

# REGULAMENTO



## XIII Carreira do Cocido de Lalín

Data: Domingo 5 de marzo de 2023

## ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN (XVIII CARREIRA DO COCIDO) .....	3
2. ORGANIGRAMA .....	3
2.1) ORGANIZA: .....	3
2.2) COLABRADOR PPAL: .....	3
2.3) PATROCINADORES: .....	3
<b>3. INSCRIPCIÓNS E CRONOMETRAXE: .....</b>	<b>4</b>
3.2 CARREIRAS ABSOLUTAS .....	4
3.3 CARREIRAS DE MENORES .....	4
3.4 RESULTADOS E FOTOGRAFÍAS .....	4
<b>4. PERCORRIDOS .....</b>	<b>5</b>
4.1) 10Km .....	5
4.2) 5Km .....	6
4.3) SUB 14-16 (2500m) – NADOS EN 2008, 2009, 2010, 2011 .....	7
4.4) SUB 12 (1100m) – NADOS EN 2012, 2013 .....	7
4.5) SUB 10 (800m) – NADOS EN 2014, 2015 .....	8
4.6) SUB 8 PRE-BENXAMÍNS (200m) – NADOS EN 2016, 2017 .....	8
4.7) CHUPETES (100m) – NADOS EN 2018 E POSTERIORES .....	9
5. AVITUALLAMENTO E BOLSA DO CORREDOR .....	9
6. TROFEOS E PREMIOS POR CATEGORÍAS .....	10
6.1 ESPECIFICACIÓNS .....	10
7. RECOLLIDA DE DORSAIS .....	11
<b>8. HORARIOS .....</b>	<b>11</b>
9. RECLAMACIÓNS E DESCALIFICACIÓNS .....	12
10. PROTECCIÓN DE DATOS .....	12
11. CLÁUSULAS ADICIONAIS .....	13
<b>12. O COCIDO DO CORREDOR E ACOMPAÑANTES A 20€/PERSONA .....</b>	<b>13</b>

## 1. PRESENTACIÓN (XVIII CARREIRA DO COCIDO)

Un ano máis temos a ben presentarvos unha nova edición da carreira do Cocido de Lalín. Que se desenrolará na mañá do **domingo 5 de marzo de 2023**.

Expoñemos a continuación un regulamento simplificado respecto do de anteriores edicións. A prior, saídas por caixóns, máscaras etc. forman parte do pasado para este tipo de eventos deportivos.

Retomamos deste xeito a nosa festa do atletismo popular adscrita á feira gastronómica do Cocido coa firme convicción de que un ano máis imos cumprir as previsións. Contamos marcar un novo record de inscritos este 2023.

Agradecemos de antemán aos corredores que vos achegastes ou achegaredes a disfrutar esta proba. Ao Concello de Lalín, ao Club de Atletismo Deza, a todos e cada un dos patrocinadores e voluntarios, empresas, clubs e particulares que poñen a súa vontade e o seu traballo para que esta carreira saia adiante cada ano cun maior grao de satisfacción.

## 2. ORGANIGRAMA

### 2.1) ORGANIZA:

Concello de Lalín a través da concellería de deportes.

### 2.2) COLABRADOR PPAL:

Club Escola de Atletismo Deza

a. A coordinación do evento será responsabilidade de 1) e 2)

### 2.3) PATROCINADORES:



### 3. INSCRIPCIÓNS E CRONOMETRAXE:

A cronometraxe da Carreira do Cocido correrá a cargo da empresa **CHAMPIONCHIPNORTE** e **realizarase a través dos chips incluídos no dorsal** para tódalas categorías a excepción das posteriormente sinaladas.

Categorías **“chupete e pre-benxamín” non serán cronometradas, non terán chip** e non dispoñerán de podio, sendo todos os participantes obsequiados cunha medalla de participación.

Todos os participantes deberán ter dorsal e chip, único e intransferíbel, e deberán estar visibles e debidamente colocados.

Non se aceptan inscricións fora de prazo baixo ningunha circunstancia, unha vez pechadas nin o día da carreira.

