

PROBA OFICIAL DA FGM CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA INDIVIDUAL DE CxM 3ª PROBA COPA XUNTA DE GALICIA DE CxM



DATOS TÉCNICOS

EVENTO: 10º GRAN PREMIO DE MONTAÑA A RUA

DATA: Domingo, 31 de Maio de 2026.

UBICACIÓN: Praza Enriqueta Casanova, Fontei - A Rúa

PROBRAS:

Trail 24 km.: 1.716m. d+ / saída: 9:00h.

Andaina 17 km.: 1140m. d+/saída 9:30h.

Minitrail 17 km.: 1140m. d+ /saída 10:00h.

A inscrición á proba implica a total aceptación deste regulamento, que será de estricto cumprimento para todos/as participantes do Gran Premio de Montaña.

Todos os participantes, polo feito de inscribirse, acepta as condicións e regulamentacións impostas pola organización, polo que libera, expresamente á mesma ou a calquera outro patrocinador ou colaborador, ante todo tipo de accidente, lesión ou eventualidade que puidera xurdir derivada da súa participación na proba, e que no estivese cuberta polo seguro contratado.

O non cumprimento do regulamento, poderá implicar a descualificación inmediata.

INFORMACION PARTICIPANTE PROBAS OFICIAIS FEDERACION GALEGA MONTAÑISMO

Os/as participantes nas PROBAS OFICIAIS DA FEDERACION GALEGA DE MONTAÑISMO rexenerase estrictamente polo regulamento oficial da Federación Galega de Montaña.

Categorías:

CATEGORIAS	DISTANCIA	DESNIVEL	HORA	COSTE INSCRIPCION
<u>XUVENIL</u> (17 y 18 años)	15 KM.	1.140m	10:00h	15/03/26 -1/05/26 No Federado= 25€ Federado= 20€ 2/05/ - 28/05/26 No Federado= 27€ Federado= 22€

ABSOLUTA (24 años) Y PROMESA (21 22 y 23años)	24KM.	1.716m.	9:00h.	15/03/26 -1/05/26 No Federado= 27€ Federado= 24€ 2/05/ - 27/05/26 No Federado= 30€ Federado= 27€
VETERANOS A (40 a 49 años)	24KM.	1.716m.	9:00h.	
VETERANOS B (de 50 a 59 años)	24KM.	1.716m.	9:00h.	
VETERANOS C (a partir de 60años)	24KM.	1.716m.	9:00h.	
VETERANOS A (de 50 a59 años)	15 KM.	1.140m	10:00h	15/03/26 -1/05/26 No Federado= 25€ Federado= 20€ 2/05/ - 27/05/26 No Federado= 27€ Federado= 22€
VETERANOS B (de 50 a 59 años)	15 KM.	1.140m	10:00h.	
VETERANOS C (a partir de 60años)	15 KM.	1.140m	10:00h.	

Inscripciones online:

<https://sportmaniacs.com/c/iii-proba—copa-xunta-de-galicia---gpm-a-ra>

ORGANIZA: **ATLETISMO RUA**

CONTACTO: atletismorua@gmail.com

WEB: [https:// www.granpremiodemontana.weebly.com](https://www.granpremiodemontana.weebly.com)

FACEBOOK: <https://www.facebook.com/gpm.arua>

INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/gpmarua>



PARTICIPACIÓN - Requisito Principal

Os participantes teñen que estar fisicamente ben preparados/as para a carreira, gozar de boa saúde xeral sen padecer enfermidade ou lesión que poida agravarse coa súa participación en dita proba.

O/a deportista **ASUME** que para a realización da proba é necesaria unha boa condición física, psíquica e deportiva.

PARTICIPACIÓN - Outros requisitos

Para participar no **Trail** hai que ser maior de idade, e para o **Minitrail** a idade mínima será de 17 anos cumpridos antes da celebración da proba.

