

XXX CARREIRA PEDESTRE DE SAN XOSÉ – V CORRE POR ELAS, As Pontes 19 marzo 2020

Data: 19 de Marzo de 2020

Hora: 10:30 h

Lugar: Avda Juan Antonio Suanzes (Diante da Xefatura da Policía Local)

<

Distancia: A carreira absoluta realizarase nun circuito homologado pola RFEA de 5 km de distancia.

Organiza: Concello das Pontes (Concellalía de Deportes, Concellería de Servizos Sociais e Concellería de Turismo) e FGA

Colabora: Club Atletismo Olympo

Inscripcións: En www.carreirasgalegas.com ata o Luns 16 de Marzo ás 23:59.

Prezo da inscrición: 3 €. Solidaria.

Recadación íntegra para ALVIXE. Só se cobrará na categoría absoluta (MAIORES DE IDADE), tanto na Carreira coma na Andaina.

Na categoría Absoluta, teremos as modalidades de Carreira (5Km) ou Andaina (4000 m aprox).

REGULAMENTO CARREIRA ABSOLUTA

1. A saída da proba absoluta terá lugar Na Rúa Juan Antonio Suanzes (Diante da Xefatura da Policía Local)
2. Os participantes deberán situarse na zona de saída 10 minutos antes do comezo da proba.
3. O percorrido será dunha distancia de 5km (distancia homologada)
4. Haberá clasificación e premios por categorías, detallado ao final deste regulamento.
5. Disporase de 2 caixóns de saída:
 - CTO. GALEGO
 - CARREIRA POPULAR
6. Está rigorosamente prohibido o acompañamento dos participantes mediante o uso dalgún vehículo de apoio, excepto os indicados pola organización do

evento. O incumprimento desta norma implicaría a descualificación dos atletas acompañados.

7. Ao longo do percorrido a organización establecerá controis para regular a axeitada participación dos atletas.

8. Todo/a corredor/a que chegue á meta sen o seu correspondente dorsal será descualificado.

9. o control de chegada pecharase media hora despois de que chegue o primeiro/a clasificado/a.

10. A inscrición realizarase na páxina da Federación Galega de Atletismo: WWW.CARREIRASGALEGAS.COM

11. calquera tipo de reclamación deberá ser realizada e presentada ao xuíz árbitro ata 30min despois do remate de cada proba para non entorpecer o desenvolvemento da mesma.

Será necesario xustificar documentalmente a idade e a condición de atleta pontés para poder acceder aos premios.

12. os resultados serán publicados a continuación da celebración de cada carreira, de cada categoría.

12. PERCORRIDO: Percorrido urbán de 5 km HOMOLOGADO pola RFEA.

13. Establécense as seguintes categorías e premios, tanto para homes como mulleres

CATEGORÍA	IDADES	PREMIOS
SUB-18	nados no 2003-04	TROFEO aos 3 primeiros/as
SUB-20	nados no 2001-02	TROFEO aos 3 primeiros/as
ADULTOS	Nados/as 2000 e anteriores ata Máster	CESTA DE FROITA aos 3 primeiros/as
MASTER	35 anos cumpridos a 19/03/2020 e maiores	TROFEO aos 3 primeiros/as
MELLOR PONTÉS/SA	requisito estar empadroad/a en As Pontes	Cea para 2 Personas no Restaurante A Fervenza (As Pontes)
	para o chegado/a no posto 30 da clasificación xeral	PREMIO ESPECIAL

15. Haberá servizo de duchas na Piscina municipal de As Pontes, con taquillas para uso como gardarroupa. (HORARIO: 9:30 - 12:00)

REGULAMENTO CATEGORÍA ESCOLAR

1. Establécense as seguintes categorías (nenos e nenas) e distancias :

- PITUFOS: anos 2016-20. RECTA 75 m.
- PREBENXAMÍN: anos 2013-15. RECTA DE 75 m
- SUB-10: anos 2011-12. (1 volta Circuito A)
- SUB-12: anos 2009-10. (2 volta Circuito A)
- SUB-14: anos 2007-08. (3 volta Circuito A)
- SUB-16: anos 2005-06. (4 voltas Circuito A)

2. Concederanse os seguintes premios:

*Trofeo aos tres primeiros/as clasificados/as en cada unha das categorías, excepto nas categorías Pitufos e Prebenxamín, que levarán tódolos chegados a meta unha medalla personalizada.

