

REGLAMENTO DEL EVENTO DEPORTIVO V SAN XIL-CASAIO ANDAINA E TRAIL (TRAIL LARGO, TRAIL CORTO, ANDAINA LARGA Y ANDAINA CORTA)

La empresa Valdeorras Turismo S.L. en colaboración con la CMVMC da Serra de Casaio e Lardeira organiza el evento deportivo denominado V SAN XIL-CASAIO ANDAINA E TRAIL (TRAIL LARGO, TRAIL CORTO, ANDAINA LARGA Y ANDAINA CORTA), que se desarrollará el próximo día **26 de septiembre de 2026** en la localidad de Casaio (Ourense).

INSCRIPCIÓN

- La inscripción se realizará a través de la página www.sportmaniacs.com y desde la APP con las condiciones y plazos que figuran en dicha página.
- También se podrá hacer presencialmente en las tiendas Foot on Mars de O Barco y en A Cantina de Nati de Casaio.
- La prueba está limitada a 100 participantes en la modalidad trail largo. Una vez agotadas las plazas se cerrarán las inscripciones.
- La prueba está limitada a 200 participantes en las otras modalidades (trail corto, andaina larga y andaina corta). Una vez agotadas las plazas se cerrarán las inscripciones.
- El plazo de inscripción comienza **el 1 de julio de 2026 y finaliza el 22 de septiembre de 2026.**
- El precio de la inscripción será de 30 euros para el trail largo.
- El precio de la inscripción será de 25 euros para el trail corto y la andaina larga.
- El precio de la inscripción será de 20 euros para la andaina corta.
- El dorsal se entregará en la plaza da Igrexa de Casaio desde la 16:00 hasta las 19:00 horas del día 25 de septiembre de 2026 para todas las modalidades, entre 08:00 horas hasta las 08:45 horas del día de la prueba para el trail largo y entre 08:30 horas hasta las 09:15 horas para el resto de modalidades del día 26 de septiembre de 2026.

Para ello debe presentar el original del DNI, carné de conducir, pasaporte o documento equivalente para extranjeros.

- La inscripción da derecho a:
 - Los avituallamientos establecidos por la organización.
 - Camiseta y otros recuerdos del evento.
 - Asistencia sanitaria durante el transcurso y al finalizar la prueba.
 - Seguro de RC y Accidentes.
 - Las inscripciones estarán abiertas para mayores de 18 años.

REGLAMENTO

- A cada corredor se le entregará un dorsal, que deberá situarse en el pecho, de tal manera que esté bien visible y sin doblar ni cortar.
- Se hará control de paso en varios puntos del circuito que la organización establecerá durante el transcurso de la prueba por los cuales tendrán que pasar los participantes para no ser descalificados.
- Será motivo de descalificación, entre otras, los siguientes aspectos: no realizar todo el circuito de la carrera, no llevar dorsal o manipular este, falsificar datos personales, competir con el dorsal o chip/s de otra/s persona/s.
- Todos los participantes lo hacen bajo su propia responsabilidad y por el hecho de salir acepta el presente reglamento.
- Seguro: todos los participantes estarán amparados por una póliza de Responsabilidad Civil y accidentes deportivos, excluidos los casos derivados de un padecimiento latente, imprudencia o inobservancia de las leyes, de la normativa de la competición, etc. También quedan excluidos los casos producidos por el desplazamiento al lugar de la competición o desde el mismo. No se permitirá la existencia en el recorrido de ningún vehículo ajeno a la organización, estando estos últimos debidamente identificados.
- La organización dispondrá de servicios médicos y ambulancia desde una hora antes del comienzo de la prueba y hasta media hora después de cerrar el acto. Los servicios médicos, están facultados para retirar de la carrera a cualquier participante que manifestase un mal estado físico durante el desarrollo de la misma. Así mismo, se

recomienda a todos los inscritos, que lleven a cabo antes de tomar parte en la carrera un reconocimiento de aptitud médico-deportivo que descarte cualquiera patología que impida a su participación.

