MULTIEVENTO 2026 TRAIL LOUSAME: CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE TRAIL MARATÓN 2026 TRAIL CURTO E LONGO, PEQUETRAIL E ANDAINA BELÉN DE CUMES

REGULAMENTO

1. **ORGANIZA**:

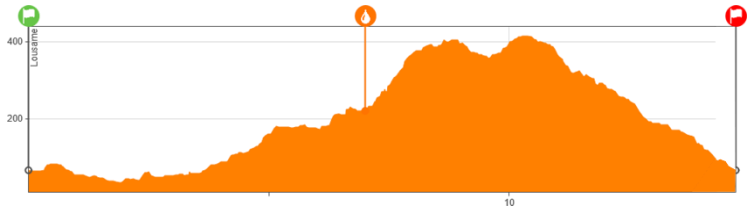
- CONCELLO DE LOUSAME (concellerías de deporte, cultura, xuventude e vías e obras).

- **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 DA CARREIRAS:**

- Sábado 12 de decembro 2025 **PEQUETRAIL**
  - 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).

- Domingo 13 de decembro 2025 **CAMIÑADA BELÉN DE CUMES** (mesmo recorrido ca o TRAIL CURTO).
  - 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. O nivel de dificultade será medio-baixo cun desnivel acumulado aproximado de 540mts de desnivel positivo e 540mts desnivel negativo.

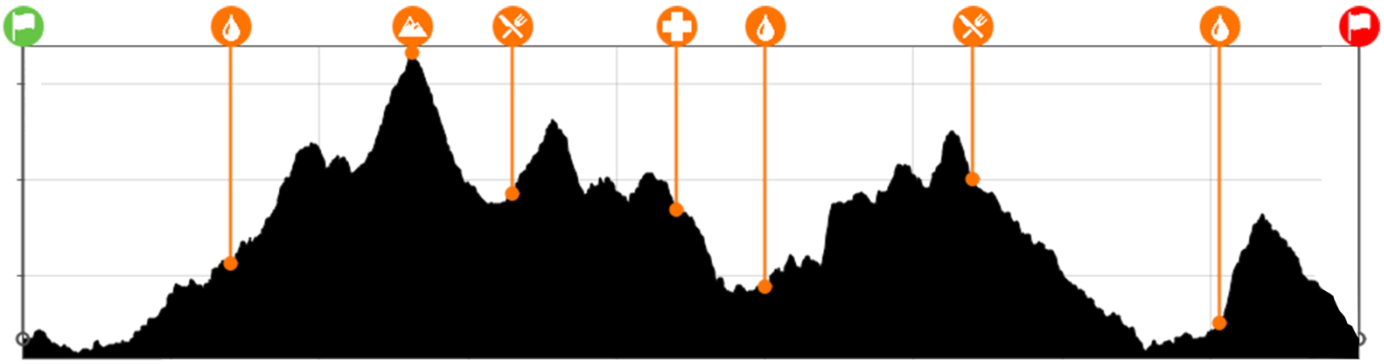


- Domingo, 27 de decembro 2025 TRAIL MARATÓN, TRAIL LONGO E TRAIL CURTO, disputándose tamén o **CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE TRAILRUNNING MARATÓN 2026** desde o polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva).
  - Saída Trail Maratón ás 8:00 h.
  - Saída trail longo ás 9:00 h.
  - Saída trail curto ás 10:00 h.
  - Entrega de premios a partir das 14:00 h. no polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva) unha vez sexa autorizado polo xuíz árbitro, comezando polo trail

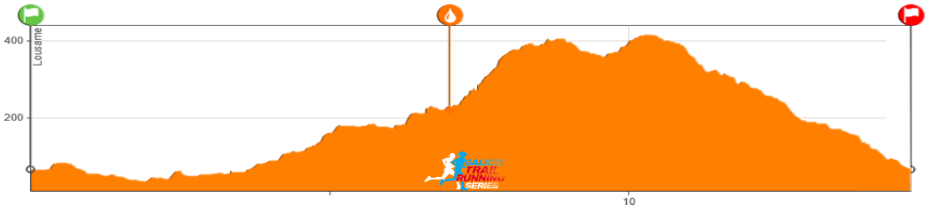
curto.

3. DISTANCIAS E DESNIVEL:

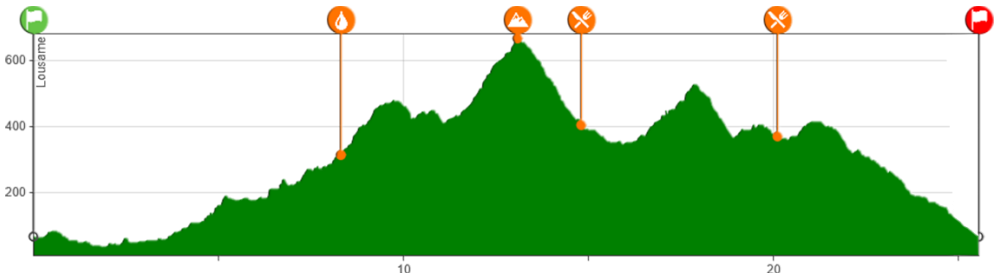
- ***TRAIL MARATÓN 2026:*** Distancia 45 kms aprox. Con 2076 mts de desnivel positivo e 2076 mts desnivel negativo.



