

XV ANDAINA E VIII TRAIL

“CONCELLO DE BANDE”

Data: Domingo, 6 de agosto do 2023.

Hora: a partir das 9:00h.

Lugar: Praza da constitución (Bande).

Distancias:

Andaina:

- Andaina aproximadamente 16 Km.

Trail:

- Trail largo aproximadamente 27 Km.
- Trail corto aproximadamente 16,5 km.

Organiza: Concello de Bande.

Coorganiza: Deputación de Ourense.

Inscrición: **Límite 310 inscritos.** Aboarase 14€ para participar na andaina e 17€ no trail.

Pódese inscribir na APP “Saudeter Live” ou oficinas municipais, de 11h. a 13h., ata o 2 de agosto. Para máis información teléf.: 650 959 784.

REGULAMENTO

1.- XERAL:

Aproveitando o medio rural e o entorno paisaxístico no que se encontran localizadas as zonas do municipio de Bande, o concello organiza a XV Andaina popular e o VIII Trail.

Participación: Poderán participar os maiores de idade ou menores de idade con autorización dos seus pais/nais ou titores.

Horario:

Recollida de dorsais.

A organización con antelación suficiente facilitará a cada participante as instrucións para a recollida de dorsais e do desenvolvemento da proba **no correo facilitado na inscrición** e nos soportes dixitais que a organización utilice para a promoción e información do evento

SÁBADO, 5 de agosto

- **Bande: Concello de Bande de 10:00h. a 13:00h.**

DOMINGO, 6 de agosto

- **Bande: dende as 8:00h. ata 8:50.**

Por favor, revisa con antelación o teu dorsal para respectar a hora de recollida de dorsais e de saída.

Saída

A saída será na Praza da Constitución:

Trail longo: 9:00h

Trail curto / Andaina: 9:30

Entrega de trofeos e pinchos de degustación

14:00 Entrega de trofeos, sorteos de material deportivo (bastóns, mochilas, riñonera...) e diversos pinchos de degustación.

2.- CATEGORÍAS:

Estableceranse as seguintes categorías:

CHICOS:

- **Absolutos**
- **Senior (masculino / feminino). < 40 anos.**
- **Veterano A (masculino / feminino). de 40 a 49**
- **Veterano B (masculino / feminino). de 50 a 59.**
- **Veterano C (masculino / feminino). de 60 >**

CHICAS:

- **Absolutas**
- **Senior (masculino / feminino). < 36 anos.**
- **Veterana A (masculino / feminino). de 36 a 45.**
- **Veterana B (masculino / feminino). de 46 a 55.**
- **Veterana C (masculino / feminino). de 56 >**

3.- INSCRICIÓN :

Pódese inscribir na APP "Saudeter Live", ou oficinas municipais, de 11h. a 13h., ata o MARTES 2 DE AGOSTO. O custe da inscrición será de 14 euros para participar na andaina e 17€ no trail.

4.- PREMIOS:

- No trail trofeo para @s **tres primeir@s clasificad@s absolut@s** (masculino e feminino, tanto na modalidade do trail longo como de curto e para os primeiros das categorías establecidas (senior, vetA, vetB, vetC).

- Trofeos para o/a **atleta máis veterán/a** do trail longo.

Todos os atletas premiados cumpriran estritamente as indicacións da organización e dos protocolos establecidos para recoller os trofeos.

Os premios non son acumulativos.

OS ATLETAS QUE OBTEÑAN ALGÚN PREMIO DEBERÁN ACREDITARSE CO D.N.I. OU PASAPORTE.

5.- AGASALLOS

Camisetas para os **310 primeiros** inscritos da proba, avituallamento para tódolos participantes e sorteos de diverso material deportivo.

6.- SERVIZOS

- Entrega de dorsais.
- Puntos kilométricos sinalizados no trail longo
- Avituallamento cada 4 Km aproximadamente, dependendo da dureza do terreo.
- Roupeiro.
- Vestiarios e duchas.
- Aparcamientos.
- Entrega de premios.
- Música
- Sorteo de material deportivo.
- Comida conxunta fin de proba.
- Seguro accidentes e R.C.
- Servizo masaxista postcarreira.
- Bañeiras de xeo (crioterapia).

7.- SINALIZACIÓN E CONTROIS

- O percorrido estará sinalizado con cintas de alta visibilidade, estacas, sinais, sendo obrigatorio o paso por tódolos controis establecidos.

- Estará sinalizado o recorrido cada 300 m ou en puntos conflictivos

Quedarán fóra da competición tódol@s atletas que nos superen o primeiro tramo 14km en menos de 2:45 debendo entregar o dorsal e quedar en dita zona para regresar a Bande.

8.-AVITUALLAMENTOS

Por respecto ao entorno será obrigatorio depositar os restos de lixo en zonas habilitadas para tal fin. Haberá 7 avituallamentos ao longo do percorrido:

- Dous líquidos.
- Cinco sólidos e líquidos.

— Trail longo

Sarreaus km 2,5 Líquido
Corvelle km 7 Líquido e sólido
Estrada Pereira km9,7 Líquido e sólido
Cadós km 13,5 Líquido e sólido
Souto 17km Líquido e sólido
PG 19km Líquido
Minicentral 22,6km Líquido e sólido

— Trail curto

Sarreaus km 2,5km Líquido
Estrada Pereira km 4,5km Líquido e sólido
Cadós km 8km Líquido e sólido
Minicentral 12 Líquido e sólido

9- OUTRAS CONSIDERACIÓNS

- A organización reservase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas obrigan ou por forza maior. Os participantes están obrigados a auxiliar aos accidentados.
- A organización declina toda responsabilidade no caso de accidente, negligencia, así como dos obxectos de cada participante. Os participantes exoneran a organización de toda responsabilidade no caso de accidente ou lesión.
- A organización contará cos servizos de ambulancia, médico, comunicación e emerxencia de protección civil, así como una póliza de seguro de responsabilidade civil e de accidentes para cada un dos participantes de ambas probas.
- A organización non se fará responsable de ningunha lesión que teña que ver ca NON preparación física ou mental do asistente.
- Por o feito de tomala saída, tódol@s participantes/as aceptan o presente regulamento.
- **OPCIÓN DE PARTICIPAR A NOITE PREVIA, 5 DE AGOSTO, NA NOCTE ROMANUS. Actividade que se levará a cabo no complexo arqueolóxico de Aquis Querquennis ás 21h. Aforo**

limitado. Inscripción previa oficinas concello. O prezo de 1

- 0€/persoa inclúe:

- Visita teatralizada ao campamento militar.
- Cea romana (imprescindible vestimenta romana).
- Actuación de Kote Malabar. Programa REAOU Deputación Ourense.