

REGLAMENTO TRAIL VIEIRU AS ELLAS- 2024

**VI TRAIL
VIEIRU AS ELLAS**

INSCRÍBETE AQUÍ

TRAIL
Vieiru
AS ELLAS

EXME
FEDERACION EXTREMA
DE MONTANA Y ESCALADA

Directora deportiva: Emma Domínguez Martín

**SÁBADO
11 MAYO 2024
ELJAS (CÁCERES)**

www.trailvieirusellas.com

- >> **TRAIL VIEIRU 27KM 2000-**
Circuito Copa de Extremadura
- >> **CROSS LAGARTEIRU 14KM 850-**
Circuito Trofeo Diputación de Cáceres
- >> **CARRERA A FALA 8KM 400-**
Especial Iniciación
- >> **RUTA SENDERISTA 10KM**
Para todos los públicos

Diseño: eureka+activos

Logos: Ayuntamiento de Eljas, FEDEXTREMADURA, FEVME, EUROACE SPORT, XIR, Extremadura, Fundación Jóvenes y deporte del IIITERRA, Ayuntamiento de Eljas, JUNTA DE EXTREMADURA, DIPUTACIÓN DE CÁCERES

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN	
2. MODALIDADES DE PARTICIPACIÓN Y RECORRIDOS	
3. CONTROLES	
4. PARTICIPANTES	
5. INSCRIPCIONES	
6. MATERIAL OBLIGATORIO y EQUIPAMIENTO	
7. SEÑALIZACIÓN DEL RECORRIDO	
8. CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN	
9. PREMIOS	
10. SERVICIOS PARTICIPANTES	
11. TIMING DE LA PRUEBA	
12. MEDIO AMBIENTE	
13. COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS PARTICIPANTES	
14. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO	

1. PRESENTACIÓN

El Trail Vieiru As Ellas celebra su sexta edición el sábado 11 de mayo en la localidad de Eljas. Organizado por el club deportivo local “*U Lagartu Running*” y tras la última edición en el año 2022 vuelve con nuevos tramos en sus recorridos y una nueva modalidad competitiva.

Pertenece al Circuito de Carreras por Montaña Euroace Sport 2024 y al Calendario de Carreras por Montaña 2024 de la FEXME, con una de las pruebas puntuable para el Circuito de Copa (*Trail Vieiru As Ellas*) y otra de ellas puntuable para el Circuito Trofeo Diputación de Cáceres (*Cross Lagarteiru*).

Además, este año incorporamos como novedad una nueva distancia en la denominada “*Carrera A Fala*” dirigida a categorías inferiores y a aquellas personas que se quieran iniciar en una prueba competitiva de carreras por montaña en nuestro entorno.

Como actividad paralela no competitiva, estará disponible una ruta senderista que incluirá la visita a algunos de los lugares emblemáticos de Eljas y un recorrido de su entorno por la parte baja de la sierra.

2. MODALIDADES DE PARTICIPACIÓN Y RECORRIDOS

Este año contamos con 3 modalidades de participación en cuanto a recorridos competitivos y una ruta senderista como actividad paralela. Todas las pruebas se desarrollan por el entorno de la localidad de Eljas y su sierra y tienen un recorrido circular con salida y meta en la Plaza de la Constitución.

Las pruebas competitivas son:

- **Trail Vieiru As Ellas:** con una distancia de 27 km y 2000 metros de desnivel positivo. Prueba puntuable para el circuito de copa.
- **Cross Lagarteiru:** con una distancia de 14 km y 850 metros de desnivel positivo. Prueba puntuable para el Circuito Trofeo Diputación de Cáceres.
- **Carrera “A fala”:** con una distancia de 8 km y 400 metros de desnivel positivo. Diseñada para aquellas personas que se inician en las carreras por montaña.

Como actividad paralela no competitiva se encuentra disponible una **ruta senderista** con una distancia de 10 km y 400 metros de desnivel positivo.

TRAIL VIEIRU AS ELLAS

La salida tendrá lugar a las 8:00 desde la Plaza de la Constitución de Eljas.