- ***TRAIL CURTO:***Distancia de 14 kms aprox. Con 540 metros de desnivel positivo.
https://tracedetrail.fr/en/trace/321201



- ***TRAIL LONGO:*** distancia de 25 kms aprox.Con 1140 metros de desnivel positivo..
https://tracedetrail.fr/en/trace/321202



4. INSCRICIÓNS:

- En www.carreirasgalegas.com

- Limitado a 700 corredores (100 maratón, 200 trail longo e 300 trail curto)
- **Prezo:** 10€ trail curto, 15€ trail longo, 23€ maratón – Incrementarase 2 euros a tarifa o día 1 de decembro.
- No PEQUETRAIL 100 corredores e a inscrición será **gratuita.**
- ANDAINA BELÉN DE CUMES 14kms. **Prezo:** 6€
- A inscrición da dereito a participar na proba escollida, avituallamentos, seguros e dorsal identificativo, sorteos durante o evento e post-carreira no pavillón.
- A inscrición implica o coñecemento e aceptación do regulamento do evento.
- Non se poderán facer modificacións nin sustitucións nas inscricións.
- A inscrición no evento leva incluída a cesión dos dereitos de imaxe que se xeneren neste evento deportivo e poderán ser utilizadas pola organización, para a divulgación, proxeción e difusión do evento en diferentes medios (redes sociais, prensa, cartelería, etc…).

5. CRONOMETRAXE ELECTRÓNICA:

Federación Galega de Atletismo – sistema homologado RFEA

6. SERVIZOS E RECOLLIDA DE DORSAIS:

- Polideportivo municipal Pilar Barreiro Senra **(42º46´19.36" N 8º51´25,99" O)** o día da proba.
- ***TRAIL MARATÓN 2026:*** 7:00h. a 7:50h.
- ***TRAIL CURTO:*** 9:00h. a 10:30h.
- ***TRAIL LONGO:*** 8:00h. a 8:50h.
- ***PEQUETRAIL:*** 15:00 h. a 16:00 h.
- ***ANDAINA BELÉN DE CUMES***: 9:00 h. a 10:00 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).

8. NORMAS XERAIS DE COMPETICIÓN

O Concello de Lousame, organiza o **MULTIEVENTO TRAIL LOUSAME: TRAIL CURTO E LONGO**, que se celebrará os días 27 de decembro; **PEQUETRAIL** o 12 de decembro, e **ANDAINA BELÉN DE CUMES** o 13 de decembro, con saída e chegada no Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra. A proba rexerase polas normativas de trailrunning da FGA, RFEA e WorldAthletics en vigor.

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:

• SUB-14(atletas nados entre os anos 2013e 2014, inclusive).- 2 Kms aprox.
•SUB-12(atletas nados entre os anos 2015 e 2016, inclusive).- 1,5Kms aprox.

•SUB-10 (atletas nados nos anos 2017 e 2018).-1 km aprox.

•SUB-8 (atletas nados nos anos 2019 e 2020).- 500 mts aprox.

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

TRAIL DE LOUSAME, DOMINGO 27 DE DECEMBRO

TRAIL MARATÓN 2026

Terá como lugar de saída Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva), e constará dunha distancia de 45 kms aprox. O nivel de dificultade será alto cun desivel acumulado aproximado de 2076 mts de desnivel positivo e 2076 mts desnivel negativo. A saída será ás 8:00 h. da mañá e haberá 3 avituallamentos, 2 sólidos e 1 líquido, para un máximo de 300 participantes. Aconséllase que cada corredor/a leve dispositivo GPS (a organización facilitará o track do trail para descargar en dispositivos GPS de pulsera para facilitar a seguridade na actividade).

MATERIAL OBRIGATORIO:

- Dorsal visible na parte dianteira
- Teléfono móbil operativo
- Frontal aceso ata as 8:45 h.
- Manta térmica
- Sistema de hidratación

MATERIAL OPCIONAL (poderá pasar a obrigatorio en función da meteoroloxía):

- Gorro ou tubular
- Chaqueta curtaventos ou impermeable
- Sistema de hidratación.

TRAIL CORTO

Terá como lugar de saída Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva), e constará dunha distancia de 14 kms aprox. O nivel de dificultade será medio-baixo cun desivel acumulado aproximado de 540 mts de desnivel positivo e 540 mts desnivel negativo. A saída será ás 11:00 h. da mañá e haberá 2 avituallamentos, sólido e líquido, para un máximo de 300 participantes. aconséllase que cada corredor/a leve dispositivo GPS (a organización facilitará o track do trail para descargar en dispositivos GPS de pulsera para facilitar a seguridadenaactividade).

