



O Concello de Vilamartín de Valdeorras, en colaboración coa Delegación en Valdeorras da Federación Galega de Atletismo, organiza a **II Carreira Vertical O Sacauntos e Campionato Xunta de Galicia de Subida Vertical**, o vindeiro día **6 de setembro de 2026**.

A proba entra dentro da especialidade atlética do Trail Running e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

REGULAMENTO

En adultos disputarase sobre a distancia 4,2 km cun desnivel positivo↑ de 1.015 metros; para categoría sub 20 e inferiores disputarase sobre unha distancia de 2,1 km cun desnivel positivo↑ de 500 metros, aberta a participación a categorías inferiores a partir de 14 anos cumpridos.

1. Lugar de SAIDA de todas as probas:

As probas sairán dende A Ponte ova da Barca de Arnado en Vilamartin de Valdeorras.

<https://maps.app.goo.gl/rX27puceye9QdJPZ9>

A Meta da proba longa estará situada no Alto do Monzón, a 1.325 metros de altitude:

<https://maps.app.goo.gl/P1Z5HeqkLmhZ1ipk7>

2. Horarios e distancias.

Tódolos deportistas das modalidades de carreira deberán pasar por cámara de chamadas ata **15'** antes da saída.

HORA	PROBA	DISTANCIA	DESNIVEL	ANOS	CATEGORÍA	PRAZAS
10:30	Vertical Masculino	4,2 Km	1.015 m	2005 e anteriores	ABSOLUTA MASCULINA	150
10:45	Vertical Feminino	4,2 km	1.015 m	2005 e anteriores	ABSOLUTA FEMININA	150
11:00	Medio Vertical	2,1 Km	500 m	Nados no 2006 ata o 2011	PROMOCIÓN	200

Realizaranse saídas separadas na distancia longa por criterios de seguridade e ocupación, a primeira saída será ás 10:30 e a seguinte ás 10:45 horas, mentres que as categorías do medio vertical sairán xuntas.

3. Límite de prazos.

Establecerase, tal e como indica o cadro de horarios presente neste regulamento, un límite de prazos en cada modalidade de Carreira.

Unha vez se chegue a esas cifras na inscrición, pecharase á mesma en cada carreira programada.

4. Categorías de competición.

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA AS DISTANCIAS DE VERTICAL

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
SENIOR MASC / FMNO	De 2005 ate máster
MASTER 1 MASC / FMNO	Nados entre 1990 e 1980
MASTER 2 MASC / FMNO	Nados entre 1979 e anteriores
ABSOLUTA MASC / FMNO	Calquera das categorías anteriores

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA AS DISTANCIAS DE MEDIO VERTICAL

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
SUB 20	2006 – 2007
SUB 18	2008 – 2009
SUB 16	2010 – 2011

Artigo 4.1 – RANKING GALEGO DE TRAIL RUNNING:

Os participantes federados optarán á bonificación correspondente dentro do ranking galego de Trail running nas seguintes modalidades, multiplicando x10 os puntos de clasificación:

Vertical – sub 23, absoluto e master

Medio Vertical – Sub 16, sub 18 e sub 20

5. PARTICIPACIÓN E SEGURO / LICENZA DE DÍA

Nesta proba poderá participar calquera deportista sexa ou non federado. Todos os participantes inscritos no prazo preciso correrán cunha licenza de día de Trail Running que incluírá un seguro de accidentes deportivos e de responsabilidade civil. 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 subscribírase un seguro (licenza de día).

