredoras).



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

- Veterano A Masculina: 40 anos, cumpridos o ano da carreira
- Veterano A Feminina: 40 anos, cumpridos o ano da carreira
- Veterano B Masculina: 50 anos, cumpridos o ano da carreira
- Veterano B Feminina: 50 anos, cumpridos o ano da carreira
- Veterano C Masculina: 60 anos, cumpridos o ano da carreira
- Veterano C Feminina: 60 anos, cumpridos o ano da carreira
- Equipos: na clasificación por equipos terá que haber un mínimo de tres corredores/ as e sumaranse os tempos conseguidos polos tres primeiros integrantes do equipo en entrar en meta. Obrigatoriedade un dos compoñentes deberá ser una muller.
- Mellor corredor Xeoparque Montañas do Courel (Concellos de Quiroga, Ribas de Sil e Folgoso do Courel).
- Mellor corredora Xeoparque Montañas do Courel (Concellos de Quiroga, Ribas de Sil e Folgoso do Courel).

A Andaina carece de categorías ao non ser competitiva.

6.-INSCRICIÓN

Todas as persoas participantes, tanto independentes como pertencentes a alguna entidade, deberán realizar a súa inscrición a través da páxina web: www.quirogatrail.es. Non se admitirán inscricións por ningunha outra vía, nin o mesmo día da proba. Os prazos e cotas serán os seguintes:

6.1 CIRCUITO:

*Desde o 30 de outubro 20:00 horas ata o 30 de novembro ás 23:59 horas:

- Circuito distancia ULTRA (ULTRA DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 70€
- Circuito distancia MARATÓN (MARATÓN DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 60€
- Circuito distancia TRAIL (TRAIL DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 50€
- Circuito distancia MINITRAIL (MINITRAIL DO CASTELO + MINITRAIL DO LOR): 40€

*Desde o 1 de decembro ás 00:00 horas ata o 15 de xaneiro ás 23:59 horas:

- Circuito distancia ULTRA (ULTRA DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 80€
- Circuito distancia MARATÓN (MARATÓN DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 70€
- Circuito distancia TRAIL (TRAIL DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 55€
- Circuito distancia MINITRAIL (TRAIL DO CASTELO + MINITRAIL DO LOR): 45€

*Desde o 16 de xaneiro ás 00:00 horas ata o 22 de xaneiro ás 23:59 horas:



Q̃IROGA TRAIL CHALLENGE

- Circuito distancia ULTRA (ULTRA DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 90€
- Circuito distancia MARATÓN (MARATÓN DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 80€
- Circuitodistancia TRAIL (TRAIL DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 60€
- Circuito distancia MINITRAIL (MINITRAIL DO CASTELO + MINITRAIL DO LOR): 50€

6.2 CADA PROBA POR SEPARADO

TRAIL DO CASTELO

* Desde o 30 de outubro 20:00 horas ata o 30 de novembro ás 23:59 horas:

- Distancia ULTRA: 55€
- Distancia MARATÓN: 45€
- Distancia TRAIL: 30€
- Distancia MINITRAIL: 25€
- Andaina Coureleando 17 km: 15 €

* Desde o 1 de decembro ás 00:00 horas ata o 15 de xaneiro ás 23:59 horas:

- Distancia ULTRA: 60€
- Distancia MARATÓN: 50€
- Distancia TRAIL: 35€
- Distancia MINITRAIL: 30€
- Andaina Coureleando 17 km: 15 €

* Desde o 16 de xaneiro ás 00:00 horas ata o 22 de xaneiro ás 23:59 horas:

- Distancia ULTRA: 70€
- Distancia MARATÓN: 60€
- Distancia TRAIL: 42€
- Distancia MINITRAIL: 37€



Q̄IROGA TRAIL CHALLENGE

- Andaina Coureleando 17 km: 20 €

TRAIL DO LOR

* Desde o 30 de outubro 20:00 horas ata o 30 de novembro ás 23:59 horas:

- Distancia TRAIL: 30€

- Distancia MINITRAIL: 25€

* Desde o 1 de decembro ás 00:00 horas ata o 15 de xaneiro ás 23:59 horas:

