

IV ENTRIMO TRAIL

"FRONTEIRA EXTREMA"

O Concello de Entrimo organiza o 20 de xullo 2025 o IV ENTRIMO TRAIL "FRONTEIRA EXTREMA" aproveitando eses grandes recursos naturais polo que se percorren os 26 km do TRAIL LONGO e 16 km do TRAIL CURTO. Os Castros dos Castelos, o Monte do Quinxo, o da Pía da Moura, o "Dolmen Casa da Moura" ou o Penedo das Serpes son algunhas das múltiples xoias que podemos atopar neste Concello con miles de lendas como fai referencia Florentino López Cuevillas e Fermin Bouza Brey na súa obra "Oestrimnios, os saefes e a afixolatría en Galicia"

REGULAMENTO

1.- XERAL:

Data: 20 de xullo 2025

Hora: As 9:00 horas.

Lugar: Museo Pura Santos. Alameda do Concello.

Distancias:

Trail Longo

- Aproximadamente 26 Km (1200+)

-

Trail Curto

- aproximadamente 16 km

Inscricións:

Será a través da plataforma www.sportmaniacs.com ou na app Saudeter Live. Aboarase 18 € indistintamente da modalidade elixida. A fecha límite para anotarse será o mércores 16 de xullo 2025 as 23:59 h. ou ata terminar prazas.

Unha vez inscrito o corredor non poderá modificar cambios na titularidade do dorsal nin cancelar o mesmo coa correspondente perda da inscrición.

No serán admitidos corredores que non estean inscritos ou corran sen dorsal, impedindo que teñan acceso a carreira na defensa dos dereitos dos reglamentariamente inscritos.

Participación:

Poderán participar os maiores de idade ou maiores de 16 anos con autorización dos seus pais/nais ou titores.

Cada corredor debe ser consciente de que a súa condición física e a adecuada as características da proba, absténdose de participar ante calquera doenza, enfermidade ou outra condición que poña en perigo a súa integridade ou non lle permita terminar a proba.

A organización poderá retirar da proba a todo participante, que a xuízo das persoas que se encarguen do control da mesma, non se atopen en condicións idóneas para continuar.

Os corredores deberán levar en todo momento o dorsal a vista para facilitar o control do mesmo.

Recollida de dorsais:

Os dorsais poderanse recolleranse o **propio día da proba** 20 de xullo 2025, no Museo Pura Santos (Alameda do Concello) dende as 8:15 ata as 8:55. Unha vez finalizado o tempo non se permitirá recoller dorsais polo que pedimos que sexamos responsables e respetuosos cos horarios para facilitar o desenrolo da proba.

- **Domingo 20 de xullo de 8:15 /8:55 no Museo Pura Santos.**
(Alameda do Concello)

2.- CATEGORÍAS:

Estableceranse as seguintes categorías:

- **Senior (masculino / feminino).** Ata 39 anos (durante 2024). Nados de 1985 en diante.
- **Veteran@ A (masculino / feminino).** Ata 49 anos (durante 2025). Nados entre 1984 e 1975.
- **Veteran@ B (masculino / femenino).** A partires de 50 anos (durante 2025). Nados en 1974 ou antes.

3.- PREMIOS:

Trail Longo / Trail Curto:

- **TROFEOS** para @s **tres primeir@s clasificad@s absolut@s** e os **tres primeir@ das categorías_establecidas(senior e veteran@s A - B)**

Trail Longo / Trail Curto

.- DIPLOMAS

- Segund@ e Terceir@ clasificad@s **Senior** (masculino e feminino)
- Segund@ e Terceir@ clasificad@ **Veteran@s A** (masculino e feminino)
- Segund@ e Terceir@ clasificad@ **Veteran@s B** (masculino e feminino)

Os premios non son acumulativos.

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

4.- ZOA DE SAÍDA

A saída será grupal para ambos Trail as 9:00 e intentaremos manter a distancia mínima entre corredores.

A saída tamén poderá sufrir modificación por temas COVID informando previamente a todol@s corredor@s.

5.- AGASALLOS

Bolsa do Corredor con distintos agasallos para os 200 primeiros inscritos da proba. Avituallamento para tódolos participantes e degustación de produtos típicos unha vez finalizada a proba.

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
- Comida conxunta fin de proba.
- Seguro accidentes e R.C.

7.- SINALIZACIÓN E CONTROIS

- O percorrido estará sinalizado con cintas de alta visibilidade, carteis e sinais, sendo obrigatorio o paso por tódolos controis establecidos.
- Calquera alteración voluntaria na sinalización do recorrido por parte dun corredor será suficiente para a súa descalificación inmediata.

7.-AVITUALLAMENTOS

- O longo do recorrido contaremos con varios puntos de avituallamento: líquidos (auga, bebidas isotónicas...) e sólidos (froita, frutos secos, barritas enerxéticas...) para recuperar forzas. Ubicados en:

Trail Longo

- 1º avituallamento 3,8km
- 2º avituallamento 8,7km
- 3º avituallamento 12,8km (Espíñeiro)
- 4º avituallamento 16,7km (Venceáns)
- 5º avituallamento 21,6km (Os Círolos)

Trail Curto

- 1º avituallamento 3,8km
- 2º avituallamento 7,5km (Venceáns)
- 3º avituallamento 12,8km (Os Círolos)

Por respecto ao entorno será obrigatorio depositar os restos de lixo en zonas habilitadas para tal fin.

8- 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 coa NON preparación física ou mental do asistente.
- Por o feito de tomala saída, tódol@s participantes/as aceptan o presente regulamento