#### 3.2 CARREIRAS ABSOLUTAS

- **Saída e meta** serán no mesmo arco da **Praza de Galiza**.
- Tanto os participantes na proba de 5km como os que realicen a de 10km terán unha saída programada conxunta, cunha separación de 5min para separar ambos circuítos sen risco de mesturas.
- **Realizarase en primeiro lugar a saída da proba de 5km.**
- **A categoría SUB 18 terá a inscrición gratuíta** como tamén o serán as categorías escolares.

#### 3.3 CARREIRAS DE MENORES

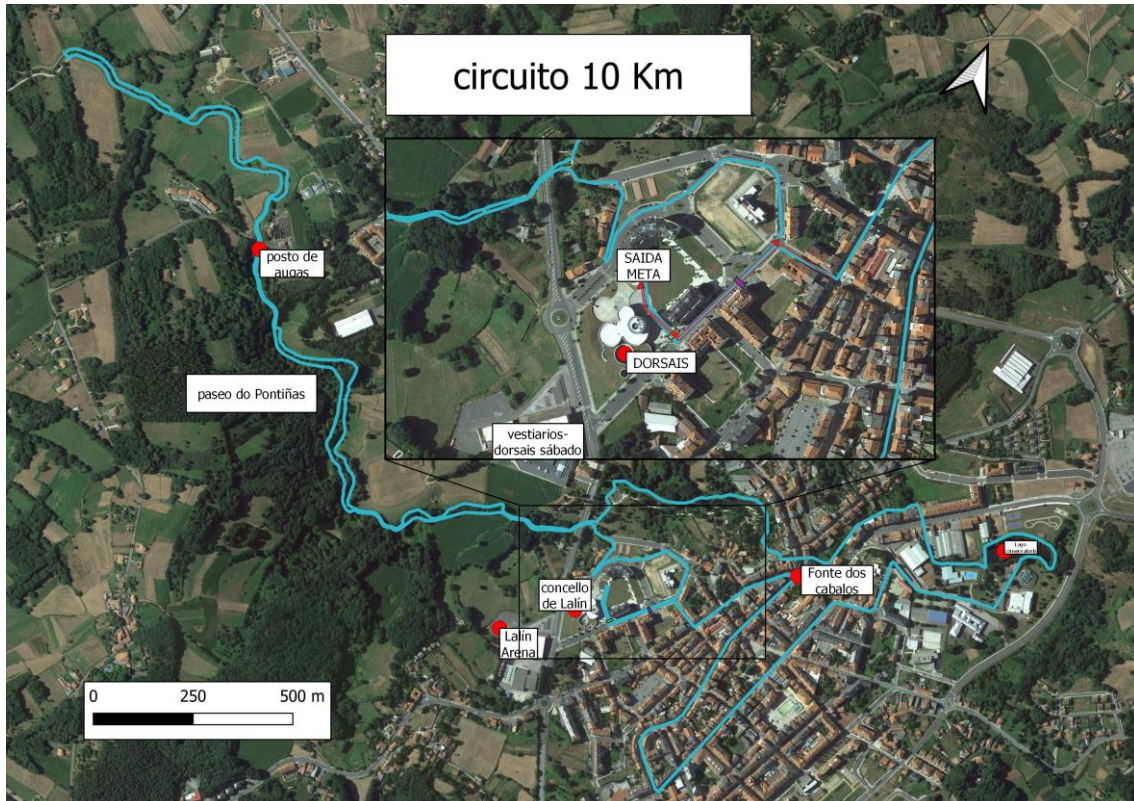
- Realizaranse segundo o disposto neste regulamento
- Saídas e metas estarán sinalizadas por arcos e poderanse atopar seguindo os planos que se axuntarán no regulamento. (estarán impresos no entorno da praza de Galiza o día do evento)

#### 3.4 RESULTADOS E FOTOGRAFÍAS

- As clasificacións e os resultados publicaranse en diferentes medios de comunicación e nas redes sociais tanto de concello como do club Atletismo Deza. Coa realización da inscrición acéptase a cesión das imaxes e datos respecto do especificado no apartado de PROTECCIÓN DE DATOS.

