MULTIEVENTO 2026 TRAIL LOUSAME

REGULAMENTO

1. **ORGANIZA**:

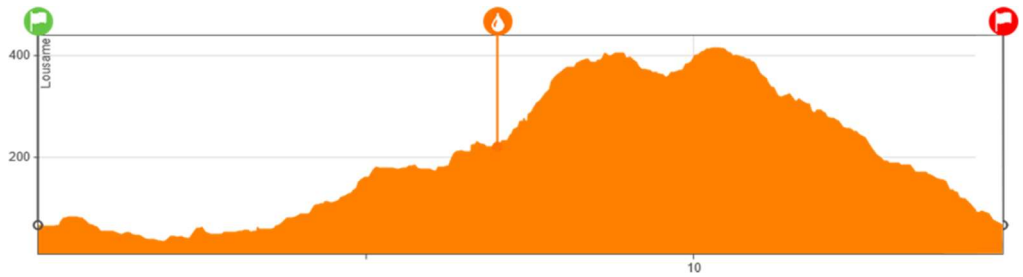
- CONCELLO DE LOUSAME (concellerías de deporte, cultura, xuventude e vías e obras).

- **COLABORAN:**
  - Secretaría Xeral para o Deporte
  - Deputación Provincial de A Coruña
  - Xefatura Provincial de Tráfico
  - Protección Civil Lousame
  - Cruz Vermella Noia
  - Rede de Voluntariado Local do Concello de Lousame
  - Federación Galega de Atletismo.

2. **DATA E HORARIO DOS EVENTOS:**

- **PEQUETRAIL**:
  - **SÁBADO 12 DE DECEMBRO**
  - Saída PEQUETRAIL ás 16:00 H polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).
  - Entrega de premios a partir das 18:00 no polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).

- **CAMIÑADA BELÉN DE CUMES**
  - **DOMINGO 13 DE DECEMBRO**
  - Saída e chegada da CAMIÑADA BELÉN DE CUMES ás 10:00 H. desde o polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).
  - Distancia de 14 kms aprox. Mesmo percorrido ca o trail curto. O nivel de dificultade será medio-baixo cun desnivel acumulado aproximado de 540mts de desnivel positivo e 540mts desnivel negativo.



- **TRAIL DE LOUSAME & CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE TRAILRUNNING MARATÓN:**

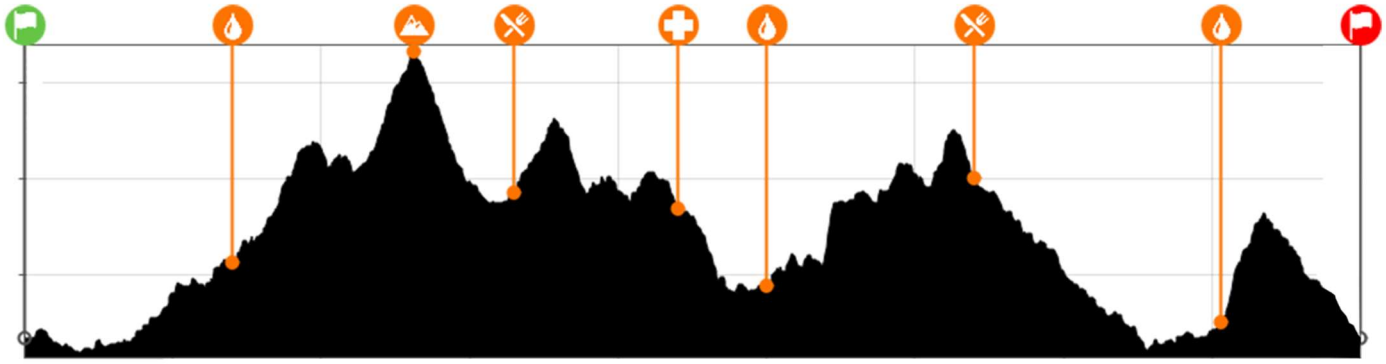
  - **DOMINGO 27 DE DECEMBRO**

PROBA	DISTANCIA	SAÍDA	PRAZAS
MARATÓN	45	08:00	200
TRAIL LONGO	26	09:00	200
TRAIL CURTO	14	10:00	300

  - Saídas desde o polideportivo Pilar Barreiro Senra (A Silva).
  - Entrega de premios a partir das 13:30 h. no polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva) unha vez sexa autorizado polo xuíz árbitro, comezando polo trail curto.