- **Datos técnicos**

Distancia: 27 km

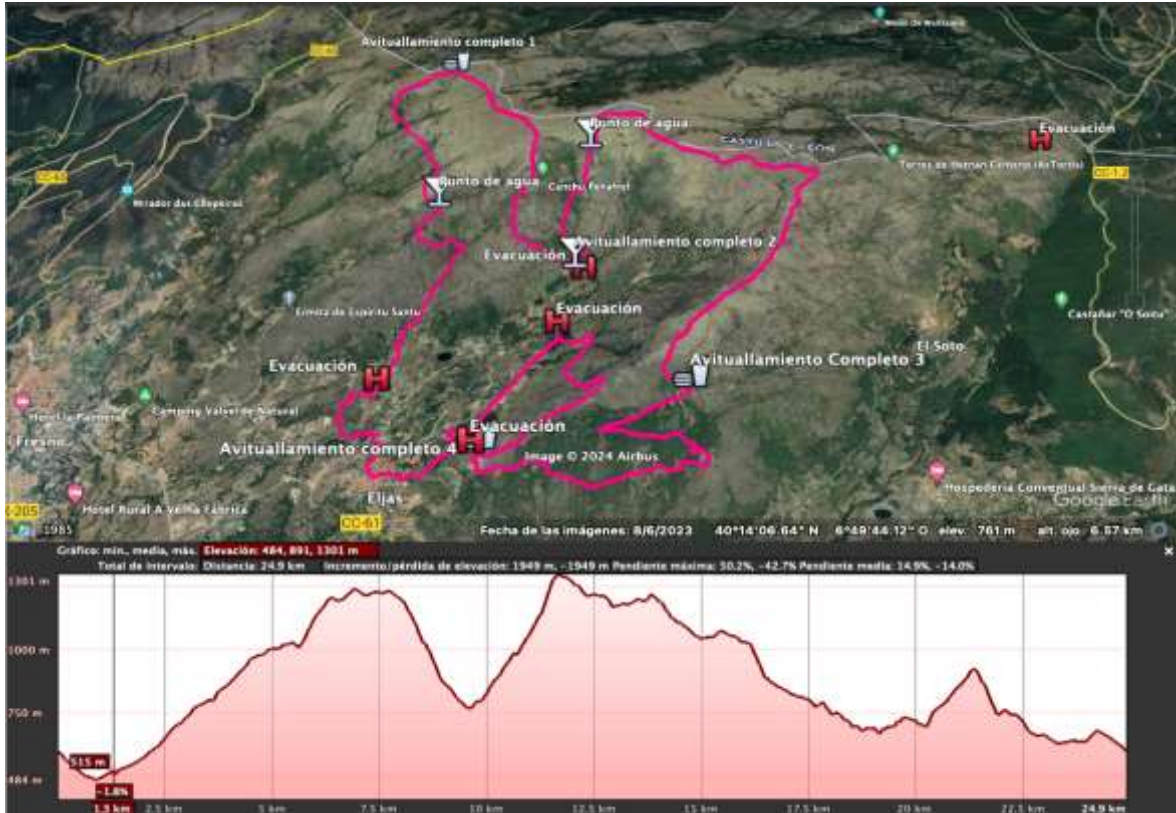
Desnivel +: 1950 m

Elevación: 502m (mínima) / 854m (media) / 1.252m (máxima).

Pendiente máxima: 42,6% / -37,01% -- Pendiente media: 10,7% / -12,09%.



- **Perfil:**



- **Avituallamientos**

Contaremos con los siguientes avituallamientos sólidos y líquidos:

- Km 4. Punto de agua
- Km 7. Avituallamiento líquido y sólido.
- Km 10. Avituallamiento líquido y sólido.
- Km 16. Avituallamiento líquido y sólido.
- Km 20. Avituallamiento líquido y sólido.
- Meta: Avituallamiento líquido y sólido.

- **Tiempos de corte y cierre de meta:**

Se establecerán los siguientes puntos de corte durante el recorrido:

- km 10: 3 horas
- km 20: 5 horas
- Meta-km 27: 7 horas (15:00).

CROSS LAGARTEIRU

La salida del Cross Lagarteiru tendrá lugar a las 9:00 desde la Plaza de la Constitución de Eljas.

Esta prueba será puntuable para el Circuito Trofeo Diputación de Cáceres.

- Datos técnicos:
 - Distancia: 13,5 km
 - Desnivel: 850 m+
 - Elevación: 595m (mínima) / 750m (media) / 1.250m (máxima).
 - Pendiente máxima: 45,1% / -37,3% -- Pendiente media: 12,1% / -8,4%.
- Perfil:



- **Avituallamientos**

Contaremos con los siguientes avituallamientos sólidos y líquidos:

Km 4. Punto de agua.

Km 7. Avituallamiento líquido y sólido.