- El recorrido estará marcado por la Organización con cinta plástica de color, banderolas, carteles de dirección y otros elementos de señalización, que estarán ubicados a intervalos regulares, dependiendo de la tipología del terreno y de los caminos. ES RESPONSABILIDAD DE CADA CORREDOR LOCALIZAR LA SEÑALIZACIÓN Y SEGUIRLA.
- Será obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles establecidos.
- La organización podrá realizar las modificaciones que considere necesarias en el recorrido, incluso la suspensión de la prueba, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejasen, o por otras causas de fuerza mayor. En este caso y una vez efectuada la salida, el importe de la inscripción no sería devuelto.
- Si fuera necesario interrumpir y suspender la prueba en un punto del recorrido, la clasificación se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o, en su defecto, en el último control realizado.
- El desconocimiento de este reglamento no exime de su cumplimiento.

TROFEOS

- Tres primeros/as de la general (todos los corredores).
- Tres primeros/as de la categoría Veterano A (40 años cumplidos en el año en curso).
- Tres primeros/as de la categoría Veterano B (50 años cumplidos en el año en curso).

HORARIOS Y DISTANCIAS

TRAIL LARGO

HORA SALIDA	HORA LLEGADA (APROX)	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO↑
09:00	16:30	35 Km	2.402 m

TRAIL CORTO

HORA SALIDA	HORA LLEGADA (APROX)	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO↑
09:30	15:30	16,4 Km	1.204 m

ANDAINA LARGA

HORA SALIDA	HORA LLEGADA (APROX)	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO↑
09:30	15:30	19,8 Km	1.133 m

ANDAINA CORTA

HORA SALIDA	HORA LLEGADA (APROX)	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO↑
09:30	15:30	15,9 Km	829 m

DEVOLUCIONES

- Hasta el 26 de agosto de 2026 el 100% de la inscripción.
- Hasta el 11 de septiembre de 2026 el 50% de la inscripción.
- Hasta el 18 de septiembre de 2026 el 25% de la inscripción.

RECORRIDO

TRAIL LARGO

La salida de esta modalidad con una distancia de 34,8 km y desnivel positivo↑ de 2.402 m será el 26 de septiembre de 2026 a las 09:00 horas en la plaza de Casaio en el concello de Carballeda de Valdeorras.

El primer kilómetro es por las calles del pueblo para seguir por un camino de tierra y llegar a una zona de canteras de pizarra por donde discurre la ruta hasta el kilómetro 5 en la zona de A Carva.

A partir de este punto entramos en Red Natura (ZEPA ES0000437/ZEC ES113007) y hasta la Ermita de San Xil vamos por un sendero que antiguamente y hoy en día se usa para ir

hasta la Ermita pasando por los parajes de Anadevacas, Arganedo y O Pozo de Entencia entre otros.

Estamos ahora en kilómetro 7,3 y empezamos una bajada que nos lleva hasta el río San Xil que cruzamos por un puente y empieza una fuerte subida por Penatirada para posteriormente bajar al regato da Pinguela y empezar otra fuerte subida hasta cruzarnos con el sendero que viene de Leiroso. Por a Petada de Valdegarduña llegamos al entorno de O Penedo do Bispo y O Penedo do Cura, que son dos grandes peñas desde donde la vista del entorno es única, para llegar al camino que viene de A Bruña yendo a la derecha para llegar a Campo Cigarra.

La subida sigue por una pista ancha que nos lleva hasta el Maluro donde empieza una bajada que discurre por el PR-G 198 hasta Campo Raso continuando en bajada por un terreno con fuertes pendientes donde antes del incendio había piornos y xestas.