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

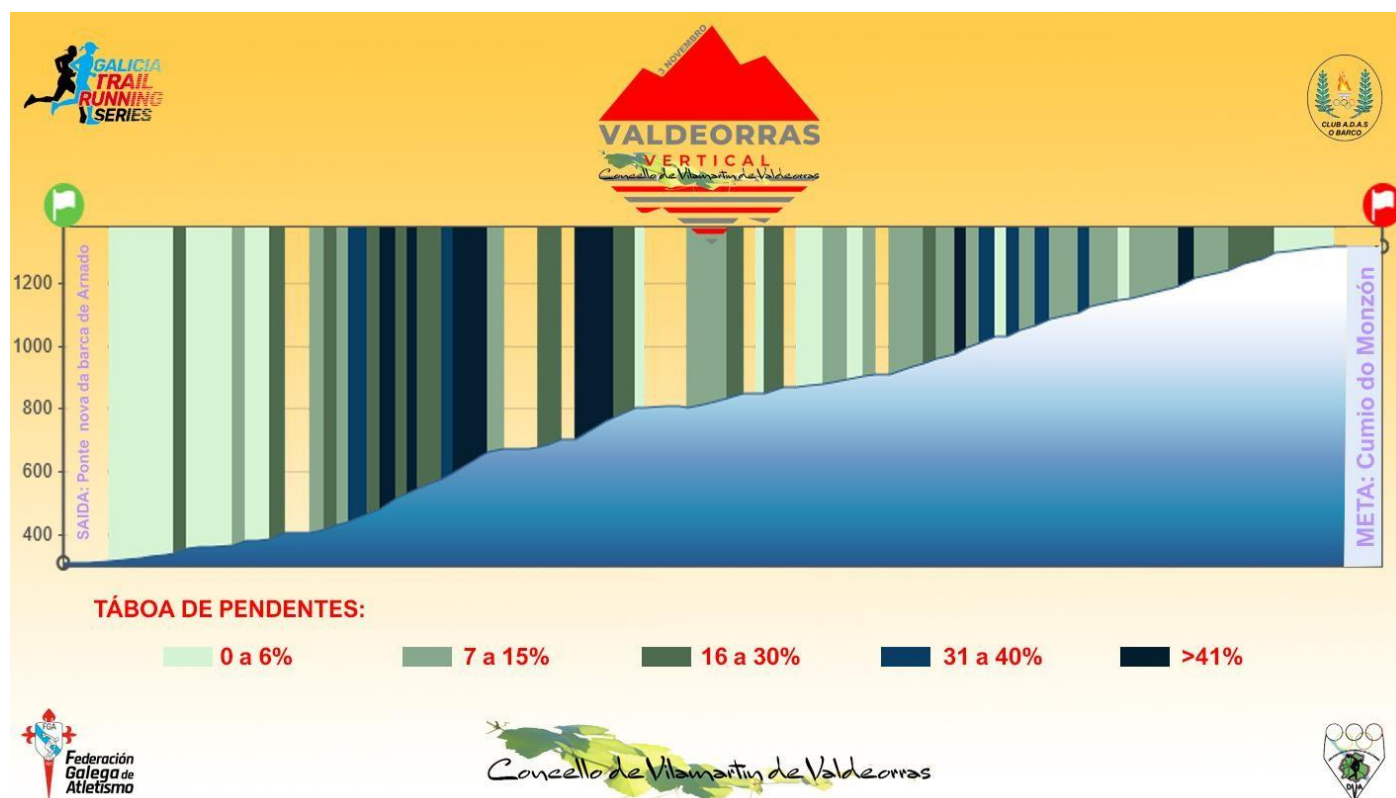
PROBA:	DISTANCIA:	DESNIVEL POSITIVO	HORA SAÍDA	TEMPO MÁXIMO
Vertical Valdeorras	4,2 Km	1.015 m	10:30	2h
Medio Vertical Valdeorras	2,1 Km	500 m	11:00	90'

Percorrido:

Saída en A Ponte nova da Barca (313 m.) cruzase a beira esquerda do río Sil ata chegar o cumio do Monzón (1.329 m.) en un total de 4.2 Km, cun desnivel de 1.020 m

O percorrido cumpre coa normativa oficial sendo obrigatorio seguir a marcade.

O itinerario de baixada estará sinalizado, debendo facelo o deportista polo seu propio pé, sempre respectando ós competidores presentes.