Está prohibido ir acompañado por animais ou outras persoas que non sexan participantes inscritos/as na proba. No caso de algún/ha participante con circunstancias especiais, deben ponerse en contacto coa organización.

INSCRIPCIONES: www.sportmaniacs.com



Paxina Web: INSCRIPCIÓN

Data limite: Mercores 27 Maio (23:59h.)

	TRAIL	MINITRAIL	ANDAINA	XUVENIL	ABSOLUTA/PROMESA
<u>Ata o 1/05/2026</u>	27€ no Federado 24€ Federado	25€ No Federado 20€ Federado	25€ No Federado 20€ Federado	25€ No Federado 20€ Federado	25€ No Federado 20€ Federado
<u>A partir do 02/05/2026</u>	30€ no Federado 27€ Federado	27€ no Federado 22€ Federado	27€ no Federado 22€ Federado	27€ no Federado 22€ Federado	27€ no Federado 22€ Federado

CANCELACIONES:

En caso de non poder celebrarse a proba serán devoltas as inscricións ao 100%, salvo se non por causas de forza maior derivadas da seguridade ou meteoroloxía adversa.

Calquera inscrito/a que queira darse de baixa, poderá facelo ata o domingo 3 de Maio(23:59h.), devolvendolle o 75% da cota de inscrición. Pasada esa data, NON se fará efectiva tal devolución, podendo solicitar un cambio de datos por outro/a participante ata o día 24 de Maio.

INFORMACIÓN TÉCNICA:

A información técnica das probas publicárase na páxina web oficial da carreira e na guía do corredor/a:

[https:// www.granpremiodemontana.weebly.com](https://www.granpremiodemontana.weebly.com)

ENTREGA DE DORSAIS

Lugar: Praza de fontei "Enriqueta Casanova" A Rua (Saída e Meta).

Os dorsais deberán ser recollidos na Saída/Meta da praza de Fontei presentado o dni e respectando en todo momento os horarios asignados pola organización:

Domingo 31 de Maio: dende as 8h. ata 25` antes da proba.

Os participantes deberán levar o dorsal facilitado pola organización en todo momento, nun lugar visible non podendo ser recortado, dobrado nin modificado.

A proba estará controlada eletronicamente mediante un sistema de chips que irá incorporado na parte traseira do dorsal.

MATERIAL OBRIGATORIO.

- Teléfono carga completa
- Depósito auga 500ml.
- Manta térmica.
- Calzado adecuado.

En caso de non cumprir con estes requisitos, a **Organización** queda eximida de toda responsabilidade ante as incidencias derivadas que se poidan producir.

SEGURIDADE:

O circuito estará sinalizado con cinta balizadora e sinalética e nalgúns puntos non estará pechado ao tráfico, polo que os/as participantes deberán extremar as precaucións e respetar as indicacións do persoal.

Existen zonas de abandono ou retirada, onde a organización garatirá en todo momento a chegada a meta de cada participante, nas máximas garantías de seguridade.



AVITUALLAMENTOS

Todos os avituallamientos do circuito son completos e NON se dispensarán VASOS para os /as parcipientes.

	AV1	AV2	AV3	META
TRAIL	KM. 5,3	KM. 14,3	KM. 19,2	KM. 24
MINITRAIL	KM. 5,3	KM. 7,5	KM. 12,4	KM. 17
ANDAINA	KM. 5,3	KM. 7,5	KM. 12,4	KM. 17
XUVENIL	KM. 5,3	KM. 7,5	KM. 12,4	KM. 17
JUNIOR	KM. 5,3	KM. 7,5	KM. 12,4	KM. 17

CATEGORIAS DE PREMIOS – Probas Oficiais Federacion Galega de Montaña.

As idades por categoría rexeranse esctricamente polo regulamento oficial da Federación Galega de Montaña.

