ORGANIZA

ADRODEVILAÑO

20 XULLO

Adro de Vilaño

A LARACHA

IV CARREIRA Popular do APÓSTOLO

Info + inscripcións:
www.carreirasgalegas.com
Concello da Laracha
Piscina de A Laracha
Cultiagro Laracha
Adro de Vilaño

Límite:
17 Xullo 2019

Servizos:
Gardería
Fisioterapia
Pinchos

Horarios e prezos:
17:50h. Escolares___Gratis
19:00h. Adultos_____5€
19:05h. Andaina_____5€

COLABORADORES INSTITUCIONAIS

CONCELLO DA LARACHA

Federación Galega de Atletismo

Deputación DA CORUÑA

VII Circuito provincial de carreiras populares

+ Andaina saudable e solidaria

A metade da recaudación destinarase a Cáritas

PATROCINA:

Saunier Duval

Cultiagro

Seragra

CENTRO BUCODENTAL

chc energía

clínica diegopérez

COLABORA:

J. Esmoris e Hijos, s.l.

Carrefour

CaixaBank

GASÓLEOS LARACHA

Familia

DECATHLON

sincro

GADIS

Percorridos

Adulto/Xuvenil 19:00h.

Homes e mulleres nados en 2001 ou antes.

Nenos e nenas nados entre 2002 e 2003.

10 km

Infantil/Cadete 18:10h.

Andaina Saudable Sol. 19:05h.

Infantil/cadete:
Nenos e nenas nados entre 2004 e 2007.

Andaina:
Tódalas idades

3,80 km

Benxamín/Alevín 17:50h.

Nenos e nenas nados entre 2008 e 2011.

1,10 km

Pitufo 18:45h.

Nenos e nenas nados entre 2012 e 2016.

0,11 km

ESCANEA O CÓDIGO CÓ TEU TELEFONO

PERCORRIDO VIRTUAL EN GOOGLE MAPS

REGULAMENTO XERAL

1. A Asociación Cultural Adro de Vilaño, en colaboración co Concello de A Laracha e empresas colaboradoras, organizan a **IV Carreira Popular do Apóstolo** o **sábado 20 de xullo de 2019** en Vilaño, na localidade de **A Laracha**. As probas levaranse a cabo baixo o control técnico da Federación Galega de Atletismo (Delegación de A Coruña).

2. De forma paralela e para pechar o evento, a Asociación Cultural Adro de Vilaño, en colaboración con Cultiagro S.L. e Seragra S.L., organizan unha **Andaina Saudable e Solidaria**. (Ver detalles no regulamento específico da páxina 8)

3. A *IV Carreira Popular do Apóstolo* está incluída no **Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo**, sendo calificada como proba oficial da FGA con distancia non homologada. Esta proba tamén está integrada dentro do **VII Circuíto de Carreiras Populares da Deputación Provincial da Coruña** que se desenvolverán ao longo do 2019.

4. Poderán participar atletas federados e non federados, habendo unha clasificación conxunta. O control da carreira estará a cargo do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

   Cada participante acude a proba baixo a súa responsabilidade ou a do seu adestrador persoal ca forma física axeitada para realizala e cos controis médicos oportunos e por tanto asume persoalmente e exime á organización calquera incidente ou lesión acaecida por esa causa ou por actitude imprudente e/ou neglixente durante a participación.

   Poderán participar atletas con discapacidade física que xustifique a súa participación en dita modalidade. Os atletas deberán presentarse na zona de control 30 minutos antes do inicio da proba para pasar o control de material, realizado pola organización. No control de material revisarase os seguintes elementos, que deberán estar homologados e funcionar correctamente: Casco, elementos de visibilidade, chasis, rodas, sistema de frenado e sistema de dirección.

5. CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN, DISTANCIAS E HORARIOS

	CATEGORÍA	DATAS DE NACEMENTO	DISTANCIA	HORA DE SAÍDA
ESCOLARES	**Pitufo***	2012 - 2016	200 m	18:45
	Benxamín / Sub 10	2010 - 2011	1.100 m	17:50
	Alevín / Sub 12	2008 - 2009	1.100 m	17:50
	Infantil / Sub 14	2006 - 2007	3.800 m	18:10
	Cadete / Sub 16	2004 - 2005	3.800 m	18:10
	Xuvenil / Sub 18	2002 - 2003	5.000 m	19:00
ADULTOS	**Junior / Sub 20**	2000 - 2001	10.000 m	19:00
	Promesa /Sub 23	1997 - 1998 - 1999	10.000 m	19:00
	Sénior	Desde 1996 a 34 anos	10.000 m	19:00
	Máster A	De 35 a 40 anos	10.000 m	19:00
	Máster B	De 41 a 49 anos	10.000 m	19:00
	Máster C	De 50 a 59 anos	10.000 m	19:00
	Máster D	De 60 anos en adiante	10.000 m	19:00
	Adaptados	En handbike	10.000 m	Pte. definir
	Andaina Saudable e Solidaria*	Indiferente	3.800 m	19:05

*A categoría Pitufo e a Andaina Saudable e Solidaria non son categorías federadas.

