REGULAMENTO

XXXIX GRAN FONDO CAIXABANK

XXVI MEDIO MARATÓN

II 10 K

GRAN FONDO
PONTEVEDRA
2021

CaixaBank

DEPORTE PONTEVEDRA

CONCELLERÍA DE DEPORTES, ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

SOCIEDAD GIMNÁSTICA PONTEVEDRA

PREVIO Á CARREIRA

1. DATA

A Sociedad Gimnástica de Pontevedra e o Concello de Pontevedra organizan o domingo 17 de outubro de 2021, a partir das 10:00 h o "XXXIX Gran Fondo - XXVI Medio Maratón – II 10K Pontevedra 2021". O 10 K. con saída ás 10:00 h. e o medio maratón as 10:30 h.

2. PARTICIPANTES

Poderán participar todas aquelas persoas con 18 anos (o día da proba) ou máis, que o desexen, sempre que estean inscritas nos prazos e formas establecidos ao efecto pola Organización.

A carreira desenvolverase en dúas fases diferenciadas dun máximo de 400 participantes no 10 K. e de 600 no medio maratón. A organización resérvase 20 prazas a para deportistas convidadxs.

3. CONDICIÓNS DE PARTICIPACIÓN

Quen participe comprométese a aceptar o presente regulamento e calquera posible modificación da proba obrigada por causas alleas á vontade da organización. A realización da inscrición implica ter lido, entendido e adquirido os compromisos que se inclúen neste regulamento.

Todx participante inscritx declara:

- ✔ Que se considera nun estado de saúde óptimo para participar no Gran Fondo - Medio Maratón de Pontevedra - 10K.
- ✔ Que ten lido, entendido, aceptado e se compromete a cumprir o protocolo de prevención COVID-19 desta proba, colaborando en todo o posible coa Organización.
- ✔ Que exime de responsabilidade á Organización pola perda de obxectos persoais ou roubo, así como como por calquera contaxio de calquera enfermidade que puidera sufrir durante o evento deportivo.
- ✔ Que autoriza sen contraprestación algunha a que a Organización faga uso de calquera tipo de material audiovisual no que poida figurar o/a participante, aceptando a publicación do seu nome completo na clasificación da proba, nos medios de comunicación, e/ou internet.
- ✔ Conforme á L.O. 03/2018, informámoslle de que os seus datos persoais pasarán a formar parte dun ficheiro, cuxo responsable é a Sociedad Gimnástica de Pontevedra con domicilio social na Rúa Xoán Manuel Pintos s/n 36005 Pontevedra. A finalidade do ficheiro é levar a cabo a xestión de datos para o Gran Fondo - Medio Maratón – 10K así como informarlle de futuras edicións. Se desexa exercer os dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición poderá facelo dirixíndose por escrito

á dirección sinalada, axuntando unha fotocopia do seu DNI.

- ✔ No caso de ter síntomas compatibles coa COVID-19 ou ter estado en contacto con algún positivo nos últimos 10 días non podo presentarme na recollida do dorsal ou na proba deportiva.

A Organización resérvase o dereito de rexeitar calquera inscrición que non acepte o presente regulamento. En caso de dúbida, ou de xurdir algunha situación non reflectida no mesmo, estarase ao que dispoña a Organización.

4. INSCRICIÓNS

Faranse en https://mmpontevedra.com/ ata as 23:59 horas do día 8 de outubro de 2021 e non se admitirán inscricións posteriores.

Haberá dous prazos para inscribirse:

- ✓ Ata as 23:59 horas do 30 de setembro e na que o/a deportista pagará a cota "Reducida" de 20 € para o medio maratón e 10 € para o 10K
- ✓ Dende o 1 de outubro e ata o remate das prazas ou do prazo de inscrición e na que o/a deportista pagará a cota "Xeral" de 25 € no medio maratón e 15€ para o 10K.

A inscrición da carreira é persoal e intransferible, e non se devolverá o importe da inscrición agás baixa médica documentada e enviada a info@sgpontevedra.com antes das 23.59h do 15 de outubro. En caso contrario, non se fará o reembolso.

