

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



2

PRESENTACIÓN DA CARREIRA

Dando continuidade á mellor carreira do inverno en Galicia

3

PROTOCOLO COVID-19

Xuntos/as: a única maneira na que poderemos conseguilo

4

PECORRIDOS, CATEGORÍAS, PREMIOS...

Consulta distancias, anos de nacemento categorías, etc...

15

ENTREGA DORSÁIS, HORARIOS CARREIRA

Toda a información para ter a man o día da carreira.
CERTIFICADO VACINACIÓN/DECLARACIÓN RESPONSÁBEL



XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



En febreiro do 2020 a décima edición da **"Carreira do Cocido de Lalín"** baixaba o pano cun gran clima festivo, tras outro novo récord de inscricións, superando a cifra de 1.120 corredores/as, coa cabeza posta na seguinte edición. Chegou o inverno do ano 2021 e a situación do mundo cambiou. Acostumados a "correr en multitude" tocounos a todos/as atravesar a soidade dun confinamento moi duro, ca inqueda da que ocorrería despois...

Naqueles momentos moitos deportistas sufriron a cancelación das súas competicións, para logo saír a adestrar case como se estiveran cometendo un delito (porén o que estaban facendo era axudar ao seu sistema inmunitario a combater a ameaza do virus), para logo nin sequera saber cando nin como poderían competir (con infinidade de competicións canceladas no derradeiro momento ou anunciadas apenas con dous ou tres días de antelación). De feito, algúns/as xa non están entre nós e a todos/as elos/as queremos dedicar tamén esta edición da nosa "carreira grande" de Lalín. Pese a que no 2021 non foi realizada no seu tempo (co clima do inverno), **logrou sobrevivir mailas restricións de aforo e puido ver a luz en plena pandemia** (no mes de setembro). Modificamos percorridos, saídas, etc. e descubrimos que foron ben acollidas ca vosa aceptación, nesta nova era: a era da "adaptación".

Este ano seguimos coa esperanza posta neste gran deporte e no seu futuro, por iso o noso club segue apostando (ca axuda e apoio da concellería de Deportes do Concello de Lalín) pola canteira base, polo que este 2022 temos como novidade a categoría **Sub18** -tanto no circuítos 5k, como 10k- **totalmente de balde** (o mesmo que todas as carreiras escolares como cada ano).

Este só poderemos facelo ca axuda e apoio dos nosos socios/as, colaboradores doutros clubs e toda a familia do **Club Escola de Atletismo Deza** (que este ano pasado celebraba os seu 20º aniversario). Agradecemos ao **Concello de Lalín**, ás empresas colaboradoras e aos voluntarios/as que nos fan encher de orgullo e poder convidarvos a participar da XII edición desta: **"A mellor carreira de inverno en Galicia"**

Moitas grazas polo voso apoio e... ¡vémonos na carreira!

PRESENTACIÓN

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



Organizada polo **Concello de Lalín** coa colaboración do **Club Escola Atletismo Deza** e os seus colaboradores, o vindeiro domingo 13 de marzo celebrarase a XII edición da "Carreira do Cocido de Lalín", atendendo aos protocolos Covid da **Federación Galega de Atletismo** e trazados polas autoridades sanitarias responsables, polo que respectalo será unha tarefa de carácter obrigatorio e, polo tanto, o seu incumprimento levará a posible descualificación do/a corredor/a.

Coa finalidade de evitar aglomeracións nas saídas e nas chegadas a meta volverán ser nas inmediacións da Praza de Galicia, xunto ao Castro Tecnolóxico (edificio consistorial de Lalín). Trátase dun espazo aberto e moi amplo, polo que temos adaptado o percorrido dos circuítos da carreira para que os mesmos comecen e culminen nese punto, cun percorrido circular.

Respecto a utilización de máscaras nas saídas, **atenderase o protocolo vixente o día da proba**. De todos xeitos está previsto que no caso dos circuítos 10k e 5k as **máscaras** sexan obrigatorias ata transcorridos os primeiros 500 metros de carreira. Nese momento os corredores/as **poderán gardar as súas máscaras** (que deberán levar consigo en todo momento e terán a **obligación de colocarllas no caso de que se vexan abandonando a competición**), para **volver a colocalas nada máis cruzar a liña de meta** (tan pronto como lles sexa posible, sen ningún tipo de excepción). Habberá voluntarios/as repartindo máscaras quirúrxicas na liña de meta.