6. ZONA DE SAÍDA - META E PERCORRIDO

A **saída e meta** de todas as probas estará ubicada no espacio acondicionado do Adro de Vilaño, situado a 1,5 Km do casco urbano de A Laracha (haberá indicacións).

ADRO DE VILAÑO
https://goo.gl/maps/How6AhHCcnE2

O **percorrido da proba de adultos** consistirá en dúas voltas a un circuito de 5 Km que trascorre na súa maioría por pavimento a excepción dun único tramo de 450 metros que pasa por unha pista non asfaltada. A pendente media ascendente é dun 2,3% e a pendente media descendente é dun -2,7%.

Os circuitos das categorías menores consisten en variantes reducidas do circuito da proba de adultos. Todos os percorridos estarán claramente indicados, controlados e sinalizados cada kilómetro. A Organización contará coa colaboración dos organismos municipais competentes, que regularán o tráfico ao longo do percorrido.

7. INSCRICIÓNS

- Data límite: **mércores 17 de xullo ás 23:59**.
- Formas de incrición:
  - Web oficial da FGA: **http://www.carreirasgalegas.com**
  - De forma presencial (ata luns 15 de xullo):
    - Concello de A Laracha (Dpto. de deportes).
    - Piscina municipal de A Laracha.
    - Centros de ensino do concello de A Laracha (só categorías escolares).
    - Cultiagro S.L.
- **Prezo da inscrición:**
  - Categorías escolares (ata xuvenil incluido)…….....GRATUITA
  - Proba de adultos……...……..…..……5 €

Todas as persoas que fagan a súa inscrición antes do luns 15 de xullo ás 23:59 terán o seu **dorsal personalizado** cos seus datos persoais.

As **inscricións de forma presencial** deberán realizarse achegando debidamente cuberta a ficha de inscrición dispoñible nos puntos de inscrición autorizados. Os atletas menores de idade deberán cubrir tamén a autorización paterna presente na parte inferior do formulario de inscrición. Este documento tamén se atopa dispoñible no ANEXO I (última páxina).

Non se aceptarán inscricións fora de prazo, con datos incompletos ou sin todos os datos obrigatorios presentes no formulario de inscrición.

8. RETIRADA DE DORSAIS E CHIPS

Tres opcións:

1. O **día anterior a proba** (venres 19 de xullo):
   - De 12:00 a 16:00: **DECATHLON A CORUÑA (C.C. Marineda City)**.
   - De 17:00 a 21:00: **CENTRO COMERCIAL CARREFOUR DE CORISTANCO**.
2. O **mesmo día da proba** no **CENTRO SOCIOCULTURAL DE VILAÑO**, situado no ADRO DE VILAÑO (zona de saída e meta), nos seguintes horarios:
   - De 11:00 a 13:30 (recomendable).
   - De 15:00 ata media hora antes do inicio de cada proba.

O dorsal entregado pola Organización deberá levarse colocado en toda a súa extensión na parte anterior do corpo e de forma visible. Todo corredor que entre na meta sen o seu dorsal será descualificado a criterio do Xuíz Árbitro da Competición.

CONTROL CON CHIP: Todas as probas (excepto a categoría *Pitufo e a Andaina)* estarán controladas a través dun chip desechable que irá situado na parte posterior do dorsal, o que implica pasar obligatoriamente polas alfombras de control. Non se poderá manipular dito

elemento nin será necesaria a súa devolución.

9. PREMIOS E AGASALLOS

Todas as persoas que finalicen a proba recibirán unha **camiseta** conmemorativa dentro da **bolsa do corredor**, que tamén poderá incluír diversos regalos que proporcionen os patrocinadores. A maiores, outorgaranse os seguintes premios:

PROBAS ESCOLARES

- Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino de cada categoría, agás na categoría *Pitufos* onde non haberá clasificación.
- Medallas aos segundos e terceiros clasificados masculinos e femininos de cada categoría, agás na categoría *Pitufos* onde non haberá clasificación.
- Medallas para todos os participantes da categoría *Pitufos*.

