

REGULAMENTO Quilómetros Verticais Cumios do Courel

Os días 20 e 21 de agosto do 2022 celebraranse no Concello de Folgoso do Courel os Quilómetros Verticais dos Cumios Formigueiros, Coto e Penaboa:

- ✓ Día 20 de agosto, ás 16:00 horas, celebrarase o quilómetro vertical do Formigueiros cunha lonxitude de 3,9 quilómetros e un desnivel positivo de 950 metros.

CAMPIONATO GALEGO INDIVIDUAL E POR CLUBS DA F.G.M. (FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO).

O Campionato Galego de Carreira Vertical por Montaña FGM, constará de unha única proba de un día, sendo de carácter individual.

- Para participar no Campionato Galego de Carreira Vertical, todos os participantes estarán en posesión da licenza da FGM do ano en curso, incluíndo seguro deportivo que cubra a participación na competición segundo o Real Decreto 849/1993 do 4 de Xuño, expedida con anterioridade ao inicio da competición. Para participar no Campionato Galego de Carreira Vertical, os participantes estranxeiros, ou españois, que non posúan a licenza da FGM, estarán en posesión da licenza FEDME ou no seu caso a do seu país, e deberán acreditar ter contratado un seguro de responsabilidade civil e un de accidentes que teña cobertura no territorio español e que sexa equivalente ao que rexe en España (Real Decreto 849/1993 do 4 de Xuño), expedida con anterioridade ao inicio da competición.

- Ao finalizar a competición editaranse 2 clasificacións, unha con todos os deportistas participantes incluídos, e outra cos deportistas participantes que posúan a licenza da FGM que dará lugar ao podio do Campionato Galego de Carreira Vertical e os premios correspondentes.

A Modalidade de Carreira Vertical por Montaña Clubs FGM é unha competición exclusiva para equipos formados por membros de Clubs afiliados á FGM, para deportistas con licenza FGM do ano en curso, independentemente da súa nacionalidade.

- Os equipos serán sénior masculino e sénior feminino e estarán formados por un mínimo de 4 e un máximo de 8 compoñentes, no caso do equipo masculino, e de 3 e un máximo de 6 compoñentes, no caso do equipo feminino. Serán inscritos oficialmente polo Club cun mínimo de 24 horas antes da celebración da carreira. (Debe comunicarse a relación ao correo electrónico quirogatrail@gmail.com).

- A cada un dos compoñentes outorgaráselles puntos de acordo á súa posición de entrada na meta conseguida por cada un deles na categoría sénior masculina e sénior feminina. En dita lista de puntuación só se terán en conta os deportistas inscritos no Campionato de Galicia de Clubs, polo que no figurarán o resto de participantes.

- O corredor que entre en meta en primeira posición da categoría sénior masculina o sénior feminina adxudicaráselle 1 punto, na segunda posición adxudicaráselle 2 puntos, na terceira posición adxudicaráselle 3 puntos e así, sucesivamente.
- Só se poderá inscribir oficialmente 1 equipo sénior masculino e un equipo sénior feminino por cada Club, e só obterán puntos aqueles corredores que formen parte de equipos oficiais.
- A clasificación do Campionato de Galicia de Clubs FGM obterase da suma de puntos dos catro mellores corredores e tres mellores corredoras. Polo que o Club Campión masculino ou feminino será o que MENOS puntos acade.
- No caso de empate, prevalecerá o equipo que teña o corredor mellor clasificado, ou os dous mellores ou os tres mellores no caso de sucesivos empates.
- Á hora de efectuar as inscricións, os clubs con participación en dito Campionato presentarán a súa lista de deportistas representantes ao organizador e á FGM, detallando nome, apelidos, DNI e data de nacemento.
- Os deportistas só poderán representar ao club onde tramitou a súa licenza federativa habilitada do ano en curso. O equipo sénior masculino ou sénior feminino do club que obteña menor puntuación será proclamado Campión de Galicia.

- ✓ Día 20 de agosto, ás 21:30 horas, celebrarase o quilómetro vertical nocturno do Coto cunha lonxitude de 2 quilómetros e un desnivel positivo de 500 metros.
- ✓ Día 21 de agosto, ás 10:00 horas, celebrarase o quilómetro vertical do Penaboa cunha lonxitude de 4,6 quilómetros e un desnivel positivo de 960 metros.