## 4. PERCORRIDOS

### 4.1) 10Km

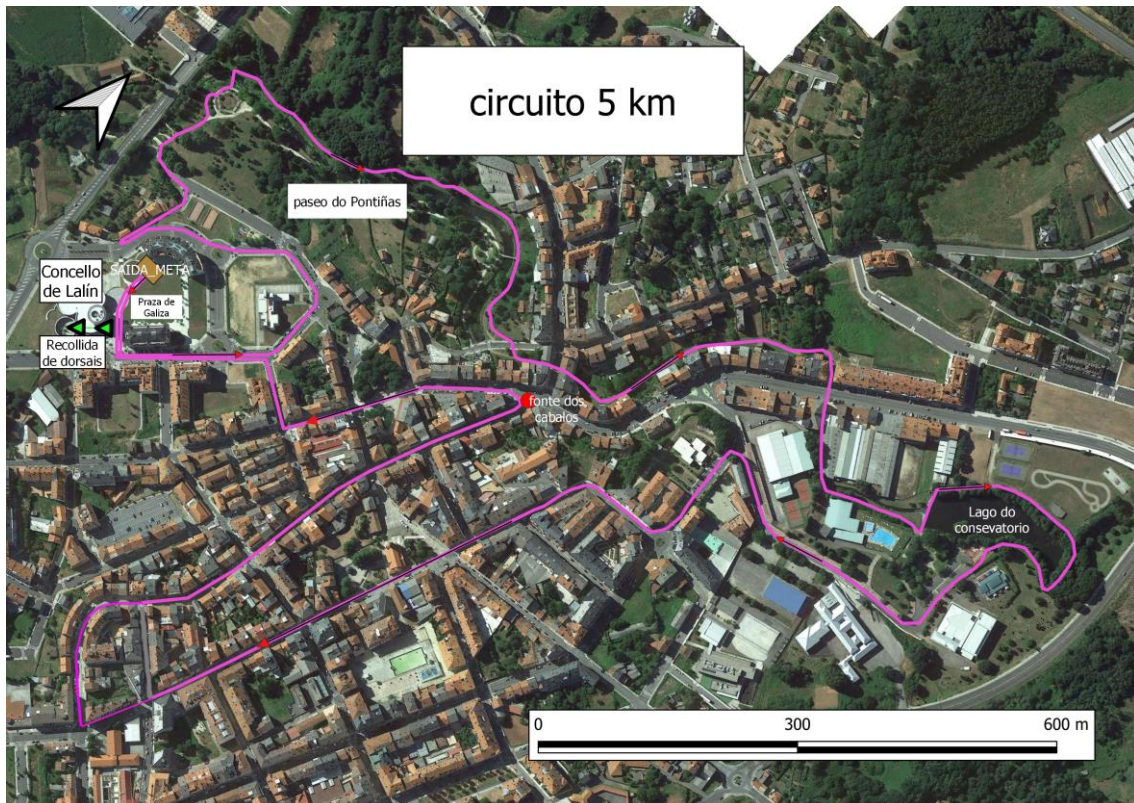


-Existirá **avitallamento** tamén na **praza de Galiza** de froita, barriñas enerxéticas e auga a cargo dos nosos patrocinadores. Ademais da correspondente bolsa do corredor.

-Presentarase ademais un **track race interactivo** para complementar este mapa e solventar as dúbidas debidas á escala do mesmo.

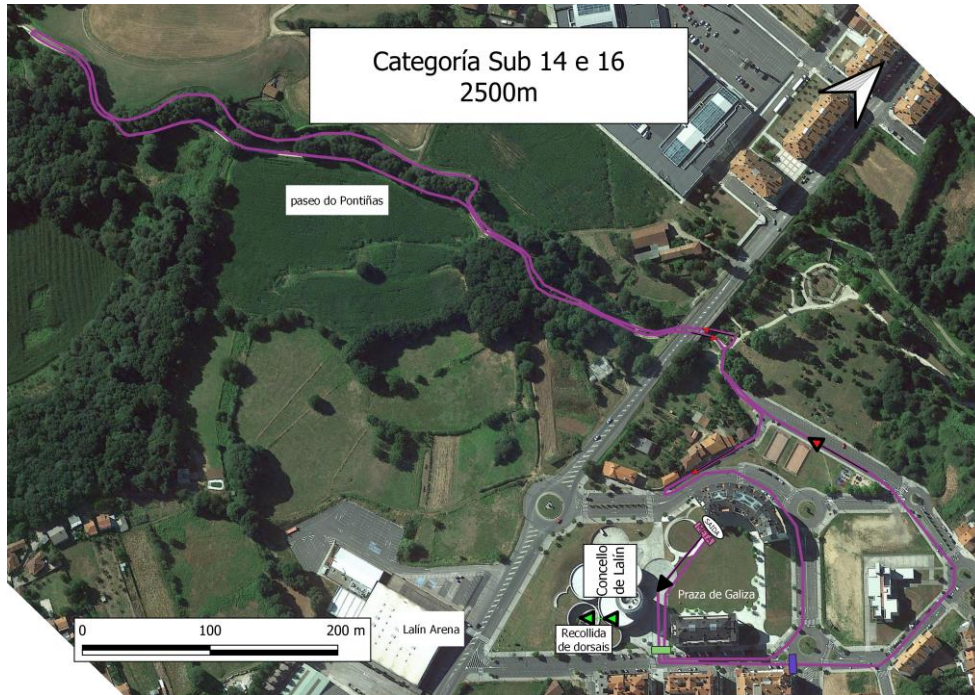
-Poñerase un punto de reparto de augas no paseo do Pontiñas a metade de percorrido.