Al finalizar este tramo, empieza un bosque de frondosas siguiendo el sendero que antiguamente se usaba para acceder a los pastos de “A Mallada do Penedo” donde se llevaba el ganado vacuno desde el pueblo de Casasio. Seguimos bajando hasta encontrarnos con las ruinas de los barracones de unas antiguas minas de wolframio para llegar a un puente de madera donde cruzamos de nuevo el río San Xil. Son 2,5 km por una zona de bosque adulto por un sendero perfectamente delimitado.

Al cruzar el río, el sendero se hace más ancho y llegamos a Sacedo donde hay un refugio recientemente restaurado por la Comunidad de Montes y al llegar al cruce vamos hacia la izquierda en dirección a Pedra Fincada por un sendero estrecho que al final es una pista ancha.

En Pedra Fincada, ya por pista ancha, llegamos a La Escrita, donde empieza una fuerte bajada por El Rebolal y después de pasar por una zona de canteras llegar al barrio de Romiña.

Un último tramo de cemento nos lleva hasta Casaio donde finaliza la prueba.

TRAIL CORTO

La salida de esta modalidad con una distancia de 16,4 km y desnivel positivo↑ de 1.204 m será el 26 de septiembre de 2026 a las 09:30 horas en la plaza de Casaio en el concello de Carballeda de Valdeorras.

El primer kilómetro es por las calles del pueblo para seguir por un camino de tierra y llegar a una zona de canteras de pizarra por donde discurre la ruta hasta el kilómetro 5 en la zona de A Carva.

A partir de este punto entramos en Red Natura (ZEPA ES0000437/ZEC ES113007) y hasta la Ermita de San Xil vamos por un sendero que antiguamente y hoy en día se usa para ir hasta la Ermita pasando por los parajes de Anadevacas, Arganedo y O Pozo de Entencia entre otros.

Estamos ahora en kilómetro 7,3 y vamos en dirección a O Quello dos Mortos para recorridos 800 m desviarnos a la izquierda por un sendero que nos lleva al camino de viene de Sacedo. En ese punto sale un cortafuegos que se hizo para prevenir los incendios del verano del 2025 por el que subimos para llegar hasta el alto da Chas. Bajamos hasta la pista que viene de Pedra Fincada en el entorno de Pedras Rubias y llegamos a La Escrita, donde empieza una fuerte bajada por El Rebolal y después de pasar por una zona de canteras llegar al barrio de Romiña.

Un último tramo de cemento nos lleva hasta Casaio donde finaliza la prueba.

ANDAINA LARGA

La salida de esta modalidad con una distancia de 19,8 km y desnivel positivo↑ de 1.133 m será el 26 de septiembre de 2026 a las 09:30 horas en la plaza de Casaio en el concello de Carballeda de Valdeorras.

El primer kilómetro es por las calles del pueblo para seguir por un camino de tierra y llegar a una zona de canteras de pizarra por donde discurre la ruta hasta el kilómetro 5 en la zona de A Carva.

A partir de este punto entramos en Red Natura (ZEPA ES0000437/ZEC ES113007) y hasta la Ermita de San Xil vamos por un sendero que antiguamente y hoy en día se usa para ir hasta la Ermita pasando por los parajes de Anadevacas, Arganedo y O Pozo de Entencia entre otros.

Estamos ahora en kilómetro 7,3 y vamos en dirección a O Quello dos Mortos para recorridos

800 m desviarnos a la izquierda por un sendero que nos lleva al camino de viene de Sacedo por el que recorreremos 600 m para desviarnos a la izquierda por unas pistas abiertas para prevenir los incendios del verano del 2025 por el que subimos para llegar cerca de la cumbre de As Chas. Bajamos por una pista que sale a meda ladera hasta la pista que viene de Pedra Fincada en el entorno de Pedras Rubias y llegamos a La Escrita, donde bajamos por una pista hecha en una antigua escombrera y después de pasar por una zona de canteras llegar al barrio de Romiña. Un último tramo de cemento nos lleva hasta Casaio donde finaliza la prueba.