Organizados polo **Concello de Folgoso** e o **"Montouto Clube de Montaña"**, os quilómetros poderanse facer de maneira combinada (realizando os tres quilómetros verticais) ou competir tan só nun ou dous quilómetros verticais.

A inscrición farase a través da plataforma de cronometraxe de Empate:

- Inscrición aos tres quilómetros verticais (combinada Cumios do Courel) :
 - Dende o 25 de MAIO ao 31 de XULLO: 40 €
 - Dende o 1 ao 14 de AGOSTO: 50€
- Inscrición a dous quilómetros verticais:
 - Dende o 25 de MAIO ao 31 de XULLO: 35 €
 - Dende o 1 ao 14 de AGOSTO: 45€
- Inscrición a un quilómetro vertical:
 - Dende o 25 de MAIO ao 31 de XULLO: 20 €

- Dende o 1 ao 14 de AGOSTO: 30€
- Inscripción ao quilómetro vertical de Formigueiros (os federados na FGM):
 - Dende o 25 de MAIO ao 31 de XULLO: 16 €
 - Dende o 1 ao 14 de AGOSTO: 24€

Poderase anular a inscrición cunha penalización do 40% do importe ata o día 14 de agosto, así mesmo poderase ceder o dorsal a outro corredor ata o día 14 de agosto, sin coste algún, dende a zona privada do corredor, na plataforma de inscricións. A cesión de dorsal, en caso dos federados, deberá ser a outro federado.

No caso de que por forza maior (causas meteorolóxicas o dictaminadas polas autoridades) non se poidan realizar os percorridos, intentarase realizar noutra data ou gardaranse os dorsais para a vindeira edición, en ningún caso se devolverá a cuota pagada polo dorsal.

As saídas das carreiras terán lugar desde:

- Dende a Aula da Natureza de Moreda, no quilómetro vertical do Formigueiros con chegada no propio pico.
- Ferreirós de Abaixo, no quilómetro vertical do Penaboa e Coto, sendo as chegadas no mirador do Pico dos Bois ou Penaboa e no Coto, respectivamente.

As carreiras serán en modalidade cronometrada en grupos de corredores que se determinarán en relación ao número de inscritos.

O máximo de corredores en cada carreira será de 200 participantes, por riguroso orde de inscrición, sendo a idade mínima para participar os 16 anos cumpridos na data da carreira.

A recollida de dorsais e toda a loxística do evento situarase na localidade de Folgoso do Courel.

A recollida de dorsais farase co seguinte horario:

- **O día 20 de agosto**, dende as 13.00 horas ata as 14:30 horas, en Folgoso do Courel (determinarase lugar); así mesmo, entregaranse no lugar da saída ata 10 minutos antes da saída dende as 15:00 h., no caso do Formigueiros, e dende as 20:30 h., no caso do Coto.
- **O día 21 de agosto**, dende as 9.00 horas en Ferreirós de Abaixo.
- Os corredores da combinada usarán o mesmo dorsal nas tres probas, esto mesmo aplicarase no caso da inscrición a dous km. verticais.

- Poderase acceder en vehículos particulares aos puntos de saída; pero, será recomendable que vaian cheos, na medida do posible, polo reducido da zona de aparcamento e para evitar colapsos.
- Poderán participar nesta proba os/as corredores/as, maiores de 16 anos de idade, inscritos na mesma e que posúan a condición física apropiada para competir en carreiras por montaña.
- O percorrido estará marcado pola organización e será desbalizado cando remate a proba.
- O PERCORRIDO DE BAIXADA (NON CRONOMETRADO) realizarase polo mesmo sitio que o de subida.
- Os tempos máximos para completar os percorridos cronometrados (a partir dos cales se pecharán os controles de meta e as clasificacións) serán os seguintes:
 - Formigueiros: 1:45 horas
 - Coto: 1:10 horas
 - Penaboa: 1:45 horas
- Estableceranse os seguintes puntos de avituallamento:
 - Formigueiros:
 - Avituallamento Pico Formigueiros e meta: auga/froita/chuches
 - Coto:
 - Avituallamento Pico Coto (km 2): auga
 - Penaboa:
 - Avituallamento Pico Penaboa (km 4,5): auga/froita/chuches

IMPORTANTE: NON HABERÁ VASOS NOS AVITUALLAMENTOS, É OBRIGATORIO PORTAR UN.

- CATEGORÍAS E TROFEOS.