#### 4.2) 5Km



-Saída e meta da praza de Galiza. O circuito é común ao de 10Km exceptuando o tramo oeste do paseo do Pontiñas.

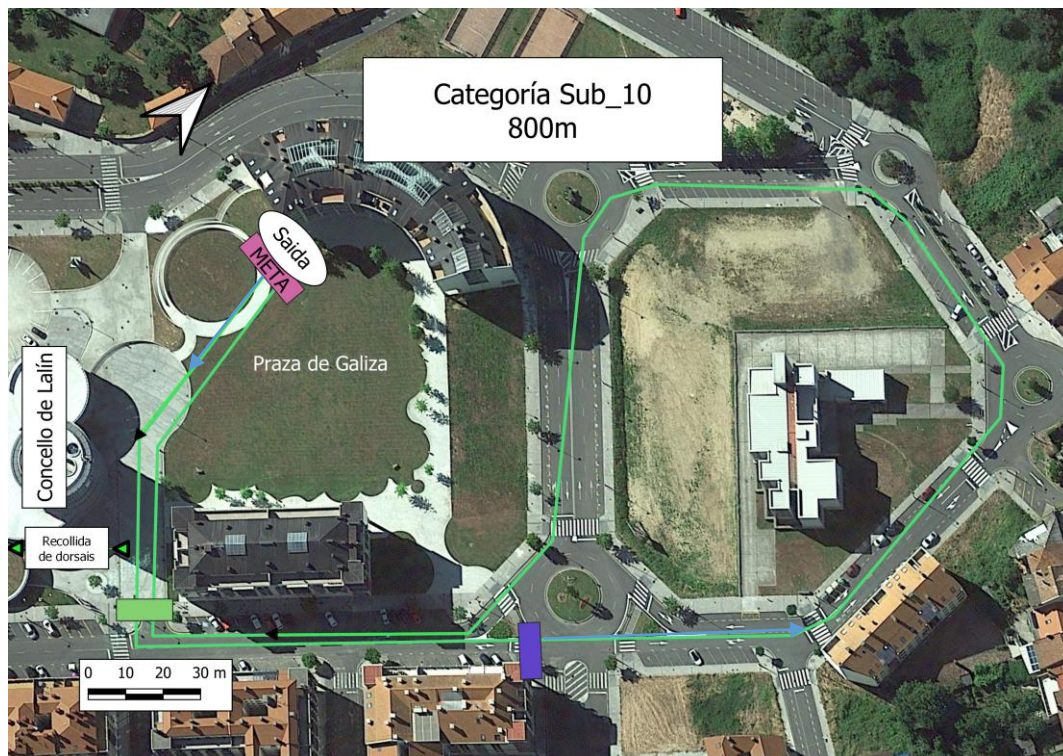
### 4.3) SUB 14-16 (2500m) – NADOS EN 2008, 2009, 2010, 2011



