



VII carreira popular

Concello de San Sadurniño
corre polo medioambiente

5 xuño 2022
11:00h. Finca da Cortiña

REGULAMENTO DA CARREIRA POPULAR DE SAN SADURNIÑO

Art. 1- Data	4
Art. 2- Horarios, distancias, idades e circuítos	4
Art. 3- Lugar	5
Art 4- Entidade Organizadora	5
Art 5- Regulamento	6
Art. 6- Responsabilidade	9
Art. 7- Outras Observacións	9
Art. 8- Control técnico da carreira	9
Art. 9- Sistema de cronometraxe	10
Art. 10- Clasificación	10
Art. 11- Peche da Carreira	10
Art. 12- Inscripcións	10
12.1- Prezo	11
12.2- Forma de pago	11
12.3- Devolución da inscrición	11
12.4- Número de prazas	11
12.5- Prazo	11
12.6- Lugar e forma de inscribirse	11
Art. 13- Retirada de dorsais e chips	12
Art. 14- Avituallamento	12
Art. 15- Servizo de fisioterapia	12
Art. 16- Aparcadoiro	12
Art. 17- Duchas	12
Art. 18- Toldo	12
Art. 19- Agasallos	13
Art. 20- Categorias e premios	13
Art. 21- Compromiso	14
Art. 22- Servizos as persoas inscritas	15
Art. 23- Circuítos	15
23.1- Sinalización	16
23.2- Circuítos	16
23.3- Vehículos	18
23.4- Acceso aos circuítos	18
23.5- Saídas	18
23.6- Meta	18
Art. 24- Descrición dos circuítos	18
24.1- Circuito 1 (Peques)	18

24.2- Circuito 2 (SUB 10, SUB 12, SUB 14)	19
24.5- Circuito 3 (Absoluta)	20
Art. 25- ¿Cómo chegar ao lugar da carreira?	23
Art. 26- Comité Organizador	23

Esta edición cumprirá en todo momento coas recomendacións establecidas para eventos e actividades multitudinarias no contexto da nova normalidade provocada pola COVID-19, partindo do protocolo FÍSICOVID–DXT GALEGO da Federación Galega de Atletismo, certificado pola Secretaría Xeral para o Deporte con data do 1 de decembro de 2021, e en función da evolución da pandemia estará sometida, en todo caso, ao cumprimento das normas de prevención da COVID-19 que establezan as autoridades sanitarias en cada momento.

ARTIGOS

Art. 1- DATA.

DOMINGO 5 DE XUÑO DE 2022.

Art. 2-HORARIOS, DISTANCIAS, IDADES, CATEGORÍAS E CIRCUÍTOS.

HORA	DISTANCIA	CATEGORÍAS	IDADES	CIRCUÍTO
11.30h.	5 kms.	ABSOLUTA SUB 16. Masc. e Fem. SUB 18. Masc. e Fem. SENIOR. Masc. e Fem. MÁSTER M40. Masc. e Fem. MÁSTER M50. Masc. e Fem.	Nados/as 2007 e 2008 Nados/as 2005 e 2006 Nados/as 1983 a 2004 Nados/as 1973 a 1982 Nados/as 1972 e anteriores	Circuíto 3
11.00h.	900 mtrs.	SUB 14. Masc. e Fem.	Nados/as 2009 e 2010	Circuíto 2
12.30h.	600 mtrs.	SUB12. Masc. e Fem.	Nados/as 2011 e 2012	Circuíto 2
12.45h.	280 mtrs.	SUB 10. Masc. e Fem.	Nados/as 2013 e 2014	Circuíto 2
13:00h.	65 mtrs.	PEQUES	Nados/as 2015 e posteriores.	Circuíto 1

Art. 3-LUGAR.

A Carreira Popular de San Sadurniño terá lugar no Paseo Fluvial do río Xubia de San Sadurniño e Finca A Cortiña (lugar de Bidueiro. San Sadurniño).

<https://goo.gl/maps/r4Xy4J9m3SE2>

<https://goo.gl/maps/g3totvB78T62>



Art. 4- ENTIDADE ORGANIZADORA.

Concello de San Sadurniño.

Concellaría de Deportes

Art. 5-REGULAMENTO.