- Distancia TRAIL: 35€

- Distancia MINITRAIL: 30€

* Desde o 16 de xaneiro ás 00:00 horas ata o 22 de xaneiro ás 23:59 horas:

- Distancia TRAIL: 40€

- Distancia MINITRAIL: 35€

6.3 NÚMERO DE PARTICIPANTES POR PROBA:

CIRCUITO

- Circuito distancia ULTRA (ULTRA DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 50

- Circuito distancia MARATÓN (MARATÓN DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 100

- Circuito distancia TRAIL (TRAIL DO CASTELO + TRAIL DO LOR): 200

- Circuito distancia MINITRAIL (MINITRAIL DO CASTELO + MINITRAIL DO LOR): 200

TRAIL DO CASTELO

- Distancia ULTRA: 100

- Distancia MARATÓN: 150

- Distancia TRAIL: 150

- Distancia MINITRAIL: 200

- Andaina Coureleando 17 km: 100



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

TRAIL DO LOR

- Distancia TRAIL: 150
- Distancia MINITRAIL: 250

6.4 MODO DE INSCRICIÓN

O ingreso da cota no circuito completo ou en cada unha das probas, na modalidade elixida, farase mediante a pasarela de pago habilitada na web <https://quirogatrail.es/>

6.5 DEVOLUCIÓNS

Poderase solicitar a devolución das inscricións ata:

- Do 30 de outubro ata o 30 de novembro, DESCONTARASE UN 40% DA INSCRICIÓN.
- Do 1 de decembro ata o 15 de xaneiro, DESCONTARASE UN 60% DA INSCRICIÓN.
- **Despois do 15 de xaneiro non se poderán realizar devolucións.**

O motivo polo que se solicite a devolución non variará a porcentaxe de devolución. Para solicitar a devolución non é necesario xustificar ningunha causa.

No caso de que houbera que suspender os eventos, debido á situación sanitaria derivada do COVID-19, a organización procedería a devolver as correspondentes inscricións, agás o 10% de cada importe destinado a cubrir os gastos de xestión.

6.6 CAMBIOS

Poderanse facer cambios de dorsal por outro corredor ou cambio de distancia a unha inferior sen custo algún, ata o día **22 de xaneiro**.

As cesións de dorsal farannas os propios corredores a través da plataforma de inscrición, na área privada do participante, e manteranse as tallas de camiseta da primeira inscrición.

7. -CLASIFICACIÓNS



QŪIROGA TRAIL CHALLENGE

Realizaranse as seguintes clasificacións por cada categoría e circuÍto das 4 distancias ULTRA, MARATÓN, TRAIL e MINITRAIL (a Andaina non ten clasificacións ao non ser competitiva).

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

Para que as categorías de veteranos A, B e C sexan válidas deberán existir, polo menos, 3 corredores/ as rexistrados, se non existisen pasarían á categoría anterior.

Sumaranse os tempos conseguidos por cada atleta en cada unha das probas do circuÍto, proclamándose vencedor aquel que consiga menor suma de tempos.

No caso de empate entre dous ou máis atletas atenderase ao seguinte criterio: a mellor posición obtida na distancia maior das probas do circuÍto.

Na clasificación por equipos terá que haber un mínimo de tres corredores/as e sumaranse os tempos conseguidos polos tres primeiros integrantes do equipo en entrar en meta. Obrigatoriamente un dos compoñentes deberá ser una muller.

Non computará no circuÍto se non se realiza a seguinte combinación de probas:

- 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 CASTELO)
- Circuito distancia MINITRAIL (MINITRAIL DO CASTELO + MINITRAIL DO LOR)

7.2 TRAIL DO CASTELO: por distancias, por categorías e mellor equipo.

Para que as categorías de veteranos A, B e C sexan válidas deberán, polo menos, existir 3 corredores/ as rexistrados, se non existisen pasarían á categoría anterior.

Na clasificación por equipos terá que haber un mínimo de tres corredores/as e sumaranse os tempos conseguidos polos tres primeiros integrantes do equipo en entrar en meta. Obrigatoriamente un dos compoñentes deberá ser una muller.

7.3 TRAIL DO LOR: por distancias, por categorías e mellor equipo.

Para que as categorías de veteranos A, B e C sexan válidas deberán, polo menos, existir 3 corredores/ as rexistrados, se non existisen pasarían á categoría anterior.