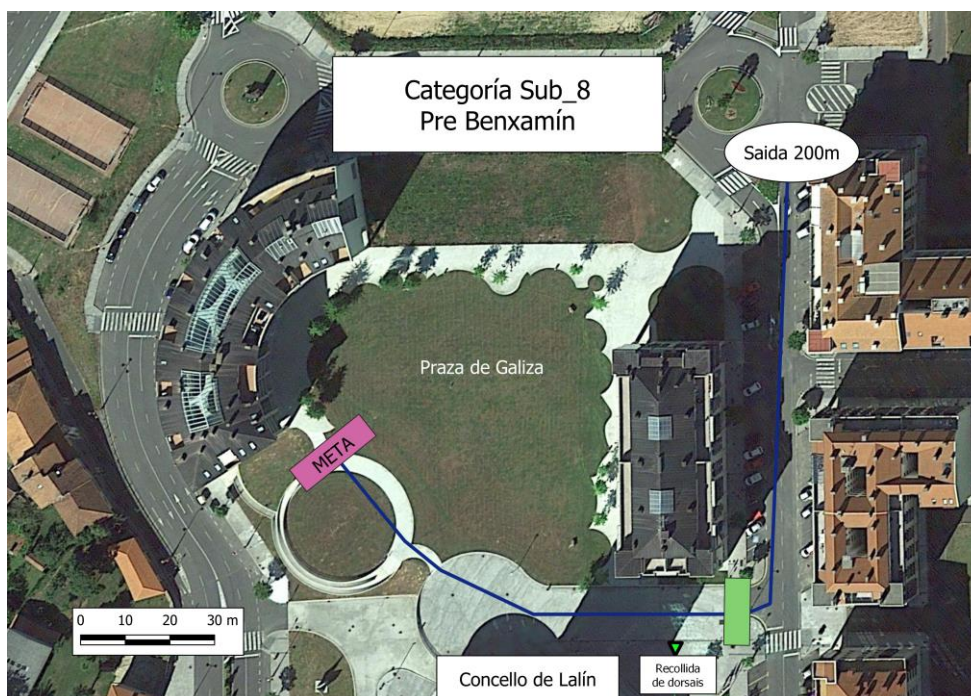
### 4.4) SUB 12 (1100m) – NADOS EN 2012,2013



#### 4.5) SUB 10 (800m) – NADOS EN 2014, 2015



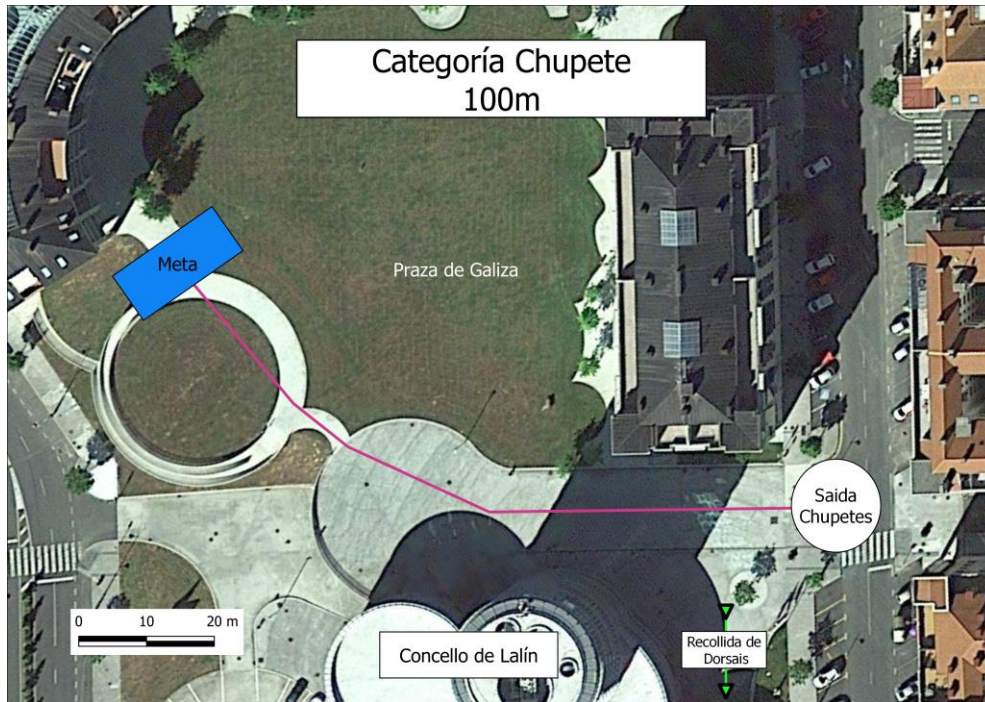
#### 4.6) SUB 8 PRE-BENXAMÍNS (200m) – NADOS EN 2016, 2017



Saída dende o arco inchable que estará situado no lugar indicado do mapa.