1. A proba está incluída no Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo (FGA).
2. "Proba oficial da FGA con distancia non homologada".
3. A proba está aberta a todos e todas os atletas federados ou non, sen distinción de sexo ou nacionalidade.
4. As persoas participantes nesta proba deportiva, coas excepcións previstas neste regulamento, están obrigados/as ao cumprimento das normas particulares do regulamento da proba e ás que nun momento determinado estableza ou adopte, por seguridade, o responsable da proba ou a autoridade competente.
5. As categorías serán dende **Peques ata Máster M50**.
6. Cada atleta participa baixo a súa responsabilidade é suponse que dispón dun nivel de condición física óptimo para afrontala proba.
7. Todas as persoas participantes terán asignado un dorsal, este irá situado no peito e terá que ser visible o longo de toda a proba.
8. Todas as categorías, exceptuando as categorías **SUB 10 e peques**, estarán controladas con chip. Na categoría SUB 10 a cronometraxe será realizado polos/as xuíces da Federación Galega de Atletismo.
9. Durante o transcurso da proba, faranse controis de paso en varios puntos do circuíto que a organización establecerá, polos cales terán que pasar todas as persoas participantes para non ser **descualificadas**.
10. As **reclamacións** deberán ser feitas verbalmente o/a xuíz árbitro, non máis tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.
11. Ningún atleta federado/a poderá competir con outro Club que non sexa o que figure na súa licenza correspondente. No caso de que se producise esta situación, será descualificado automaticamente.

12. RETIRADAS E DESCUALIFICACIÓN:

O servizo médico da competición está facultado para retirar da carreira a calquera atleta que manifieste un mal estado físico.

A proba estará controlada polo Comité Galego de Xuíces da FGA que estarán autorizados a descualificar.

Serán motivo de **descualificación**, entre outros, os seguintes aspectos:

- Non levar o dorsal perfectamente colocado en toda a súa extensión (no peito durante todo o percorrido) ata a súa entrada na meta.
- Participar cun dorsal que corresponde a outro corredor/a.
- Non pasar polos controis de carreira establecidos.
- Non realizar o percorrido de carreira completo.
- Non atender as indicacións dos membros da organización ou xuíces.
- Entrar fóra da hora prevista pola organización como tempo máximo de duración da proba.
- Pretender participar na carreira sen terse inscrito previamente.
- Aquela conduta que sexa estimada como antideportiva, sempre que non sexa motivo de expulsión do circuíto.
- Calquera outras de análoga natureza, que a xuízo da organización da carreira poida ser considerada como conduta antideportiva merecedora de sanción disciplinaria.
- Ser reincidente nalgunha infracción de descualificación de carreira.
- Realizar a inscrición alterando os datos de forma maliciosa.
- Manter unha actitude groseira, violenta, ou que en xeral atente en contra do espírito deportivo.

13. Todo o non disposto na presente normativa rexerase polas normas de competición da FGA (Federación Galega de Atletismo), RFEA (Real Federación Española de Atletismo) e IAAF (Federación Internacionnal de Atletismo Amateur) para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

14. Todas as persoas participantes na proba o fan baixo a súa propia responsabilidade e polo feito de inscribirse aceptan o presente regulamento.

15. **Seguro:** Cada participante estará amparado por unha póliza de Responsabilidade Civil e de accidentes deportivos, excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis ou da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou dende o

mesmo. Non se permitirá a existencia no percorrido de ningún vehículo alleo á organización, estando estes últimos debidamente identificados.

16. A organización disporá de **SERVICIO MÉDICO E AMBULANCIA** dende unha hora antes do comezo da carreira e ata que finalice a última carreira.
17. Todas as persoas participantes, polo feito de formalizala inscrición, dan o seu consentimento para que a organización trate informaticamente e con finalidade exclusivamente deportiva e/ou promocional os seus datos de carácter persoal, así como a súa imaxe dentro da proba mediante fotografías, vídeo, redes sociais, etc.
18. En función do número de participantes, a organización poderá establecer varias saídas para as categorías inferiores.
19. A organización poderá solicitar a documentación, onde conste a data de nacemento dos participantes. A non aportación desta, poderá ser motivo de descualificación.
20. Non está permitido o acompañamento en ningunha das probas de ningún vehículo alleo á organización. Nin tampouco con bicicletas, patíns ou de persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos ós participantes. Asemade non se permite a participación con coches ou cadeiras, nin correr acompañados destes en ningún momento.
21. A organización resérvase o dereito de modificar o que considere oportuno. O mal tempo non será motivo de suspender a proba, agás que axa aviso de alerta vermella e quede suspendido todo tipo de actividade deportiva ao aire libre.
22. Todo corredor/a que non entre na liña de meta co dorsal ben visible colocado na zona do peito ou que incumpra as normas establecidas no regulamento, poderá ser descualificado/a.
23. A carreira da categoría absoluta (5Kms) poderase realizar correndo ou correndo-camiñando, sendo o tempo máximo para realizar a carreira de 55 minutos.