ANDAINA CORTA

La salida de esta modalidad con una distancia de 15,9 km y desnivel positivo↑ de 829 m será el 26 de septiembre de 2026 a las 09:30 horas en la plaza de Casaio en el concello de Carballeda de Valdeorras.

El primer kilómetro es por las calles del pueblo para seguir por un camino de tierra y llegar a una zona de canteras de pizarra por donde discurre la ruta hasta el kilómetro 5 en la zona de A Carva.

A partir de este punto entramos en Red Natura (ZEPA ES0000437/ZEC ES113007) y hasta la Ermita de San Xil vamos por un sendero que antiguamente y hoy en día se usa para ir hasta la Ermita pasando por los parajes de Anadevacas, Arganedo y O Pozo de Entencia entre otros.

Estamos ahora en kilómetro 7,3 y vamos en dirección a O Quello dos Mortos para recorridos 800 m desviarnos a la izquierda por un sendero que nos lleva al camino de viene de Sacedo por el que vamos a la izquierda hasta Pedra Fincada.

Llegamos a Pedras Rubias (donde salen las otras modalidades) para pasar por La Escrita, donde bajamos por una pista hecha en una antigua escombrera y después de pasar por una zona de canteras llegar al barrio de Romiña.

Un último tramo de cemento nos lleva hasta Casaio donde finaliza la prueba.

SEMI-AUTOSUFICIENCIA

- Dado el carácter de semi-autosuficiencia de la prueba, cada corredor deberá prever y portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesarios para poder completar el recorrido.

- La Organización dispondrá como apoyo de los siguientes avituallamientos, con bebidas y alimentos en cantidades estimadas como razonables, que se deberán consumir en el mismo lugar:

TRAIL LARGO

PUNTO	PUNTO	PUNTO	PUNTO	PUNTO	PUNTO
PK 4,4 A Carva	PK 7,3 Ermita de San Xil	PK 15,3 Campo Cigarra	PK 20,1 Campo Raso	PK 25,3 Sacedo	PK 31,1 A Escrita

TRAIL CORTO, ANDAINA LARGA Y ANDAINA CORTA

PUNTO	PUNTO	PUNTO	PUNTO
PK 4,4 A Carva	PK 7,3 Ermita de San Xil	PK 10,5 Alto das Chas	PK 15,5 A Escrita

- Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios hasta la meta o lugares señalados en los avituallamientos.

PUNTOS DE CORTE

Se establecerán los siguientes puntos de corte para cada una de las pruebas:

El punto kilométrico, la prueba y el horario donde están estos puntos son:

TRAIL LARGO: CAMPO CIGARRA: Punto kilométrico 15,3 y hora de corte a las 12:00 horas.

SACEDO: Punto kilométrico 25,3 y hora de corte a las 14:00 horas.

TRAIL CORTO.- INICIO DEL CORTAFUEGOS: Punto kilométrico 9,1 y hora de corte a las 12:30 horas.

ANDAINA LARGA.- INICIO DEL CORTAFUEGOS: Punto kilométrico 9,1 y hora de corte a las 12:30 horas.

ANDAINA CORTA.- AVITUALLAMIENTO SAN XIL: Punto kilométrico 7,3 y hora de corte a las 12:30 horas.

MATERIAL TRAIL LARGO

➤ Material obligatorio:

- Teléfono móvil en carrera.
- Sistema de hidratación, mínimo de 0,5.
- Reserva alimentaria (mínimo 300 Kcal).
- Manta térmica.
- Zapatillas de Trail running con buen agarre, suela con dibujo y parte superior con elementos de fijación que mantenga la zapatilla bien sujeta al pie.
- Bastones

➤ Material aconsejado:

- Gorra o similar, para protegerse del sol.
- Chubasquero o cortavientos manga larga de la talla correspondiente.

MATERIAL OTRAS MODALIDADES

➤ Material obligatorio:

- Teléfono móvil en carrera.
- Sistema de hidratación, mínimo de 0,5.
- Reserva alimentaria (mínimo 300 Kcal).
- Zapatillas de Trail running con buen agarre, suela con dibujo y parte superior con elementos de fijación que mantenga la zapatilla bien sujeta al pie.