No quilómetro vertical do Formigueiros aplicaranse as categorías de acordo ao regulamento:

<https://fedgalmon.gal/wp-content/uploads/2022/04/REGULAMENTO-DE-COMPETICION-CARREIRAS-POR-MONTANA.pdf>

Serán as seguintes:

- Categoría xuvenil: 17 e 18 anos, é dicir, que non cumpra os 19 anos o ano de referencia.
- Categoría Júnior: 19 e 20 anos, é dicir, que non cumpra os 21 anos o ano de referencia.
- Categoría Absoluta: a partir dos 21 anos, cumpridos o ano de referencia.
- Subcategoría Promesa: 21, 22 e 23 anos, é dicir, que non cumpra os 24 anos o

ano de referencia.

- Subcategoría Veterana A: - Masculina de 45 a 49 anos, é dicir, que non cumpra os 50 anos o ano de referencia.

- Subcategoría Veterana A: - Feminina de 40 a 49 anos, é dicir, que non cumpra os 50 anos o ano de referencia.

- Subcategoría Veterana B: - Masculina e feminina de 50 a 59 anos, é dicir, que non cumpra os 60 anos o ano de referencia.

- Subcategoría Veterana C: - Masculina e feminina a partir dos 60 anos, cumpridos no ano de referencia.

A idade a ter en consideración para toda a tempada, no referente a categorías e subcategorías, será a que o participante teña o día 31 de decembro do ano da competición.

En todas as categorías será necesario, para validar a clasificación, unha participación mínima de 4 competidores; polo que por debaixo do devandito número non haberá protocolo de entrega de premios nas diferentes categorías ou subcategorías.

Ao finalizar o Campionato Galego de Carreira Vertical proclamarase e farase entrega dos trofeos, premios e diplomas correspondentes aos campións, subcampións e terceiros clasificados nas categorías definidas anteriormente.

O podium de cada categoría ou subcategoría formarase sempre e cando haxa como mínimo 4 participantes nesa categoría ou subcategoría. No caso de non cumprirse, farase entrega só do 1º ou 1ª clasificado/a.

Na combinada dos tres km verticais e nos km verticais de Coto e Penaboa as categorías quedarán así:

☐ Absoluta Masculina.

☐ Absoluta Feminina.

☐ Veterana Feminina (maiores de 40 anos).

☐ Veterano Masculino (maiores de 45 anos).

☐ Os premios non serán acumulativos.

A idade a ter en consideración para toda a tempada, no referente a categoría e subcategorías, será a que o participante teña o día 31 de Decembro do ano da competición.

As clasificacións da combinada realizaranse mediante a suma dos tempos das tres carreiras.

Ademáis haberá premios da Combinada con trofeos para a categoría absoluta e medallas para o resto de categorías.

- Absoluta Feminina.
- Absoluta Masculina.
- Veterana Feminina (maiores de 40 anos).
- Veterano Masculino (maiores de 45 anos).
- Os premios non serán acumulativos.

As clasificacións da combinada realizaranse mediante a suma dos tempos das tres carreiras.

Haberá un premio especial ao mellor equipo na combinada das tres carreiras; para a clasificación teranse en conta os tempos de 3 corredores nos que de maneira obrigatoria deberá haber unha muller.

Os corredores menores de 18 anos deberán presentar indispensablemente unha autorización paterna asinada e unha copia do DNI do proxenitor.

Cada participante levará sobre a súa indumentaria nun lugar ben visible o dorsal, que se lle entregará antes de comezar a proba. Non será válido levar o dorsal nas costas ou parte posterior do corpo. O dorsal é persoal e intransferible. O incumprimento deste punto conlevará a descualificación.

Os participantes deberán seguir o percorrido marcado pola organización, os corredores que se afasten do percorrido serán descualificados.

O percorrido poderá ser modificado ou a proba podería suspenderse en caso de producirse condicións meteorolóxicas adversas ou calquera outra circunstancia que implicase risco para os participantes.

No percorrido existen carreiros estreitos polos que só se pode avanzar en fila dun. Nestes tramos é obrigatorio ceder o paso e permitir adiantar a aqueles corredores que o soliciten por poder avanzar máis rápido.

MATERIAL OBRIGATORIO:

VASO, para uso nos avituallamentos.

En función das condicións meteorolóxicas, podería ser obrigatorio o uso de roupa de abrigo.

No quilómetro vertical do Pico do Coto será obrigatorio o uso de frontal.

