



# REGULAMENTO

## OPEN ANDAINAS 25KM

# Copa Galega de

# Andainas de 25 km

# 2022



Open de Andainas 25km™

---

# Aprobado en Xunta Directiva 6/04/2022 coa aprobación da Comisión Delegada de 08/04/2022

## Temas

1 -.	Finalidade.....	4
2 -.	Obxectivos.....	4
3 -.	Definición.....	5
4 -.	Requisitos.....	5
5 -.	Admisión.....	6
6 -.	Probas.....	6
7 -.	Organizadores.....	7
8 -.	Participantes.....	8
9 -.	Inscripcións.....	8
10 -.	Clasificacións – Ranking.....	8
11 -.	Prezos.....	8
12 -.	Normativa Xeral da Copa.....	9
13 -.	Organización da Copa.....	10
14 -.	Obrigas da FGM.....	10
15 -.	Obrigas das Entidades Organizadoras.....	10
	Requisitos xerais:.....	10
	Outros requisitos e normas de organización antes e durante a proba de 25km:.....	11
16 -.	Modificacións e cancelacións.....	12
17 -.	Obrigas das entidades cos participantes.....	12
18 -.	Obrigas dos participantes.....	12
19 -.	Actividade deportiva.....	13
	Saída, controis intermedios e control final.....	13
	Premios.....	14
	Premios por proba.....	14
	Premios da Copa.....	14

## 1 -. Finalidade.

Está demostrado que a práctica deportiva mantén a saúde física e mental de toda a persoa practicante. As **marchas por montaña** e en especial as **marchas de regularidade** son unha práctica deportiva propia da **Federación Galega de Montañismo (FGM)** ao alcance dunha gran porcentaxe da poboación e amplamente estendida no colectivo de montañeiros e montañeiras federadas galegas.

As marchas de regularidade non precisan de grandes investimentos en material deportivo, nin unha condición física excepcional, polo que como actividade física acolle a un gran colectivo de persoas cuns obxectivos de manter unha condición física e mental que manteña unha calidade de vida boa, e realizar unha práctica competitiva saudable a adaptada a cada persoa.

Dende a FGM establécese a **COPA GALEGA DE ANDAINAS 25 KM** que asimila un proxecto desenvolvido dende **2014** por varios clubs de montaña federados orixinado fóra do circuíto e calendario federativo e coordinado por diversas entidades, e que pese a non ter inicialmente o apoio institucional deportivo, si obtivo grandes éxitos participativos e nos medios de comunicación. Este proxecto primixenio foi denominado **Open de Andainas de Regularidade de 25 km**.

O **Open de Andainas de Regularidade de 25 km** son un conxunto de probas organizadas por varios clubs e deportistas federados galegos que pretende facer chegar unha proba competitiva de media distancia dentro do montañismo galego e está aberta á participación de deportistas federados e non federados (pero con licenza deportiva temporal de día ou eventos).

Cando comezou en 2014 foi unha novidade en Galicia. Neste 2022 as probas se farán nas provincias de Coruña, Ourense e Pontevedra. Serán organizadas por clubs federados e por outras entidades públicas coordinadas e dirixidas por deportistas federados destes mesmos clubs.

Por razóns de previsión ante eventuais e non desexadas novas ondas da pandemia da Covid-19, este ano 2022 as normas e requisitos varían con respecto a anos precedentes, para ter as máximas garantías de poder celebrar as andainas na maioría das situacións sanitarias posibles, polo que, tras consultar cos organizadores, tomouse a decisión de que excepcionalmente **en 2022 no Open de Andainas de 25 km as probas NON SEXAN COMPETITIVAS**, é dicir, non serán cronometradas e non se puntuará a regularidade.

Este ano premiarase a finalización das sete probas.

## 2 -. **Obxectivos.**

- Fomentar o espírito da montaña e o respecto polo medio.
- Recompensar a capacidade de regular o esforzo e a velocidade de marcha do participante.
- Apoiar ás entidades montañeiras que queiran fomentar probas competitivas e saudables.