Temos previsto repetir a saída conxunta, pero separados por caixóns, aínda que deberá **atenderse ao protocolo vixente o mesmo día da proba** (máis información tanto en la páxina de CHAMPIONCHIP NORTE, CARREIRAS GALEGAS, como no propio día da carreira **por megafonía**).

Non se disporá de augas na liña de meta (as mesmas serán entregadas dentro das bolsas do corredor/a xunto ca froita e unha barriña enerxética - ou similar- cedida polos nosos patrocinadores). Non obstante tamén haberán botellas colocadas (e previamente desinfectadas) para que cada corredor se sirva á metade do percorrido 10K

A maiores, na liña de meta a empresa **Kalekoi** disporá dunha degustación gratuita dos seus iogures artesanais (producidos íntegramente en Lalín) que poderanse degustar os chegar a meta (ata agotar stock).

PROTOCOLO

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



PERCORRIDO
10K

O cronometraxe estará a cargo da empresa **CHAMPIONCHIPNORTE** e realizarase por medio dos chips incorporados nos propios dorsais (salvo categoría "Chupete" e "Pre-benxamín" que se realizarán sen cronometraxe e polo tanto non dispoñerán de podio de galardóns, aínda que levarán medalla de finalización da carreira o mesmo que todos/as os/as participantes de os circuítos escolares). Todos os percorridos nacen e rematan na Praza de Galicia

CIRCUÍTO 10 K:

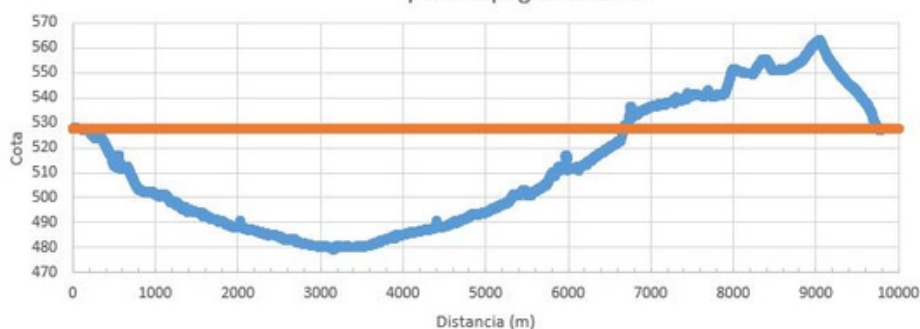
Saída da Praza de Galicia pola rúa Habana e xirando a esquerda pola rúa de Caracas ata a rotonda onde subiremos pola rúa Escaldes para xirar á esquerda pola rúa do Regueiriño cara o paseo fluvial Pontiñas (entrando polo carril de terra). Ao chegar ao lago haberá un voluntario/a que indicará o punto de regreso que será polo carril de grava miúda cara o outro extremo do paseo (na zona do auditorio municipal). O percorrido pasa pola ponte da circunvalación e cruza unha ponte do paseo (indicada con cintas e un voluntario/a debidamente indentificado/a) deixando aos corredores/as pasar por detrás das instalacións do Centro Deportivo ETP. Pouco despois corredores/as cruzarán a rúa Travesía da Ponte do barrio de abaixo (zona "Barriga Verde") e continuarán cara o alto do paseo, cruzando a Rúa do Areal. Ao chegar a zona do auditorio o percorrido desvíase á esquerda pola ponte de madeira e transcorre polo vértice do lago de arriba, saíndo cara a gardería municipal e pasando a veira do "Auditorio Municipal". Seguidamente os corredores/as subirán pola rúa da Banda de Música de Lalín en dirección ao cruce do colexio Sagrado Corazón da rúa Penatoares, alí seguirán o percorrido cara a rotonda da Marina e despois pola Rúa Antonia Ferrín Moreiras ata converterse en Avda Luís González Taboada pola tenda de indumentaria deportiva Varell Sport e Embutidos Lalinense, subindo en dirección ao instituto Laxeiro e baixando pola rúa Enrique Vidal Abascal, pasando polas oficinas de Espina&Delfin. Alí desvíase a dereita pola Avenida Bos Aires ata converterse na Rúa Principal, chegando ata a placa do Km Cero do cruce da Rúa Colón. Nela o percorrido desvíase a esquerda cara rúa Matemático Rodríguez xirando á esquerda e pasando pola tenda de UPI Informática e Pizzería Tapería A Casa do Gato. Finalmente ao chegar á Rúa Observatorio báixase cara a Praza de Galicia e xírase lixeiramente a esquerda para poder percorrer os derradeiros metros cara a liña de meta