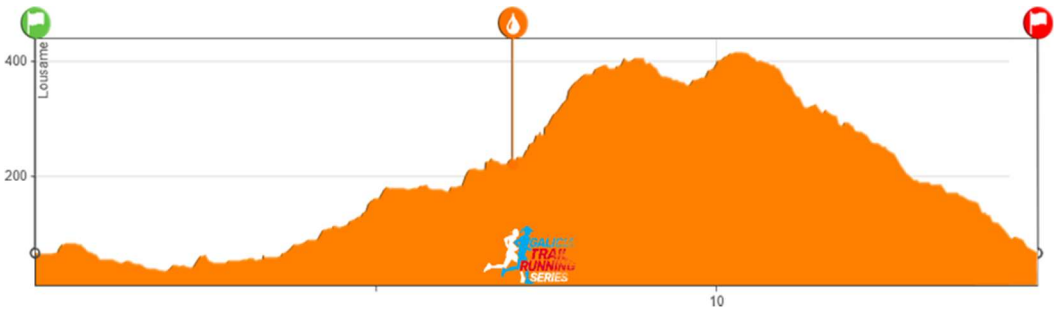
3. DISTANCIAS E DESNIVEL:

- ***TRAIL MARATÓN 2026:*** Distancia 45 kms aprox. Con 2076 mts de desnivel positivo.
- https://tracedetrail.fr/en/trace/345530 (TRACK)

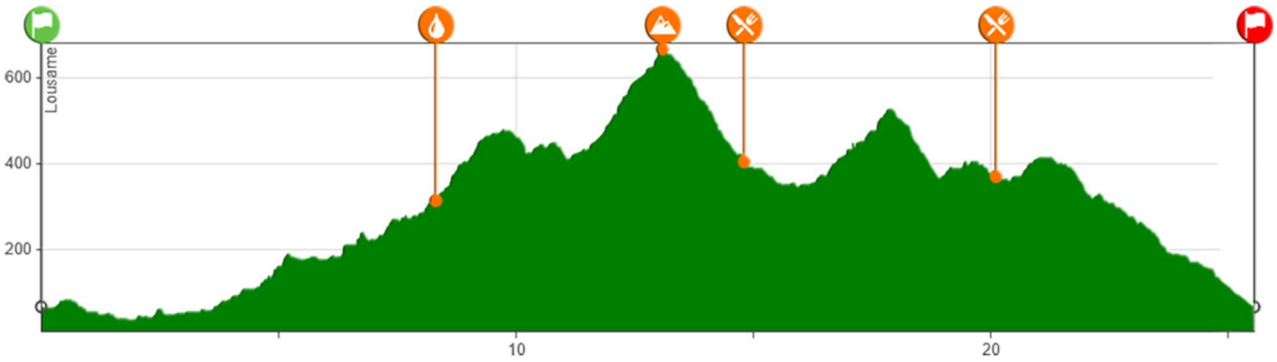


- ***TRAIL CURTO:***Distancia de 14 kms aprox. Con 540 metros de desnivel positivo.

https://tracedetrail.fr/en/trace/321201



- ***TRAIL LONGO:*** distancia de 26 kms aprox.Con 1140 metros de desnivel positivo..
https://tracedetrail.fr/en/trace/321202



4. INSCRICIÓNS:

- En www.carreirasgalegas.com

MODALIDADE	PRAZAS	TRAMO 1	TRAMO 2
PEQUETRAIL	100	DE BALDE (ata o 9/12/26)	
CAMIÑADA BELÉN DE CUMES	200	6€ (ata o 9/12)	
TRAIL CURTO	300	10€ (ata o 31/12)	12€ (1/12 a 23/12)
TRAIL LONGO	200	15€ (ata o 31/12)	17€ (1/12 a 23/12)
MARATÓN	200	23€ (ata o 31/12)	25€ (1/12 a 23/12)

- Limitado a 700 corredores (200 maratón, 200 trail longo e 300 trail curto)
- A inscrición da dereito a participar na proba escollida, avituallamentos, seguros e dorsal identificativo, sorteos durante o evento e post-carreira no pavillón.
- **IMPORTANTE**: Os participantes no Campionato de Galicia deberán estar inscritos na plataforma de "carreirasgalegas" para optar ós premios, sorteos e tamén o acceso á comida final.
- Non se poderán facer modificacións nin sustitucións nas inscricións.

