



# Prozis GMTA VII Gran Trail, VIII Trail y V Mini Trail Aldeas do Courel (Folgozo do Courel)

## Novedades en la prueba 2018

La prueba baja a los 74 km, pero mantiene su desnivel en los 4.600 positivos y otros tantos negativos. Como principal novedad, los del Gran Trail bajarán del Penaboa por la Fonte Branca do Fedo en vez del pisteo de los últimos años, además de contar con otros dos tramos nuevos, uno compartido con el resto de distancias.

Por su parte el trail también mantiene los 38 km a pesar de cambiar un tramo de dos kilómetros, y mantiene su desnivel acumulado, pues aunque los primeros km son idénticos a los de 2017 se incorpora una zona nueva, después del Castro de Brio que aporta espectacularidad y belleza al tramo previo al Val das Mouras.

Las carreras más corta cambia un poco el recorrido de 2017, ya que comparte la nueva bajada con las otras pruebas, pero eso apenas le hace cambiar de distancia (16 km) ni de desnivel.

## Información Técnica y Reglamento de la prueba 2018

### Lugar:

Seoane do Courel, Ayuntamiento de Folgozo do Courel, provincia de Lugo, Galicia

### Distancia:

Gran Trail 74 Km, Trail 40 Km y Mini Trail 16 km.

### Desnivel:

- Gran Trail 4.850 m positivos, Trail 2.300 m positivos y Mini Trail 1.000 m positivos.
- Altitud Máxima: Gran Trail 1.553 m., Trail 1323 m. y Mini Trail 1.020 m.
- Altitud Mínima: Gran Trail y Trail 449 m. y Minitrail 521 m.

### Tiempos máximos:

Gran Trail 18 horas y Trail 9 horas. Minitrail sin límite horario.

### **Avituallamientos y/o puntos de control:**

Gran Trail 8, Trail 3 y Minitrail 1.

Habrá avituallamiento en meta una vez terminada la prueba.

En el Km 39 (meta del Trail) los participantes del Gran Trail podrán dejar una bolsa con material de recambio, que depositarán antes del control de firmas de la salida.

### **Horarios:**

**Entrega de dorsales:** (Colegio Público de Seoane do Courel)

- Viernes 25, de 19:00 a 22:00 horas
- Sábado 26, Gran Trail: 6:00 a 07:00 horas, Trail: 6:00 a 7:00 y MiniTrail: 7:00 a 8:00 horas

### **Charla técnica:**

Viernes 25, a las 21:00 horas (Colegio Público de Seoane do Courel)

**Se pide encarecidamente la asistencia de todos los atletas participantes en el Gran Trail y se recomienda a los del Trail.**

### **Control de material obligatorio (SÓLO Gran Trail):**

- A la hora de recogida del dorsal
- En cualquier momento de la carrera

**Control de firmas: desaparece por estar la prueba cronometrada con chip.**

### **Salida:**

- Gran Trail: 7:30 horas
- Trail: 7:30 horas
- MiniTrail: 8:30 horas

### **Tiempos máximos:**

- Gran Trail: 18 horas
- Trail: 9 horas
- MiniTrail: sin límite

### **Entrega Premios:**

- Trail y MiniTrail: Sábado 27 a las 18:00 horas en la zona de salida/meta.
- Gran Trail Trail: Sábado 27 a las 22:30 horas en la zona de salida/meta.
- Equipos: al terminar el UTAC.

### **Material Obligatorio:**

Todos los participantes **EN EL GRAN TRAIL** tendrán que presentar el material obligatorio al confirmar su participación y recoger el dorsal.

- Mochila de agua o porta bidones, con capacidad al menos para 1 litro de liquido.

- Manta de supervivencia.
- Silbato.
- Cortavientos.
- Teléfono móvil, con batería cargada.
- Frontal, con pilas de repuesto.

Habrá control del material obligatorio durante el transcurso de la prueba y, por cada elemento que falte, el corredor será penalizado con 15 minutos sobre el tiempo final.

## **Tiempos de corte:**

Tendrán que retirarse del Gran Trail los participantes que sobrepasen 9:30 horas en el Kilómetro 39 a su paso por meta (Seoane do Courel).

