



O Concello de Ames organizará o domingo 8 de marzo de 2026 a **VII edición do Trail e Andaina Ribeiras do Tambre**. A proba entra dentro da especialidade atlética do Trail Running e formará parte do **GALICIA TRAIL RUNNING SERIES**. A proba será a súa vez o **III CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE TRAIL RUNNING PRECLASSIC** e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuices da Federación Galega de Atletismo. A proba rexerese polo seguinte:

REGULAMENTO

Artigo 1. DATA, HORARIOS, LUGARES DE SAÍDA e META

Data: domingo, 8 de marzo de 2026. O VII Trail e Andaina **Ribeiras do Tambre** terá os seguintes horarios e lugares de saída:

HORA	PROBA	DISTANCIA	SAIDA	META
10:05 h	CAMIÑADA	15 km aprox.	Ponte Maceira	Real Aeroclub de Santiago (instalación en Ameixenda, Concello de Ames)
10:00 h	TRAIL LONGO	16 km aprox.	Ponte Maceira	Real Aeroclub de Santiago (instalación en Ameixenda, Concello de Ames)
10:25 h	TRAIL CURTO – CAMPIONATO	8 km aprox.	Praia Fluvial Tapia	Real Aeroclub de Santiago (instalación en Ameixenda, Concello de Ames)

Os participantes tanto na **CAMIÑADA** como nos **TRAILS LONGO e CURTO** serán trasladados en autobús desde o Real Aeroclub de Santiago (instalacións en Ameixenda – Concello de Ames) ate os puntos de SAÍDA en Ponte Maceira e na praia de Tapia respectivamente, a partir das 8:15 horas.

Artigo 2. CATEGORIAS e IDADE MINIMA DE PARTICIPACION

CAMIÑADA

Non se establecerán categorías de participación. Os menores de idade terán que ir acompañados en todo momento por un adulto maior de 18 anos. A idade mínima de participación será de 12 anos cumpridos no ano en curso.

TRAILS LONGO E CURTO: CATEGORIAS INDIVIDUAIS

CATEGORIA	DATAS DE NACEMENTO
TRAIL LONGO	
SENIOR MASC/FMNO	Desde 18 anos ata 34 anos
MASTER 1 MASC/ FMNO	De 35 a anos 40 anos cumpridos o día da proba
MASTER 2 MASC/ FMNO	De 41 a 49 anos cumpridos o día da proba
MASTER 3 MASC/ FMNO	De 50 anos e superiores
TRAIL CURTO	
SENIOR MASC/FMNO	Nados/as en 2008 e anteriores
SUB 16 MASC/ FMNO	Nados/as en 2011 e 2012
SUB 18 MASC/ FMNO	Nados/as en 2009 e 2010

Artigo 3. PARTICIPACIÓN E SEGURO/LICENZA DE DÍA

Nesta proba poderá participar calquera deportista sexa ou non federado. Todos os participantes tanto nos Trails como na Camiñada 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.

GALICIA TRAIL RUNNING SERIES, proba oficial:

Os/as atletas das categorías sub 16, sub 18 e sub 20 no Trail Curto sumarán os puntos da súa clasificación no ranking das súas respectivas categorías.

III CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE TRAIL RUNNING PRECLASSIC:

Todos/as os/as atletas que participen no Campionato Xunta de Galicia de Trail Running Preclassic deberán realizar a súa inscrición a través do ligazón <https://atletismorfea.es/user/login-registro>.

Se desexan optar aos premios da proba popular deberán inscribirse tamén na web www.carreirasgalegas.com.

Artigo 4. DISTANCIAS E DESNIVEIS

❖ **DISTANCIAS:**

 Camiñada:	15,00 km aprox.
 Trail longo:	16,00 km aprox.
 Trail curto:	8,00 km aprox.

❖ **DESNIVEL POSITIVO:**

 Camiñada:	550 m aprox.
 Trail longo:	550 m aprox.
 Trail curto:	400 m aprox.

Artigo 5. TEMPOS DE CORTE E ASISTENCIA

Establecerase un tempo de corte tanto para o Trail Longo como para a Camiñada na Praia Fluvial de Tapia (km 8 aproximadamente).

Os tempos de corte serán os seguintes:

- **Trail longo:** 11:15 horas (1 hora e 15' desde a saída).
- **Camiñada:** 12:05 horas (2 horas desde a saída).

Os/as participantes que chegado ese tempo non superen o tempo de corte serán retirados da competición e trasladados ao punto de meta.

Artigo 6. INSCRICIÓN. PREZO, PRAZOS E LIMITACIÓN. S.

❖ PÁXINA WEB:	www.carreirasgalegas.com
❖ APERTURA DE INSCRICIONS:	sábado 31 de xaneiro de 2026 ás 10.00 h.
❖ PECHE DE INSCRICIONS:	martes 3 de marzo de 2026 ás 23.59 h.
❖ PREZOS DA INSCRICION:	TRAIL LONGO: 11 €
	TRAIL CURTO: 7 €
	ANDAINA: 7 €

Estableceranse os seguintes límites na inscrición:

- **TRAIL LONGO:** 350 PARTICIPANTES
- **TRAIL CURTO:** 200 PARTICIPANTES
- **CAMIÑADA:** 200 PARTICIPANTES

Artigo 7. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais tanto para a Camiñada como para os Trail Longo e Curto poderán recollerse nas seguintes xornadas:

- [Sábado 7 de marzo de 16 a 20 horas](#) en BJ Trainers &Co. Rúa. Alcalde Lorenzo, 13, baixo, 15220 Bertamiráns, A Coruña.
- [Domingo 8 de marzo a partir das 07.45 horas](#) na zona de meta onde estarán ubicados os autobuses nas instalacións do Real Aeroclub – Ames.

