

100 Km Carballiño Santiago
42 Km Carballiño-Lalín
58 Km Lalín- Santiago

REGLAMENTO

Prueba “100 km Carballiño-Santiago”. En 23 H
Organiza, Club atletismo Carballiño
Día 14 marzo 2020 salida 08,00
Lalín- Santiago la salida a las 12.00 de la mañana

En la prueba podrán participar mayores de 18 años

A la finalización dispondrán de duchas y transporte de regreso todo el que lo necesite y comunique

Información fgacorredor@gmail.com

Facebook <https://www.facebook.com/102-km-Camino-de-Santiago-desde-Carballi%C3%B1o-737817479593192/?ref=bookmarks>

INSCRIPCIONES

La inscripción podrá realizarse en la página web Federación Gallega de Atletismo

Para los participantes de 100Km, del 15 de noviembre al 30 de noviembre 45 euros
del 1 de diciembre al 31 de diciembre 50 euros
del 1 de enero al 28 de febrero 55 euros

Para los participantes de Carballiño-Lalín y Lalín-Santiago
del 15 de noviembre al 30 de noviembre 28 euros
del 1 de diciembre al 31 de diciembre 33 euros
del 1 de enero al 28 de febrero 38 euros

Devolución de inscripción, en caso de lesión ó enfermedad justificada
Avisando antes del 30 de enero se devolverán 30 euros a los inscriptos de 100 km y
20 euros a los inscriptos en las otras distancias sin importar el pago que realizaron

RECORRIDO

La prueba en línea de 100 km con punto de salida en O Carballiño(Ourense) desde la explanada de la iglesia Veracruz, finalizando en Santiago (Praza do Obradoiro), La mayor parte del la marcha transcurre por el camino de Santiago denominado camino Sanabrés El circuito se encontrará debidamente señalado y balizado, atendido por voluntarios en los desvíos principales .

Asumiendo que se encontrará con tramos del itinerario que están abiertos permanentemente al tráfico peatonal y rodado, respetando las señales y normas de circulación El circuito podrá ser modificado tratando de ajustarse a las distancias previstas, si las condiciones meteorológicas y el estado del firme así lo recomiendan

PERFIL

100 Km Carballiño-Santiago <https://www.wikiloc.com/wikiloc/user.do?id=4516612>

42 Km Carballiño-Lalín <https://www.wikiloc.com/trail-running-trails/carballino-lalin-2019-30097742>

58 Km Lalín- Santiago <https://www.wikiloc.com/trail-running-trails/lalin-a-santiago-2019-30289873>

HORARIO

La Salida tendrá lugar a las 08:00 horas. El tiempo máximo para completar la prueba es de 23 horas,

Lalín-Santiago 12.00 h de la mañana.

PUNTO DE CORTE

En Lalín Km 42 en 9 h 00 m

Para asegurar el cumplimiento de los horarios fijados para la prueba, se establecerá un tiempo máximo de paso en los distintos avituallamientos del recorrido. Los puntos kilométrico exacto y el tiempo de corte se anunciará junto con el recorrido definitivo. Aquellos corredores que sobrepasen el tiempo de paso máximo previsto en el punto de corte establecido, deberán entregar su dorsal a los responsables del control y retirarse de la prueba.

La intención de la organización es la de poder garantizar los horarios fijados y a su vez, intentar que el máximo de corredores lleguen a meta dentro de los horarios marcados.

PUNTOS DE RETIRADA Y ABANDONO

El corredor que lo desee podrá retirarse en cualquiera de los puntos de avituallamiento establecidos por la Organización, comunicándolo y entregando su dorsal. El corredor que abandone fuera de los lugares designados para evacuación tendrá que dirigirse por sus medios hasta el punto de evacuación más cercano. Si el participante no se encuentra en condiciones físicas de alcanzar uno de estos puntos, deberá comunicarlo llamando al teléfono facilitado por la Organización.

La Organización podrá retirar de carrera, bajo su criterio, a los participantes que tengan problemas físicos evidentes (vómitos, diarreas, desorientación, desmayos...) que puedan poner en peligro su salud, o a aquellos que tengan mermadas sus condiciones físicas para seguir en carrera, así como a aquellos que sean descalificados por cualquiera de los motivos previstos del Presente Reglamento.