#### 4.7) CHUPETES (100m) – NADOS EN 2018 E POSTERIORES



Saída dende a entrada da Praza de Galiza, baixo o arco inchable alí instalado.

## 5. AVITUALLAMENTO E BOLSA DO CORREDOR

Como xa ven sendo tradición nesta carreira haberá avituallamento na Praza de Galiza (lugar de saída e meta de case tódalas categorías).

Cada participante recibirá unha bolsa mochila con froita e barriña na que se inclúe unha camiseta da tallaxe previamente seleccionada na plataforma de inscricións.



**CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN**  
**Domingo 5 de marzo de 2023**

## 6. TROFEOS E PREMIOS POR CATEGORÍAS

5Km			
CATEGORÍA	POSTO	SEXO	OBSEQUIO
ABSOLUTA	1	masc	TROFEO+AGASALLO
	2	masc	TROFEO
	3	masc	TROFEO
ABS/LOCAL	1	masc	TROFEO+AGASALLO
ABSOLUTA	1	fem	TROFEO+AGASALLO
	2	fem	TROFEO
	3	fem	TROFEO
ABS/LOCAL	1	fem	TROFEO+AGASALLO
EQUIPO	1	mixto	TROFEO+AGASALLO

PREMIOS ESPECIAIS	
home e muller participantes de maior idade	
Socio honorífico do Club Atletismo Deza	

CATEGORÍAS ESCOLARES CON TROFEOS			
CAT	POSTO	SEXO	OBSEQUIO
SUB 10	1, 2 e 3	masc	TROFEOS SEGÚN POSTO
SUB 10	1, 2 e 3	fem	
SUB 12	1, 2 e 3	masc	
SUB 12	1, 2 e 3	fem	
SUB 14 E 16	1, 2 e 3	masc	
SUB 14 E 16	1, 2 e 3	fem	

10Km			
CATEGORÍA	POSTO	SEXO	OBSEQUIO
ABSOLUTA	1	masc	TROFEO+AGASALLO
	2	masc	TROFEO
	3	masc	TROFEO
ABS/LOCAL	1	masc	TROFEO+AGASALLO
ABSOLUTA	1	fem	TROFEO+AGASALLO
	2	fem	TROFEO
	3	fem	TROFEO
ABS/LOCAL	1	fem	TROFEO+AGASALLO
EQUIPO	1	mixto	TROFEO+AGASALLO
SUB 18	1, 2 e 3	masc	TROFEOS SEGÚN POSTO
SUB 18	1, 2 e 3	fem	
SUB 20	1, 2 e 3	masc	
SUB 20	1, 2 e 3	fem	
SUB 23	1, 2 e 3	masc	
SUB 23	1, 2 e 3	fem	
SENIOR	1, 2 e 3	masc	
SENIOR	1, 2 e 3	fem	
M 35	1, 2 e 3	masc	
M35	1, 2 e 3	fem	
M 45	1, 2 e 3	masc	
M 45	1, 2 e 3	fem	
M 55	1, 2 e 3	masc	
M 55	1, 2 e 3	fem	
M 65	1, 2 e 3	masc	
M 65	1, 2 e 3	fem	

### 6.1 ESPECIFICACIÓNS

- As categorías escolares “chupete” e “SUB 8” non serán cronometradas e non terán por tanto podio como tal.

- Entregaráselles a tódolos participantes das categorías escolares unha medalla de participación ao remate da proba.

- Os equipos estarán conformados por un mínimo de 6 participantes e un máximo de 8 dos cales un 50% como mínimo deberá estar conformado por mulleres. Puntuarán as 3 primeiras mulleres e os 3 primeiros homes en chegar á meta.

- Os premios non serán acumulativos a excepción do premio “*atleta de maior idade masculino e feminino*”

## 7. RECOLLIDA DE DORSAIS

- **Sábado 4 de marzo** de 2023 de 10:00 a 13:00 e de 17:00 a 19:00 (consultar RRSS do club)
- Domingo 05/03/2023 no Concello de Lalín, preto Da zoa de saída, dende as 9:30 da mañá e ata media hora antes de cada proba (sen excepcións).
- **RECOMÉNDASE A RECOLLIDA** do dorsal **o día SÁBADO 4** no horario sinalado para evitar colas excesivas o día 5.
- NON SE ENTREGARÁN DORSAIS DESPOIS DE ENTRADOS NOS 30 MIN PREVIOS Á PROBA.