Na clasificación por equipos terá que haber un mínimo de tres corredores/as e sumaranse os tempos conseguidos polos tres primeiros integrantes do equipo en entrar en meta. Obrigatoriamente un dos compoñentes deberá ser una muller.



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

8. -PREMIOS

Para ter opción a calquera premio deberán realizarse as probas dentro dos horarios de corte previstos pola organización.

8.1 PARA A CLASIFICACIÓN XERAL DO CIRCUITO:

Trofeo para as tres primeiras persoas clasificadas de cada distancia e que completasen as dúas probas.

Trofeo para os tres primeiros de cada categoría establecida no punto 5.

Trofeo para o equipo máis numeroso, independentemente da distancia.

Trofeo para o equipo gañador de cada distancia.

Mellor corredor Xeoparque Montañas do Courel (Concellos de Quiroga, Ribas de Sil e Folgoso do Courel).

Mellor corredora Xeoparque Montañas do Courel (Concellos de Quiroga, Ribas de Sil e Folgoso do Courel).

8.2 POR CADA PROBA E PERCORRIDO: ULTRA, MARATÓN, TRAIL, MINITRAIL

Trofeo para as 3 primeiras persoas clasificadas de cada distancia masculino e feminino.

Trofeo para os 3 primeiros de cada categoría establecida no punto 5.

Trofeo para o equipo gañador de cada distancia.

Mellor corredor Xeoparque Montañas do Courel (Concellos de Quiroga, Ribas de Sil e Folgoso do Courel).

Mellor corredora Xeoparque Montañas do Courel (Concellos de Quiroga, Ribas de Sil e Folgoso do Courel).

8.3 FINISHERS:

A todos os/ as participantes que terminen as probas, nos tempos establecidos, se lles considerará como finishers.

8.4 ENTREGA DE PREMIOS:



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

Colgaranse clasificacións provisionais cada 30 minutos despois da entrada en meta do primeiro corredor. A entrega de trofeos e premios terá lugar na zona de Meta, sendo obrigatoria a asistencia dos/as gañadores/as.

NON SE ENVIARÁN PREMIOS por ningún medio (os premios que non se recollan durante a entrega, non se enviarán a ningún sitio). Non se poderán acumular premios.

HORARIOS:

TRAIL DO CASTELO 4 de FEBREIRO:

- MINITRAIL: 14:30 h.
- TRAIL: 16:00 h.
- MARATÓN: 18:30 h.
- ULTRA: 20:30 h.

TRAIL DO LOR 5 de FEBREIRO:

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

CIRCUITO QUIROGA TRAIL CHALLENGE 8 de FEBREIRO:

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

9.-BASE DE VIDA DE SAN CLODIO:

Na distancia Ultra haberá unha base de vida no avituallamiento de San Clodio, no km 31. No momento de recoller o dorsal, ou na saída da proba, poderase depositar unha bolsa na zona de recollida de dorsais antes das 7:30 horas do día 4 de febreiro. Esta bolsa será transportada ao avituallamiento de San Clodio.

Non se aceptarán reclamacións polo extravío ou rotura do contido das bolsas posto que, ao non ser comprobadas pola Organización á entrega das mesmas, non hai confirmación do devandito contido.



QŪIROGA TRAIL CHALLENGE

Recoméndase non introducir obxectos de valor. Ditas bolsas entregaranse pechadas e sen que sobresaia nada. Queda prohibido deixar bastóns dentro das citadas bolsas.

A recollida das bolsas realizarase entre as 18:30 e as 21:30 do día 4. Non se enviarán bolsas esquecidas a ningún lugar, é responsabilidade dos corredores recollelas na zona de entrega de dorsais.

10. -PROCEDEMENTO DE RECLAMACIÓN

Unha vez publicada a clasificación provisional de cada proba, os atletas que desexen realizar calquera tipo de reclamación, terán 30 minutos para presentala por escrito. A organización poñerá ao dispor dos atletas un formulario impreso para a presentación de reclamacións.

