



IV TRAIL CONCELLO DE MAÑÓN 2026

O Concello de Mañón, en colaboración coa Federación Galega de Atletismo organiza a “IV Trail Concello de Mañón” (incluída no circuito de carreiras da Deputación da Coruña), o sábado 17 de Outubro de 2026 a partir as 10:00 horas, constando de 3 probas de carreira oficiais.

A proba entra dentro da especialidade atlética do **Trail Running** e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuices da Federación Galega de Atletismo. En adultos disputarase sobre 3 distancias 7 km, 15 km e 21 km estando aberta o minitrail (7km) a categorías inferiores (2012 e anteriores). A normativa de competición será a específica de trailrunning.

REGULAMENTO

Artigo 1. Lugar de SAIDA E META de todas as probas:

As probas terán saída e meta desde o Pavillón de Deportes da Praia de Esteiro,

O Barqueiro.Mañón:<https://maps.app.goo.gl/MdD1JKko6KHkmsqp7>

Artigo 2. Horarios e distancias.

O IV Trail Concello de Mañón **2026** terá os seguintes horarios e distancias:

HORA	PROBA	DISTANCIA	DESNIVEL	ANOS	CATEGORÍA	PRAZAS
10:00 h	Longa	21 km	1200 m +	2003 e anteriores	ABSOLUTA	150
10:00 h	Curta	15 km	800 m +	2006 e anteriores	ABSOLUTA	150
10:20h	Minitrail	7km	500 m +	2012 e anteriores	ABSOLUTA E PROMOCIÓN	150
10:25h	Sub 14	800 m		2013 e 2014		
10:40h	Sub 10 e Sub 12	400 m		2017 – 2018 e 2015 - 2016		
10:45h	Sub 8	50 m		2019 e 2020		
10:45h	Pequerrechos	50 m		2021 en adelante		

Tódolos deportistas deberán pasar por cámara de chamadas ata 10 minutos antes da saída.

ANDAINA (Sábado 24 de Outubro): Proba non competitiva 15 km.saída: 9:30h no Polideportivo de Esteiro.O Barqueiro.Mañón.<https://maps.app.goo.gl/MdD1JKko6KHkmsqp7>

Artigo 3. Límite de prazas.

Establécese un límite de prazas máximo de 500 persoas atendendo á capacidade máxima seguindo os criterios de protección do medio natural.

Non se admitirán inscricións fóra de prazo.

Artigo 4. Categorías de competición.

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA O TRAIL LONGO 21 km:

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
SENIOR MASC / FMNO	Nados entre 2003 e 1992
MASTER 1 MASC / FMNO	Nados/as entre 1991 e 1986
MASTER 2 MASC / FMNO	Nados/as entre 1985 e 1976
MASTER 3 MASC / FMNO	Nados/as entre 1975 e 1966
MASTER 4 MASC / FMNO	Nados/as antes do ano 1966
ABSOLUTA MASC / FMNO	Calquera das categorías anteriores

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA O TRAIL CURTO 15 km:

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
SUB 23 MASC / FMNO	Nados 2004-2005-2006
SENIOR MASC / FMNO	De 2003 a 1987
MASTER 1 MASC / FMNO	Nados entre 1986 e 1971
MASTER 2 MASC / FMNO	Nados entre 1970 e anteriores
ABSOLUTA MASC / FMNO	Calquera das categorías anteriores

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA O MINITRAIL 7 km:

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
SUB 20	2007 – 2008
SUB 18	2009 – 2010
SUB 16	2011 – 2012
SENIOR	2006 e anteriores
ABSOLUTA	Calquera das categorías anteriores

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS MENORES RESTO DE CATEGORÍAS

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
SUB 14	2013 - 2014
SUB 12	2015 - 2016
SUB 10	2017 -2018
SUB 8	2019 - 2020
PEQUERRECHOS	2021 – en adiante

Artigo 4.1 – RANKING GALEGO DE TRAIL RUNNING:

O Trail Concello de Mañón forma parte da Serie Prata da FGA obtendo os participantes de estas distancias puntos para o seu ranking:

- Trail Longo (21km): Ranking Absoluto e Masters
- Trail Curto (15km): Ranking Sub23
- MiniTrail (7km): Ranking Sub20, Sub18 e Sub16

Artigo 4.2. Para a clasificación e puntuación do Circuito de Carreiras da Deputación computarán unicamente as seguintes categorías:

- **Trail Longo (21 km):** Sénior, Máster 1, Máster 2, Máster 3 e Máster 4, nas categorías masculina e feminina.
- **Mini Trail (7 km):** Sub 23, Sub 20, Sub 18 e Sub 16.
- **Probas de menores:** Sub 14, Sub 12 e Sub 10.