Km 10. Avituallamiento líquido y sólido.

META: Avituallamiento líquido y sólido.

- **Tiempos de corte y cierre de meta:**

CARRERA “A FALA”

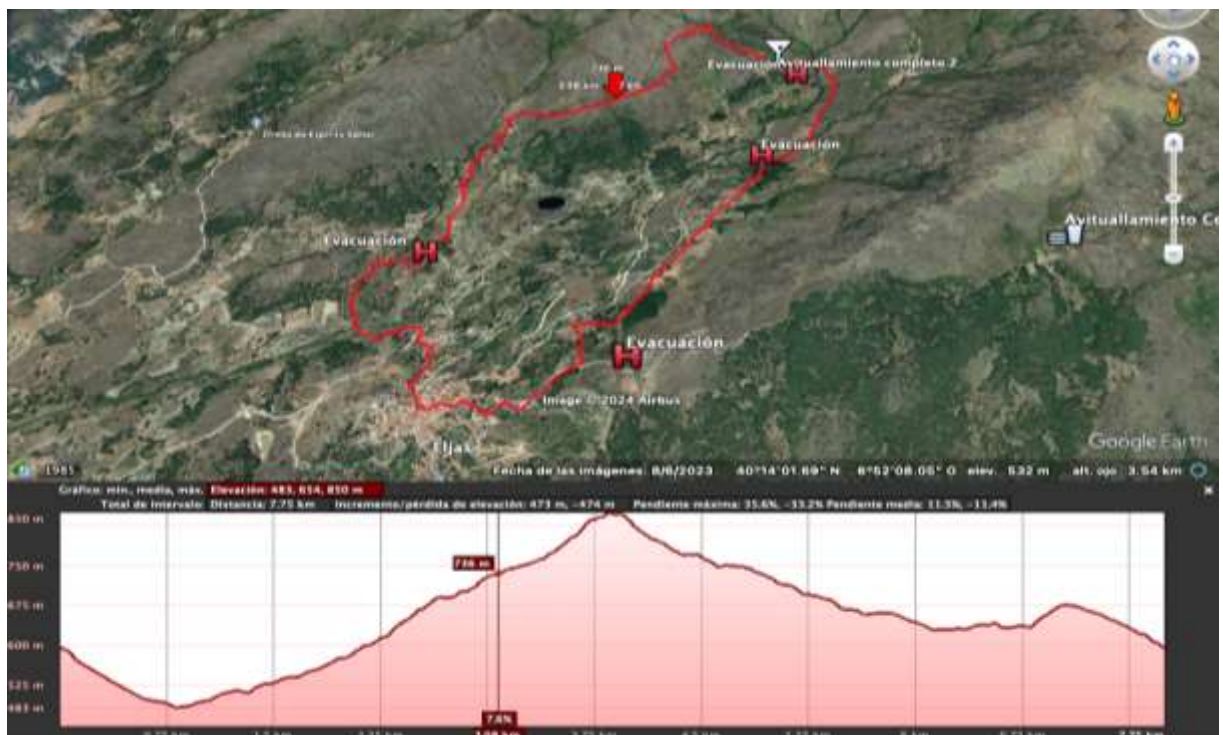
La salida de la Carrera “A fala” tendrá lugar a las 9:30 desde la Plaza de la Constitución de Eljas.

- **Datos técnicos**

Distancia: 8 km

Desnivel: 400 m+

- **Perfil:**



- **Avituallamientos:**

km 4,5. Avituallamiento sólido y líquido.

META. Avituallamiento sólido y líquido.

- **Cierre de meta:** 11:30 horas

3. CONTROLES

En el recorrido del Trail Vieiru As Ellas habrá un control en la salida (de dorsales y de material), dos controles de paso a lo largo del recorrido y un control en meta. En caso del Cross Lagarteiru y de la Carrera a Fala se mantendrán los mismos controles (en el tramo del recorrido sólo existirá un punto de control durante el recorrido).

4. PARTICIPANTES

Tanto en el Cross como en el Trail está permitido la participación de personas mayores de 18 de años.

El límite de participantes para el Trail Vieiru as Ellas es de 150.

El límite de participantes para el Cross lagarteiru es de 100 participantes.

En la carrera "A fala" podrán inscribirse participantes a partir de 15 años, con autorización de sus representantes legales. Esta modalidad cuenta con 75 plazas.

Para la prueba paralela de la ruta senderista se establece un total de 50 plazas.