## 8. HORARIOS

HORARIO		
9:30	apertura mesa de dorsais	
10:30	peche mesas de dorsais para 5k e 10k	
10:50	CARREIRA DE CAPACIDADES ESPECIAIS	200m
11:00	SAIDA 5K	5Km
11:05	SAIDA 10K	10Km
12:15	ENTREGA DE PREMIOS CARREIRAS ABSOLUTAS: podios para as categorías presentes no regulamento e premios especiais a atletas de maior idade.	
12:30	peche mesas de dorsais para cat escolares	
13:00	dan inicio as carreiras escolares na orde aquí presente, irase chamando por megafonía.	
1ª	chupetes	100m
2ª	sub 8	200m
3ª	sub 10	800m
4ª	sub 12	1100m
5ª	sub 14 e16	2500m
14:00	entrega de trofeos categorías escolares	

## 9. RECLAMACIÓNS E DESCALIFICACIÓNS

- Por deterioro físico do atleta.
- Por abandono do circuíto delimitado para a proba.
- Por non levar o dorsal ou chip perfectamente colocado en toda a súa extensión (no peito durante todo o percorrido) ata a entrada na Meta.
- Por participar con un dorsal ou chip que corresponda a outro corredor, por participar con máis dun dorsal ou chip.
- Por realizar a inscrición con datos alterados.
- Por non atender as indicacións da Organización ou xuíces.
- Por entrar fora da hora prevista pola organización como tempo máximo de duración da proba.

As reclamacións deberán ser formuladas ao xuíz árbitro nun prazo máximo de 30 min dende a publicación dos resultados oficiais.

## 10. PROTECCIÓN DE DATOS

Todos os corredores/as polo feito de realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxen nas clasificacións, medios de comunicación e ou internet. Mediante a súa inscrición, o corredor consinte expresamente que os seus datos sexan utilizados pola organización (FGA e Concello de Lalín) para comunicacións sobre as súas actividades. En todo caso, e tal e como establece a Lei de Protección de Datos, o interesado/a pode exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico ao Departamento de Deportes do Concello de Lalín e ou á Federación Galega de Atletismo. Avenida de Glasgow13 – 15008 A Coruña

## 11. CLÁUSULAS ADICIONAIS

**Primeira:** A organización reservase a potestade de cambiar os percorridos definidos, modificar o regulamento, circunstancias que serán comunicadas ós participantes.

**Segunda:** A organización do Circuito declina toda a responsabilidade dos danos que os atletas puideran ocasionar, ocasionarse ou derivasen da participación destes nas probas. Todos os atletas inscritos nas probas darán por aceptado o presentes Regulamento e en caso de dúbida, sempre prevalecerá o criterio da Organización.

**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 padecemento 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.

Todo o non disposto na presente normativa rexerese polas normas de Competición da FGA, RFEA e WA para a presente tempada

**COMITÉ ORGANIZADOR:** Concello de Lalín

**Aparcadoiro de balde en Lalín:** o aparcadoiro Aldea Grande é de balde e está situado en pleno centro da vila.

## 12. O COCIDO DO CORREDOR E ACOMPAÑANTES A 20€/PERSONA

O Club Atletismo Deza coa colaboración e gran esforzo de algúns hostaleiros do pobo promocionou esta experiencia piloto para que cada un de vós e os vosos acompañantes poidades desfrutar da carreira do cocido e degustar o prato que lle da o nome.

Na plataforma de inscricións aparecerá un apartado do menú da plataforma titulado “o Menú do Corredor” cos locais participantes en dita iniciativa,(sobre o nome de cada un está enlazado seu perfil de Google) e poderedes chamar para reservar ata fin de prazas.

Ademais, sobre os trackraces dos circuitos absolutos están fixadas as localizacións dos distintos establecementos que participan.

Participan nesta iniciativa:

- Hotel Pontañas
- Restaurante A Estación (Botos)
- Bar Restaurante Onde Antonio
- Restaurante Villanueva