PROBA DE ADULTOS

- Trofeo e equipación tecnica Kalenji aos 3 primeiros da clasificación xeral masculina e feminina.
- Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino de cada categoría.
- Medallas aos segundos e terceiros clasificados masculinos e femininos de cada categoría.

PREMIOS ESPECIAIS

- Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino entre os participantes nados no Concello de A Laracha.
- Trofeo Superveterán ao corredor de maior idade que finalice a proba.
- Trofeo Superveterana á corredora de maior idade que finalice a proba.
- Trofeo ao centro escolar que aporte máis participantes á proba.
- Trofeo ao clube federado que aporte máis participantes á proba.

10. SERVIZOS A CORREDORES

Co fin de dar as maiores facilidades a todos os participantes neste evento, a Organización ofrecerá os seguintes servizos de forma gratuita:

- Duchas (Pavillón do IES Agra de Leborís).
- Gardarroupa (Centro Sociocultural de Vilaño).
- Gardería con monitores para os nenos (Parque infantil do Adro de Vilaño).
- Aparcamentos para os coches (zonas cercanas ó Adro de Vilaño, con indicacións).
- Fotografía e vídeo.
- Fisioterapia.
- Avituallamento intermedio con auga.
- Avituallamento final con froita, bebida isotónica, e aperitivo variado.

11. INFORMACIÓN IMPORTANTE APARCAMENTOS PARA COCHES

Habilitaranse 2 estacionamentos gratuitos nos arredores da zona de saída / meta, que estarán debidamente sinalizados, con claras indicacións desde o casco urbano de A Laracha.

Debido aos cortes de tráfico

- **Un dos aparcamentos estará pechado durante o transcurso das distintas probas, non podendo entrar nin saír ningún coche. O aparcamento P1 estará aberto durante todo o trascurso do evento, podendo entrar e saír coches sen limitacións horarias.**
- **Toda persoa que estacione no aparcamentos P2 non poderá mover o coche ata rematar a carreira de adultos (20:30 h aproximadamente). Polo tanto recomendamos estacionar os vehículos no aparcamento P1.**
- **Todos os coches que cheguen despois das 18:00 horas deberán dirixirse obligatoriamente ao aparcamento P1, o cal estará debidamente sinalizado.**

P1 QUINTÁNS	**Aberto** durante todo o transcurso da proba.
P2 AREOSA	Pechado desde as **17:30 h** ata o final da carreira (20:30 h aproximadamente)

12. DESCALIFICACIÓNS

Todo corredor que incumpla as normas da competición ou as establecidas nos regulamentos da Federación Galega de Atletismo e da RFEA en vigor referentes a probas en ruta, será descalificadoa criterio do Xuíz Árbitro da Competición.

Ao longo do percorrido a Organización establecerá os controis que estime oportunos estando autorizados para descalificar a calquera participantes que incumpra as normas da competición ou que cometa algunha irregularidade atentando contra a seguridade individual ou colectiva durante a proba.

13. As **reclamacións** aos resultados oficiais deberán formularse verbalmente aó Xuíz Árbitro da Competición non máis tarde de 30 minutos despois da publicación dos resultados da proba en cuestión.

14. 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. Asemade non se permite a participación con coches ou cadeiras de nenos, nin correr acompañados destes en ningún momento.

15. ASISTENCIA MÉDICA E SEGUROS

A Organización contará con servicios médicos e ambulancia na zona de saída/meta desde unha hora antes do comezo das probas e ata media hora despois da finalización. Os servicios médicos e o Xuíz Árbitro da Competición están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manifestase un mal estado físico durante o desarrollo da mesma.

16. SEGURO

Todos os participantes estaránamparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desarrollo da proba. Quedan excluidos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluidos ps casos producidos polo desplazamento ó lugar da competición ou desde o mesmo.

17. Coa realización da inscrición todo participante cede os seus **dereitos de imaxe** á Organización, que utilizará ditas imaxes de acordo coa Lei de Protección de Datos.

18. 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 algunha situación non prevista no mesmo, resolverase de acordo o que dispoña o Comité Organizador e polas normas da FGA, RFEA e IAAF en vigor.

REGULAMENTO ANDAINA SAUDABLE E SOLIDARIA

1. Estará rexida polo Regulamento Xeral, coas variacións indicadas a continuación.

2. Para pechar o evento e sen carácter competitivo, a Asociación Cultural Adro de Vilaño en colaboración con Cultiagro S.L. e Seragra S.L. organizan unha **Andaina Saudable e Solidaria** cos seguintes obxectivos:
   - Concienciación dun estilo de vida saudable para as persoas, promocionando o deporte e unha alimentación sana.
   - Sensibilización coas persoas máis pobre do concello.