5. CRONOMETRAXE ELECTRÓNICA:

Federación Galega de Atletismo – sistema homologado RFEA

6. RECOLLIDA DE DORSAIS:

- Polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra **(42º46´19.36" N 8º51´25,99" O)** o día de cada proba
- SÁBADO 12 DECEMBRO: PEQUETRAIL, de 15 A 16 horas.
- DOMINGO 13 DECEMBRO: CAMIÑADA BELÉN DE CUMES: de 9 a 10h

- DOMINGO 27 DE DECEMBRO:
  - MARATÓN, de 7 a 7:50 h
  - TRAIL LONGO, de 7 a 8:50 h
  - TRAIL CURTO, de 7 a 10:30 h

7. SINALIZACIÓN E CONTROL:

Os percorridos etarán balizados con cinta de balizar e complementados con sinaléctica e elementos visuais específicos en desvíos e estarán controlados polas Agrupacións de Protección Civil colaboradoras no evento. É responsabilidade de cada participante seguir a súa sinalización e cumprir toda normativa aplicable en cada caso.

Lémbrase que non está permitido arroxar desperdicios fóra de lugares habilitados e por seguridade tampouco o uso de auriculares ou elementos de igual índole (incluída conducción ósea), implicando a expulsión da proba así como calquera sanción segundo a normativa vixente obrigue.

8. NORMAS XERAIS DE COMPETICIÓN

A proba rexerase polas normativas de trailrunning da FGA, RFEA e WorldAthletics en vigor. A camiñada ten un carácter non competitivo.

Na semana da carreira, unha vez finalizadas as inscricións, a organización enviará un email a cada participante con toda a información sobre o evento.

Nesta edición o programa será o seguinte:

PEQUETRAIL (para categorías de base) SÁBADO, 12 DE DECEMBRO

• A partir das 16:00 h, con saída e chegada no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva), e constará das seguintesprobas:

CATEGORÍA	ANO NACEMENTO	DISTANCIA
SUB 14	2013 – 2014	2 KM
SUB 12	2015 - 2016	1.5 KM
SUB 10	2017 – 2018	1 KM
SUB 8	2018 - 2020	500 M.

• Esta modalidade levarase a cabo sempre que se inscriba un número mínimo de participantes.

TRAIL DE LOUSAME, DOMINGO 27 DE DECEMBRO

PROBA	DISTANCIA	CATEGORÍA (por ano de nac.)	TEMPO DE CORTE
MARATÓN	45	XERAL 2006 e anteriores MASTERS 1981 e anteriores	3H45' (KM 22) 8H20' META
TRAIL LONGO	26	XERAL 2006 e anteriores MASTERS 1981 e anteriores	2h45' (KM 14) 4H30' META
TRAIL CURTO	14	PROMESAS 2007 a 2012 XERAL 2012 e anteriores MASTERS 1981 e anteriores	3H15' META

TRAILS

Contarán con 5 abastecementos no circuito distribuidos segundo o gráfico do apartado 3.

MATERIAL OBRIGATORIO E OPCIONAL

O material opcional poderá pasar a 'obrigatorio' en función da meteoroloxía

IMPORTANTE: o deportista que acceda a cámara de chamadas sen o material á vista será enviado ó fondo da cola para non atrasar o acceso dos mesmos.

	MARATÓN	TRAIL LONGO	TRAIL CURTO
DORSAL visible na parte dianteira	SI	SI	SI
MÓBIL operativo	SI	SI	SI
MANTA TÉRMICA	SI	SI	SI
SISTEMA DE HIDRATACIÓN	SI	SI	OPCIONAL

FRONTAL ACESO	SI (ata as 08:40)	NON	NON
GORRO OU TUBULAR	OPCIONAL	OPCIONAL	OPCIONAL
CHAQUETA CURTAVENTOS OU IMPERMEABLE	OPCIONAL	OPCIONAL	OPCIONAL

No hipotético caso de que na data de celebración do evento non fose posible organizar a proba, **A ORGANIZACIÓN OFRECERÁ AS SEGUINTES ALTERNATIVAS:** Os inscritos no TRAIL manter a inscrición para cando se poda realizar a proba, ouno seu defecto, manter a inscrición para a seguinte edición. Devolución do 100% da cota de inscripción ***SOAMENTE NO CASO DE SUSPENSIÓN DA PROBA.*** Cada participante deberá poñerse en contacto coa organización, no prazo máximo de 7 días, e comunicar a súa decisión a través do email, lousamedeportes@gmail.com. A declaración de saúde firmada (esta facilitarase por email a cada corredor/a na semana da carreira). A tódolos/as participantes facilitaráselle un dorsal que colocarán no seupeito de forma visiblepara a súa identificación durante a proba e a chegada.