Aqueles participantes e acompañantes que veñan de fora de Galicia e/ou estiveran nos últimos catorce días en territorios de alta incidencia epidemiolóxica COVID, inescusablemente deberán comunicarllo de forma veraz ao Servizo Galego de Saúde a través de https://www.sergas.es/A-nosa-organizacion/Benvida-viaxeirxs?idioma=ga no que ademais se especifican cales son estas zonas. Esta comunicación deberá ser completada por cada un dos viaxeiros/as, que serán responsables de que a información subministrada sexa veraz e precisa. En caso de menores de idade, persoas dependentes ou incapacitadas, a declaración será cuberta polo seu titor, que se fará responsable da veracidade da información subministrada.

Prazo	Proba	Inicio	Fin	€	Desconto desemprego
Primeiro	Medio Maratón	13/IX	30/IX	20	Si
Segundo	Medio Maratón	1/X	10/X	25	Non
Primeiro	10 K	13/IX	30/IX	10	Si
Segundo	10 K	1/X	10/X	15	Non

No caso de que o/a deportista se inscriba como **desempregadx** (só primeiro prazo) devolveráselle a cota de participación polo mesmo sistema de pago; a persoa beneficiaria terá que contar cun "Documento Acreditativo de Rexistro como Demandante de Emprego" (D.A.R.D.E.) dun Servizo Público de Emprego en vigor ese día (que terá que presentar inescusablemente ao recoller o seu dorsal). En caso da non presentación do documento acreditativo, non se lle devolverá a cota de participación.

5. ENTREGA DE DORSAIS E CHIPS.

Os/as deportistas terán que portar obrigatoriamente un dorsal no peito, sen dobrar nin ocultar, ben visible.

OPCIÓN	DATA	LUGAR	PREZO
1	Do 13/X ao 16/X	Tenda Miler r/ Peregrina 6 (soto) Pontevedra	0€
2		Puntos de recollida establecidos por CCN (fora de Pontevedra)	0€
3		Recepción no enderezo particular	8€

Non se entregarán dorsais o mesmo día da proba. Quen non se presente co dorsal non poderá participar.

6. TEST DE ANTÍXENOS E DECLARACIÓN RESPONSABLE

Cada participante deberá achegar un certificado dunha proba PCR ou de antíxenos negativa CERTIFICADA por farmacia ou servizo médico nun máximo de 48h antes do inicio da proba (válido venres 15/X, sábado 16/X ou domingo17/X). Dito certificado entregarase **o día da carreira na zona de saída dende 2 horas antes do inicio** da proba deportiva.

No momento de formalizar a inscrición, os participantes estarán declarando a súa responsabilidade sobre os seguintes termos:

- ✔ Que antes de saír cara a actividade deportiva teño realizado o auto test do SERGAS, non manifestando ningún síntoma de COVID-19 (febre, tose, ou falta de alento).
- ✔ Que teño lido, entendido, aceptado e me comprometo a cumprir o protocolo de prevención COVID-19 desta proba, colaborando en todo o posible coa Organización.
- ✔ Que teño lido, entendido, aceptado e me comprometo a cumprir o Regulamento desta proba, colaborando en todo o posible coa Organización.
- ✔ Que cumpro os requisitos de admisión establecidos no documento Protocolo COVID obriga de información e consentimento informado, non sendo grupo de risco.
- ✔ Que non convivo con ninguén que sexa grupo de risco, ou que no caso de que así sexa, participa na actividade baixo a súa propia responsabilidade.
- ✔ Que son consciente dos riscos que implica a participación na actividade no contexto da crise sanitaria provocada pola COVID-19, e que asumo baixo a miña propia responsabilidade.

É importante ter en conta que esta declaración responsable fará referencia ao mesmo día da proba. Polo que, no caso de non poder cumprir algún dos ítems anteriores, o/a atleta non tomará parte na carreira.