5. INSCRIPCIONES

1. Las inscripciones se realizarán a través de la página de *Tu Crono*
<https://tucrono.es/eventos-deportivos/inscripciones-abiertas/>.

Los plazos y precios establecidos para cada una de las modalidades de participación son los siguientes:

Trail Vieiru As Ellas:

PLAZO 1: desde el 12 de febrero hasta el 1 mayo a las 23:59 h **25€** federados y **30€** no federados.

PLAZO 2: desde el 1 de mayo hasta el 7 de mayo a las 14:00 h **30€** federados y **35€** no federados.

Cross Lagarteiru:

PLAZO 1: desde el 12 de febrero hasta el 1 de mayo 23:59 h **15€** federados y **20€** no federados.

PLAZO 2: desde el 7 de mayo hasta el 10 mayo a las 14:00h **20€** federados y **25€** no federados.

Carrera “A Fala”:

PLAZO 1: desde el 12 de febrero hasta el 1 de mayo a las 23:59 h **10€** federados y **15 €** no federados.

PLAZO 2: desde el 1 de mayo hasta el 7 de mayo a las 14:00h **15€** federados y **20€** no federados.

Ruta senderista:

PLAZO 1: desde el 12 de febrero hasta el 1 de mayo a las 23:59 h **8€** federados y **10 €** no federados.

PLAZO 2: desde el 1 de mayo hasta el 7 de mayo a las 14:00h **10€** federados y **12€** no federados.

La devolución por causa justificada de la inscripción se registrá por lo establecido en el reglamento de Carreras por Montaña FEXME 2024.

6. MATERIAL OBLIGATORIO y EQUIPAMIENTO

De forma general todos los participantes del trail y el cross deberán llevar el siguiente material obligatorio:

- Zapatillas específicas de Carreras por Montaña con tacos de una suficiente longitud para el agarre en zonas técnicas.
- Chaqueta cortavientos de manga larga impermeable o no según las condiciones meteorológicas el día de la prueba.
- Manta térmica.
- Gorra, bandana o visera.
- Recipiente para beber en los avituallamientos.
- Silbato.
- Móvil.
- Mallas por debajo de la rodilla (si la meteorología lo requiere).

- **Material para Carrera A Fala:**

- Zapatillas específicas de Carreras por Montaña.
- Recipiente para beber en los avituallamientos.
- Chaqueta cortavientos de manga larga.
- Móvil.

Tal y como indica el reglamento de Carreras por Montaña de la FEXME, en el caso de aumentar los materiales obligatorios debido a las previsiones meteorológicas, se informará a través de correo electrónico a los participantes inscritos, en la página web <https://www.trailvieiruasellas.com/> y en redes sociales con al menos 24 horas de antelación. En el caso de descartar materiales obligatorios que consten en el reglamento de la prueba, se podrá informar hasta el mismo día de la prueba en la secretaría.

El material obligatorio, será requerido por los/las Jueces/zas FEXME, en el control de dorsales, controles intermedios y control de meta, es decir, en cualquier parte del recorrido y todos los/as corredores/as estarán obligados a someterse a dicho control, bajo pena de sanción.

A todos los participantes que no cumplan con los requisitos referidos al material se le impedirá la participación en la prueba.

7. SEÑALIZACIÓN DEL RECORRIDO

El recorrido estará debidamente señalizado con balizas colocadas regularmente a lo largo del recorrido. Además, se colocarán carteles informativos que indicarán flechas de dirección, zonas técnicas, avituallamientos, puntos kilométricos y personal voluntario de refuerzo en los cruces y en las zonas más técnicas.

Es obligatorio respetar la señalización y no modificarla, puede ser motivo de sanción, acorde a la normativa y reglamento vigente.

8. CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN

Para el **Trail Vieiru As Ellas** se han establecido las siguientes categorías (femenina y masculina para cada grupo edad):

Jóvenes:18-23

Senior:24-39

Veteranos/as A: 40-49

Veteranos/as B: 50-59

Veteranos/as C: +60

Inclusiva

Para el **Cross Lagarteiru** se han establecido las siguientes categorías (femenina y masculina para cada grupo edad):

Jóvenes: 18-23

Senior: 24-39

Veteranos/as A: 40-49

Veteranos/as B: 50-59

Veteranos/as C: +60

Inclusiva

Para la **Carrera “A Fala”** se establecen las siguientes categorías (femenina y masculina para cada grupo edad):

Juveniles: 15-17

Jóvenes: 18-23

Senior: 24-39

Veteranos/as A: 40-49

Veteranos/as B: 50-59

Veteranos/as C: +60

Inclusiva

*El día de referencia para la edad de cada categoría será el que tenga el/la deportista el 31 de diciembre de 2024.