## 3 -. **Definición.**

A Copa Galega de Andainas de 25 km é unha competición oficial da Federación Galega de Montañismo (FGM) que agrupa un conxunto de andainas (Open de Andainas de 25km) cun sistema de regularidade propio, compensado, autorregulado, mixto e sen categorías de idade, de competición aberta, que excepcionalmente no ano 2022 por motivos do Covid-19 non será aplicado, polo que este ano carecerá de clasificación.

Son probas organizadas por entidades federadas ou por administracións públicas co auxilio de entidades federadas e que configuran un calendario anual propio e incluído no calendario anual da FGM.

Estes eventos utilizarán para a orientación dos participantes sinalización propia, de baixo impacto ecolóxico e os sinais serán retirados ao finalizar a proba.

## 4 -. **Requisitos.**

Para que unha proba poida ser admitida na Copa Galega de Andainas de 25 km pola FGM, é preciso que supere os seguinte requisitos:

- a) Ser organizado por unha entidade ou por unha Administración Pública co auxilio de membros dunha entidade integrada na FGM.
- b) Ter polo menos feita unha edición no ano previo, con revisión da FGM e do Coordinador Xeral das probas.
- c) O percorrido procurará transcorrer preferiblemente por ambientes naturais e se potenciará que sexan na súa maioría por zonas rurais, por montaña e por sendeiros homologados.
- d) Ter unha lonxitude de 25 km. A distancia de referencia será 25 km pero, eventualmente, pola dificultade técnica de pechar un percorrido no entorno natural nunha distancia exacta, as andainas poderán ter unha lonxitude real inferior ou superior aos 25 km sen exceder os seguintes límites: 2 km de diferenza por defecto (mínimo 23 km) e 1 km de diferenza por exceso (máximo 26 km).
- e) O tempo mínimo para realizar a proba será de 4 horas e o máximo de 6 horas, cando o percorrido sexa de 25km. En caso doutras distancias aceptadas no punto anterior, os tempos serán axustados convenientemente.
- f) Non se establece un desnivel máximo nin mínimo acumulado. Deberá informarse do mesmo antes da saída.

- g) Non se establecen altitudes máximas. Deberá informarse das altitudes máximas antes da saída. En caso necesario haberá que informar da necesidade de levar material de protección térmica.
- h) A velocidade media non superará os 6,25 km/h nin estará por baixo dos 4,17 km/h.
- i) En caso de competición de regularidade, os tempos que máis contarán serán os que estean entre os 6,25 km/h e os 4,54 km/h; e estarán penalizados os que estean entre 4,54 km/h e os 4,17 km/h.
- j) Se a dificultade dunha proba impide que a maior parte dos participantes poidan realizar o percorrido a unha velocidade media entre os 6,25 km/h e os 4,54 km/h, os organizadores deberán modificar o trazado reducindo os desniveis acumulados e garantindo que os trazados non teñen “colos de botella” que produzan retencións dos participantes.
- k) Equipar, adaptar e protexer os tramos do percorrido que presenten perigos ou pasos dificultosos.
- l) Vixiar nos cruzamentos de estradas.
- m) Dispoñer de equipos de control de dorsais e tempos, distribuídos no percorrido aproximadamente cada 6,25 km.
- n) Dispoñer dos avituallamentos líquidos e sólidos indicados neste regulamento.
- o) Dispoñer dun equipo de vasoira oficial e identificado, que realizará o percorrido a pé como final do itinerario.
- p) Ter asistencia sanitaria.
- q) Dispor dos seguros sanitarios e de responsabilidade civil necesarios.
- r) Dispor de tódolos permisos oficiais vixentes.

## 5 -. Admisión.

O Coordinador Xeral das probas fará o trámite de incorporación de novos eventos á Copa Galega de Andainas.

Terá en conta o seguinte:

- a) As probas organizadas dun ano terán prioridade no calendario do ano seguinte.
- b) As datas de celebración serán propostas polos propios organizadores dos eventos. As propostas serán presentadas por orde xerárquico, primeiro elixirán as datas de celebración as probas máis veteranas e por último as máis novas. Se unha proba non se organiza un ano, perderá automaticamente a súa veteranía.
- c) O calendario anual da Copa Galega de Andainas de 25 km limitarase a un máximo de 8 probas anuais.
- d) As probas aspirantes a entrar no calendario da Copa Galega de Andainas de 25 km deberán facer unha solicitude por escrito dirixida ao Coordinador Xeral das probas e cumprir coas condicións recollidas no apartado de “Requisitos”. Establécese a prioridade de incorporación por data de recepción da mencionada solicitude.
- e) As probas aspirantes e as veteranas deberán confirmar a súa intención de participar no calendario do ano seguinte antes do 15 de novembro do ano corrente.