DURANTE A XORNADA DA CARREIRA

7. ESTACIONAMENTO OFICIAL

O estacionamento oficial será no vial superior da antiga factoría de TAFISA (acceso pola rúa José Malvar, vindo dende a estación do tren e autobuses, entrada pola AP-9 Pontevedra Sur) e sempre aparcados no sentido da marcha do tráfico rodado.

8. ZONA DE QUECEMENTO

Será obrigatorio o uso de máscara durante o quecemento, e este poderá facerse oficialmente na zona da Illa das Esculturas, sempre circulando pola dereita da vía e cumprindo a normativa sanitaria en vigor.

Non haberá gardarroupa, polo que cada persoa poderá deixar o seu equipamento persoal no seu vehículo, persoa de apoio,... antes de entrar na zona de presaída.

Haberá urinarios masculinos verticais e cabinas WC para sentarse (homes e mulleres).

9. PRESAIDA E SAÍDA

A Organización asignará un horario definitivo de saída en función da marca indicada que confirme o/a participante na inscrición, saíndo os mellores tempos primeiro.

Os/As deportistas terán que presentarse á porta da zona de presaída 15 minutos antes da súa saída para ser ubicados nun lugar axeitado, para non ter acumulacións de persoas.

Os dorsais asignaranse atendendo á orde de saída de xeito que o primeirx en saír levará o dorsal 1 e o último o 1000. As saídas serán en quendas de 100 deportistas con 2 minutos entre elas.

Na primeira quenda, os 10 K, os dorsais serán de cor azul e do 601 ao 700 sairán ás 10.00 h, os cen seguintes aos dous minutos e así sucesivamente ata os 400 participantes

Na segunda quenda, o Medio Maratón os dorsais serán de cor verde e do número 1 ata o 100 sairán ás 10.30 h, os cen seguintes aos dous minutos e así sucesivamente ata os 600 participantes.

Todxs terán un tempo máximo de 02h10´00¨ para rematar o Medio Maratón e como paso intermedio no último xiro de Corbaceiras de 1h29´00" no Medio Maratón ; e 1h 10´00" para o 10K.

HORARIOS DE SAÍDA

Quenda	Proba	Hora Entrada Presaída	Hora Peche Presaída	Hora Saída	Dorsais
1	10 K	09:45	09:47	10:00	601-700
2	10 K	09:48	09:50	10:02	701-800
3	10 K	09:51	09:53	10:04	801-900
4	10 K	09:54	09:56	10:06	901-1000
5	MM	10:15	10:17	10:30	1-100
6	MM	10:18	10:20	10:32	101-200
7	MM	10:21	10:23	10:34	201-300
8	MM	10:24	10:26	10:36	301-400
9	MM	10:27	10:29	10:38	401-500
10	MM	10:30	10:32	10:40	501-600

Os/as corredores/as deberán presentarse fisicamente con máscara, preferiblemente desbotable, na zona de presaída E NON RETIRALA ATA RECIBIR A INSTRUCCIÓN DA ORGANIZACIÓN XUSTO ANTES DA SAÍDA, nese momento antes de saír, a máscara depositarase no lixo, ou no seu defecto, o corredor/a a levará voluntariamente consigo durante a proba.

AQUELES/AS ATLETAS QUE NON SE PRESENTEN NO MOMENTO NA PRESAÍDA Á HORA CORRESPONDENTE, NON PODERÁN PARTICIPAR.

10. ARBITRAXE DURANTE A CARREIRA

A proba forma parte do calendario oficial da Federación Galega de Atletismo (FGA), polo que contaremos co control do Comité Galego de Xuíces da FGA. Haberá ciclistas con cada grupo de saída que acompañarán na carreira favorecendo a seguridade dos deportistas durante a proba.

