



Outeiro do Castiñeiriño, 73, baixo A
15702, Santiago de Compostela
981 059 541 – 649 988 388
info@xurdir.com · www.xurdir.com



IX CARREIRA CAMIÑO DAS LETRAS

Xurdir, coa colaboración da Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades, a través da Secretaría Xeral de Política Lingüística e a Dirección Xeral de Cultura, organiza o **mércores 17 de maio de 2023** a IX Carreira Camiño das Letras, coa proba absoluta que partirá dende o Pico Sacro, seguindo a Ruta da Prata, ata a Cidade da Cultura. A maiores da proba de **15 km**, farase unha carreira de **5 km** no entorno da Cidade da Cultura, ofrecendo as dúas alternativas a todos/as os/as participantes.

Este ano tamén organizaremos carreiras para as distintas categorías infantis e xuvenis (de sub6 a sub16).

Esta Carreira, que quere unir a práctica deportiva coa conmemoración do Día das Letras Galegas e co simbolismo do Camiño de Santiago, réxese polo seguinte

REGULAMENTO

1. Data, distancias e horarios

A **IX Carreira Camiño das Letras** terá lugar o **mércores 17 de maio de 2023** e constará de dúas probas absolutas (**15 e 5 km**) na que poderán participar atletas federados e non federados que correrán (estes últimos) coa licenza de día da Federación Galega de Atletismo.

PROBA ABSOLUTA DE 15 KM

Esta **proba absoluta** (das categorías absoluta a sub18)) sairá a partir das **10.00 horas** dende as proximidades do Pico Sacro, e seguirá un circuíto de **15 km** ao longo da Ruta da Prata ou Camiño do Sueste, ata a Cidade da Cultura.

Os participantes deberán situarse na liña de saída 15 minutos antes da hora prevista pola organización para a súa saída para o comezo da carreira. Os únicos vehículos que poderán seguir a proba serán os designados pola organización.

PROBA ABSOLUTA DE 5 KM

A saída desta proba (categoría absoluta a senior) será as 10:05 da Cidade da Cultura con percorrido polo Gaias e o Bosque de Galicia seguindo un circuíto de 5 km.

A Carreira estará controlada polo comité Galego de Xuíces da Federación Galega de Atletismo e formará parte do seu calendario oficial de probas en ruta.

PROBAS DE MENORES

As **probas das categorías “escolares”** (de sub 6 a sub 16) realizaranse a partir das **12:00 horas** por un circuito na Cidade da Cultura, coas seguintes distancias e intervalos de tempo:

| | | |
|---------|---------------------|---------------|
| 12:00 h | Sub 14 – Sub 16 H/M | 2,5 km aprox. |
| 12:20 h | Sub 10 – Sub 12 H/M | 1,5 km aprox. |
| 12:30 h | Sub 8 H/M | 500 m aprox. |
| 12:40 h | Sub 6 H/M | 300 m aprox. |

Os horarios das saídas poderanse modificar, a criterio da organización e do xuíz árbitro da proba, en función do número de participantes de cada categoría. As categorías sub 6 e sub 8 non son categorías federadas.

2. Categorías de Competición por PROBA:

Proba 15 KM e 5 KM

- SUB 18 M/F Nados/as entre 2006 e 2007
- SENIOR M/F De 18 anos cumpridos o día da proba ata master
- MÁSTER 1 M/F De 35 a 40 anos cumpridos o día da proba
- MÁSTER 2 M/F De 41 a 49 anos cumpridos o día da proba
- MÁSTER 3 M/F De 50 años e superiores
- ABSOLUTA M/F Calquera das categorías anteriores

PROBAS DE MENORES:

- SUB 6 M/F Nados/as no ano 2018 e posteriores
- SUB 8 M/F Nados/as nos anos 2016 e 2017
- SUB 10 M/F Nados/as nos anos 2014 e 2015
- SUB 12 M/F Nados/as nos anos 2012 e 2013
- SUB 14 M/F Nados/as nos anos 2010 e 2011
- SUB 16 M/F Nados/as nos anos 2008 e 2009

3. INSCRICIÓNS:

Realizaranse a través da páxina web www.carreirasgalegas.com :

As inscricións estarán abertas ata o domingo 14 **de maio ás 23.59 horas**. Non se admitirán inscricións fóra do prazo establecido.