## 6 -. Probas.

O **calendario** para o **VIII Open de Andainas de 25km** [ #open25km ], correspondente a 2022, será de **7 probas** (sen regularidade).

As datas propostas poden sufrir variacións por eventuais normativas autonómicas ou estatais derivadas da pandemia, ou por outras razóns de forza maior. Os cambios serán informados convenientemente na web da Federación Galega de Montañismo e na de 25km.es / #open25km

## 7 -. Participantes.

Poden participar nunha proba da Copa Galega de Andainas 25 km – Open de Andainas de 25 km:

- a) Calquera persoa que reúna as condicións físicas/psíquicas adecuadas para poder afrontar a proba. As entidades organizadoras deben facer todo na medida do posible para deixar claro este requisito.
- b) Titulares da licenza FGM/FEDME anual ou temporal.
- c) A licenza temporal deberá ser tramitada pola entidade organizadora de cada proba.
- d) Os participantes participarán de forma individual.
- e) Poden participar maiores de 14 anos acompañados. Os menores de idade non poderán participar sós.

## 8 -. Inscricións.

Sobre as inscricións:

- a) Faranse a través do sistemas de rexistro de cada organizador, xeralmente por internet.
- b) Non se cobrará licenza temporal aos participantes en posesión da licenza anual da FGM ou da FEDME.
- c) O pago debe realizarse no momento da inscrición.
- d) A inscrición abrírase polo menos 15 días antes do evento e pecharase as 23:00 h do martes anterior.
- e) O prezo da inscrición dos federados deberá ser sempre inferior ao prezo dos non federados.

## 9 -. Clasificacións – Ranking.

Novidade 2022:

Acordouse que excepcionalmente nas probas de 2022 do VIII Open de Andainas de 25 km non haberá ranking de regularidade, e serán premiados os participantes que rematen tódalas probas organizadas do ano.

## 10 -. Prezos.

O prezo das inscricións en **2022** será o seguinte:

**Federados FGM e/ou FEDME: 10 €**

**Resto de participantes: 13 €**

**A Federación tramitará ou recoñecerá o seguro e licenza temporal diaria daqueles participantes sen licenza federativa FEDME ou FGM previa.**

Poderán participar menores de idade a partir dos 14 anos e sempre que tamén participe e os acompañe a súa nai, pai ou titor legal.

O sistema de inscricións será a través de web con pago mediante tarxeta de bancaria, **pechándose a inscrición** ás 23:00 horas do **martes inmediatamente anterior á proba. Non se poderá pagar na proba.**

Salvo causa de forza maior **non serán devoltos os importes cobrados das inscricións.**

En ningún caso os importes pagados para unha proba poden destinarse á inscrición noutra proba.

Os organizadores poden realizar unha promoción para fomentar a inscrición anticipada dos camiñantes; para iso estiman conveniente promover 5 inscricións gratuítas por sorteo en cada un dos eventos, adxudicando por azar estes agasallos entre aqueles que se inscriban 15 días antes da proba. Esta opción é potestativa para cada organizador, polo tanto facultativa e non obrigatoria.

## 11 -. Normativa Xeral da Copa.

O obxectivo é premiar ós deportistas que manteñan unha velocidade de marcha máis regular e que realicen as marchas dentro do tempo límite. **Nestas probas non está permitido correr.**

Consiste en marchas de distancia fixa de 25 km, con **controis intermedios** cada 6,25 km aproximadamente, limitadas mediante un tempo máximo e mínimo, de trazado circular, abertas tanto a montañeiros federados coma a deportistas populares co seguro deportivo legalmente establecido.