11. PENALIZACIÓNS E DESCUALIFIC ACIÓNS.

Será obrigatorio cumprir o protocolo COVID19 para o desenvolvemento da proba,

publicado na web https://mmpontevedra.com/ . Todx aquel/a que non o cumpra poderá ser descualificadx (incluso antes de comezar a competición). Ademais, será motivo de descualificación:

- ✔ Non levar axeitadamente o dorsal e/ou o chip oficial de control de tempos.
- ✔ Non realizar o percorrido completo.
- ✔ Manifestar un mal estado físico evidente.
- ✔ Manifestar un comportamento non deportivo coa Organización, cos outros deportistas ou co público.
- ✔ Fagan protestas maleducadas, ou se reitere en protestas ante a Organización.
- ✔ Cumprir estes tempos máximos de paso polo último xiro de Corbaceiras en 1h29´00", e de paso pola liña de meta en máximo de 2h10´00" poderá ser descualificado en calquera momento.

O servizo médico da competición, ou o persoal de Organización, están facultados para retirar xustificadamente da carreira a calquera atleta que manifeste un mal estado físico evidente.

12. SERVIZOS SANITARIOS E SEGURO DE ACCIDENTES.

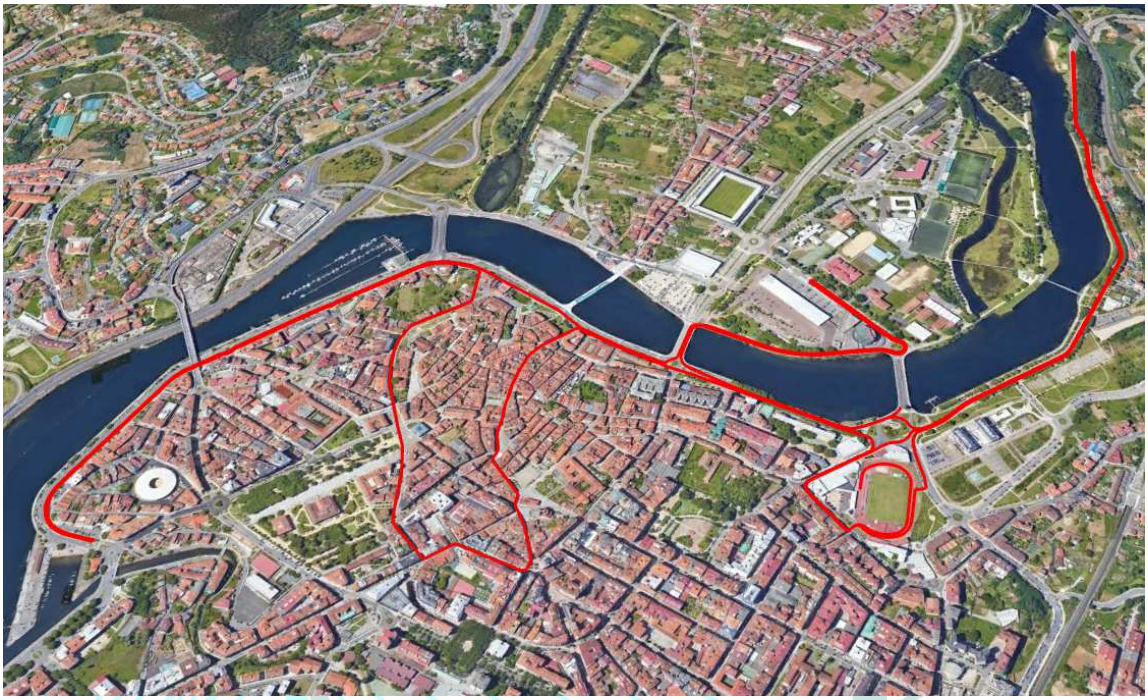
Todas as persoas participantes estarán cubertas cunha póliza de "Seguro de Responsabilidade Civil" e dun "Seguro de Accidentes". Haberá dúas ambulancias e dous médicos para a atención.

13. PERCORRIDO.

Terá unha lonxitude de 21.097 metros para o medio maratón e de 10.000 metros para o 10K. Nun circuíto **NON HOMOLOGADO**, urbano, pechado ao tráfico e sobre asfalto ao que se lle dará dúas voltas. Cada quilómetro sinalizarase visualmente.

