

# REGLAMENTO

## V Edición terremoto trail

### 1- CATEGORIAS

Senior masculino desde 18 a los 45 años.

Senior femenino desde 18 a los 45 años.

Veterano masculino. A partir de 45 años.

Veterano femenino. A partir de 45 años.

Las edades para fijar la categoría serán las del día de carrera.

### 2- RECORRIDO

Todas las pruebas se realizan en la montaña del Oribio y las distancias son siempre aproximadas.

Maratón 42 km 2.500m de desnivel positivo.

Media 21 km 1.200m de desnivel positivo.

Andaina 12 k.

### 3- LUGAR Y FECHA

La salida estará situada frente al Ayuntamiento de Triacastela ( Lugo).

Maratón 8:00h.

Media 10:00 h.

Andaina 10:05 h.

### 4- PARTICIPACION

Podrán participar en la prueba todos los atletas mayores de 18 años.

### 5 - INSCRIPCION

La inscripción se realizare a través de la página web de championchipnorte ([www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)).

Cuota de inscripción.

20 € Maratón, 15€ Media y 6 € Andaina.

El hecho de inscribirse supone la aceptación del reglamento.

Cada corredor tendrá asignado un dorsal.

Todos los corredores por el hecho de inscribirse, aceptan la publicación de su nombre como de su imagen en las clasificaciones de la prueba, en los medios de comunicación y en internet. El desconocimiento de este reglamento no exime de su cumplimiento

## 6 AVITUALLAMIENTOS

Habrán 4 puntos de avituallamiento para el maratón, 2 puntos para la Media y 1 para la andaina, a mayores del de la meta. En todos ellos se proporcionarán productos sólidos y líquidos.

## 7- SEÑALIZACIÓN

El recorrido estará debidamente balizado. Así mismo en diferentes puntos habrá personal de ayuda.

## 8-TROFEOS

Habrán trofeo para los tres primeros de cada categoría.  
Habrá un obsequio para todos los participantes.  
Habrá una medalla para todos los que terminen el Maratón.  
**La prueba de andaina no será competitiva.**

Al final de la prueba habrá un aperitivo para todos los corredores y Acompañantes.

## 9-DORSALES

La entrega de dorsales se realizará el mismo día de la prueba, desde las 7:00 a las 9:30 horas, en un lugar ubicado en la salida de la prueba.

## 10-ASISTENCIA SANITARIA

La prueba contará con personal médico y sanitario, así como con una Ambulancia de la Cruz Roja de Sarria.

## 11-COLABORACIÓN

Todo participante tiene que prestar ayuda a otro participante accidentado y comunicarlo al control más cercano o cualquier persona de la

## 12- PRUEBA CRONOMETRADA.

Este año como novedad tendremos el circuito cronometrado tanto en Maratón como en Media y a mayores se cronometrará la subida más larga del Maratón con premio independiente del resto de la prueba.

### 13-MATERIAL

No habrá material obligatorio, pero si será recomendable que los participantes, en especial los de la modalidad de maratón y sobre todo si el tiempo es caluroso, lleven un sistema de hidratación con al menos un litro de agua. Así mismo se recomienda llevar un cortavientos y un móvil con batería cargada.

### 14-SEGUROS

La organización dispondrá de los seguros pertinentes según la normativa vigente para pruebas populares de este tipo. La organización no se hace responsable de los daños morales, materiales o económicos derivados de la participación en esta prueba.