

# REGULAMENTO

## I Edición Mini Trail Club Fluvial de Lugo

### Sábado, 11 de setembro de 2010

#### 1.- DATA E LUGAR:

Celebrarase o sábado día 11 de setembro de 2010, en Lugo.

A saída será fronte ó edificio principal do Club Fluvial de Lugo, rúa Fermín Rivera, s/n, ás 9:00h del día 11 de Setembro de 2010.

#### 2.- PERCORRIDO:

A proba será polo Monte Segade e Penarrubia. A distancia é de **22 km**, cun desnivel positivo de 700 m. O percorrido estará debidamente sinalizado con carteles indicadores e cintas de balizado. A organización establecerá diversos puntos de control de paso.

#### 3.- PARTICIPACIÓN:

Poderán participar tódolos atletas maiores de 18 anos que o desexen, sempre que cumpran co indicado neste regulamento.

#### 4.- CATEGORÍAS:

Haberá dúas categorías: feminina absoluta e masculina absoluta.

#### 5.- INSCRIPCIÓN:

O límite de inscrición é de **300 participantes**, seleccionados por orde de inscrición.

O período de inscrición finalizará o día 4 de setembro de 2010. Esta inscrición realizarase por internet en [www.clubfluviallugo.com](http://www.clubfluviallugo.com) (enviando por e-mail [fluvial@clubfluviallugo.com](mailto:fluvial@clubfluviallugo.com) la hoja de inscrición y el justificante de pago), na secretaria do Club Fluvial de Lugo, ou en Intersport da r/Obispo Aguirre de Lugo.

A cota de inscrición para o Trail é de 10 €, que se ingresarán en Caixa Galicai na cc **2091-0152-22-3040053133**.

Coa inscrición tense dereito a participar na proba, con seguro de responsabilidade civil e de accidentes, e facer uso de tódolos servizos establecidos pola Organización para os participantes. Inclúe obsequios e comida de confraternidade.

#### 6.- AVITUALLAMENTO:

Haberá 3 puntos de avituallamento máis o de meta. Neles os os participantes disporán de produtos enerxéticos e refrescantes (auga, bebidas isotónicas, fruta, barras enerxéticas)

#### 7.-TEMPO MÁXIMO E DESCALIFICACIÓNS:

O tempo máximo establecido para o cerre da meta será de 3 horas. Os que excedan este tempo figurarán na clasificación final como *fora de control*. Si algún se retira, debe avisar en meta. En calquera caso, os responsables da Organización poderán descalificar da proba os participantes que no cumpran coas normas, no completen o percorrido marcado, non leven o dorsal reglamentario de forma ben visible (por diante da camiseta), desatendan as indicacións dos organizadores, ou manteñan unha actitude puoco deportiva hacia os demais corredores. Todos aqueles participantes que se vexan afectados por unha decisión de descalificación, deberán facer entrega do dorsal no posto de control mái próximos e abandonar a proba atendendo as indicacións dos membros da Organización.

#### 8.- PREMIOS, OBSEQUIOS E COMIDA DE CONFRATERNIDADE:

Trofeo para Oos cinco primeiros clasificados de cada categoría.

Tódolos participantes recibirán unha camiseta técnica conmemorativa da proba.

Despois da entrega de premios, na cafetería do Club Fluvial haberá unha comida de confraternidade para tódolos participantes na proba.

#### 9.-REUNIÓN INFORMATIVA:

A Organización antes da saída facilitará información topográfica dos sitios polos que transita a proba, así como os detalles organizativos máis relevantes.

#### 10.- ENTREGA DE DORSAIS:

A entrega de dorsais efectuarase no salón de actos do Club Fluvial de Lugo, o venres día 10 de setembro dende 18:00 h a 21:00 h, e o mesmo día da proba de 8:00 a 8:45h.

#### 11.- MEDIO AMBIENTE:

A proba desenrolarase na súa maior parte por pinares, carballeiras e pistas forestais, polo que será obrigación de todos preservar o entorno evitando tirar desperdicios fora das áreas de control, donde haberá bolsas de basura. Será motivo de descalificación o incumplimento desta norma elemental por parte dos corredores.

#### 12.-SERVICIOS:

A Organización disporá de servizos de asistencia sanitaria ó largo da proba. Asímesmo, en meta haberá servizos de duchas, aseo e outra atención médica de primeiros auxilios. Os participantes están obrigados a auxiliar ós accidentados que necesiten axuda, así como a informar nos controis de paso de calquera percance.

#### 13.- SEGURIDADE:

A Organización reservase o dereito de realizar as modificacións que considere necesarias, ou de suspender a proba, en función de condicionantes de forza maior, especialmente si afectan a razóns de seguridade.

**CONTACTO:** Óscar Vázquez, 619053798, [okivalo@yahoo.es](mailto:okivalo@yahoo.es)