A SAÍDA será dende a Ponte dos Tirantes cara Avda. de Bos Aires (dirección Marín), ponte de Santiago, Paseo Enxeñeiro Rafael Areses, Alexandre Bóveda (xiro de 180º fronte ao IES Xunqueira I), Paseo Enxeñeiro Rafael Areses, ponte de Santiago, Avda. de Bos Aires (dirección Marín), Avda. Uruguai (xiro de 180º antes da rotonda de Corbaceiras), Avda. Uruguai, travesía Galera, rúa Arcebispo Malvar, Praza de España, Marqués de Riestra, Oliva, García Camba, Peregrina, praza da Peregrina, Odriozola, rúa dos Soportais, praza de Curros Enríquez, rúa Real, praza Celso García de La Riega, Valentín García Escudero, Avda. Bos Aires, rúa Padre Gaite, Padre Fernando Olmedo, CGTD, José Malvar, Avda. Bos Aires, xiro de 180º xusto antes da ponte vella do tren, Avda. de Bos Aires, rotonda da ponte dos Tirantes (comeza a segunda volta). Despois do segundo xiro ao circuíto, ao chegar a rotonda da ponte dos Tirantes, deixala a dereita para entrar na rúa Padre Gaite, Padre Fernando Olmedo, acceso a pistas de atletismo do CGTD, os atletas correrán pola rúa 1 da mesma, para dar case unha volta completa e chegada a META.

O percorrido para o 10 K será o mesmo pero dando unha única volta, só cambiaría o xiro de 180º que se realiza á altura da praia fluvial para o medio maratón; este realizarase no cruce da Av. De Bos Aires con rúa do Mare.



14. AVITUALLAMENTO

Haberá auga no circuíto cada 5 km aproximadamente. As botellas estarán dispostas sobre unha mesa, onde o/a participante será quen de coller o seu propio avituallamento, abrilo, bebelo e encestar nos colectores de lixo dispostos para tal fin.

15. CHIP DE CRONOMETRAXE

Estableceranse controis de cronometraxe "alfombras" de chips por todo o percorrido co propósito de verificar que todos xs atletas cobren a totalidade do percorrido no mesmo sentido da carreira. É obrigatorio pasar por enriba das alfombras de cronometraxe dispostas ao longo do percorrido. Xs atletas que non teñan todos os rexistros na orde axeitada serán descualificadxs.

16. PERSOAS NON INSCRITAS

Toda aquela persoa que corra sen estar inscrita, faino baixo a súa responsabilidade e non estará cuberta pola Organización. Se é advertida a súa presenza se lle instará a abandonar o circuíto.

POSTERIOR Á CARREIRA

17. OUTROS

Na liña de meta, os participantes recibirán unha máscara que deberán colocar tan pronto como sexa posible. Tamén terán unha bolsa de produtos alimenticios e bebidas.

Non haberá nin servizo de fisioterapia, nin duchas, nin zona de espera, nin cambiadores.

Unha vez rematada a carreira, xs deportistas deberán abandonar a zona de competición o antes posible.

18. RECLAMACIÓNS

As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao xuíz árbitro, non mais tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.

19. PREMIACIÓN E PREMIOS.

A cerimonia de entrega de premios do efectuarase a partir das 13:00 h. na zona de meta do CGTD (sen público). Xs atletas con dereito aos premios deberán estar presentes na mesma, podendo delegar noutra persoa. Se non estivese presente ao inicio do acto, entenderase que renuncia ao premio material e económico.

Recibirán trofeo os/as tres primeiros/as clasificados/as individuais da categoría ABSOLUTA masculina e feminina do medio maratón e do 10K.

Ademais, no medio maratón haberá trofeos para o primeiro home e a primeira muller das seguintes categorías:

Maiores de 40	Maiores de 50	Maiores de 60	Maiores de 70

Establécense os seguintes premios en metálico para a categoría absoluta do medio maratón:

		1º	2º	3º
ABSOLUTA	**Masculina Feminina**	250€	150€	75€
LOCAL	**Masculina Feminina**	75€	-	-

Para ter opción aos premios en metálico é requisito imprescindible facer un tempo igual ou inferior a 1h14´00" en homes e 1h30´00" en mulleres. Requirirase o D.N.I. ou documento análogo, aos atletas premiados.

