

100 Km Carballiño Santiago
42 Km Carballiño-Lalin
58 Km Lalin- Santiago

REGLAMENTO

Prueba “100 km Carballiño-Santiago”. En 23 H

Organiza, Club atletismo Carballiño

Día 29 mayo 2021 salida 08,00

Lalin- 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 y transporte el mismo día de la prueba desde Santiago (estación Juan XXIII) a las 5,45 a Carballiño

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,

55 euros

Para los participantes de Carballiño-Lalín y Lalín-Santiago

38 euros

Devolución para nueva inscripción, solo en caso de anulación de la prueba

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 (plaza del 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

De 18 a 35 años de 36 a50 años y de 51 en adelante para la prueba 100 Km

TROFEOS Protocolo Covi

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 Protocolo Covi

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 Lalín 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 (Según Protocolo Covid 19)

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 (adaptado normas Covid 19)
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.
- Mantener distancia seguridad

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.

También sobre el protocolo Covi de la prueba

SERVICIO DE TRANSPORTE DE MOCHILAS Ó BOLSA (Según medidas Covid 19)

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 DEL REGLAMENTO

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

Hoteles Recomendados

En Carballiño Hotel Derby telf. 988 27 47 40

En Lalín Albergue Lalín Centro telf. 610 207 992 y 649 915 381

PROTOCOLO ANTI COVID-19

Partiendo del protocolo FISICOVID – DXT GALEGO, a continuación, se establecen las medidas de seguridad sanitaria a llevar a cabo durante este evento. En primer lugar se describen medidas de carácter general para todos los/las asistentes, y posteriormente, y de forma más concreta, se establecerán medidas específicas clasificadas en los momentos anterior, durante y después del evento deportivo.

MEDIDAS GENERALES PARA REDUCIR EL RIESGO DE CONTAGIO DEL COVID-19

- Realizar un auto test antes de ir hacia actividad deportiva, para confirmar se puede tener síntomas de COVID-19 (fiebre, tos o falta de aliento). Ante cualquiera de los síntomas o en caso de sospecha de estar infectado, o tener estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar la asistencia al evento, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios. [AutotestSERGAS](#)
- No compartir vehículo particular con otras personas no convivientes, siempre que sea posible, para asistir al evento. De lo contrario, emplear formas de desplazamiento que favorezcan la distancia interpersonal y, en todo caso, utilizar mascarilla.
- Mantener la distancia de seguridad interpersonal de por lo menos 1,5 metros entre todas las personas antes y durante la prueba.
- El uso de la mascarilla es obligatorio, excepto en el momento específico de la práctica deportiva, tras recibir la orden del personal de Organización.
- Cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado o con un paño desechable al toser o estornudar. En este caso, descartar de inmediato el paño usado y lavar las manos.
- Lavar con frecuencia las manos con agua y jabón, o con gel hidroalcohólico.
- Evitar tocar los ojos, la nariz y la boca y en el caso de hacerlo, prestar atención al lavado previo de manos.
- Evitar el saludo con contacto físico.
- No compartir alimentos, bebidas o similares.

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA REDUCIR EL RIESGO DE CONTAGIO ANTES DEL EVENTO

Staff

- Declararán mediante un consentimiento firmado que nos últimos 10 días no tuvieron ningún síntoma de COVID19 (fiebre, cansancio, tos seca y/o dificultad para respirar) y que no estuvieron en contacto con ninguna persona positiva en COVID19

Cada persona tendrá su función en el montaje de la infraestructura, evitando compartir materiales y espacios. Cuando existan puestos de trabajo o herramienta compartidas por más de una persona, se establecerán el lavado de manos y la desinfección de las herramientas antes y después del uso, como medidas de seguridad.

- En la conducción de vehículos de uso de la organización, antes de subir al mismo, se lavarán las manos con hidrogel y se desinfectará el volante, palanca de cambios, etc. Llevar siempre la mascarilla puesta, ventilar el vehículo antes y después de su uso -si se puede durante-, evitar el contacto físico y evitar tocar objetos del vehículo en la medida del posible. Desinfección de las partes del vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturones, manillas de las puertas, etc.)

Deportistas

- Serán responsables de portar mascarilla hasta el inicio de la prueba.
- Declararán mediante un consentimiento firmado que nos últimos 10 días no tuvieron ningún síntoma de COVID-19 (fiebre, cansancio, tos seca y/o dificultad para respirar) y que no estuvieron en contacto con ninguna persona positiva en COVID19. Dicho documento se entregará cubierto en la entrada de la zona de pre-salida.
- El calentamiento se realizará en las zonas habilitadas a tal efecto respetando siempre las distancias de seguridad. El uso de la mascarilla será obligatorio si no se puede garantizar la distancia de seguridad interpersonal
- En el acceso a la Zona de Pre-salida los participantes lavarán las manos con hidrogel.
- Para el acceso a la Zona de Pre-salida, deberán portar mascarilla desechable, que se echará a la basura justa antes de iniciar la salida.
- Dentro del espacio de la Zona de Pre-salida los deportistas deberán situarse en los espacios indica- de los, respetando la distancia de seguridad y portando mascarilla.

- En la Zona de Salida los deportistas se colocarán en las referencias indicadas en el suelo, y justo antes de salir echarán la mascarilla a la basura.

DURANTE EL EVENTO

Staff

- Cada una de las personas de la organización tendrá una única función.

Deportistas

- Los adelantamientos deberán realizarse con la separación mínima de 1,5 m. entre deportistas.
- Los participantes no podrán ir corriendo un detrás de otro, deberá mantenerse una distancia mínima de 5 metros.
- Los participantes deberán transitar por el margen derecho del carril habilitado para la carrera.
- En el caso de ser descalificados, el juez que comunique dicha descalificación, hará entrega de una mascarilla para que lo/a corredor/la retire su dorsal y abandone el circuito.

Público

- No se permitirá público en las Zonas de Pre-salida, Salida y Meta.
- Los/las espectadores/as deberán mantener la distancia de seguridad interpersonal y usar mascarilla en todo momento, segundo el establecido por las autoridades competentes.

DESPUÉS DEL EVENTO

Staff

- Cada persona tendrá su función en la recogida de la infraestructura, evitando compartir materiales y espacios. Cuando existan puestos de trabajo o herramientas compartidas por más de una persona, se establecerán el lavado de manos y la desinfección de las herramientas antes y después del uso, como medidas de seguridad.
- En la conducción de vehículos de uso de la organización, antes de subir al mismo, se lavarán las manos con hidrogel y se desinfectarán el volante, palanca de cambios, etc. Llevar siempre la mascarilla puesta, ventilar el vehículo antes y después de su uso -si se puede durante-, evitar el contacto

físico y evitar tocar objetos del vehículo en la medida del posible. Desinfección de las partes del vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturones, manillas de las puertas, etc.).

Deportistas

- Al cruzar la línea de meta, cada participante recibirá una mascarilla que deberá colocar tan pronto como sea posible, y ya no la podrá sacar en ningún momento.
- Una vez finalizada la prueba, los/las deportistas, manteniendo siempre la distancia de seguridad interpersonal, recogerán su avituallamiento y abandonarán la zona de competición el antes posible.

Según las medidas especiales de Nadal indicadas en el DOG Núm256-Bis. Este evento cumple con las recomendaciones establecidas para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de la nueva normalidad por COVID-19 en España, siendo su valoración como nivel de riesgo bajo.

Modelo de declaración Responsable de la FGA (Pendiente)

Modelo de Orden de salidas (Pendiente)