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



perfil topográfico 10Km



PERFIL
10K



XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



K

5

PERCOURRIDO

CIRCUÍTO 5 K:

Saída da Praza de Galicia pola rúa Habana e xirando á esquerda pola rúa de Caracas ata a rotonda onde subiremos pola rúa Escaldes ata para xirar a dereita pola rúa do Regueiriño cara o edificio dos xulgados de Lalín, que tras rodealo o percorrido sobe pola Rúa do Observatorio ata chegar a Matemático Rodríguez. Alí xiramos á dereita en dirección a ProfecónProfecar, pero xiramos cara abaixo moito antes, pola rúa Molinera, pasando novamente pola Rúa da Habana (pero sen entrar pola Praza de Galicia), seguindo cara a Rúa de Caracas, ata a rotonda para despois entrar novamente na rúa Escaldes, pero desta vez xiraremos a esquerda cara o paseo pasando polas canchas de baloncesto. Ao chegar á ponte da circunvalación non entramos no paseo, viramos a dereita en dirección ao Centro Deportivo ETP cruzando a ponte de madeira e indo polo carril de grava miúda, ata pasar o cruce do Barriga Verde (rúa Travesía da Ponte do barrio de abaixo) e continuarán cara o alto do paseo, cruzando a Rúa do Areal. Ao chegar á zona do auditorio o percorrido desvíase á esquerda pola ponte de madeira e transcorre polo vértice do lago de arriba, saíndo cara á gardería municipal e pasando a veira do Auditorio Municipal. Seguidamente os corredores/as subirán pola rúa da Banda de música de Lalín en dirección ao cruce do colexio Sagrado Corazón da rúa Penatoares, alí seguirán o percorrido cara a rotonda da Marina e despois pola Rúa Antonia Ferrín Moreiras ata adentrarse na Avda Luis González Taboada pasando pola tenda de indumentaria deportiva Varell Sport e Embutidos Lalinense, subindo en dirección ao instituto Laxeiro e baixando pola rúa Enrique Vidal Abascal, pasando polas oficinas de Espina&Delfín. Alí desvíase á dereita pola Avenida Bos Aires ata meterse na Rúa Principal, chegando ata a placa do Km Cero do cruce da Rúa Colón. Nela o percorrido desvíase a esquerda cara a rúa Matemático Rodríguez xirando a esquerda e pasando pola tenda de UPI Informática e Pizzería Tapería A Casa do Gato. Finalmente, ao chegar á Rúa Observatorio báixase cara á Praza de Galicia e xírase lixeiramente á esquerda para poder percorrer os derradeiros metros cara a línea de meta.

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



PERCORRIDO
5 K



XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



CIRCUÍTO CHUPETE -NADOS 2017 e POSTERIORES- (100 Mts):

Saída dende o arco inchable situado nas inmediacións da Praza de Galicia e chegada no arco de luces leds situado a 100 metros



CIRCUÍTO PRE-BENXAMÍN -NADOS 2016/2015- (200 Mts):

Saída dende o segundo arco inchable situado na entrada da Praza de Galicia que se atopa na rotonda da rúa Habana con Rúa de Caracas. A chegada será no arco de luces leds situado a 200 metros



ESCOLARES

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



CIRCUÍTO SUB-10 -NADOS 2013/2014- (700 Mts):

Circuíto circular dunha volta, con saída e chegada no arco de luces leds. Saíndo pola rúa Habana á esquerda, bordeando o edificio dos xulgados de Lalín, ata volver pola rúa Caracas e entrando pola Praza de Galicia onde transcorrerán os derradeiros 200 metros. Meta no mesmo arco de leds da saída.