Artigo 5. PARTICIPACIÓN E SEGURO / LICENZA DE DÍA

As probas estarán federadas no deporte de atletismo na especialidade de **TRAIL RUNNING**, polo cal os deportistas federados polo deporte do atletismo estarán cubertos polo seguro da súa correspondente licenza. Para o resto de participantes suscribírase un seguro (licenza de día).

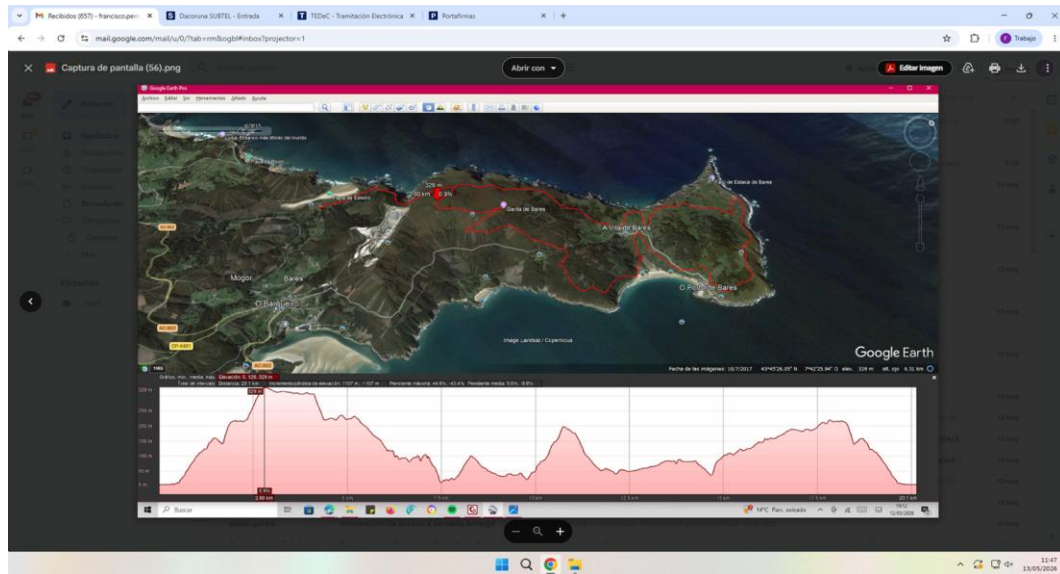
Artigo 6. DISTANCIAS, DESNIVEIS e TEMPOS MÁXIMOS DE REALIZACIÓN DA PROBA NOS TRAILS E ANDAINA:

A partir do martes 1 de xullo a organización fará públicos tódolos tracks oficiais de competición:

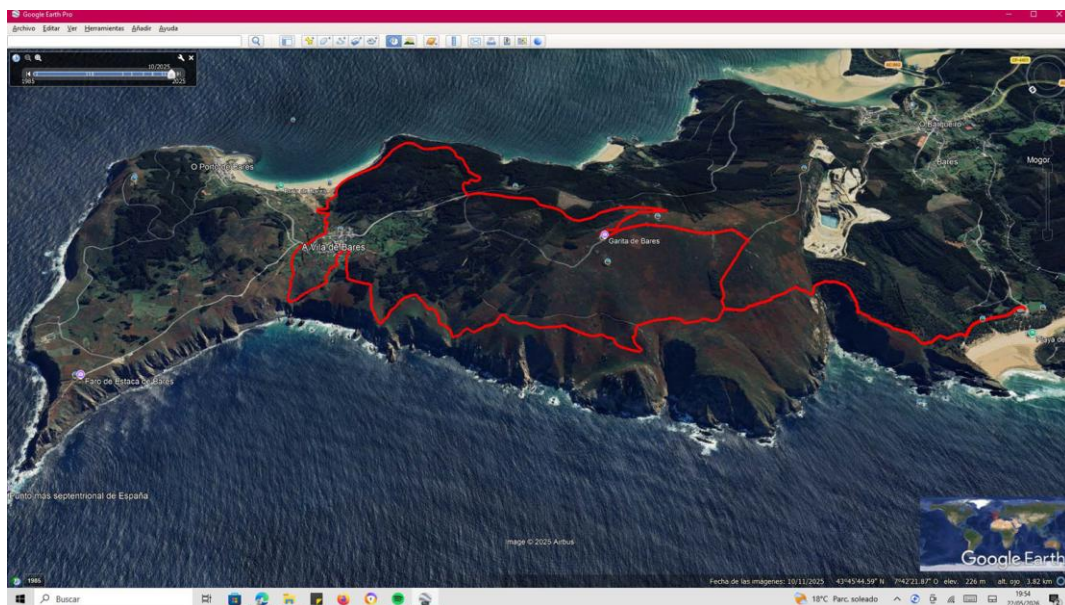
PROBA	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	HORA SAÍDA	TEMPO MÁXIMO
TRAIL LONGO	21 km	1200 m.	10:00h	4h.
TRAIL CURTO	15 km	900 m.	10:00h	3h30min.
MINITRAIL	7 km	500 m.	10:20h	1h30min.