RANKING GALEGO TRAILRUNNING:

A proba puntuará para o ranking Classic da FGA na distancia longa dentro das categorías Sub23, absoluto e másteres.

A proba puntuará para o ranking Preclassic da FGA na distancia curta dentro as categorías Sub16, Sub18 e Sub20

O Maratón bonificará x10 no ranking galego

9. **TROFEOS (NON SERÁN ACUMULATIVOS):**:
   - ***PEQUETRAIL:*** Medallas para tódolos participantes• Obsequios• A entrega realizarase ó remate de cada proba.

TROFEOS TRAIL LOUSAME 2026

ABSOLUTO: 3 primeiros postos, masculiono e feminino nas 3 distancias
CLUB MÁIS NUMEROSO
MASTERS: 3 primeiros/as nacidos en 1981 e anteriores
PROMESA: 3 primeiros/as nacidos entre 2007 e 2012 – só trail curto
LOCAIS: 1º clasificado/a empadroado en Lousame nas 3 distancias
SORTEO LURBEL para todolos inscritos en *carreirasgalegas* ás 13:30 horas

- A entrega de trofeos terá lugar no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra, unha vez autorizado polo xuiz árbitro, segundo o horario indicado.
- **Ao remate das probas haberá un servizo de 'pincheo' reconstituinte para todolos participantes inscritos en *carreirasgalegas*.**

10. RETIRADAS E ABANDONOS:

Calquera participante poderá retirarse da proba sempre que o desexe, avisando no control máis próximo e entregando o dorsal á organización. A evacuación dos/as participantes a meta efectuarase segundo a dispoñibilidade loxística da organización. No caso dalgunha urxencia en carreira, débese avisar ó teléfono de urxencias que sae no dorsal, e a organización poñerá en funcionamento o protocolo para este tipo de incidencias.

11. EXCLUSIÓNS:

Serán excluídos das probas todos aqueles que incumplan as seguintes condicións: non seguir a ruta marcada pola organización; participar poñendo en risco tanto ao entorno como aos demais participantes; non respetar a todos/as os/as participantes; non cumprir as indicacións da organización; non respetar o medio ambiente e a propiedade tanto pública como privada e non depositar os residuos nos lugares que se habiliten para tal fin.

A proba réxese polo regulamento de trailrunning en vigor

12. CAMBIOS E SUSPENSIÓN:

A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias para un mellor desenvolvemento da actividade, así como a súa suspensión ou aprazamento se as condicións meteorolóxicas ou sanitarias obrigasen a facelo.

13. ZONAS DE APARCAMENTO:



ZONA DE PARKING NO LADO DEREITO DA ESTRADA

ZONA DE PARKING CAMPO DE FUTBOL DE CRUIDO

14. OUTROS SERVIZOS:

Haberá servizo de duchas e de gardarroupa no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra. @s corredores/as poderán deixar as prendas no lugar de saída no servizo habilitado. Para iso deben de meter a roupa na bolsa facilitada na zona de saída e colocarlle a pegatina de gardarroupa que terán dentro da bolsa de corredor co número identificativo (número de dorsal) como gardarroupa. Éstas prendas estarán no Polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra, ó remate da proba.

15. RESPONSABILIDADE:

A organización conta cun seguro de responsabilidade civil e contratará outro de accidentes, para cada participante, polo mero feito de formalizar a inscrición, fáise responsable individualmente dos danos que cause no desempeño da actividade, sempre e cando esta non se realice nas condicións establecidas ou dentro dos circuitos delimitados. Así mesmo, o/a participante, co feito de inscribirse, declara a súa aptitude física-psicolóxica, eximindo de responsabilidade á organización. A organización **NON** se responsabiliza dos obxectos persoais que poidan extraviarse ou danarse e declina toda responsabilidade, en caso de accidente por neglixencia do /a participante.