ESCOLARES

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



CIRCUÍTO SUB-12 -NADOS 2011/2012- (1000 Mts):

Circuíto circular dunha volta, con saída e chegada no arco de luces leds. Saíndo pola rúa Habana á esquerda, pasando por detrás do edificio dos xulgados de Lalín e baixando pola rúa Regueiriño ata a altura das canchas de baloncesto (onde haberá un voluntario/a que indique o punto de regreso) e volvendo por esa mesma rúa ata o chegar a rotonda, onde o percorrido vai pola dereita ata a seguinte rotonda e finalmente pola rúa de Caracas ata entrar na Praza Galicia onde discorren os derradeiros 200 mts



ESCOLARES

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



CIRCUÍTO SUB-14/16 -NADOS 2007/2008/2009/2010- (2000 Mts):

Circuíto circular de dúas voltas, con saída e chegada no arco de luces leds. Saíndo pola rúa Habana á esquerda, pasando por detrás do edificio dos xulgados de Lalín e baixando pola rúa Regueiriño ata a altura das canchas de baloncesto (onde haberá un voluntario/a que indique o punto de regreso) e volvendo por esa mesma rúa ata chegar á rotonda, onde o percorrido vai pola dereita ata a seguinte rotonda e finalmente pola rúa de Caracas ata entrar na Praza Galicia, pasando novamente polo arco de saída e repetindo o circuíto, chegando á meta na segunda vez que se atravesa o arco de luces leds

ESCOLARES



XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



Seguindo polo camiño dos anos anteriores, e aproveitando que a nosa carreira ten fama de ser unha das carreiras que mellor reparte os premios e trofeos, estes **NON SERÁN ACUMULATIVOS, a excepción do Premio Especial Atleta Maior Idade.**

Polo que se respectará a orde establecida neste regulamento.

*Na **CARRERA 5k** só haberá premios para a categoría **ABSOLUTA** (tanto feminina como masculina). O primeiro e a primeira clasificada/o levará a maiores un obsequio cedido xentilmente por **Embutidos Lalinense, Pitagudín Avicultura Artesanal** e a tenda de alimentación sostible **Mel & Canela** de Lalín

*Na **CARRERA 10K** haberá premios as seguintes categorías (tanto femininas como masculinas):

-Premio ao Gañador e Gañadora Absoluto/a 10K, acompañado do Premio especial **Embutidos Lalinense**, máis agasallo de **Pitagudín Avicultura Artesanal** e a tenda de alimentación sostible **Mel & Canela** de Lalín.

-Categoría +35

-Categoría +45

-Categoría +55

-Categoría +65

-Categoría Senior (nados no ano 1999 ata o día que se fan os 35 anos)

-Categoría Sub23 (nados no 2000-2001-2002)

-Categoría Sub20 (nados no 2003 e 2004)

-Categoría Sub18 (nados no 2005 e 2006)

CATEGORÍAS/PREMIOS

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



-**"Mellor Atleta Local 10k"** (femenino e masculino)

Trofeo + Premio especial **Embutidos Lalinense**, máis agasallo de **Pitagudín Avicultura Artensanal**

-**"Mellor Atleta Local 5k"** (femenino e masculino)

Trofeo + Premio especial **Embutidos Lalinense**, máis agasallo de **Pitagudín Avicultura Artensanal**

-**"Atleta Maior Idade"** (femenino e masculino)

Premio especial **Embutidos Lalinense**, máis agasallo de **Pitagudín Avicultura Artensanal**.

ESTE PREMIO É O ÚNICO QUE PODERÁ SER ACUMULATIVO.

-**Premio Especial por equipos "Cocido de Lalín"**

Para o equipo que puntúe mellor segundo posición de chegada (tanto no percorrido 10k e 5k). O equipo deberá estar conformado por un mínimo de 6 participantes e un máximo de 8 (**sempre que o equipo manteña minimamente un 50 % de representación feminina**). Puntuarán as primeiras 3 mulleres e os primeiros 3 homes en chegar a meta.

Recibirán un obsequio que incluírá un agasallo de **Queixos Lácteos Anzuxao, Embutidos Lalinense, Mel & Canela e Pitagudín Avicultura Artesanal**.