6.1 Os abastecementos serán sostíbles segundo a normativa oficial, a asistencia externa non estará permitida e os participantes deberán respectar as zonas de residuos presentes nos mesmos. A organización publicará na web oficial de inscricións os puntos kilométricos e disposición dos abastecementos

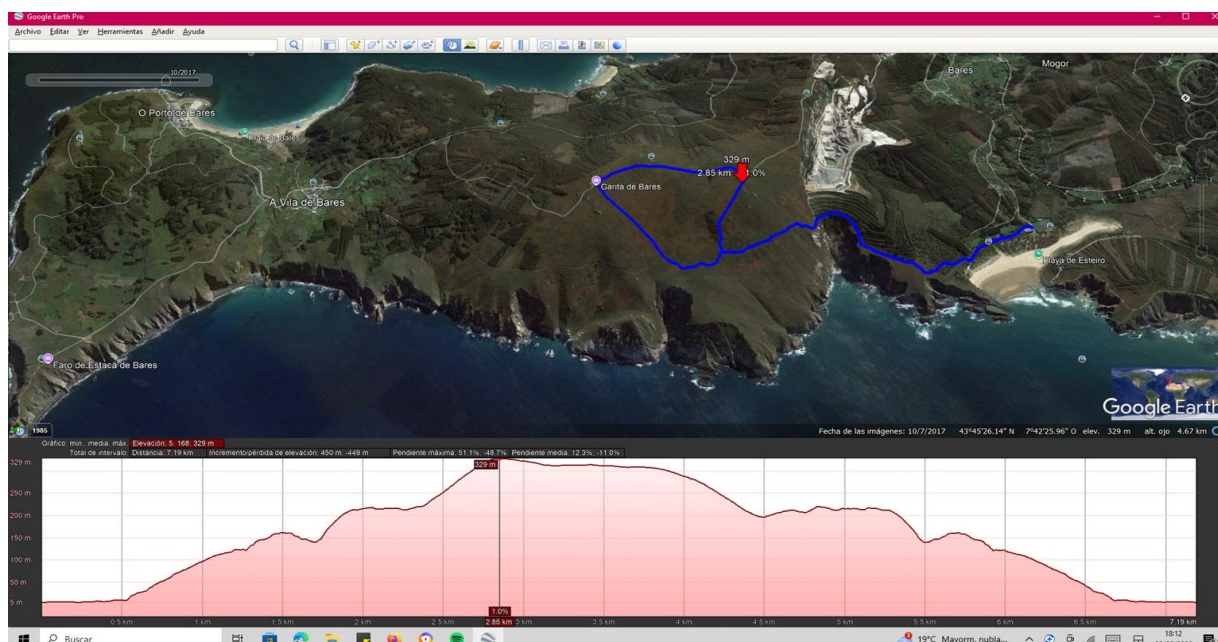
Perfil Trail Longo



Perfil Trail Curto



perfil Minitrail 7 km



Artigo 7. INSCRICIÓNS. PREZOS E PRAZOS

As inscricións realizaranse a través das páxinas web www.carreirasgalegas.com. As inscricións a **campionato** realizaranse desde a intranet federativa nos prazos que recolla a circular da competición. **Para ter dereito ós servizos de carreira, postcarreira, sorteos, e outros premios e obsequios da organización é requisito estar inscrito/a no evento popular.**

APERTURA DE INSCRICIÓNS:

PECHE DE INSCRICIÓNS: Sábado 10 de Outubro do 2026 ás 23:59 h.

