

Reglamento

REGLAMENTO 25km

A X Andaina Montes e Praias de Marín, forma parte de dous calendarios oficiais:

1. LIGA IBÉRICA DE SENDERISMO 2025 (FEDME – FCMP - FAM) A LIS agrupa probas de senderismo de España, Andorra e Portugal. No seguinte enlace tedes información sobre esta liga e o regulamento <https://misendafedme.es/liga-iberica-de-senderismo/>

2. LIGA XUNTA DE GALICIA DE ANDAINAS DA FEDERACIÓN GALEGA DE MONTAÑISMO 2025. Tedes o regulamento na web www.fedgalmon.gal. Trátase dunha liga na que so computa a participación, polo que os andaríns FEDERADOS que rematen a proba na que estén inscritos dentro dos tempos establecidos sumarán os kilómetros realizados nesa proba. Na web da federación galega se publicará a listaxe de federados que teñen rematado a proba

3. Competición de regularidade. Haberá unha clasificación de regularidade nesta proba. Durante a proba se tomarán tres tempos intermedios, que combinados coa distancia de cada tramo, darannos un tempo por kilómetro. As diferencias entre o dato de cada tramo e o da velocidade media da proba darannos un número. O andarín que teña o número inferior será o vencedor da proba. En caso de que exista empate será gañador o que entre antes en meta.

A proba de 25 km conta con un tempo mínimo e un tempo máximo de 6 horas, pero aqueles andaríns que tarden mais de cinco horas e trinta minutos en realizar a proba terán unha penalización consistente en multiplicar por dez o resultado da súa desviación. A través da APP de Saudeter, teredes no voso teléfono móbil a información dos datos de cada tramo e o remate da proba teredes a vosa puntuación, as 14:30 se sacarán as clasificacións dos vencedores.

Se establecen as seguintes categorías sen distinción de homes e mulleres:

- Menores de 40 anos
- 40-49
- 50-59
- 60-69
- Maiores de 70

O rematar a súa participación cada andarín será responsable de comprobar os datos que figuran na aplicación e efectuar a reclamación pertinente na mesa de cronometraxe, a partir das 14:30 non se poderán facer mais reclamacións. Haberá unha clasificación por equipos, masculinos e femenino. Participarán aqueles equipos que teñan un mínimo de catro participantes que rematen a proba antes das 14:30. Se sumará o posto dos catro primeiros clasificados de cada equipo e gañará o que teña o número mais baixo. Se collerán os nomes dos equipos facilitados no momento da inscrición e non se permitirán facer cambios dos nomes de equipos xa facilitados no momento da inscrición

O dato da regularidade sairá da seguinte formula:

- Regularidad dttt- d1t1+dttt- d2t2+dttt- d3t3+dttt- d4t4*10.000 tt

Tiempo total empleado en realizar la prueba t1

Tiempo empleado en realizar el tramo comprendido entre la salida y el primer pto control t2

Tiempo empleado en realizar el tramo comprendido entre el primer pto y el segundo y así sucesivamente

dt distancia total recorrida en la prueba

d1 distancia entre la salida y el primer punto de control

d2 distancia entre el primer punto de control y el segundo punto de control y así sucesivamente

4 - O percorrido estará marcado con cintas do Concello de Marín e frechas no asfalto e levará os andaríns por corredoiras e entornos naturais, pero tamén históricos

5 - Queda totalmente prohibido correr e deixar tirado lixo de calquer tipo, contaremos con recipientes nos avituallamentos para a recollida do lixo (**non haberá vasos e cada un terá que levar o seu recipiente para beber**). Será obrigatorio seguir en todo momento as indicacións dos voluntarios que irán identificados.

REGULAMENTO 15km

- A andaina de 15 km de MPMarin está pensada para facilitar a participación de todo o mundo, o tempo máximo para realizar a andaina é de 5 horas e o tempo mínimo será de duas horas e media.

- Nos primeiros km contaremos cun ritmo máximo controlado ata que nos separemos do percorrido da proba de 25km

- Nesta edición temos suavizado mais o percorrido apostando por sendeiros que fagan mais cómodo o percorrido. Contamos cun avituallamento sólido e líquido a metade do percorrido e contaremos con voluntarios que vos acompañarán no medio do percorrido a maiores dos peches da andaina.

- O percorrido estará marcado con cintas do Concello de Marín e frechas no asfalto e levará os andaríns por corredoiras e entornos naturais, pero tamén históricos

- Queda totalmente prohibido correr e deixar tirado lixo de calquer tipo, contaremos con recipientes nos avituallamentos para a recollida do lixo (**non haberá vasos e cada un terá que levar o seu recipiente para beber**). Será obrigatorio seguir en todo momento as indicacións dos voluntarios que irán identificados.

- No caso de que na ruta vaian acompañados do seu can este deberá de ir amarrado e deberán de posicionarse o final da xente a hora de tomar a saída