

REGLAMENTO IV TRAIL COSTA ARTABRA 2025

1. Organización:

La Asociación Deportiva Cultural Bombeiros Narón junto al Concello de Narón organizan el **III TRAIL Y ANDAINA COSTA ARTABRA 2025**. Todo lo relativo al evento (recorridos, balizamiento, avituallamientos, meteorología, fotos, clasificaciones, etc) será publicado en medios asociados a la prueba, tales como el perfil Facebook e Instagram “TRAIL COSTA ARTABRA”. La prueba es carrera UTMB Index otorgando puntos para la gran final de las UTMB World series 2026 que se celebrarán en Chamonix (Francia)



2. Lugar, fecha y hora:

Domingo 14 de septiembre de 2025 en la **Cooperativa Santa María del Val (Narón)**. Las pruebas comenzarán:

- * **09:00h Trail Largo** – 27 km (aproximadamente 43'5% pistas – 40% senderos – 16'5% asfalto)
- * **09:15h Andaina Larga** - 13'5 km
- * **09:30h Andaina Corta** - 8 km
- * **09:45h Trail corto** - 14 km (aproximadamente 51'5% pistas – 23% senderos – 25'5% asfalto)

La salida y la meta será delante de la Asociación de vecinos del Val “Os Irmandiños” en Narón. La hora de cierre de meta será a las 13:30h. Se dispondrá de servicio de duchas en el pabellón situado junto a la salida/meta y servicio de guardarropa, atendido por personal voluntario, en el local de la Asociación de vecinos. Sólo se admitirán bolsas cerradas o mochilas y sólo una por corredor. La organización no se hace responsable del contenido de las mochilas o bolsas. El servicio de guardarropa se pondrá en marcha a las 8:30h. Existe una zona de aparcamiento en la Cooperativa del val aunque tiene limitaciones de aforo.



3. Inscripción:

Como requisito los participantes deberán tener cumplidos 18 años de edad el día de la prueba (excepto en la Andaina, que podrán participar los menores de edad previa autorización del padre, madre o tutor/a).

La inscripción incluye dorsal, seguro de RC y seguro de accidentes (únicamente hasta los 69 años de edad), bolsa del corredor con obsequio conmemorativo, avituallamientos durante carrera y meta, servicio de cronometraje, servicio de duchas, guardarropa y pinchos post-carrera.

La inscripción se realizará a través de la página web <https://www.rockthesport.com>

La prueba está limitada a 300 participantes. La organización se reserva el derecho de ampliar este límite. El precio de la inscripción será de:

* Trail largo: 18 € (90 dorsales)

* Trail corto: 15 € (120 dorsales)

* Andaina Corta: 10 € (45 dorsales) / Andaina Larga: 12 € (45 dorsales)

La inscripción implica el conocimiento y aceptación de este reglamento. El participante acepta que las imágenes y reproducciones que se generen de este evento deportivo, podrán ser utilizadas por la organización, para la proyección del evento, y nunca para el perjuicio de las personas ni de los derechos fundamentales de las mismas.

4. Recogida de dorsales:

* Sábado día 13 de septiembre de 17:00 a 20:30h en el Decathlon Ferrol.

* Domingo día 14 de septiembre de 8:30 a 9:00h para el Trail largo y para el Trail corto de 8:30 a 09:40h en el local de la asociación de vecinos del val "Os Irmandiños". Los dorsales son personales e intransferibles. Correr con el dorsal de otro corredor implica la descalificación y no estar cubierto por ningún tipo de seguro. No se permite correr sin dorsal. Se deberá mostrar el DNI al recoger el dorsal.

5. Categorías y Premios:

Se entregarán trofeos a los tres primeros clasificados de cada categoría establecida, tanto masculina como femenina. Los Trofeos no serán acumulables. Las categorías serán las siguientes:

* **Absoluta.**

* **Sénior:** de 18 a 44 años cumplidos el día de la prueba.

* **Veteranas/os:** a partir de 45 años cumplidos el día de la prueba.

Habrà obsequio de una cesta con productos para el corredor y corredora con mejor tiempo en el Trail largo. La entrega de premios se realizará aproximadamente a las 13:15h. Las Andainas serán no competitivas, por lo que no tendrán cronometraje ni premios, y estarán limitadas a 90 plazas.

6. Recorrido y Avituallamientos:

El recorrido estará marcado por la organización con cinta de balizar de color, banderolas y carteles de dirección. Algunos tramos del recorrido que discurren por carreteras no estarán cortados al tráfico rodado, debiendo atenderse los participantes a las normas generales de tráfico o a las indicaciones de la organización. Habrá un vehículo de cierre de carrera. Será obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles establecidos. El corredor que ataje o recorte será descalificado.

* Trail Largo de 27 km. y desnivel 1500 m+ aprox. Habrá 4 avituallamientos más uno en meta.

* Trail Corto de 14 km. y desnivel 700 m+ aprox. Habrá 2 avituallamientos más otro en meta.

* Andainas de 8 km y 13'5 km. Habrá 1 y 2 avituallamientos respectivamente más otro en meta.

En los puntos de avituallamiento se suministrarán bebidas y alimentos para consumir in situ. Sólo se utilizará agua para rellenar botellas de agua o bolsas de agua (hidratación). No se facilitarán vasos y estará prohibido salir de la zona de avituallamiento con cualquier tipo de envase o envoltorio, con el fin de minimizar el impacto ambiental. Se dispondrá de contenedores para residuos orgánicos e inorgánicos.

7. Normativa:

* Todo corredor/a deberá seguir el reglamento de carreras de montaña de la Federación Española de Deportes de Montaña (consultar en www.fedme.es).

* Los seguros del evento **NO** cubren a las personas mayores de 69 años, que podrán asistir bajo su responsabilidad y coberturas médicas propias.

* Los corredores deberán estar en la línea de salida, al menos, 10 minutos antes del comienzo de la prueba.

* Material obligatorio:

- Dorsal visible en la parte delantera.
- Vaso o sistema de hidratación para proveerse de líquido en los avituallamientos.
- Teléfono móvil con batería cargada (Trail Largo obligatorio / Trail Corto recomendado).

* Material recomendado:

- Ropa y zapatillas adecuadas para una carrera de montaña.
- Sistema de hidratación, mínimo de 1 litro.
- Reserva alimentaria.
- Gorra o similar, para protegerse del sol.
- Chubasquero o cortavientos, dependiendo de las condiciones meteorológicas.

* Los corredores están obligados a llevar el dorsal en un lugar visible en la parte delantera durante toda la prueba, a no salirse del recorrido señalizado, a socorrer a otro corredor accidentado y a seguir las instrucciones de los miembros de la organización, protección civil, policía local o personal voluntario. La Andaina larga discurre por una zona de acantilados próxima a Pena Lopesa, queda totalmente **PROHIBIDO** salirse del recorrido seguro marcado por riesgo de caída de gran altura.

* Los corredores están obligados a comunicar su retirada en un control o avituallamiento, entregando el dorsal y el chip. El corredor asume toda la responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado. Si decide continuar el recorrido será bajo su absoluta responsabilidad.

* La organización dispondrá de servicios sanitarios y ambulancia de acuerdo con la legislación vigente. Estarán ubicados en la zona de salida/meta.

* Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba serán los designados por la organización quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir a los corredores en moto, bicicleta o quad por todo el recorrido.

* La organización no se hará responsable de los objetos de valor extraviados por los corredores.

* 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.

* La aceptación de este reglamento supone también el compromiso y el respeto al medio ambiente, a la flora y a la fauna, antes, durante y después de la prueba.