



GPM A Rúa – II Andaina – “Serra do Cereixido”

# 10º GRAN PREMIO DE MONTAÑA 2026

## II ANDAINA A RUA

### “Serra do Cereixido”

#### Introducción:

El Club Atletismo Rúa organiza el 10º Gran Premio de Montaña 2026 II ANDAINA A RUA - “SERRA DO CEREIXIDO”. Conta coa colaboración do Concello de A Rúa e celebrárase no próximo 4 de Outubro de 2026.

LIGA XUNTA DE GALICIA DE SENDERISMO DA FEDERACION GALEGA DE MONTAÑISMO 2026.

#### Bases da Proba:

**1.-Tendes o regulamento na web:** [www.fegalmon.gal](http://www.fegalmon.gal). Trátase dunha liga na que se computa a participación, polo que os andaríns FEDERADOS que rematen a proba na que están inscritos dentro dos tempos establecidos sumarán os kilómetros realizados nesa proba. Haberá unha clasificación individual masculina e feminina. Na web da federación galega publicárase o longo da semana seguinte a celebración da proba a listaxe de federados que teñen rematando a proba.

**2.- Competición en tempo mínimo/máximo.** Haberá unha clasificación de regularidade nesta proba, trátase dunha competición que consta **UNICAMENTE desta proba**. A proba de **25 km**. conta cun tempo mínimo de **4 horas**, en un tempo máximo de **6h30min** para facer a proba, por debaixo deste tempo será penalizado coa desclasificación.

#### Horarios:



## GPM A Rúa – II Andaina – “Serra do Cereixido”

| Proba          | Hora de saída |
|----------------|---------------|
| Andaina 25 km. | 9:00          |
| Andaina 17 km. | 9:30          |
|                |               |
|                |               |

### Tarifas:



## Inscripción:

- ✚ A Inscripción está limitada a 300 personas e poderas inscribir a través da pasarela de <https://sportmaniacs.com>
- ✚ Poderase formalizar a inscrición para calquera das modalidades ata as 23:59 horas do Xoves 1 de Outubro de 2026.
- ✚ A correcta inscrición de cada corredor dalle dereito aos seguintes servizos:
  - ✓ Bolsa do corredor.
  - ✓ Recibir o seu dorsal.
  - ✓ Participar na andaina
  - ✓ Avituallamentos Sólidos e Líquidos durante a andaina
  - ✓ Duchas no pabellón municipal.
  - ✓ Avituallamento Sólido y Líquido en meta.
  - ✓ Seguro e Servizos Médicos.
- ✚ Pódense facer cambios de dorsal avisando debidamente a organización tendo como data límite o día 1 de Outubro 2026.
- ✚ **ATENCIÓN** os Federados son os deportistas con licenza **FEDME** y licenza Galega da **FGM**
- ✚ O abono do importe da inscrición realizarase a través da plataforma de pago habilitada a tal fin de <https://sportmaniacs.com>
- ✚ Una vez abonado este importe, no se devolverá por ningunha causa, excepto por la suspensión de la prueba antes de su inicio.

## Dorsais:

- ✚ O dorsal e o material da carreira entregaránse aos participantes no lugar e horario que se indicará con suficiente antelación na páxina oficial da proba.
- ✚ Este material tamén poderá ser retirado por outra persoa, sempre e cuando entregue una autorización do corredor debidamente cumplimentada y firmada, xunto a copia da documentación especificada que acredite os datos do representado.
- ✚ Cada dorsal terá distinto color según a modalidade a que corresponda. Ademais, incorporará os teléfonos de contacto do Centro de Organización.
- ✚ O dorsal non se poderá recortar, doblar nin modificar. No momento da sua entrega.
- ✚ Durante a prueba o corredor deberá levar o seu dorsal en todo momento en lugar ben visible: peito, ventre ou porta dorsal.

## Seguro:

- ✚ Todo-los participantes oficialmente inscritos, estén federados ou non, estarán amparados por unha póliza de Responsabilidad Civil e Accidentes Deportivos, excluidos os casos derivados dun padecimiento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc.
- ✚ Tamén quedan excluidos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición o desde o mesmo.
- ✚ Non se permitirá a existencia no recorrido de ningún vehículo ajeno a organización, estando estes últimos debidamente identificados.