PREZOS DA INSCRICIÓN:

 <u>TRAIL LONGO 21 km:</u>	18 € (15 € antes do 10 de Setembro)
 <u>TRAIL CURTO 15 km:</u>	18 € (15 € antes do 10 de Setembro)
 <u>MINITRAIL 7 km:</u>	18 € (15 € antes do 10 de Setembro)
 <u>MENORES SUB 14, SUB 12, SUB 10, SUB 8 e PEQUURRECHOS</u>	0 €
 <u>ANDAINA(SÁBADO 24 DE OUTUBRO)</u>	15 € (12 € antes do 10 de Setembro)

Artigo 8. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais poderán recollerse na saída/meta: Polideportivo da praia de Esteiro, O Barqueiro. Mañón

Trail:

- ❑ **Sábado 17 de Outubro:** a partir das 08:30 horas e 15 minutos antes do comezo de cada proba.

Andaina

- ❑ **Sábado 24 de Outubro:** A partir das 9h e 15 minutos da proba.

Artigo 9. PREMIOS E AGASALLOS

Estableceranse os seguintes premios e agasallos: Bolsa do corredor e medallas para os 3 primeiros clasificados de cada categoría

Artigo 10. SERVIZO DE DUCHAS E VESTIARIOS

Porase a disposición dos participantes un servizo de duchas e vestiarios nas instalacións habilitadas no Pavillón. Calquera ampliación ou modificación do servizo será comunicada coa suficiente antelación.

Artigo 11. ABASTECEMENTOS

Non está permitida a asistencia externa nin abandonar os mesmos con residuos orgánicos ou inorgánicos.

Estarán indicados pola organización nos seguintes puntos kilométricos de cada distancia:---

ARTIGO 12.- MATERIAL OBRIGATORIO

O material estará revisado polo comité galego de xuíces, podendo facerse total ou parcialmente en saída, meta ou durante o percorrido na cámara de chamadas. O uso de auriculares ou elementos de igual índole non está permitido.

As penalizacións e descalificacións sobre o material obrigatorio serán as oficiais do regulamento do Ranking Galego de Trailrunning.

***LISTAXE DE MATERIAL OBRIGATORIO:**

Dorsal visible na parte frontal (todas as distancias)

Manta térmica (21km)

Teléfono móbil operativo (15km e 21km)

Sistema de hidratación (15 e 21km)

***LISTAXE DE MATERIAL RECOMENDADO:**

Curtaventos ou chaqueta impermeable

Tubular ou gorra.

Sistema de hidratación mínimo 250ml (só proba longa)

***IMPORTANTE:** A organización publicará ata un máximo de 5 días antes o material obrigatorio definitivo, podendo pasar o recomendado a ser obrigatorio en función da meteoroloxía prevista ou ampliarse a capacidade mínima dos sistemas de hidratación.

Artigo 13. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

O evento conta con proxecto de percorrido alternativo e plan de evacuación ante calquera imprevisto, sendo obrigatorio cumprir as indicacións correspondentes por parte dos participantes.

O plan de xestión de residuos e protección ambiental garante un uso responsable do medio natural e a preservación do mesmo así como a correcta distribución de calquera residuo ou material empregado para a realización do evento.

Artigo 14. CONSIDERACIÓN FINAL

Esta proba pertence ao calendario oficial de probas da Federación Galega de Atletismo. As reclamación aos resultados oficiais realizaranse ao Xuíz Árbitro da Competición non máis tarde de 30' despois da publicación dos mesmos.

Todo o non recollido no presente reglamento rexirase polas normas da FGA, RFEA e WORLD ATHLETICS para probas de Trail Running.

RESPONSABILIDADE

A organización non se fará responsable dos danos que puidesen causar ou causarse os participantes por imprudencias ou negligencias destes. Igualmente, o participante declara, baixo a súa responsabilidade, terse realizado o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, eximindo á organización da devandita responsabilidade. A organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

LOPD

Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet oficiais.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día e ranking popular de probas de Trail running. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercerno futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avenida A Coruña.