El corredor que desatendiere la orden de retirada dada por la Organización, quedará automáticamente descalificado, considerándose que actúa bajo su entera responsabilidad y en contra del criterio de la Organización que, a partir de ese momento, declina cualquier responsabilidad sobre las posibles consecuencias de sus actos.

Los participantes están obligados a prestar auxilio a los accidentados o a aquellos que lo requieran.

En caso de accidente, enfermedad o herida que precise asistencia se deberá avisar al teléfono de la Organización.

CATEGORÍAS

Se establecerán tres categorías , masculino y femenino para la prueba de 100Km

De 18 a 35 años (Senior) de 36 a 50 años (Máster 1) y de 51 en adelante (Máster 2).

En el resto de carreras, se establecerá una categoría única.

TROFEOS

Trofeos a los tres primeros de la general para todas las pruebas y a los 3 primeros de cada categoría (100 Km) diploma a todos los finalistas, camiseta técnica a todos los participantes, así como otros premios que considere oportunos (medalla, placa ó algo parecido)

DORSALES

Los dorsales sólo se recogerán en un salón del hotel Derby de O Carballiño (de 6 a 8 de la tarde aprox) el día antes de su celebración. El mismo día de la prueba, solo para casos excepcionales (auditorio) y comunicándolo con suficiente antelación. Para retirar el

dorsal, los participantes tendrán que presentar el resguardo o copia de la inscripción y el DNI, pasaporte u otro documento oficial que acredite su identidad.

Para los participantes de Lalín- Santiago se recogerán en Lalin antes de la prueba

Los dorsales deberán llevarse bien visibles en la parte delantera del cuerpo del corredor durante la totalidad de la carrera

AVITUALLAMIENTOS

Con independencia de los puestos de avituallamiento liquido y solido cada 10 km aprox, habilitados por la Organización, cada uno podrá portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesarios

Km 10 Madanela ,Km 20 Dozón Km 30 O Zudreiro, Km 43 Lalín

Km 55 Silleda Km 66 Bandeira Km 79 Puente Ulla Km 90 Susana y Meta

MATERIAL OBLIGATORIO

Desde la salida y hasta la meta será obligatorio portar el siguiente material:

- Sistema de hidratación, mínimo de 500 ml. agua.
- Dependiendo de la climatología ropa de abrigo ó lluvia
- Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de organización de la carrera.
- Luz fija delante e intermitente detrás al llegar la noche

MATERIAL RECOMENDADO

- Reserva alimenticia (geles, barritas, frutos secos...)
- Silbato
- GPS
- Manta térmica y ropa adecuada a la climatología de ese día
- Crema solar alta protección
- Electrolitos y/o sales minerales
- Venda elástica

DESCALIFICACIONES

Serán motivo de descalificación:

- Proporcionar datos falsos en la inscripción (edad, residencia, etc.).
- No realizar el recorrido completo.
- No pasar por los controles de paso situados en el circuito.
- No llevar el dorsal bien visible, o alterar u ocultar la publicidad del mismo.
- Correr con dorsal adjudicado a otro corredor.
- No atender las instrucciones del personal de la Organización.
- Tener un comportamiento antideportivo.
- No portar el material establecido por la Organización como obligatorio.
- Arrojar desperdicios o cualquier tipo de envoltorios o envases fuera de los espacios especialmente habilitados para ello.
- No auxiliar a un compañero.

ATENCIÓN MÉDICA

La prueba dispondrá de los Servicios Médicos necesarios para atender al corredor durante el desarrollo de la misma. La Organización recomienda a todos los participantes que se sometan a un reconocimiento Médico previo a la prueba, aceptando todo participante el riesgo derivado de la actividad deportiva.

Igualmente, el participante declara estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta prueba y lo hace bajo su responsabilidad.

Cualquier atleta con problemas de salud está obligado a notificárselo previamente por escrito a la Organización, marcar su dorsal con una cruz roja y hacer constar en el

mismo su nombre, dirección, teléfono y problema de salud que padece.
Los Servicios Médicos estarán facultados para retirar al corredor que manifieste un mal estado físico.