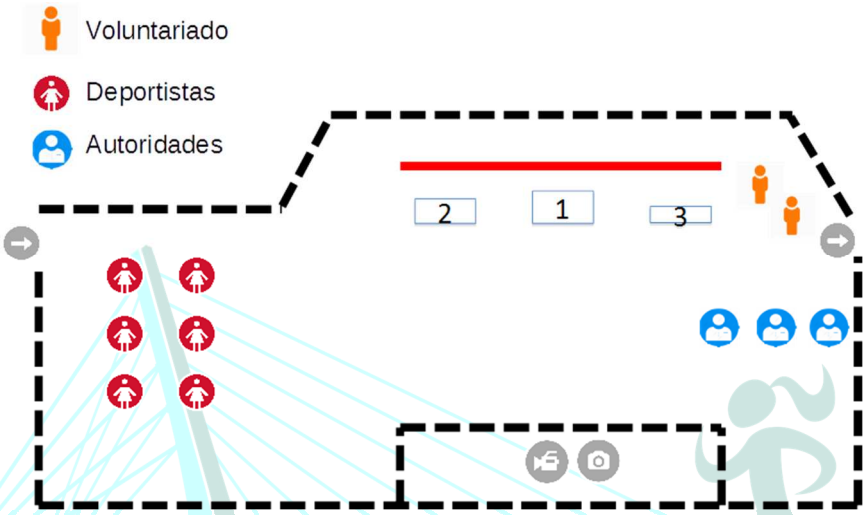
Poderán optar ao premio local atletas do concello de Pontevedra ou vencellados aos Clubs federados do mesmo concello. Este premio non é acumulable, optando o/a atleta polo premio de maior contía, cedendo o outro premio ao seguinte participante que cumpra os requisitos.

A zona de entrega de medallas terá o perímetro completamente pechado e para acceder a ela é imprescindible o uso da máscara.

A saída será polo lado contrario ao de entrada para evitar os cruces de ida e volta.

Só poderán permanecer nesta zona os deportistas con dereito a premio, as autoridades que fagan as entregas, e o persoal de staff e voluntariado necesario para a entrega.

Na zona de premiación so poderán acceder os medios de comunicación acreditados.



Máis info www.mmpontevedra.com / www.sgpontevedra.com

PROTOCOLO COVID

GRAN FONDO - MEDIO MARATÓN - 10K 2021

Partindo do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO, a continuación, establécense as medidas de seguridade sanitaria a levar a cabo durante este evento. En primeiro lugar descríbense medidas de carácter xeral para todos os/as asistentes, e posteriormente, e de forma máis concreta, establécense medidas específicas clasificadas nos momentos anterior, durante e despois do evento deportivo.

MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DA COVID-19

- Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19 (febre, tose ou falta de alento). Ante calquera síntoma ou en caso de sospeita de estar infectado, ou ter estado en contacto con persoas infectadas ou baixo sospeita de estalo, débese evitar a asistencia ao evento, poñéndose en contacto de forma inmediata cos servizos sanitarios. Autotest SERGAS
- Non compartir vehículo particular con outras persoas non conviventes, sempre que sexa posible, para asistir ao evento. De non ser así, empregar formas de desprazamento que favorezan a distancia interpersoal e, en todo caso, utilizar máscara.
- Manter a distancia de seguridade interpersoal de polo menos 1,5 metros entre todas as persoas antes da proba.
- O uso da máscara e obrigatorio, agás no momento específico da práctica deportiva, tras recibir a orden do persoal de Organización.
- Cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao tusir ou esbirrar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.
- Lavar con frecuencia as mans con auga e xabón, ou con xel hidroalcohólico.
- Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.
- Evitar o saúdo con contacto físico.
- Non compartir alimentos, bebidas ou similares.