- **PREMIO HONORÍFICO "SOCIO DE HONOR 2022"**

Dende 2020 o club distingue a labor dun dos socios e colaboradores do club, resaltando a súa traxectoria e o traballo desinteresado feito polo club dende a súa fundación fai 20 anos.

Ano2020=Don Antonio Riera (socio fundador hai 20 anos e atleta en activo)

Ano2021=Don Fernando Rodríguez (socio fundador hai 20 anos, atleta en activo e membro da actual directiva do clube).

CATEGORÍAS/PREMIOS

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



- CIRCUITOS ESCOLARES

Todos/as os/as corredores/as escolares recibirán medalla conmemorativa de finalización o chegar a linea de meta.

Terán podio todas as categorías escolares **agás Chupete e Pre-Benxamín**

As categorías escolares estarán divididas da seguinte maneira:

- Chupete (nados 2017 e posteriores) (100 metros) -sin chip-
- Pre-benxamín (nados 2015/2016) (200 metros) -sin chip-
- Sub 10 (nados 2013/2014) (700 metros)
- Sub 12 (nados 2011/2012) (1000 metros)
- Sub 14 (nados 2009/2010) e Sub 16 (nados 2007/2008) (2000 metros)

CATEGORÍAS/PREMIO

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



Sábado 12/03/22: No Lalín Arena 10 a 13 e de 17 a 19 (consultar rrss clube)

Domingo 13/03/22: No concello de Lalín, preto da zona de saída, dende as 09:30 da mañan e ata media hora antes de cada proba (sen excepcións).

RECOMÉNDASE A RECOLLIDA do dorsal O DÍA SÁBADO pola mañá e tarde, no Lalín Arena , aínda que poderanse recoller tamén e o propio domingo desde as 9:30 na zona de saída ata 30 minutos antes da proba.

NON SE ENTREGARÁN DORSAIS DESPÓIS ENTRADOS NOS 30 MINUTOS PREVIOS DA CADA PROBA

Para atletas dende Sub16 ata Máster:

PARA A RECOLLIDA DE DORSAL SERÁ OBLIGATORIO A PRESENTACIÓN DE **CERTIFICADO COVID DE VACINACIÓN** ou TEST DE ANTÍXENOS NEGATIVO.

Para atletas escolares ata Sub14 (dito doutro modo, os nados dende 2009/2010 en adiante) :

Deberán presentar cuberta a **declaración responsábel** que se adxunta no final deste regulamento.

RECOLLIDA DORSAIS

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



CIRCUITO ADAPTADO "CARREIRA CAPACIDADES ESPECIAIS" 300 Mts

Saída única **10:50:00**

CARREIRA ABSOLUTA 10K:

Saída 1 (primer caixón máx 300 corredores/as): **11:00:00**

Saída 2 (segundo caixón máx 300 corredores/as): **11:01:00**

CARREIRA ABSOLUTA 5K:

Saída caixón único (máx 300 corredores/as): **11:02:00**

ENTREGA PREMIOS CARREIRAS ABSOLUTAS (non acumulativos -a excepción do Premio Especial Atleta Maior Idade):

No camión podio situado a veira da zona de saída/meta as **12:15**

Podio para todas as categorías + Premios especiais os atletas de maior idade e os mellores atletas locais.

HORARIOS

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



As SAÍDAS ESCOLARES terán lugar e horario dende as 13:00, e sairán consecutivamente seguindo este orden

(HABERÁ QUE ESTAR ATENTOS/AS A MEGAFONÍA)

Os caixóns poderanse ver modificados dacordo ca normativa covid vixente

Categoría CHUPETE 100 mts (nados 2017 e posteriores)

(En función dos cambios do protocolo vixente, podería haber **saída conxunta** -tendo que correr ca mascarilla posta- ou distintas **saídas programadas en caixóns de 20 corredores/as con separación de 20 segundos** poidendo baixar a mascarilla durante a carreira ata chegar a meta, onde deberán colocala.)

HABERÁ QUE ESTAR ATENTOS/AS A MEGAFONÍA

Categoría PRE-BENXAMIN 200 mts (nados 2016 e 2015)

(En función dos cambios do protocolo vixente, podería haber **saída conxunta** -tendo que correr ca mascarilla posta- ou distintas **saídas programadas en caixóns de 20 corredores/as con separación de 20 segundos** poidendo baixar a mascarilla durante a carreira ata chegar a meta, onde deberán colocala.)