24. En caso de retirada, avisarase ao persoal da organización. No caso de lesión ou impedimento para regresar polos propios medios á meta, solicitarase axuda á organización, que xestionará a recollida.
25. Os premios non son acumulativos, exceptuando o premio o/a participante de maior idade.
26. Todas as carreiras estarán pechadas ao tráfico. Na carreira da categoría absoluta a organización disporá dun vehículo de apertura: Portador do cartel coa inscrición «Atención: proba deportiva.STOP» cunha bandeira vermella, e un vehículo de peche: Portador do cartel coa inscrición «Fin de carreira. CONTINÚE», cunha bandeira verde.

Art. 6-RESPONSABILIDADE

A organización non se fai responsable dos danos que puidesen sufrir as persoas participantes por imprudencias ou descoidos delas mesmas.

O/a participante declara, baixo a súa responsabilidade, que realizou o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, e exime á organización da devandita responsabilidade.

A organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá os incidentes inherentes á proba.

Art. 7-OUTRAS OBSERVACIÓNS.

Poderán participar todos/as aqueles atletas que o desexen, por norma xeral, en competicións do calendario autonómico non porán participar atletas españois con axuda económica da RFEA.

O descoñecemento do presente regulamento non exime do seu cumprimento. Todo o non previsto na presente normativa rexerese polas normas de competición da FGA, RFEA e IAAF para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

Art. 8-CONTROL TÉCNICO DA CARREIRA

A carreira estará controlada polo Comité Galego de Xuíces da FGA.

Art. 9-SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O control da carreira estará dirixido polo Comité Galego de Xuíces. Todas as reclamacións deberánselle facer verbalmente ao Xuíz Árbitro da proba ata 30 minutos despois da publicación dos resultados.

A cronometraxe realízase mediante o sistema de chip. As persoas participantes que non cumpran co paso por todos os puntos poderán ser descalificadas coa conseqüente non aparición nos resultados finais.

Art. 10-CLASIFICACIÓN.

- **Absoluta.** A clasificación e a cronometraxe realízase mediante chip e estará controlado técnicamente pola Federación Galega de Atletismo.
- **SUB12 e SUB 14.** A clasificación e a cronometraxe realízase mediante chip e estará controlado tecnicamente pola Federación Galega de Atletismo.
- **SUB 10.** A cronometraxe será realizado polos/as xuíces da Federación Galega de Atletismo.
- **Peques** non haberá clasificación nin cronometraxe, estará controlado tecnicamente pola Federación Galega de Atletismo. Os/as participantes correrán co dorsal número 1.

As clasificacións da carreira poderán ser consultadas:

- No lugar habilitado para tal efecto no lugar da carreira.
- Na páxina web do Concello de San Sadurniño www.sansadurnino.gal
- Na páxina web www.emesport.es
- Na web da FGA: www.carreirasgalegas.com

Art. 11- PECHE DE CONTROL DA CARREIRA

O tempo de realización máxima da carreira será de 55 minutos. Ao cumprirse este tempo, todas as persoas que aínda continúen no circuíto Consideraráselles “fóra de carreira” e non figurarán nas clasificacións.

Se deciden continuar, estarán a facelo baixo a súa exclusiva responsabilidade.

Art. 12- INSCRICIÓN.

Por razóns organizativas de recursos técnicos e humanos, así como pola calidade do servizo, é imprescindible que as persoas participantes formalicen a súa inscrición dentro dos prazos indicados.

12.1.- Prezo:

CATEGORÍAS	IDADES	PREZO
ABSOLUTA SUB 16 Masc. e Fem. SUB 18 Masc. e Fem. SENIOR Masc. e Fem. MÁSTER M40 Masc. e Fem. MÁSTER M50 Masc. e Fem.	Nados/as 2007 e 2008 Nados/as 2005 e 2006 Nados/as 1983 a 2004 Nados/as 1973 a 1982 Nados/as 1972 e anteriores	5 euros
SUB 14 Masc. e Fem.	Nados/as 2009 e 2010	Gratis
SUB12 Masc. e Fem.	Nados/as 2011 e 2012	Gratis
SUB 10 Masc. e Fem.	Nados/as 2013 e 2014	Gratis
PEQUES	Nados/as 2015 e posteriores. Menores de 8 anos	Gratis

12.2.- Forma de pago:

A única forma de pago será na **plataforma** habilitada para tal efecto.