- JUNIOR-----1º,2º, 3º clasifi./masc./fem. - XUVENIL-----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem. - PROMESA-----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem. - ABSOLUTA-----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem. - VETERANO/A+B+C----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem.	14:00H.
---	----------------



CATEGORIAS DE PREMIOS - Trail



- ABSOLUTA-----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem. - XUVENIL-----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem. - PROMESA-----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem. - ABSOLUTA-----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem. - VETERANO/A+B+C----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem.	14:15H.
---	----------------

CATEGORIAS DE PREMIOS - MiniTrail



- ABSOLUTA-----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem. - XUVENIL-----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem. - PROMESA-----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem. - ABSOLUTA-----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem. - VETERANO/A+B+C----1º,2º, 3º clasifi. ./masc./fem.	14:25H.
---	----------------

SEGURO:

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

FALTAS E SANCIÓN

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

RECLAMACIONES:

- ✚ As reclamaciones deberán ser feitas ao director da carreira, no miás tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados e si son desestimadas po este poderase presentar reclamación por escrito.

CONDICIONS DE PARTICIPACIÓN

A participación nas diferentes modalidades do Gran Premio de Montaña de A Rúa está aberta a todas as personas que cumplan os seguintes requisitos:

- ✚ Para participar nas carreiras ter 17 anos (como mínimo antes da proba) "MiniTrail" e "Andaina2" e 21 anos "Trail" (cumplidos antes do día da proba) en adiante..
- ✚ Conocer este Reglamento aceptando as condiciones que no mesmo se establecen.
- ✚ Cumplimentar debidamente o procedemento de inscrición
- ✚ Ser consciente da lonxitude, desnivel, dificultad técnica, condicións climáticas y otras características desta proba, estando física e mentalmente preparados e tendo capacidade de autonomía para afrontar as posibles dificultades derivadas das condiciones 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 seguridad, baixo as condiciones de autonomía nas que se desarrollan as diferentes pruebas.
- ✚ Llevar consigo todo o material obrigatorio ao longo da proba.
- ✚ Coñecer onde están os puntos de avituallamiento e qué podrá reponer 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 a lo largo del recorrido, polos que cada corredor deberá pasar obligatoriamente. Polo tanto, fan a función de controles de paso e tamén de control de tempo.

Nestos puntos haberá personal da Organización que podrán dar instruccións de obrigado cumprimento aos participantes.

No caso de que falte o rexistro de paso de algún corredor por algun dos puntos de control, interpretarase que éste non seguiu o itinerario da súa modalidade. Como consecuencia, sea cual fora o motivo (evacuación, abandono, incumplimiento voluntario da normativa, etc.), dito corredor considerárase descalificado da proba.

Os puntos de control previstos para cada modalidade publicaránse na páxina www.granpremiodemontana.weebly.com.

SEGURIDADE:

- ✚ Será obrigatorio respetar o código de circulación e extremar as precaucións nos tramos o cruces polas calles ou carreteras, oa chegar a algún cruce.
- ✚ Independentemente de que a Organización da proba, e cos recursos disponibles, apoye ou vixile de forma especial nestos puntos, o corredor debe de redoblar la atención e0.
5 cautela ante la posibilidad de no estar cerrados totalmente al tráfico e compartirse a vía con circulación rodada.
- ✚ Nos puntos de control habrá persoal autorizado e capacitado para indicar a conducta seguir aos participantes no caso de peligro obxectivo, cambio de itinerario, accidente en caso de abandono.

RESPONSABILIDADES

Todo los participantes faino baixo a su propia responsabilidade e polo feito de sair acepta o presente reglamento, e se responsabiliza de calqueira accidente que poida surxir durante a sua participación na prueba, a organización pondrá todo los medios o seu alcance para que non ocorran.

A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente, negligencia, así como dos objetos de cada participante. Os participantes exoneran a organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión. En todo o non contemplado neste reglamento, a prueba basearase n os reglamentos da Federación de Montaña de Galicia e da Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME).