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO

ANTES DO EVENTO

Staff

- Declararán mediante un consentimento asinado que nos últimos 10 días non tiveron ningún síntoma de COVID19 (febre, cansanzo, tose seca e/ou dificultade para respirar) e que non estiveron en contacto con ningunha persoa positiva en COVID19 (**ANEXO I**)
- Cada persoa terá a súa función na montaxe da infraestrutura, evitando compartir materiais e espazos. Cando existan postos de traballo ou ferramentas compartidas por máis dunha persoa, estableceranse o lavado de mans e a desinfección das ferramentas antes e despois do uso, como medidas de seguridade.
- Na condución de vehículos de uso da organización, antes de subir ao mesmo, lavaranse as más con hidroxel e desinfectarase o volante, panca de cambios, etc. Levar sempre a máscara posta, ventilar o vehículo antes e despois do seu uso -se se pode durante-, evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.)

Deportistas

- Serán responsables de portar máscara ata o inicio da proba.
- Declararán mediante a súa inscrición o compromiso de que nos últimos 10 días non tiveron ningún síntoma de COVID19 (febre, cansanzo, tose seca e/ou dificultade para respirar) e que non estiveron en contacto con ningunha persoa positiva en COVID19.
- O quecemento realizarase nas zonas habilitadas a tal efecto na Illa das Esculturas respectando sempre as distancias de seguridade. O uso da máscara será obrigatorio se non se pode garantir a distancia de seguridade interpersoal, ou cando o quecemento se faga en grupo.
- Para o acceso á zona de presaída, deberán portar máscara desbotable, que se botará ao lixo xusto antes de iniciar a saída.
- Dentro da presaída os deportistas deberán situarse nos espazos indicados, respectando a distancia de seguridade e portando máscara.
- Na zona de saída os deportistas colocaranse nas referencias indicadas no chan, e xusto antes de saír botarán a máscara ao lixo.

DURANTE O EVENTO

Staff

- Cada unha das persoas da organización terá unha única función.

Deportistas

- Os participantes evitarán na medida do posible o contacto con outros participantes.

Público

- Os/as espectadores deberán manter a distancia de seguridade interpersoal e usar máscara en todo momento, segundo o establecido polas autoridades competentes.

- Non se permitirá público nas zonas de presaída, saída, meta e zona de premiación.

DESPOIS DO EVENTO

Staff

- Cada persoa terá a súa función na recollida da infraestrutura, evitando compartir materiais e espazos. Cando existan postos de traballo ou ferramentas compartidas por máis dunha persoa, estableceranse o lavado de mans e a desinfección das ferramentas antes e despois do uso, como medidas de seguridade.
- Na condución de vehículos de uso da organización, antes de subir ao mesmo, lavaranse as más con hidroxel e desinfectarase o volante, panca de cambios, etc. Levar sempre a máscara posta, ventilar o vehículo antes e despois do seu uso -se se pode durante-, evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.)

Deportistas

- Ao cruzar a liña de meta, cada participante lavará as mans e recibirá unha máscara que deberá colocar tan pronto como sexa posible, e xa non a poderá sacar en ningún momento.
- Unha vez rematada a proba, os/as deportistas, mantendo sempre a distancia de seguridade interpersoal, recollerán o seu avituallamento e abandonarán a zona de competición o antes posible.
- Deben evitarse os saúdos de mans ou os abrazos entre os atletas en todo momento.
- Os/As deportistas premiadxs deberán portar máscara na cerimonia de premiación.

Cerimonia de premiación

- O podio debe proporcionar unha distancia de 1,5 m entre os premiados/as.
- Os atletas subirán ao podio e recollerán eles mesmos o seu trofeo da bandexa.
- Non se recomenda a entrega de flores e outros obsequios.
- Será obrigatorio o uso de máscara durante a premiación.
- Só se permitirá un VIP no escenario para cada cerimonia e pediráselle que non teña contacto físico cos atletas.
- Marcaranse no chan as zonas de espera, cunha distancia de 1,5 metros.
- Só un voluntario participa nas cerimonias que preparará os trofeos en bandexas separadas para cada atleta.
- O voluntario deberá utilizar máscara.
- Disporanse dispensadores de solucións hidro-alcohólicas e toallas desbotables.
- Deben evitarse os saúdos de mas ou os abrazos entre os atletas en todo momento.