Os prezos de inscrición serán os seguintes:

| PROBA | CATEGORIAS | PREZO |
|--------------------------------|--------------------------------|--|
| Proba menores | De sub 6 a sub 16 | GRATUITA |
| Proba absoluta 15 km aprox. | De Senior a Absoluta | • Do 17/04 ao 15/05: 10 € |
| Proba de 5 km aprox. | De Senior a Absoluta Sub 18 | • Do 17/04 ao 13/05: 5 € • Do 17/04 ao 13/05: 2 € |

4. Entrega de dorsais

A entrega dos dorsais realizarase na sede de Bonaval Car na Rúa do Cruceiro 99 (Carretera de A Coruña) nos seguintes días e horarios:

- **Martes 16 de maio de 9:00 a 14:00 e de 16:00 a 20:00 horas**

De xeito excepcional, permitirase a recollida dos dorsais na secretaría da competición situada na Cidade da Cultura, entre as 8.30 e as 9.00 horas para a categoría de 15km e 5km. Os dorsais das categorías escolares poderanse recoller ao longo da mañá antes da hora de cada unha das probas.

A cronometraxe realizarase mediante un sistema de chip-dorsal.

Os dorsais son persoais e intransferibles e han de ir colocados na parte anterior do corpo de forma totalmente visible, sen dobreces, e así deberán levarse durante toda a proba. O incumprimento deste artigo poderá ser motivo de descualificación.

5. Premios e agasallos

Todos os participantes que se inscriban nas probas recibirán xunto a entrega do dorsal e como agasallo da organización, **un libro** e máis o **diploma Camiño das Letras**, para unir a conmemoración do Día das Letras Galegas co simbolismo dos Camiños de Santiago.

A **entrega de premios aos gañadores** na zona de meta da Cidade da Cultura a partir das 13:00 horas aprox.. Os premios non serán acumulativos.

- Os 3 primeiros/as clasificados/as da proba de 15 km recibirán un trofeo deseñado especialmente para a proba e un lote de libros.
- Os 3 primeiros/as clasificados/as da proba de 5 km recibirán un trofeo deseñado especialmente e un lote de libros
- Os tres primeiros clasificados/as de cada categoría establecida neste regulamento recibirán un lote de libros.
- O club federado do que máis atletas rematen a proba de 15 km recibirá un trofeo e un lote de libros.
- O colexio do que máis atletas rematen as probas recibirán un trofeo e un lote de libros.

6. Avituallamentos

Estableceranse 2 puntos de avituallamento nos quilómetros **7 e 12 aprox.** da proba de 15 km, onde se abastecerá de bebida aos atletas. Na liña de meta, facilitarase a hidratación dos participantes de ambas probas (5 e 15 km) coa entrega de auga, zumes e froita.

7. Servizos médicos

A proba disporá dos servizos médicos regulamentarios, así como de ambulancia. De

outra banda, disporese de servizo de masaxistas para aqueles sufran algún percance muscular.

SERVIZO DE AUTOBUSES PARA A PROBA DE 15 KM

OS AUTOBUSES PARTIRÁN DENDE A CIDADE DA CULTURA CUNHA FRECUENCIA DE 20 MINUTOS A PARTIR DAS 8:30 HORAS EN DIRECCIÓN Á ZONA DE SAÍDA. A DERRADEIRA SAÍDA SERÁ ÁS 9:15 HORAS.

7. Reclamacións

Todas as reclamacións deberánselle facer verbalmente ao xuíz árbitro da competición, situado na zona de meta, non máis tarde de 30 minutos despois de que se publiquen os resultados oficiais.

8. Responsabilidade

O participante declara, baixo a súa responsabilidade, que realizou o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para correr a proba. Ademais exime a organización desta responsabilidade e que non presenta sintomatoloxía relacionada coa covid-19, o cal lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, eximindo á organización da devandita responsabilidade. A organización non se fará responsable dos danos que puidesen causar ou causarse os participantes por imprudencias ou negligencias destes.

A organización dispón dun seguro de accidentes e de responsabilidade civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

9. LOPD

Todos os corredores, incluídos menores de idade, ao realizaren a inscrición, aceptan a publicación do seu nome e da súa imaxe nas clasificacións, nos medios de comunicación e en internet.

11. Outros servizos

A organización porá á disposición dos participantes un servizo de gardarroupa na zona de saída que trasladará á zona de meta a roupa deportiva depositada nel, un servizo de duchas no Pavillón do CEIP das Fontiñas .

CONSIDERACIÓN DERRADEIRA

Todo o que non se reflecta neste regulamento rexerese polas normas vixentes da FGA, RFEA e IAAF, por esta orde.

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 e como establece a ley 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 Glasgow 13, 15008, A Coruña.

Todo participante, polo xeito de inscribirse, permite que as imaxes, vídeos e entrevistas realizadas pola organización poidan publicarse nas rrs e páxinas webs oficiais.