MATERIAL MOI RECOMENDABLE: Bidón, sistema de hidratación. Manta térmica e móvil.

No caso de que algún participante decida retirarse, tanto no percorrido de subida como no de baixada, deberá comunicalo ao persoal de carreira, devolvendo o dorsal e o cartón-chip, e seguir as instrucións para a súa volta ou transporte á zona de saída.

Todo participante está obrigado a:

- Seguir as instrucións ditadas pola organización, controladores, voluntarios e demais persoal da carreira.
- Respetar o medio ambiente, especialmente non arroxar lixo, restos de comida, envoltorios, etc...
- Velar pola seguridade dos demais participantes, socorrer e prestar axuda a calquera outro participante que o precise.
- Equiparse correctamente co material, bebida, comida e indumentaria necesarios, para participar na proba en función do tipo de terreo, percorrido e condicións meteorolóxicas.

Cada participante será responsable do seu material ou perdas del, da súa propia seguridade e da dos demais participantes.

SEGURO DE ACCIDENTES.

A organización contratará un seguro de accidentes para os corredores. Todos os participantes presentarán o seu DNI no momento de recoller o seu dorsal.

A inscrición na proba supón a aceptación de todas as condicións establecidas neste regulamento. Quedará descalificado todo participante que o incumpra ou non complete a totalidade do percorrido. A organización poderá modificar o presente regulamento por causas xustificadas, comunicándoo debidamente aos participantes.

Ademais deste regulamento aplicaranse os protocolos COVID da Federación Galega de Montañismo aprobados pola Secretaría Xeral para o Deporte.

Previamente á data da proba poderanse dictar normas en relación á situación pandémica que exista.

ROTEIROS DE SENDERISMO.

Nestas mesmas datas realizaranse tres roteiros guiados de senderismo de dificultade media-alta :

O máximo de participantes será de 50 personas en cada roteiro.

SÁBADO, 20 de agosto:

- **ROTEIRO AO FORMIGUEIROS**, ruta de 12 km, con saída de Moreda que subirá por Moreda Maior ata o Alto do Couto e de alí pola arista do Formigueiros ata o seu cume, descendendo despois de novo a Moreda.
 - SAÍDA: ás 15:00 horas, dende Moreda.
 - CHEGADA: ás 20:30 horas a Moreda.
 - RECOLLIDA DE CAMISETAS: ao rematar a proba.

- **ROTEIRO AO COTO**, ruta de 8 km, con saída en Ferreirós de Abaixo que subirá polo km vertical ata o Coto, descendendo pola pista ata Ferreirós de Arriba e de alí repetindo o camiño a Ferreirós de Abaixo.
 - SAÍDA: ás 20:45 horas, dende Ferreirós de Abaixo.
 - CHEGADA: ás 00:00 horas a Ferreirós de Abaixo.
 - RECOLLIDA DE CAMISETAS: ao rematar a proba.

DOMINGO, 21 de agosto:

- **ROTEIRO A PENABOA**, ruta de 15 km., con saída en Ferreirós de Abaixo que subirá ao km vertical do pico Penaboa, descendendo polo mirador de Polín ata Ferreirós de Arriba; e de alí repetindo o camiño a Ferreirós de Abaixo.
 - SAÍDA: ás 09:00 horas, dende Ferreirós de Abaixo.
 - CHEGADA: ás 13:00 horas a Ferreirós de Abaixo.
 - RECOLLIDA DE CAMISETAS: dende as 15:00h. ata as 16:00 h. en Folgoso do Courel.

- Inscrición aos tres roteiros:
 - Dende o 25 de MAIO ata o 31 de XULLO: 35 €
 - Dende o 1 ata o 14 de AGOSTO: 45€
- Inscrición a dous roteiros:
 - Dende o 25 de MAIO ata o 31 de XULLO: 30 €
 - Dende o 1 ata o 14 de AGOSTO: 40€
- Inscrición a un roteiro:
 - Dende o 25 de MAIO ata o 31 de XULLO: 18 €
 - Dende o 1 ata o 14 de AGOSTO: 28€

As inscricións inclúen avituallamentos e camiseta conmemorativa.

Ademáis deste regulamento aplicaranse os protocolos COVID da Federación Galega de Montañismo aprobados pola Secretaría Xeral para o Deporte.

Previamente á data da proba poderanse dictar normas en relación á situación pandémica que exista.