**A distancia de referencia será 25 km** pero, eventualmente, pola dificultade técnica de pechar un percorrido no entorno natural nunha distancia exacta, as andainas poderán ter unha lonxitude real inferior ou superior aos 25 km sen exceder os seguintes límites: 2 km de diferenza por defecto (mínimo 23 km) e 1 km de diferenza por exceso (máximo 26 km).

Antes do inicio do ano ou a primeiros de xaneiro será establecido o calendario de probas anual. **A Copa de Andainas de 25 km constará dun mínimo de 4 probas e un máximo de 8, celebrándose dentro do ano natural.**

Poderán participar deportistas con 14 ou máis anos, pero os menores de 18 deberán ir sempre acompañados en todo momento polos seus titores, sendo estes os únicos responsables dos menores. As organizacións non se farán responsables de ningún menor.

Cada participante recibirá a súa puntuación por proba. Só contarán para a puntuación as probas rematadas entre o tempo mínimo e o máximo de clasificación, na que o participante teña pasado por tódolos puntos de control e non fose descalificado en ningún punto do percorrido.

Os eventos poden ter outras probas de menor distancia, pero non computarán para esta competición.

## **12 -. Organización da Copa.**

Os Organizadores serán clubs ou asociacións pertencentes á Federación Galega de Montañismo, ou outras entidades públicas ou asociacións asesoradas por estes clubs. Aportarán os trazados e os voluntarios precisos para realizar cadansúa proba. Nomearán un Representante do Club (preferiblemente o seu Presidente), que será o interlocutor coa Coordinación.

A páxina web da competición, os prezos de participación e o sistema de inscricións, son acordados conxuntamente e coordinados entre os Organizadores, e delegada a súa xestión ó Coordinador Xeral ou persoas nomeadas polos organizadores. Os trazados, datas de celebración, puntos de inicio, servizos, seguros deportivos, premios e trofeos de cada proba serán por conta de cada Organizador.

Para o ano 2022 establécese como Coordinador Xeral das probas a Henrique Freixeiro (de Xistra). Este será o interlocutor co Vogal de Montañismo e Andainas da FGM.

## **13 -. Obrigas da FGM.**

- a) Facer cumprir o presente regulamento ás entidades organizadoras.
- b) Establecer unha data despois do 15 de novembro e antes do 5 de decembro para unha reunión, onde convocará a todas as entidades solicitantes e ao Coordinador Xeral anterior, para fixar datas e compoñer o calendario da futura edición da Copa Galega de Andainas de 25 km. As entidades convocadas nomearán o Coordinador Xeral para o ano seguinte.
- c) Actuar como mediador entre as entidades organizadoras e os participantes no caso de desacordos.



- d) Colaborar coas entidades organizadoras para contactar con organismos oficiais, Xunta de Galicia, Concellos, parques naturais ou espazos protexidos.
- e) Colaborar na realización das clasificacións da Copa Galega de Andainas de 25 km.
- f) Publicar as clasificacións provisionais nos propios medios de difusión da FGM. As clasificacións consideraranse definitivas se transcorreron 15 días e non se recibiu ningunha queixa.
- g) Asignar os títulos de Campións a aqueles deportistas que consigan os méritos necesarios, establecéndose que no caso de que teñan a licenza FGM/FEDME serán considerados Campións da Copa Galega de Andainas de 25 km e, no caso contrario, sendo titulares da licenza temporal para eventos serán considerados Campións do Open de Andainas 25 km.
- h) Ao remate da Copa Galega de Andainas de 25 km, a FGM comunicará a data e o lugar onde se realizará a entrega de premios.