11. -DORSAIS E CONTROL DAS PROBAS

A organización facilitará a cada participante un dorsal con chip para cada unha das probas, persoal e intransferible; a súa utilización será obrigatoria. Así mesmo, será obrigatorio o paso por todos os avituallamientos para clasificar. Os corredores que realicen o circuíto recibirán un dorsal con chip que deberán conservar durante as dúas carreiras.

12. -SINALIZACIÓN E CONTROL DE PASO

O percorrido estará marcado e balizado pola organización con cinta de cor viva, bandeirolas e outros elementos de sinalización situados a intervalos regulares, dependendo da tipoloxía do terreo e dos camiños.

É responsabilidade de cada participante localizar a sinalización e seguila. Será obrigatorio seguir o itinerario marcado, así como pasar polos controles establecidos. O corredor que atalle ou recorte o itinerario marcado, será penalizado. Así mesmo, o corredor que non pase por todos os controles establecidos ou que utilice algún medio mecánico para o seu desprazamento será descalificado.

Os tramos do percorrido que discorran por estradas ou rúas de poboacións, non estarán cortados ao tráfico rodado, debendo aterse os participantes ás normas xerais de Tráfico ou ás indicacións da Organización. Será obrigatorio cruzar as estradas polos pasos ou lugares habilitados para a ocasión, debidamente sinalizados.

No desenvolvemento da proba a organización terá dispostos varios puntos de control, xeralmente coincide cos avituallamientos, sendo obrigatorio o paso polos mesmos onde se efectuarán os controles de paso regulamentarios. No caso de non pasar ou saltar algún dos controles será motivo directo de descalificación da proba.

Se fose necesario interromper e/ou suspender a proba nun punto do percorrido, a clasificación determinarase segundo a orde e tempo de chegada no punto de interrupción ou, na súa falta, no último control realizado. Así mesmo, o/os corredor/é escoba ou o responsable de calquera punto de control, terá



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

a potestade para retirar da proba a calquera corredor se o seu tempo en carreira ou estado físico así o aconsellase.

Os tempos de corte establécense á hora de saída do avituallamiento, non ao de chegada. O corredor que se retire deberá avisar no punto de control ou avituallamiento máis próximo e entregar o dorsal á organización. Será recollido por un vehículo da organización nese punto.

TRAIL DO CASTELO:

ULTRA:

- San Clodio - km 33: 14:00 horas (6:00 h de carreira).
- Xestoso- km 48: 17:30 horas (9:30 h de carreira).
- Parteme vuelta - km 55: 19:00 horas (11:00 h. de carreira).
- Meta: 20:30 H (12:30 h. de carreira).

MARATÓN:

- San Clodio - km 28: 14:15 horas (5:30 h de carreira).
- Parteme - km 38: 16:15 horas (7:30 h. de carreira).
- Meta: 17:45 h (9:00 h. de carreira).

TRAIL FISIOSPORT:

- Castelo de Eiras - km 8,5: 11:45 horas (1:45 h. de carreira).
- Meta: 15:30 horas (6:00 h. de carreira).

MINITRAIL:

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

TRAIL DO LOR:

TRAIL:

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

MINITRAIL:

- Parteme- km 6: 12:30horas (2:00 h. de carreira).



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

- Meta: 15:30 horas (5:00 h. de carreira).

13.- AVITUALLAMIENTOS

Os avituallamientos serán sólidos e líquidos: froita, isotónicos, cola, auga, froitos secos, bocadillos e aquilo que a organización estime oportuno.

Estarán distribuídos por todos os avituallamientos do circuíto segundo o perfil publicado pola organización. Dado o carácter de semi- autosuficiencia da proba, cada corredor deberá prever e portar a cantidade de alimentos, bebidas, sales e complementos que estime necesarios para poder completar o percorrido.

Establécese un mínimo obrigatorio por corredor de 1 litro de auga para as distancias ULTRA e MARATÓN e 0,5 l para o TRAIL e MINITRAIL, podendo levalos nunha bolsa de hidratación ou botellas, así como unha mínima reserva alimentaria, no momento da saída. Así mesmo, é obrigatorio levar un vaso ou recipiente xa que nos avituallamientos non haberá ningún tipo de vaso ou recipiente.