MATERIAL OBRIGATORIO:

- Dorsal visible na parte dianteira
- Teléfono móbil operativo
- Manta térmica

MATERIAL OPCIONAL (poderá pasar a obrigatorio en función da meteoroloxía):

- Gorro ou tubular
- Chaqueta curtaventos
- Sistema de hidratación.

TRAIL LONGO

Terá como lugar de saída Polideportivo Municipal Pilar Barreiro Senra (A Silva), e constará dunha distancia de 25 kms aprox. O nivel de dificultade será medio-alto cun desivel acumulado aproximado de 1140mts de desnivel positivo e 1140 mts desnivel negativo. A saída será ás 10:00 h. da mañá e haberá 3 avituallamentos, sólido e líquido. aconséllase que cada corredor/a leve dispositivo GPS (a organización facilitará o track do trail para descargar en dispositivos GPS de pulsera para facilitar a seguridade na actividade).

MATERIAL OBRIGATORIO

-Teléfono móbil operativo

- Manta térmica

- Dorsal visible na parte dianteira

-Sistema de hidratación

MATERIAL OPCIONAL

- Chaqueta curtaventos ou impermeable
- Gorro ou tubular

TEMPOS DE CORTE:

Trail longo:

2H45’ para o Trail longo no km 14.

4h 30’ en meta.

Trail Curto:

3h 15’ en meta

Maratón:

KM 22: 3H45’ – os que sobrepasen esta barreira horaria serán desviados polo trazado do Trail longo

META: 8h 20’

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.

IDADES DE PARTICIPACIÓN TRAILS:

TRAIL CURTO: Nacidos en 2012 e anteriores

TRAIL LONGO: Nacidos en 2006 e anteriores

MARATÓN: Nacidos en 2006 e anteriores

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
LOCAIS: 1º clasificado/a empadroado en Lousame nas 3 distancias

- 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 avituallamento reconstituinte para todolos participantes no evento e bebidas hidratantes para recuperar do esforzo.**

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.

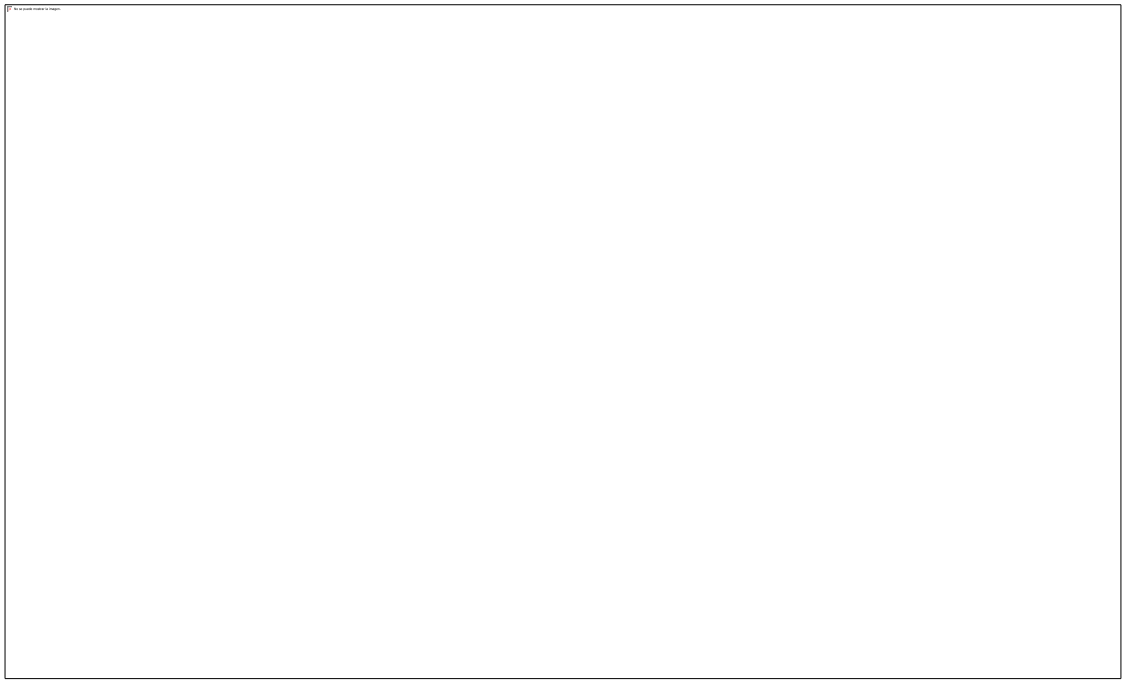
11. EXCLUSIÓNS:

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.

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.