## **14 -. Obrigas das Entidades Organizadoras.**

### **Requisitos xerais:**

- a) Facer cumprir a normativa deste regulamento da FGM.
- b) Asistir á reunión anual do calendario da Copa Galega de Andainas de 25km.
- c) As probas de regularidade serán controladas mediante o tempo oficial do día e do lugar da proba.
- d) Presentar á FGM e ao Coordinador Xeral as clasificacións provisionais e os resultados das probas nun período de 72 horas con tódolos campos obrigatorios, contendo como mínimo:
  - a) - Nome completo e apelidos dos participantes federados da FGM/FEDME.
  - b) - Nome completo da entidade que representa.
  - c) - DNI do participante ou código da licenza.
- e) Aceptar reclamacións despois da celebración da proba nun prazo máximo de 15 días.
- f) Enviar ao Coordinador, nun prazo máximo de 30 días desde a súa finalización da proba, unha memoria en soporte dixital onde figure o mapa da ruta e unha copia do tríptico ou cartel.
- g) Poñer os logotipos oficiais sinalados pola FGM, en todos os elementos de difusión da proba.
- h) Crear, se é o caso, un Xurado de Xustiza composto por: un membro da organización do evento, un delegado da FGM e un participante adulto elixido por sorteo. Este Xurado poderá solicitar o apoio dos delegados das entidades participantes na proba.
- i) Permitir a presenza dos membros da FGM que poderán participar na proba e colaborar coa entidade organizadora se é necesario.
- j) A FGM abrirá cada ano a convocatoria entre todas as súas entidades afiliados para formar parte do calendario oficial e iniciarse o proceso de admisión segundo o indicado neste Regulamento. As entidades deberán presentar a solicitude no prazo establecido. Calquera solicitude de presentada para formar parte dos calendarios oficiais da FGM, non poderá ter como responsable da proba unha persoa que fose sancionada firmemente por faltas graves ou moi leves nos últimos 2 anos polos órganos e normas xurisdicionais de disciplina deportiva da FGM ou polo Comité Galego de Xustiza Deportiva.

## Outros requisitos e normas de organización antes e durante a proba de 25km:

Os clubs organizadores e as asociacións **aportarán os trazados dos percorridos e os voluntarios precisos para realizar a proba**. Nomeará un **Representante** do Club, que será o interlocutor co Coordinador.

Os voluntarios e o representante do club deben aceptar as ordes do Coordinador.

O lugar de inicio destas marchas deberá estar nun lugar accesible e dotado das infraestruturas necesarias. En 2022 non será obrigatorio que haxa un lugar próximo de **vestiarios**, con **duchas e retretes**.

**Os trazados estarán sinalizados** mediante elementos fixos (por exemplo cando coincidan con sendeiros PR-G ou GR) ou elementos móbiles (por exemplo con fitas plásticas). Neste último caso **a organización estará obrigada a limpar todo o percorrido unha vez finalizada a proba**.

Os puntos de acreditación e inicio deberán estar convenientemente sinalizados, preferiblemente con bandeirolas e arcos de meta.

No inicio deberá haber un sistema de control e entrega de dorsais.

En 2022, nos puntos de control NON haberá un sistema informático de cronometraxe. Debe haber un sistema de comunicación. Os avituallamentos poden estar nos puntos de control ou noutros lugares e deberán ter avituallamentos líquidos e tamén pode haber avituallamento sólido, se ben en 2022 apóstase pola autosuficiencia e non é obrigatorio que existan avituallamentos sólidos.

Deberán estar convenientemente sinalizados, preferiblemente con bandeirolas e outras estruturas. Será obrigatorio o avituallamento líquido nos controis 1, 2 e 3. No control final ten que haber avituallamento líquido no lugar mediante cantina ou, de non existir cantina, posto pola organización de forma gratuíta.

**OS PARTICIPANTES DEBERÁN LEVAR O SEU VASO PROPIO.**

En 2022 NON será obrigatorio o avituallamento sólido no control 2. Tampouco no control final.

Os avituallamentos líquidos serán en vaso ou a granel, polo que cada participante deberá levar unha cantimplora ou similar para poder encher nos controis. Esta medida está pensada para evitar contaminación con residuos de bebidas e por protocolos Covid. Recoméndase facer o mesmo coa comida.

No control final deberá haber un sistema de comunicación. Deberá estar convenientemente sinalizado, preferiblemente con bandeirolas e un arco de meta ou outras estruturas.

O control final disporá do material necesario para controlar o remate de cada deportista.

## **15 -. Modificacións e cancelacións.**

- a) A entidade organizadora informará á FGM e ao Coordinador Xeral o antes posible, no caso de cambio de data da proba ou do itinerario inicialmente previsto.
- b) Se o cambio de ruta se realiza o mesmo día por causa importante, darase conta na FGM e ao Coordinador Xeral das probas unha vez rematado o evento.
- c) En caso de anulación da proba, a FGM e o Coordinador Xeral serán informados das causas da cancelación.