Dentro dos avituallamientos, e por RESPECTO Á CONTORNA E MEDIO AMBIENTE, será obrigatorio que os corredores porten un vaso para os avituallamientos líquidos e depositar os restos de lixo xerado nas zonas habilitadas a tal fin en cada Control, non permitíndose sacar alimentos nin botellas fóra deste.

O incumprimento desta norma será motivo de descalificación.

A Organización comprométese a implantar todas aquelas medidas que mitiguen o impacto producido, informando os corredores previamente ao comezo da carreira da obriga de seguir as indicacións dos voluntarios e dirección de carreira.

14.-SEGURIDADE E ASISTENCIA SANITARIA

En Meta e no avituallamiento de San Clodio existirá asistencia sanitaria para atender aos corredores/ as. Os corredores teñen a obriga de ofrecer asistencia a calquera outro participante que o necesite e comunicalo á Organización.

Todos os corredores sométense ao xuízo do médico, sendo a súa valoración a que prevalecerá, podendo:

- Retirar da carreira a todo corredor non apto para continuar.
- Ordenar a evacuación de calquera corredor ao que consideren en perigo.
- Ordenar a hospitalización de calquera corredor que consideren necesaria.

15.-MODIFICACIÓNS



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

A organización resérvase a posibilidade de cambiar as datas e lugares de celebración, o cal será comunicado sempre coa debida antelación.

No caso de que as condicións meteorolóxicas sexan moi adversas e exista un aviso importante ou extremo comunicado pola AEMET ou METEOGALICIA, a organización podería suspender a proba ou variar o percorrido, sen que iso signifique a devolución do importe íntegro ou parcial da inscrición.

A organización resérvase o dereito de suspensión da proba por causas de forza maior, baixo alerta das autoridades competentes e/ou fenómenos meteorolóxicos adversos. No devandito caso, non se reembolsará o importe das inscricións nin se cubrirán os gastos dos participantes.

16.-MEDIO AMBIENTE

A carreira desenvólvese na súa maior parte por paraxes de excepcional beleza natural, polo que será obrigatorio para todos os participantes preservar a contorna, estando prohibido tirar desperdicios fóra das zonas establecidas nos avituallamientos.

Será motivo de descalificación incumprir esta norma elemental por parte dos participantes.

17.-RESPONSABILIDADE E ACCIDENTES

A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente ou negligencia allea, así como a perda ou rotura de obxectos de cada participante. Cada corredor será responsable de todo prexuízo ou lesión que puidese causar a si mesmo ou a terceiros, exonerando á organización de calquera responsabilidade en caso de accidente ou lesión.

Os participantes están obrigados a socorrer a outros participantes durante o transcurso da carreira.

18.-DEREITOS DE IMAXE

A inscrición supón a aceptación do presente Regulamento e implica obrigatoriamente que o participante autoriza á Organización á realización de fotografías e filmación da súa participación no QUIROGA TRAIL 2023, e dalle o seu consentimento para a súa difusión, explotación comercial e publicitaria de todas as imaxes tomadas durante a carreira, nas que resulte claramente identificable, sen dereito por parte do corredor a percibir compensación económica algunha.

19.-VARIOS

O feito de formalizar a inscrición no QUIROGA TRAIL CHALLENGE 2023, supón a aceptación das presentes normas. Todas as persoas que formalicen a súa inscrición no circuito ou nalgunha das súas probas, acepta a presente normativa, a publicación e tratamento dos seus datos e imaxes conforme a lexislación vixente, así como as posibles resolucións tomadas polo comité organizador. Tamén permite que



QUIROGA TRAIL CHALLENGE

a organización mostre nunha lista pública certos datos persoais (nome, apelidos, data de nacemento, inscrición) na sección correspondente da web: www.quirogatrail.es

A organización poderá modificar este regulamento, segundo as necesidades da organización para o seu óptimo desenvolvemento. Para todo o non recollido nas presentes bases a organización resérvase o dereito para decidir.

20.-COVID

A organización aplicará todos aqueles protocolos e normas COVID vixentes nas datas nas que se desenvolve na Comunidade Autónoma de Galicia e na Federación Galega de Montaña.

CONTACTO PARA CONSULTAS/TRÁMITES OU DÚBIDAS: quirogatrail@gmail.es