## Faltas e sancións:

- ✚ Negativa de acatar unha orden dada polos membros da Organización
- ✚ Falta de visibilidade do dorsal ou levalo en algún punto diferente ao frontal do corredor.
- ✚ Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a outro corredor.
- ✚ Non prestar auxilio a cualquier participante que lo necesite será sancionado coa descalificación.
- ✚ Atentar voluntariamente contra el medio natural, é decir: arrojar desperdicios ou envases fora dos contenedores habilitados ao efecto, dañar a flora ou a fauna e calquiera outra acción voluntaria que conleve un impacto no entorno, supondrá la descalificación inmediata.
- ✚ Quitar ou cambiar as balizas postas pola Organización será sancionado coa descalificación.
- ✚ Manipular o dorsal.
- ✚ Facer xestos obscenos ao público ou faltas de respeto hacia outro corredor.

## Reclamaciones:

- ✚ As reclamaciones deberán ser feitas ao director da carreira, non más tarde de 30 minutos después de comunicarse oficialmente os resultados e si son desestimadas por este podráse presentar reclamación por escrito.

## Condicións de participación:

A participación nas diferentes modalidades do Gran Premio de Montaña de A Rúa está aberta a todas as persoas que cumplan los siguientes requisitos:

- ✚ Para participar nas andainas tener mínimo 18 anos.
- ✚ Conocer este Reglamento aceptando as condicións que no mesmo establece.
- ✚ Cumplimentar debidamente o procedemento da inscrición consciente da lonxitude, desnivel, dificultade técnica, condicións climáticas e outras características desta proba, estando física e mentalmente preparados e tendo capacidade de autonomía para afrontar as posibles dificultades derivadas das condicións anteriores. Estar en bon estado físico e mental, suficientemente entrenados e preparados para esta competición, contando coa destreza técnica suficientes como para garantizar a sua propia seguridade, baixo as condicións de autonomía nas que se desanrollan as diferentes probas.
- ✚ Conocer onde están os puntos de avituallamento e qué podrá repoñer en cada un de eles (líquido, sólido ou ambos).
- ✚ Depositar os residuos nos contenedores dispostos a tal efecto nas inmediacións de ditos puntos.

## Puntos de control:

Os puntos de control son lugares periódicamente localizados ao longo do recorrido, polos que cada corredor deberá pasar obrigatoriamente. Polo tanto, fan a función controles de paso e tamén de control de tempo.

Nestos puntos habrá persoal da Organización que podrá dar instrucciones de obrigado cumprimento aos participantes.

No caso de que falte o rexistro de paso de algún corredor por algun dos puntos de control, interpretaráse que éste non seguiu o itinerario da modalidade. Como consecuencia, sea cal fose o motivo (evacuación, abandono, incumplimiento voluntario da normativa, etc.), dito andarín consideraráse descalificado da prueba.

Os puntos de control previstos para cada modalidade se publicarán na páxina.

## Puntos de avituallamento:

En puntos determinados do recorrido habilitaránse diferentes zoas de avituallamento onde los participantes terán a súa disposición bebida e comida, onde podrán recibir axuda externa.

Os lugares e o tipo de avituallamento previstos especificaránse e detallarán con tempo suficiente na páxina [www.granpremiodemontana.weebly.com](http://www.granpremiodemontana.weebly.com) onde concretarase no punto kilométrico de ubicación na andaina.

Os residuos xenerados deberán depositarse obrigatoriamente nos contenedores ubicados en cada destes puntos.

## Seguridade:

Será obrigatorio respectar o código de circulación e extremar as precaucións nos tramos e cruces de rúas ou autovías, ou ao chegar a un cruce.

Independentemente de que a Organización da proba, e cos medios dispoñibles, apoie e vixie de xeito especial estes puntos, o corredor deberá redobrar a súa atención e precaución ante a posibilidade de non estar totalmente pechado ao tráfico e compartir a vía co tráfico rodado. .

Nos postos de control haberá persoal autorizado e capacitado para indicar o comportamento a seguir aos participantes en caso de perigo obxectivo, cambio de itinerario, accidente en caso de abandono.

## Responsabilidades:

Todos os participantes fano baixo a súa propia responsabilidade e ao saír aceptan o presente regulamento, sendo responsables de calquera accidente que se produza durante a súa participación na proba.