## **16 -. Obrigas das entidades cos participantes.**

- a) Publicar as bases da proba na súa páxina web ou na páxina 25km.es e informar aos participantes adecuada e clara do que é unha marcha de regularidade, incluíndo datos como localización, duración aproximada, gradiente e quilometraxe.
- b) A entidade organizadora deberá incluír un número de teléfono na tarxeta da folia de ruta ou no dorsal para que o participante poida comunicar calquera incidencia ou abandono durante a proba.
- c) Reserva do dereito de admisión antes ou durante a proba, se é o caso.

## **17 -. Obrigas dos participantes.**

- a) Levar a licenza federativa vixente acompañada do DNI que deberá estar presentada a calquera membro da organización que o solicite.
- b) Seguir as indicacións dadas por calquera membro da organización.
- c) Avisar en caso de incidencia ou abandono ao control ou aviso máis próximo, ou á organización por medio do teléfono indicado na tarxeta ou dorsal.
- d) Prestar asistencia aos participantes que precisen axuda.
- e) Respecta as propiedades, as casas de labranza e os cultivos en xeral.
- f) Non danar á natureza nin deixar residuos.
- g) Non participar con cans ou outros animais de compañía.
- h) Quedará prohibido comunicar información relativa á estratexia da marcha entre participantes, utilizando teléfonos móbiles, walkie-talkies ou calquera outro medio.
- i) Deberán levar o material necesario:
  - a) - Sistema de hidratación
  - b) - Roupas adecuadas ás condicións meteorolóxicas
  - c) - Mochila ou equivalente
  - d) - Frontal no caso de que a proba sexa de noite ou haxa que cruzar por túneles.
  - e) - Elementos reflectores (en caso de cruzar estradas)
- j) Ademais deste material mínimo, a entidade organizadora terá competencias para solicitar calquera outro material que, polas características da proba, sexa necesario.
- k) O feito de que o participante se inscribe nunha proba é indicación de que coñece o seu regulamento.

## 18 -. Actividade deportiva

### Saída, controis intermedios e control final

**As probas serán realizadas os domingos.** Non está permitido correr.

O horario de inicio en 2022 será entre as 08:30 e as 9:30h a.m. (fiestra de saída).

A saída será sempre aberta por protocolos Covid, e mantendo as distancias recomendadas, podendo iniciar a proba na fiestra de saída en canto o deportista estea acreditado; salvo que por fundados motivos de organización sexa preciso realizala por bloques ou quendas.

O tempo mínimo para realizar os 25 km será de 4 horas (6,25 km/h)

O tempo máximo será de 6 horas (4,2 km/h).

En 2022 non haberá control de tempos. Os deportistas que cheguen antes de 4 horas ou sobrepasen as 6 horas serán considerados descualificados.

Os tres (3) controis de paso intermedios estarán distribuídos cada 6,25 km aproximadamente, sen que este requisito sexa inamovible. En función da distancia e das velocidades máxima e mínima permitidas estableceranse fiestras temporais de apertura e peche de cada control. Poderán existir controis sorpresa. A situación dos controis de paso non será revelada polos Organizadores en ningún momento previo nin durante a celebración do evento.

Os deportistas que cheguen antes da hora de apertura ou despois da hora de peche a calquera control quedarán descualificados e perderán o dereito a puntuar nesa proba.

O control final, en función da distancia real da proba, abrirá aproximadamente ás 12:30h e pechará ás 15:30h.

No control final tódolos deportistas que estean clasificados nas probas oficiais de 25 km recibirán un diploma co seu nome.

Aqueles deportistas que desexen abandonar a proba deberán achegarse ata un control e notificar o seu abandono. Non teñen dereito ao diploma.

### Premios

No ano 2022, por eliminar temporalmente o sistema de regularidade, haberá un único premio por participación e remate de tódalas probas do Open, que se recibirá unha vez finalizada a tempada.

#### Premios por proba

En 2022 non haberá premios por proba.

#### Premios da Copa

En 2022 non haberá premios por copa. Serán por participación e remate de tódalas probas.