HABERÁ QUE ESTAR ATENTOS/AS A MEGAFONÍA

Categoría SUB-10 700 mts (nados 2013 e 2014)

(Saídas programadas en caixóns de 20 corredores/as cada 20 segundos, poidendo baixar a mascarilla durante a carreira ata chegar a meta, onde deberán colocala).

Categoría SUB-12 1000 mts (nados 2011 e 2012)

(Saídas programadas en caixóns de 20 corredores/as cada 20 segundos, poidendo baixar a mascarilla durante a carreira ata chegar a meta, onde deberán colocala).

Categoría SUB-14/16 2000 mts (nados 2009 e 2010 + nados 2007 e 2008)

(Saídas programadas en caixóns de 20 corredores/as cada 20 segundos, poidendo baixar a mascarilla durante a carreira ata chegar a meta, onde deberán colocala).

ENTREGA PREMIOS CARREIRAS ESCOLARES:

No camiión podio situado a veira da zona de saída/meta sobre as **14:00**

HORARIOS ESCOLARES

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



Na línea de meta haberá **FROITA** (xentileza de Gadis e Carrefour) e **AUGA**, ademáis unha degustación de iogures de **KALEKOI** (feitos en Lalín) ata agotar existencias.

STAY SAFE

XII CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 13 DE MARZO 2022



O concello de Lalín terá habilitado o **Parking Aldea Grande** de valde ata completar o seu aforo, será totalmente de valde. A partir das 14 o parking voltará a imprimir a súa tarificación habitual dos fines de semana.

Dado o carácter estritamente popular, festivo e deportivo desta proba, a organización agarda de tódolos participantes o mellor espírito deportivo e fai un chamamento a responsabilidade no tratamento do protocolo anticovid.

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. O descoñecemento deste regulamento, non exime do seu cumprimento.

MÁIS
DETALLS



**Federación
Galega de
Atletismo**



Complexo Deportivo de Elviña, Avenida de Glasgow, 13
15008 A Coruña. - T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com C.I.F. G15103500



**XUNTA
DE GALICIA**



**DEPORTE
GALEGO**

1. DECLARACIÓN RESPONSABLE DE PARTICIPANTE NA ACTIVIDADE

D/Dª

con nº de DNI/NIE

☐ actuando en nome propio ou ☐ como pai/nai/titor do interesado/a (menor de idade)

D/Dª

con nº de DNI/NIE

Para a actividade:

Organizada pola Federación Galega de Atletismo, desenvolvida en
o día de de 2022.

SOLICITO:

Que a persoa cuxos datos figuran no encabezamento (o interesado) participe nas actividades da Federación Galega de Atletismo, para o cal, lin con detalle a información proporcionada pola propia organización e acepto as condicións de participación e expreso o meu compromiso coas medidas persoais de hixiene e prevención do protocolo da entidade e así mesmo,

DECLARO:

- Que o interesado cumpre os requisitos de admisión establecidos no documento de aceptación de condicións de participación, obriga de información e consentimento informado, non sendo grupo de risco.
- Que o interesado non tivo nos últimos 14 días nin problemas respiratorios (infección respiratoria de aparición súbita e de calquera gravidade, tose ou falta de alento), vómitos, dor abdominal ou diarrea, diminución do olfacto ou do gusto, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeza, debilidade xeral ou febre superior aos 37,5°C.
- Que o interesado non estivo en contacto con ningunha persoa que fora confirmada de COVID-19 nos últimos 14 días.
- Que o interesado non convive con ninguén que sexa grupo de risco, ou que no caso de que así sexa, participa na actividade baixo a súa propia responsabilidade.
- Que lin e acepto os compromisos contidos no protocolo para previr a COVID-19 da Federación Galega de Atletismo, publicados na web desta entidade: atletismo.gal
- Que son consciente dos riscos que implica a participación da persoa interesada na actividade no contexto da crise sanitaria provocada pola COVID-19, que asumo baixo a miña propia responsabilidade.

En , a de de 2022

Asinado