A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente, negligencia, así como dos obxectos de cada participante. Os participantes exoneran á organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión. En todo o non contemplado nesta normativa, a proba basearase na normativa da Federación Galega de Montaña e da Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME).

## Autorización expresa ao uso de datos e imaxen o dereito acceso, cancelación e rectificación:

A inscrición en calquera das modalidades de la prueba, implica el consentimiento expreso do participante, para que, por sí mismo o mediante terceras entidades, use y reproduzca sin límite temporal, mediante cualquier dispositivo, os datos personales aportados, a marca deportiva realizada na carreira, e as imáxenes obtenidas e na mesma, co o fin de promocionar a o Gran Premio de Montaña A Rúa e difundir información.

## Abandonos voluntario y obligatorio:

En caso de que un participante decida abandonar a proba, deberá indicalo obrigatoriamente ao personal de Organización dispuesto no control máis cercano. Si por causas físicas ou de salud no puidera chegar polo seu propio pe al primer punto de control con acceso rodado deberá comunicarlo inmediatamente por teléfono al número de la Organización impreso en su dorsal.

Dende que o participante abandona voluntariamente a proba é descalificado, asume que queda fora da competición e pasa a ser o único responsable das suas acciones.

A organización pode deter momentáneamente a un corredor ou obligalo a abandonala andaina considerase o seu estado pon en peligro a sua integridade física ou a sua seguridad.

Para participar na I Andaina “Serra do Cereixido” de A Rúa, cada

andador deberá ir en todo momento ataviado obrigatoriamente con ropa y calzado adecuados para a práctica de deporte, dorsal y material exigido. A sua vez, o dorsal irá no ventre, no peito porta dorsales, é en todos os casos estará sempre visible e na parte dianteira do corredor.

Permitese o uso de bastones de montaña, si ben a Organización pode limitar a sua utilización na saída por razóns de seguridade.

Cada participante deberá ter en conta o seguinte listado de material recomendado según as modalidades:

| Material                                             | Andaina 25 km | Andaina 15 km |
|------------------------------------------------------|---------------|---------------|
| Chaqueta o cortavientos                              | Recomendado   | Recomendado   |
| Teléfono móvil con suficiente saldo e batería        | Obligatorio   | Obligatorio   |
| Gorra ou viseira                                     | Recomendado   | Recomendado   |
| Recipiente tipo bidón ou bolsa para a auga           | Obligatorio   | Recomendado   |
| Pantalons ou mallas, mínimo por debaixo das rodillas | Recomendado   |               |
| Protector solar e labial                             | Recomendado   | Recomendado   |
| Gafas de sol                                         | Recomendado   |               |



## GPM A Rúa – II Andaina – “Serra do Cereixido”

Por seguridade dos corredores é en función das prediccions meteorolóxicas, a Organización da II Andaina “Serra do Cereixido” de A Rúa poderá poñer mais material obligatorio (camiseta térmica, guantes, gorro, etc).

Este cambio será comunicado en la página web. Previo a saída darase información da previsión meteorolóxica, novidades de última hora si as houbera, ademais de recordar a importancia de conservar o medio ambiente a noso paso.

### Cancelaciones e suspensiones

A Organización reservase o dereito de poder cancelar a proba si concurriesen situacións obxetivas de riesgo que poudieran poñer en peligro a seguridade é integridade dos participantes (alertas meteorolóxicas, incendios forestais, corrimientos do terreno, COVID19 etc.).

En caso de condiciones meteorolóxicas adversas o sucesos que se estimen graves ou afecten a seguridade da proba u outras causas de forza maior, a Organización reserva o dereito de modificalos horarios de corte, a hora de saída da carreira, neutralizala e incluso anulala.

La Organización reservase o dereito de poder modificar o itinerario ou cambiar os tramos horarios por razóns de seguridade, organizativas ou outras causas de forza maior.

O presente Reglamento pode ser correxido, ampliado o mejorado en cualquier momento por parte da Organización. O feito de realizala inscrición mostra a conformidade do participante co presente reglamento cos cambios que se pudieran realizar que se farán públicos de forma inmediata na páxina oficial da proba.

**ORGANIZA:**



**PATROCINADORES:**



**COLABORADORES:**





## GPM A Rúa – II Andaina – “Serra do Cereixido”