RESPONSABILIDAD

La Organización contratará un seguro de accidentes que cubrirá a los participantes en la prueba frente a percance que pueda sufrir en el transcurso de la misma. La Organización declina toda responsabilidad de los efectos, consecuencias o responsabilidades derivadas de los daños, tanto materiales como personales, que pudieran ocasionar los participantes, con motivo de la prueba, a sí mismo, a otras personas e incluso en el caso de que terceras personas causen daños al participante, voluntario o personal de Organización.

Todos los participante deberán entregar, en el momento de la recogida de su dorsal, el Pliego de descargo de responsabilidad debidamente cumplimentado y firmado. Sin cumplir este trámite no se podrá tomar parte en la prueba.

Está informado de que se encontrará con tramos del itinerario que están abiertos permanentemente al tráfico peatonal y rodado.

SERVICIO DE TRANSPORTE DE MOCHILAS Ó BOLSA

La Organización dispondrá de un servicio de transporte de mochilas para entregarlas al finalizar la prueba y solo los participantes de la prueba de 100 km dispondrán de la posibilidad de usarla en el pabellón de Bandeira km 66 aproximado, después al pasar se la llevamos a meta.

donde los corredores podrán depositar sus pertenencias, si bien ésta NO se responsabiliza de los objetos entregados en él y no aceptará reclamaciones por extravío o rotura del contenido de las bolsas. Pasado 15 días, las bolsas no retiradas, serán entregadas a Asociaciones Benéficas de recogida de ropa o similares.

MODIFICACIONES

La Organización podrá realizar las modificaciones que considere necesarias en el recorrido, incluso la suspensión de la prueba, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejasen, o por otras causas de fuerza mayor. En este caso, el importe de la inscripción no será devuelto.

Este reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización.

ACEPTACIÓN DE LA NORMATIVA

Todos los participantes por el hecho de realizar la inscripción aceptan la presente NORMATIVA. En caso de duda, prevalecerá el criterio de la Organización.

Hoteles Recomendados

En Carballiño Hotel Derby telf. 988 27 47 40
Precio habitación sencilla 25 euros
Doble 36 euros

En Lalín Albergue Lalín Centro telef 610 207 992 y 649 915 381

SEGURO: Todos los participantes estarán amparados por una póliza de Responsabilidad Civil y accidentes deportivos, que cubrirá los accidentes que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo de la prueba. Quedan excluidos los casos derivados de un padecimiento latente, imprudencia o inobservancia de las leyes, de la normativa de la competición, etc. También quedan excluidos los casos producidos por el desplazamiento al lugar de la competición o desde lo mismo. La inscripción implica leer, entender y adquirir el compromiso que a continuación se expone: Certifico que estoy en buen estado físico. Eximo de toda responsabilidad que de la participación en el evento pudiera derivarse, a la organización, patrocinadores comerciales o sponsors, empleados y demás organizadores. Con la realización de la inscripción, todo participante cede sus derechos de imagen a la organización, que utilizará las imágenes de acuerdo con la Ley de Protección de Datos.

ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO: Todos los participantes, por el hecho de inscribirse y tomar la salida en la carrera, aceptan el presente reglamento, y en el caso de duda o de surgir alguna situación no prevista en el mismo, se resolverá de acuerdo a lo que disponga el Comité Organizador y por las normas de la FGA, RFEA e IAAF en vigor.

LOPD: Todos los corredores/las al realizar la inscripción aceptan la publicación de su nombre e imagen en las clasificaciones, medios de comunicación y/o internet.

NOTA: Esta prueba pertenece al Calendario Oficial de la FGA y mediante su inscripción el corredor consiente expresamente que sus datos básicos sean cedidos a esta entidad para la tramitación, ante la compañía de seguros, de los seguros obligatorios de accidentes y Responsabilidad Civil así como la gestión de la licencia de día de ranking popular y pruebas de ruta. En todo caso y tal como establece la ley de Protección de Datos, el interesado puede ejercer en el futuro sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante escrito o correo electrónico a la Federación Gallega de Atletismo. Avda. de Glasgow 13 15008 A Coruña.