➤ Material aconsejado:

- Gorra o similar, para protegerse del sol.
- Chubasquero o cortavientos manga larga de la talla correspondiente.
- Bastones.

RETIRADA Y ABANDONOS

- ### ➤
- Cualquier corredor podrá retirarse de la prueba siempre que lo desee en el control más próximo y entregando su dorsal al personal cualificado de la Organización. A partir de ese momento, quedará fuera de la competición y asumirá cualquier responsabilidad derivada de su retirada. El corredor que abandone la prueba fuera de los lugares

designados para evacuación (que están situados en los avituallamientos) tendrá que dirigirse por sus medios hasta el punto de evacuación más cercano.

- La Organización podrá retirar de carrera, al corredor que se considere que tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste de la prueba, garantizando así su salud.
- Los participantes están obligados a prestar auxilio a los accidentados o a aquellos que lo requieran.
- En caso de accidente, enfermedad o herida que precise asistencia, se deberá avisar al teléfono de la organización. Se recuerda que la prueba discurre por algunos lugares de difícil acceso a vehículos o incluso donde sólo se puede llegar a pie. Por tanto, en algunos casos, puede llevar un cierto tiempo que los servicios de emergencia lleguen hasta el herido.

MEDIDAS MEDIOAMBIENTALES PREVISTAS

Entre otras se aplicarán las siguientes medidas para la preservación el medio ambiente:

- El diseño del trazado de la ruta será respetuoso con la naturaleza, siempre por pistas, caminos y senderos ya existentes.
- Habrá depósito para los residuos en todos los avituallamientos.
- El recorrido está perfectamente señalizado con materiales que no alteran el medio ambiente y se retirarán en un plazo máximo de cinco días una vez finalizada la prueba.
- En los avituallamientos se no se facilitarán botellas de plástico a los participantes debiendo llevar cada uno su recipiente para beber.
- Habrá voluntarios para indicar la dirección correcta en los cruces y puntos más conflictivos.
- Se realizará una reunión informativa previa a la salida para comunicar a los participantes las peculiaridades del recorrido, medidas de control y medioambientales y cualquier otra información relevante para el buen desarrollo de la prueba.
- En los avituallamientos y en meta habrá contenedores y recipientes específicos para la recogida selectiva de basura y envases.

ACEPTACIÓN Y RESPONSABILIDAD

- Los participantes del evento V SAN XIL-CASAIÓ ANDAINA E TRAIL (TRAIL LARGO) lo hacen de manera voluntaria, siendo plenamente conscientes de la longitud, desnivel y exigencia física de la prueba, que se desarrollará bajo posibles condiciones climáticas adversas de frío o calor, lluvia y viento, por terreno de montes a través de caminos, pistas, sendas o campo a través.
- Los participantes deben asegurarse de que sus condiciones físicas, sean las más apropiadas para afrontar la prueba, así como llevar y saber usar el material aconsejado, siendo responsabilidad suya los problemas que puedan surgirles en el desarrollo de la prueba por ignorar estos requisitos.
- La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente por negligencia del corredor, así como por la pérdida o rotura de los objetos personales de cada participante. Cada corredor será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a sí mismo o a terceros, exonerando a la Organización de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión.
- El participante acepta que las imágenes y reproducciones que se generen de este evento deportivo, podrán ser utilizadas por la organización, para la proyección del evento, y nunca para el perjuicio de las personas ni de los derechos fundamentales de las mismas.
- **De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de datos de carácter personal, todos los datos de los participantes recogidos en el formulario de inscripción serán incluidos en un fichero privado propiedad de Valdeorras Turismo S.L., con fines exclusivos de gestión de la prueba, además de para comunicaciones a través de su lista de correo y de la que podrán darse de baja en cualquier momento.**