7. INSCRICIÓNS. PREZOS E PRAZOS

As inscricións realizaranse a través das páxinas web www.carreirasgalegas.com

Os participantes no Campionato de Galicia de Subida Vertical deberan inscribirse na Iª Carreira Vertical Valdeorras, para optar o agasallo e premios.

- ☞ **APERTURA DE INSCRICIONS:** Miércoles 1 de xullo de 2026
- ☞ **PECHE DE INSCRICIONS:** Mércores 2 de setembro 2026 ás 23:59 h.
- ☞ **PREZOS DA INSCRICION:**
- ✓ **PREZO ÚNICO:** 15 €

8. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais poderán recollerse no Pavillón Municipal “Luís Nogueira” en O Bañadoiro -Vilamartín-

☞ **Sábado 5 de Setembro de 17:00 h. a 19:00 h.**

☞ **Domingo 6 de Setembro de 8:30 h a 9:30 h.**

<https://maps.app.goo.gl/na2aRwoW1teMPe5U9>

9. PREMIOS E AGASALLOS

Estableceranse os seguintes premios e agasallos:

- Premios aos/as 3 primeiros/as clasificados de cada categoría establecida no presente regulamento.
- **Premio Lurbel para as persoas vencedoras da proba absoluta que consigan batir o RECORD da proba establecido en 45'04" en homes e 1h00'16" en mulleres.**
- A entrega de premios realizarase a partir das 13:30 horas aproximadamente no Pavillón Municipal “Luís Nogueira” situado en O Bañadoiro Vilamartín de Valdeorras.
- Premios NON acumulativos.
- Sorteo de produtos Lurbel para tódolos inscritos en www.carreirasgalegas.com

10. SERVIZO DE DUCHAS e VESTIARIOS

Porase a disposición dos participantes un servizo de duchas e vestiarios no Pavillón Municipal “Luís Nogueira” situado en O Bañadoiro Vilamartín de Valdeorras.

11. AVITUALLAMENTO

- ☞ Habará punto de avituallamento na meta de cada proba.
- ☞ Non haberá vasos polo que será imprescindible o uso de recipiente personal.

A asistencia externa a calquera deportista durante a competición non estará permitida, a proba realízase en completa AUTOSUFICIENCIA

12. MATERIAL OBRIGATORIO

O material estará revisado polo comité galego de xuíces, podendo facerse total ou parcialmente en saída, meta ou durante o percorrido.

O uso de auriculares ou elementos de igual índole non está permitido.

As penalizacións e descalificacións sobre o material obrigatorio serán as oficiais da circular 105-2023 da Federación Galega de Atletismo.

***LISTAXE DE MATERIAL OBRIGATORIO:**

- Dorsal visible na parte frontal

***LISTAXE DE MATERIAL RECOMENDADO:**

- Curtaventos ou chaqueta impermeable.
- Manta térmica
- Sistema de hidratación
- Teléfono móbil operativo
- Camiseta térmica de manga longa ou combinación de térmica de manga curta e manguitos.
- Malla longa que cubra toda a perna.
- Gorro ou bandana
- Luvas

***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, buscando a máxima protección e seguridade de tódolos atletas.

13. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

O Concello de Vilamartín de Valdeorras publicará a información de accesos para tódolos participantes facilitando os accesos a recollida de dorsais, saída, meta e zonas de paso intermedias.

Os medios loxísticos para o envío de bolsa do corredor con roupa de abrigo ó punto de meta serán publicados na web www.carreirasgalegas.com debendo de cumprir os usuarios as características de peso e volume que a organización dispoña.

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 do evento garantiza 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.

HABERÁ SINALIZADO UN PERCORRIDO PARA REALIZAR O DESCENSO DE FORMA CÓMODA, SEGURA E DESFRUTANDO DA CONTORNA

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 regulamento rexerase 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 imaxen nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet oficiais.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante asúa 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.