3. As inscricións escolares, faranse igualmente na páxina web de Carreiras Galegas: www.carreirasgalegas.com

4. A saída das probas terá lugar a partir das 10:30 horas (a continuación, e unha vez rematada a Carreira Absoluta).

5. **NON SE ADMITIRÁN INSCRICIÓN UNHA VEZ PECHADO O PRAZO NA WEB, NIN O MESMO DÍA DA PROBA.**

HORARIOS APROXIMADOS DAS PROBAS

PROBA	HORARIO	DISTANCIA	CIRCUITO
CARREIRA ABSOLUTA	10:30	5000m.	
ANDAINA	10:30	4000m. aprox.	
SUB -16	11:00	1700 m aprox.	4 voltas A
SUB -14	11:10	1300 m aprox.	3 voltas A
SUB -12	11:15	860 m aprox.	2 voltas A
SUB -10	11:20	430 m aprox.	1 volta A
PREBENXAMÍNS	11:25	75m. aprox.	RECTA META
PITUFOS	11:25	75m. aprox.	RECTA META
ENTREGA DE TROFEOS A PARTIR DAS 11:30			

REGULAMENTO -V CORRE POR ELAS-

Celebrase a Carreira e Andaina “Corre por Elas” o día 19 de Marzo, xunto coa XXX Carreira pedestre de San Xosé.

Poderá participar calquer persoa, e de calquer idade, dende os 0 anos.

Poderase facer a inscrición na páxina www.carreirasgalegas.com ata o Luns 16 de Marzo, ata ás 23:59.

Inscrición Solidaria: 3 € doados integramente á Asociación ALVIXE.

Habilitaranse uns **DORSAIS SOLIDARIOS**, para todos aqueles que non teñan a oportunidade de poder estar con nós o día 19 de Marzo, podendo colaborar igualmente coa Asociación. O procedemento a seguir será realizar a inscrición por algún dos seguintes medios:

1- Na páxina da Federación Galega de Atletismo: www.carreirasgalegas.com

2- En Opticalia Callao As Pontes (SÓ PARA O DORSAL SOLIDARIO, EN NINGÚN CASO SE ADMITIRÁ INSCRIPCIÓN PARA A ANDAINA), ata o día 13 de Marzo (en horario de 10:00 a 13:30 e 16:30 a 20:00).

Datos necesarios para inscribirse na Andaina:

Nome e Apelidos

Idade

DNI

Nome Entidade (en caso de participar como entidade)

Teléfono e email

En caso de que se apunte como grupo, no momento da inscrición, indicar todos o mesmo nome, para a clasificación por entidades, xa que hai premio especial á
ENTIDADE MÁIS NUMEROSA.

A saída da Andaina, realizarase a continuación da saída da carreira da categoría absoluta.

OUTRAS DISPOSICIÓNS

Todo/a corredor/a que incumpla as normas da competición ou as establecidas nos regulamentos RFEA e FGA en vigor referentes a probas en ruta, será descalificado a criterio do xuíz árbitro da competición. Todas as reclamacións deberán ser dirixidas ao xuíz árbitro da competición cun prazo máximo de 30 minutos despois da publicación dos resultados da proba en cuestión. Non está permitido o acompañamento na proba de ningún vehículo alleo á organización; nin bicicletas, patíns ou persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos aos participantes.

ASISTENCIA MÉDICA: A organización contará con servizos médicos e ambulancia na zona de saída/meta. Os servizos médicos e o xuíz árbitro da competición están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manifeste un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma.

SEGURO: Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba. Quedan excluídos os casos derivados dun padecimento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou desde o mesmo. A inscrición implica ler, entender e adquirir o compromiso que a continuación se expón: Certifico que estou en bo estado físico. Eximo de toda responsabilidade que da participación no evento puidese derivarse, á organización, patrocinadores comerciais ou sponsors, empregados e demais organizadores. Coa realización da inscrición, todo participante cede os seus dereitos de imaxe á

organización, que utilizará as imaxes de acordo coa Lei de Protección de Datos.

ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO: Todos os participantes, polo feito de inscribirse e tomar a saída na carreira, aceptan o presente regulamento, e no caso de dúbida ou de xurdir alguna situación non prevista no mesmo, resolverase de acordo ao que dispoña o Comité Organizador e polas normas da FGA, RFEA e IAAF en vigor. LOPD: Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da FGA e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día de ranking popular e probas de ruta. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avda. de Glasgow 13 15008 A Coruña.