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

A inscrición en cualquiera das modalidades da prueba, implicase o consentimient o expreso do participante, para que, por sí mismo o mediante terceiras entidades, use e reproduzca sin límite temporal, mediante cualquier dispositivo, los datos personales aportados, a marca deportiva feita ns carreira, e as imáxenes obtenidas na mesma, col fin de promocionar a o Gran Premio de Montaña A Rúa e difundir información.

Abandonos voluntario e obligatorio:

No caso de que un participante decida abandonar a prueba, deberá indicarlo obrigatoriamente ao personal de Organización dispuesto no control máis cercano. Si por causas físicas ou de saúde non pudiera chegar polo seu propio pe o primer punto de control con acceso rodado deberá comunicalo inmediatamente por teléfono o número da Organización impreso no seu dorsal.

Dende que o participante abandona voluntariamente a prueba ou 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 obrígal o a

abandonar a carreira si considera que o seu estado pon en peligro a sua integridade física ou a sua seguridade.

Para participar no Gran premio de Montaña de A Rúa, cada corredor deberá ir en todo momento ataviado obrigatoriamente con roupa calzado adecuados para a práctica de deporte, dorsal e material exigido. A su vez, o dorsal irá no ventre, no peito ou porta dorsais, e en todos os casos estará sempre visible e na parte dianteira do corredor.

Permitese o uso de bastones de montaña, si ben la 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	Trail/Maratón	Mini Trail
Manta Termica	Obligatorio	Recomendado
Chaqueta ou cortavientos	Recomendado	Recomendado
Teléfono móvil con suficiente saldo e batería	Obligatorio	Obligatorio
Gorra ou visera	Recomendado	
Recipiente tipo bidón ou bolsa para a agua	Obligatorio	Recomendado
Pantalons ou mallas, mínimo por debaixo das rodillas	Recomendado	Recomendado
Protector solar e labial	Recomendado	Recomendado
Gafas de sol	Recomendado	Recomendado
Deposito de auga de 500ml.	Obligatorio	Recomendado
Calzado adecuado	Obligatorio	Obligatorio

Por seguridade dos corredores e en función das prediccions meteorolóxicas, a Organización do Gran Premio de Montaña de A Rúa poderá poñer máis material obrigatorio (camiseta térmica, guantes, gorro, etc).

Este cambio será comunicado na páxina web. Previo a saída darase información da previsión meteorolóxica, novidades de última hora si as houbera, ademáis de recordar a importancia de conservar o medio ambiente ao noso paso.

CANCELACIONES E SUSPENSIVOS

A Organización reserva o dereito de poder cancelar a prueba si concurriesen situacións obxetivas de risco que pudieran poñer en perigo a seguridade e integridade dos participantes (alertas meteorolóxicas, incendios forestales, corrimientos del terreno, COVID19 etc.).

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

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

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

RESPECTO MEDIOAMBIENTAL

Os/as participantes deberán respetar o medio no que realiza a proba. Deberán comer e beber sen deixar ningún envase fóra dos recipientes habilitados para tal uso.

A participación na proba implica o coñecemento e a aceptación destas normas de carácter especial para o medio ambiente.

DEREITOS DE IMAXE

A organización poderá utilizar as imaxes, vídeos e son dos/as participantes durante a proba, incluíndo momentos previos e posteriores, dende a recollida de dorsais, entrega de premios e traslado dos/as participantes.

Estes arquivos utilizaranse para a promoción e difusión da proba sen ningún límite temporal para o seu uso.

SERVIZOS

A organización porá a disposición dos/as participantes unha serie de servizos para a súa comodidade:

- Aparcadoiro
- Duchas(Pabellon de deportes - A Rúa)
- Gardaroupa

INFORMACIÓN XERAL

A organización reservase o dereito de tomar decisión e realizar as modificacións que considere oportunas en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan, ou por forza maior.

A organización non se fará responsable dos obxectos de valor extraviados polos/as participantes.