*Las categorías que no cuenten con al menos 4 participantes, serán integradas en la categoría posterior.

- Otras categorías especiales:

- Categoría “Us tres lugares”: en cada uno de los recorridos competitivos existirá la categoría local (para los residentes en Eljas, San Martín o Valverde del Fresno) considerando al primer clasificado y la primera clasificada de cada modalidad. Tendrá que cumplir la condición de estar empadronado en una de las tres localidades (Eljas, San Martín o Valverde del Fresno) como mínimo con 6 meses de antelación a la celebración de la prueba. en una de las 3 localidades. Deberá acreditarse tal condición, mediante dirección en el DNI.

9. PREMIOS

Recibirán premios los 3 primeros corredores clasificados y las tres primeras corredoras clasificadas de cada una de las categorías definidas en el punto anterior.

En el caso de la categoría “Us tres lugares” obtendrán premio el primer y la primera clasificada de cada prueba (Trail, Cross y Carrera a Fala).

Los premiados recibirán una medalla o trofeo y productos típicos de la zona.

10. SERVICIOS PARTICIPANTES

Todas las personas inscritas en el evento, independientemente en la modalidad que participen tendrán a su disposición los siguientes servicios:

- Guardarropas.
- Vestuario, duchas y aseos.
- Avituallamiento final.
- Comida.
- Bolsa de participante con obsequios.
- Servicio de ludoteca.
- Fotografías durante el recorrido.
- Equipo médico
- Servicio de fisioterapia

11. TIMING DE LA PRUEBA

- Sábado 11 de mayo:
 - 7:00. Apertura secretaría (Plaza de la Constitución).
 - 7:40. Llamada al control de material y dorsales del Trail Vieiru as Ellas.
 - 8:00. Salida del Trail Vieiru as Ellas.
 - 8:40. Llamada al control de material y dorsales del Cross Lagarteiru.
 - 9:00. Salida del Cross.
 - 9:15. Llamada al control de material y dorsales de la Carrera A Fala.
 - 9:30. Salida Carrera a Fala.
 - 9:40. Salida ruta senderista.
 - 13:30. Entrega de premios del Cross y Carrera “A Fala”
 - 14:00. Entrega de premios del Trail.
 - 14:15. Comida para los participantes en la Plaza de la Constitución.
 - 15:00. Cierre de meta

12. MEDIO AMBIENTE

La carrera se desarrolla en su gran parte por parajes naturales por lo que será obligación de todos preservar el entorno estando terminantemente prohibido arrojar desperdicios fuera de las áreas de control, así como respetar todos los componentes del medio natural durante todo el recorrido.

A tal efecto se colocarán contenedores de basura en todos los avituallamientos.

13. COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS PARTICIPANTES

Tal y como establece el reglamento elaborado por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada para el Circuito de Carreras de Montaña 2024:

- Todo/a corredor/a solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.
- Es obligación de cada competidor llevar sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización.
- Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.
- Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.
- Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, jueces, supervisores, controles y miembros de la organización.
- Todo participante debe ser conocedor y respetar el presente REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.
- Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:
 - Se retirará en un control y entregará el dorsal.

- El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.
 - Se podrá proceder a la descalificación de un corredor o una corredora cuando incurra en cualquiera de los puntos indicados a continuación:
 - No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar.
 - Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor o no.
 - Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo.
 - Tirar desperdicios durante el recorrido.
 - No llevar el material requerido por la organización en cada control.
 - No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros.
- Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del corredor y podría suponer una sanción disciplinaria para el competidor:
- No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.
 - Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.
 - Provocar un accidente de forma voluntaria.

14. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Cualquier contenido no recogido en el presente reglamento estará regulado por la normativa y las medidas que establece el reglamento de Carreras por Montaña de la FEXME para el año 2024.

El mero hecho de inscribirse en esta prueba supone la aceptación del presente reglamento. En cuanto a la excepción de responsabilidad, ésta estará sujeta a lo establecido en los artículos 50.1 y 51.D del Real Decreto 2816/1982 de 27 de agosto por el que se aprueba el Reglamento General de Policía de Espectáculos Públicos y Actividades Recreativas.



C.D. U LAGARTU RUNNING

VI Trail Vieiru As Ellas-2024