Artigo 8. TRANSPORTE EN AUTOBÚS AO PUNTO DE SAIDA DO TRAIL E ANDAINA

Tanto na Camiñada coma nos Trails Longo e Curto, trasladarase aos participantes desde o punto de meta (Real Aeroclub en Ameixenda ao punto de saída das probas (Ponte Maceira) do seguinte xeito:

PROBA	HORA DE SAÍDA DOS AUTOBUSES	LUGAR DE SAÍDA DOS AUTOBUSES e DIRECCIÓN
CAMIÑADA	A partir das 08.15 horas	Saída dos autobuses das instalación do Real Aeroclub en Ameixenda – Ames en dirección a Ponte Maceira e Praia Fluvial de Tapia
TRAILS	A partir das 08.15 horas	

Artigo 9. PREMIOS e AGASALLOS

Estableceranse ademais os seguintes premios e agasallos:

- Trofeo aos/ás 3 primeiros/as clasificados “absolutos/as” dos trails longo e curto.
- Trofeo aos/ás 3 primeiros/as clasificados “absolutos/as” locais empadroados no Concello de Ames dos trails longo e curto.
- Trofeo aos/ás 3 primeiros/as clasificados/as de cada categoría establecida no presente regulamento.
- Trofeo aos 3 primeiros clubs da clasificación do Trail Longo e do Trail Curto.
- Premio especial **STRAVA** ao primeiro e primeira atleta clasificado/a do tramo cronometrado a través desta aplicación (serán informados os/as participantes previamente da ubicación de dito tramo).
- **AGASALLO TÉCNICO** pola súa participación tanto para os participantes nos Trails como na Camiñada (poderán recollelo xunto o dorsal de competición antes de coller os autobuses).
- **Os premios non serán acumulativos, de xeito que ningún atleta poderá percibir 2 premios. Agás os premios a locais.**
- **A PREMIACIÓN DO CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA ESTÁ RECOLLIDA NA CIRCULAR DO PROPIO CAMPIONATO PUBLICADA NA WEB www.atletismo.gal .**

A entrega de premios realizarase a partir das 12:30 horas nas instalacións do Real Aeroclub – Ames.

PREMIOS A CLUBS: Daranse premios aos 3 primeiros equipos federados nos Trail Longo e Curto. Deberán inscribirse coa mesma denominación e competir coa mesma indumentaria. Para elo tomarase como referencia os/as 6 primeiros/as clasificados/as de cada equipo no Trail Longo, e os/as 3 primeiros/as clasificados/as de cada equipo no Trail Curto.

A clasificación farase coa suma dos seus postos; gañando aquel equipo con menos puntuación (no caso de empate tomarase como referencia o 6ºº mellor clasificado/a do equipo no Trail Longo e o 6ºº mellor clasificado/a do equipo no Trail Curto). Os equipos poderán ser mixtos.

Artigo 10. SERVIZO DE DUCHAS e UBICACIÓN DAS INSTALACIÓNS DO REAL AEROCUB



Porase a disposición dos participantes un servizo de duchas nas instalación do Real Aeroclub.

O Link coa ubicación do lugar de recollida de dorsais, saída dos autobuses e lugar de meta das probas (Ameixenda, San Mamede de Piñeiro, Ames) é o seguinte:

https://www.google.es/maps/dir//Carretera+Santiago+Carballo,+Km+11,+15871+Ames,+A+Coru%C3%B1a,+A+Coru%C3%B1a/data=!4m5!4m4!1m0!1m2!1m1!1s0xd2e54f19c047bd3:0xea34016193597806?sa=X&ved=0ahUKEwiPh_7vicXKAhWK5xoKHYTUCKoQiBMIFDAA

Artigo 11. ABASTECIMENTOS

Haberá 2 puntos de abastecemento tanto no Trail longo como na Camiñada (1 no percorrido, e 1 na meta). Será obrigatorio portar sistema de hidratación para facer uso dos abastecementos líquidos. Non está permitido saír do abastecemento con ningún residuo orgánico ou inorgánico. Situación:

 <u>ABASTECIMENTO 1:</u>	LÍQUIDO e SOLIDO	KM 8 APROX.
 <u>ABASTECIMENTO META:</u>	LÍQUIDO E SÓLIDO	META

Os participantes no Trail Curto realizarano en **AUTOSUFICIENCIA**, non estando permitida a asistencia externa en ningún punto do percorrido. Terán abastecemento na liña de meta.

Artigo 12. 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 rexerese polas normas da FGA, RFEA e WA 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 exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Praza Agustín Díaz s/n - 15008 A Coruña.