3. A metade da recaudación das inscripcións será **doada** a **Cáritas Parroquial de A Laracha**, asociación que axuda ás persoas máis necesitadas da Laracha. Habilitaranse tamén uns dorsais solidarios (Dorsal 0) na páxina da Federación Galega de Atletismo para todo aquel que non poida participar na proba e queira colaborar igualmente coa causa.

4. Haberá unha **categoría única**, na que poderá participar calquera persoa de calquera idade desde os 0 anos. Farase un percorrido de **3.800 m** e a saída será ás **19:05 h** no Adro de Vilaño.

5. Por incompatibilidade de horarios, só os nenos nados ata o ano 2003 poderán participar na carreira popular e na andaina (en ambas).

6. **INSCRICIÓNS**
   - De igual forma e nos mesmos sitios que para a carreira popular.
   - **Prezo da inscrición:**
     - Menores de idade (ata 17 anos inclusive)…….....GRATUITA
     - Maiores de idade (a partir de 18 anos)……..……...……..…..……5 €

Todas as persoas que fagan a súa inscrición antes do luns 15 de xullo ás 23:59 terán o seu **dorsal personalizado** cos seus datos persoais.

As **inscricións de forma presencial** deberán realizarse achegando debidamente cuberto o formulario de inscrición dispoñible nos puntos de inscrición autorizados. Os participantes menores de idade deberán cubrir tamén a autorización paterna presente na parte inferior do formulario de inscrición. Este documento tamén se atopa dispoñible no ANEXO I (última páxina).

Non se aceptarán inscricións fora de prazo, con datos incompletos ou sin todos os datos obrigatorios presentes no formulario de inscrición. Tampouco se admitirán inscricións de persoas que estean inscritas nalgunha das categorías da carreira popular.

7. A **RETIRADA DE DORSAIS** será igual que para a carreira popular (ver páxina 4), coa única diferencia que non se entregará Chip posto que non é unha proba federada.

8. **AGASALLOS:** Todas as persoas que participen nesta proba recibirán unha **camiseta** conmemorativa e un **lote de productos vexetais**. O rematar a proba haberá un aperitivo final para todos.

INFORMACIÓN E CONTACTO

Para máis información, non dude en contactar con:

Federación Galega de Atletismo

Telf.: 981 291 799 info@carreirasgalegas.com http://www.carreirasgalegas.com/

Concello de A Laracha

Telf.: 981 605 001 deportes@concellolaracha.org

Asociación Cultural Adro de Vilaño

Telf.: 637 988 844 adrodevilano@gmail.com

ADRO DE VILAÑO

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo 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 e ranking popular de 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. Avenida de Glasgow13- 15008 A Coruña

FICHA DE INSCRICIÓN PRESENCIAL

APELIDOS: _____

NOME: _____ DNI: _____

DATA DE NACEMENTO: _____ SEXO: Masculino Feminino

LOCALIDADE: _____ ¿Es de Vilaño? Si Non

ESCOLA (Só nen@s) / CLUBE FEDERADO: _____

TELÉFONO: _____ E-MAIL: _____

¿Queres recibir información do evento deportivo a través do correo electrónico? Si Non

INSCRICIÓN EN

☐ **CARREIRA POPULAR**

OU

☐ **ANDAINA SAUDABLE E SOLIDARIA**

TALLA CAMISETA

4	8	12	XS
S	M	L	XL

En A Laracha, a ____ de _____ de 2019

Firma:

AUTORIZACIÓN PATERNA (obrigatoria para menores de idade)

Don/a _____

con DNI nº _____, como pai / nai / titor do menor de idade con nome e

apelidos _____, autoriza

a éste a participar na IV Carreira Popular do Apóstolo e/ou Andaina Saudable e Solidaria,

declarando que o menor ó seu cargo se encontra en perfectas condicións para participar nesta

proba e responsabilizándose de calquera consecuencia que a súa participación poida supoñer.

En A Laracha, a ____ de _____ de 2019

Firma:

DATA LÍMITE DE ENTREGA: LUNS 15 DE XULLO

Entregar en: Concello / Piscina / Centros de ensino (nen@s) / Cultiagro

COTA DE INSCRICIÓN

Carreira Popular: 5 € - Adultos // GRATIS - Nen@s nados desde 2002 inclusive

Andaina Saudable e Solidaria: 5 € - Maiores de idade // GRATIS - Menores de idade