A partir de esos tiempos ni la organización, ni los servicios de asistencia, pueden garantizar su cobertura. Así mismo los “*corredores escoba*”, o responsables de cada control, pueden retirar de la prueba al corredor si este sobrepasa el tiempo máximo establecido, o su estado físico de salud, así lo aconseje.

El corredor que se retire voluntariamente durante la prueba, está obligado a notificarlo a la Organización.

El tiempo máximo para finalizar el Gran Trail Aldeas do Courel es de 18 horas.

En caso de abandono, el corredor está obligado a notificarlo al control más próximo o al personal de la Organización.

## **Localizaciones:**

### **Salida y Meta:**

Colegio Público de Seoane do Courel (Folgozo do Courel – Lugo)

### **Duchas:**

Colegio Público de Seoane do Courel

### **Avituallamientos y puntos de control.**

Todos los avituallamientos serán a base de líquidos y sólidos excepto el de Penaboa.

Existirá también avituallamiento intermedio (para los del Gran Trail) y final en meta.

La bebida NO se servirá en vasos de plástico. Terminantemente prohibido llevar botellas de agua de plástico en la mano durante la prueba. Sí se permitirá el uso de cualquier sistema de hidratación (cinturón o mochila tipo camelback). *En caso de que las condiciones meteorológicas así lo aconsejen* habrá un avituallamiento complementario para el Trail y Gran Trail, provisto exclusivamente con líquido. De este particular se avisará inmediatamente antes de la salida, común a ambas pruebas.

## **Dorsales:**

La recogida de dorsal, en la secretaría de la prueba, será individual; no siendo posible su recogida por terceras personas.

No se facilitarán imperdibles ni cualquier otro método de sujeción del dorsal en la camiseta.

Deberá llevarse en la parte delantera de la camiseta y bien visible para evitar el ser parado en los controles para su identificación.

Con la finalidad de diferenciar los participantes de las 3 pruebas, se entregarán dorsales diferenciados por colores. Es responsabilidad de cada participante el recoger su dorsal aun habiendo participado en alguna de las pruebas anteriores de PROZIS GMTA 2017.

## **Clasificaciones:**

Tendrá clasificación individual por tramos de edad en las categorías Masculina y Femenina además de la General absoluta Masculina y Femenina.

Se mantiene la igualdad entre sexos en las categorías por tramos de edad de acuerdo con la siguiente distribución:

- Senior: hasta 39 años
- Veteranos/as I: de los 40 a los 49 años
- Veteranos/as II: más de 49 años

**COMPETICIÓN POR EQUIPOS.** Estos podrán estar compuestos por un número ilimitado de componentes, tanto masculinos como femeninos, pero sólo puntuarán para la competición por equipos los que entren en los 5 primeros puestos de cada sexo en cada una de las distancias.

### **PUNTUACIÓN CLASIFICACIÓN POR EQUIPOS**

<b>CATEGORÍA MASCULINA</b>			
<b>Puesto</b>	<b>Gran Trail</b>	<b>Trail</b>	<b>Mini Trail</b>
1	500	250	125
2	450	225	112
3	400	200	100
4	350	175	87
5	300	150	75

<b>CATEGORIA FEMENINA</b>			
<b>Puesto</b>	<b>Gran Trail</b>	<b>Trail</b>	<b>Mini Trail</b>
1	500	250	125
2	450	225	112
3	400	200	100
4	350	175	87
5	300	150	75

## **Excepción a la condición de Finisher del Circuito 2018:**

Los corredores participantes en el Gran Trail 2018 que completen el paso por el control de material situado en el colegio de Seoane (Meta del Trail) y decidan retirarse de la prueba, en este punto o en cualquier otro punto posterior de la segunda parte del recorrido, habiendo completado en su totalidad el recorrido del Trail, no perderán la condición de ***“Finisher Circuito Prozis GMTA 2018”***.

## **Seguro de cancelación:**

Para todas las pruebas del PROZIS GMTA Gran Trail, Trail y Mini Trail Aldeas do Courel podrá contratarse un seguro de cancelación de 5 € valedero hasta el cierre de inscripciones.