

## [10 K Deputación da Coruña](#)

A Deputación da Coruña organizará coa colaboración do Concello de Santiago de Compostela, o vindeiro 16 de abril de 2023 a proba "[Os 10000 peregrinos 10 K Deputación da Coruña](#)", unha proba que entra dentro da especialidade de atletismo en ruta e que constará das seguintes probas:

- Carreira de **10 km** en ruta, proba homologada pola Real Federación Española de Atletismo;
- Carreira de **5 km** en ruta, proba homologada pola Real Federación Española de Atletismo;
- Carreira de **2 km** en ruta, proba non homologada;
- Andaina de **5 km** en ruta.

Esta proba celebrarase coa intención de impulsar a participación entre os nenos/as, mozos/as e maiores da provincia da Coruña, creando unha proba de gran relevancia no atletismo provincial e autonómico, para fomentar e promocionar o deporte en xeral a través da práctica do pedestrismo, ofrecendo a posibilidade a toda a poboación de participar nunha proba única na provincia da Coruña, nun rango de idade que dará cabida a desde os máis xoves ata os de maior idade.

As probas estarán baixo o control técnico do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo e rexerase polo seguinte **regulamento**:

### 1.- Horarios

HORA	PROBA
16:30 h	10 km homologados pola RFEA
18:00 h	5 km homologados pola RFEA
18:05 h	Andaina popular de 5 km
19:15 h	2 km escolares
20:00 h	Entrega de premios (Praza do Obradoiro)

### 2.- Participantes e inscricións

Poderán participar un total de 3000 deportistas distribuídos do seguinte xeito:

- 1300 atletas como máximo para a proba de 10K;
- 800 atletas para a proba de 5K;
- 600 atletas para a proba de 2K;
- 300 participantes nunha andaina para tódolos públicos.

Se nalgunha proba das anteriormente mencionadas non se completasen as prazas ofertadas, procederemos a aumentar ditas prazas noutra modalidade.

### 3.- Cota e prezos de inscricións:

As inscricións realizaranse a través da plataforma de inscrición en liña inserida na páxina web da Federación Galega de Atletismo [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com).

Os prazos e cotas de inscrición serán os seguintes:

<u>Proba de 10 K (adultos):</u>	GRATUITA
<u>Proba de 5 K (adultos):</u>	GRATUITA
<u>Proba de 2 K (escolares):</u>	GRATUITA
<u>Andaina de 5 K:</u>	GRATUITA

**PRAZO DE INSCRICIÓN:** Do 15 de marzo ao 12 de abril de 2023.

Cada participante só se poderá inscribir nunha das probas ofertadas. Deberán indicar a talla de camiseta (agasallo do participante) no momento da inscrición.

### 4.- Lugar de saída e meta das probas e data de celebración.

O 10K Deputación da Coruña celebrarase en Santiago de Compostela a tarde do 16 de abril de 2023.

A saída de todas as probas será desde a rúa **San Francisco**. A meta estará ubicada na **Praza do Obradoiro**.

### 5.- Categorías dos participantes:

	CATEGORÍA	ANO
10 k	Xuvenís / sub 18	2006-07
	Xuniors/sub 20	2004-05
	Promesa/sub 23	2001- 2002 -2003
	Senior	1989-2000
5 k	Master 1	1983-1988
	Máster 2	1973-1982
	Máster 3	1963-1972
	Máster 4	1962 e anteriores
	CATEGORÍA	ANO
2 k	Cadetes / sub 16	2008-09
	Infantiles / sub 14	2010-11
	Alevíns / sub 12	2012-13
ANDAINA		2015 e anteriores

### **CAIXÓNS DE SAÍDA:**

Nas probas de 10 k e 5 k estableceranse caixóns de saída por orde de marcas, para o cal os/as participantes terán que facilitar a marca oficial na distancia no momento de realizar a súa inscrición.

### **PECHE DE CONTROL:**

**A proba de 10 K pecharase ás 17:45 horas. Todo/a participante que transcorrido ese tempo non chegase a meta, quedará fora de carreira.**

## 6.- Sistema de clasificación para premios

Outorgaranse só na proba de 10 km homologada os seguintes premios económicos por clasificación:

POSTO	PREMIO	CONDICIÓN*	
		HOMES	MULLERES
1°	900 €	Realizar 31:00 ou menos	Realizar 34:00 ou menos
2°	650 €	Realizar 31:00 ou menos	Realizar 34:00 ou menos
3°	500 €	Realizar 32:00 ou menos	Realizar 35:00 ou menos
4°	350 €	Realizar 33:00 ou menos	Realizar 36:00 ou menos
5°	250 €	Realizar 34:00 ou menos	Realizar 37:00 ou menos
6°	150 €	Realizar 34:00 ou menos	Realizar 37:00 ou menos

\* *No caso de non cumprir esta condición, aplicarase unha rebaixa do 50 %.*

Atletas galegos/as (premios acumulable coa xeral) <sup>(1)</sup>:

POSTO	PREMIO	CONDICIÓN*	
		HOMES	MULLERES
1° Galego/a	500 €	Realizar 32:00 ou menos	Realizar 36:00 ou menos
2° Galego/a	300 €	Realizar 32:00 ou menos	Realizar 36:00 ou menos
3° Galego/a	175 €	Realizar 33:00 ou menos	Realizar 37:00 ou menos
4° Galego/a	125 €	Realizar 34:00 ou menos	Realizar 38:00 ou menos
5° Galego/a	100 €	Realizar 34:00 ou menos	Realizar 38:00 ou menos

\* *No caso de non cumprir esta condición, aplicarase unha rebaixa do 50 %.*

(1) *Consideraranse atletas galegos/as os/as empadroados/as ou nados nalgún Concello de Galicia. Para poder recibir o premio, os/as atletas galegos/as premiados/as deberán remitir o seu certificado de empadramento ou documentación que acredite o lugar de nacemento á dirección de correo electrónico secretaria@atletismo.gal.*

Os premios económicos non son acumulativos (levarase o de maior contía) outorgándose os premios non entregados ao seguinte que lle corresponda segundo a súa clasificación..

## 7.- Trofeos

Outorgaranse trofeos os/as tres primeiros/as clasificados/as absolutos das probas de 10 k e 5 k, e os/as 3 primeiros/as clasificados/as de cada categoría establecida no presente regulamento.

## 8.- Entrega de premios

A entrega de premios terá lugar a partir das 20.00 horas na **Praza do Obradoiro**.

## 9.- Avituallamentos

Haberá servizo de avituallamento líquido no punto km 5 da proba de 10 k, e avituallamento líquido e sólido no resto de probas.

## 10.- Entrega de dorsais .-

A entrega de dorsais terá lugar nos seguintes prazos:

**LUGAR:** PROXIMAMENTE

➤ **Horarios e días:**

- 14 de abril de 16:00 a 20:30 horas
- 15 de abril de 10:00 a 20:30 horas

**ENTREGARANSE DE XEITO EXCLUSIVO DORSAIS O DÍA  
DA PROBA DE 15:00 a 16:00 HORAS NA PRAZA DO OBRADOIRO**

## 10.- Circuito

As probas disputaranse sobre un circuito de 10 km en ruta, e outro de 5 km en ruta, ambos homologados pola Real Federación Española de Atletismo e as marcas pasarán ao ranking galego e nacional en ambas distancias. Os circuitos estará publicados nas páxinas web [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com) e [www.atletismo.gal](http://www.atletismo.gal).

Tamén haberá un percorrido de 2 km non homologado para as categorías escolares. A saída de todas as probas será na Rúa San Francisco e a meta será na Praza do Obradoiro.

**OS PERCORRIDOS QUEDARÁN PECHADOS AO TRÁFICO RODADO A PARTIR DAS 16:00 H.**

## 11.- Servizo de duchas e fisioterapia

Habilitaranse un servizo de duchas e vestiarios (comunicarase o lugar antes da celebración da proba), e servizo de fisioterapia na zona de chegada das probas (praça do Obradoiro)

## 12.- Outra consideración regulamentarias

Todo o non recollido no presente regulamento rexerese pola normativa de probas en ruta da FGA e da RFEA en vigor.

A Organización resérvase a facultade de decidir sobre calquera aspecto ou circunstancia non contemplada neste regulamento. A participación nas probas suporá a total aceptación deste Regulamento.

Queda totalmente prohibido correr na proba sen estar previamente inscrito.

## RESPONSABILIDADE

A organización non se fará responsable dos danos que puidesen causar ou causarse os participantes por imprudencias ou negligencias destes. Igualmente, o participante declara, baixo a súa responsabilidade, terse realizado o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, eximindo á organización da devandita responsabilidade.

A organización dispón dun Seguro de Accidentes Deportivos e Responsabilidade Civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

## **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. Así mesmo autorizan á grabación e realización de fotografías e un video para a difusión da proba e publicidade por parte da Deputación Provincial da Coruña e da Federación Galega de Atletismo.

**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.