12.3.- Devolución da inscrición:

Se algún dos/as participantes decide anular voluntariamente a inscrición, a organización **non** devolverá o importe de dita inscrición.

Tampouco devolverase o importe da inscrición se o/a atleta é descalificado.

12.4.- Nº de Prazas:

- Na carreira da categoría absoluta (5 Kms): 500 atletas
- O resto das categorías sen límite de prazas.

12.5.- Prazo de inscrición.

O prazo de inscrición remata o **luns 30 de maio ás 14:00h. Non se realizarán inscricións o mesmo día da proba.**

12.6.- Lugar e forma de inscribirse.

https://eventos.emesports.es/inscripcion/carreira-popular-de-san-sadurnino/inscripcion_datos/

Art. 13- RETIRADA DE DORSAIS E CHIPS.

A retirada de dorsais e chips realizarase o **mesmo día no lugar da proba**. Haberá unha carpa habilitada para a retirada dos dorsais e chips. O horario de retirada será:

- Carreira Absoluta. De **9:10 a 11:15 horas**
- O resto das categorías **ata 40 minutos antes** do inicio de cada proba.

Art.14- AVITUALLAMENTO.

Na meta colocarse un avituallamento líquido e sólido ó final da proba para todas as persoas participantes. Ademais, poñeranse ao dispor dos corredores/as colectores para a recollida selectiva de residuos e que son de uso obrigatorio, polo que a non utilización destes por parte dos/as atletas poderá supoñer a descualificación.

Art. 15- SERVIZO DE FISIOTERAPIA.

A organización porá a disposición dos/as participantes da carreira absoluta un servizo de fisioterapia para aquelas persoas que sufran algún tipo de incidente durante a carreira.

Art. 16- APARCADOIRO.

O Concello habilitará unha zoa específica o carón dos circuítos para que tanto as persoas participantes como o público poidan deixar o coche.

<https://goo.gl/maps/c5rAhqYPrfK2>

Art. 17- DUCHAS.

As duchas e vestiarios para as persoas participantes estarán situadas no Pavillón Polideportivo Municipal (Avda. Marqués de Figueroa nº 19). Non se atopan no mesmo lugar da proba.

<https://goo.gl/maps/oCw2X4ULcP32>

Art. 18- TOLDO.

Para os que desexen repoñer forzas haberá un toldo para poder tomar algo ao finalizar a proba.

Art. 19- AGASALLOS.

Agasallo para todas as persoas participantes na carreira popular.

Art. 20- CATEGORÍAS E PREMIOS.

As/os atletas deberán situarse na zona próxima á entrega de trofeos no momento no que pola megafonía se faga o anuncio do seu comezo, así como estar pendentes da chamada a cada unha das categorías.

Con carácter xeral, as/os atletas que non se presenten no momento da entrega do seu trofeo, perderán o dereito a recollelo. Exclusivamente poderán subir ao podio as persoas nomeadas. Non se lle entregará o trofeo a ninguén que non sexa a/o propio atleta.

Aquelas persoas que poidan alegar unha causa xustificada pola súa ausencia no momento da entrega deberanse poñer en contacto co Servizo Municipal de Deportes, durante un prazo máximo 10 de 15 días, onde se custodiarán os trofeos non recollidos. Se non se recollen no prazo sinalado, entenderase que renuncian a este.

CATEGORÍAS	PREMIOS
PEQUES	Medalla para cada participantes
SUB 10	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino e medalla para cada participante
SUB 12	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SUB 14	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SUB 16	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SUB 18	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SENIOR	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino

MÁSTER M40	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
MÁSTER M50	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
Participante de Maior Idade	Placa ao participante masculino e feminino de maior idade
Categoría ABSOLUTA 3 primeiros clasificados da xeral	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino

Art. 21- COMPROMISO.

Cada participante comprométese a:

- 1.- Aceptar estritamente todos os artigos do presente regulamento.
- 2.- Aceptar as posibles modificacións da proba as que a organización véxase obrigada a modificar por causas alleas a súa vontade.
- 3.- A inscrición da carreira é persoal e intransferible. **Non se realizará devolución** do importe da inscrición baixo ningunha causa.
- 4.- A realización da inscrición implica ter lido, entendido e adquirido o compromiso que a continuación se expón: *“Certifico que estou en bo estado físico. Eximo á organización, ós sponsors ou patrocinadores comerciais, directivos/as, empregados/as e demais persoal organizador de toda responsabilidade que da participación no evento puidera derivarse tal como lesión, perda de obxectos persoais por roubo ou outras circunstancias”.*
- 5.- A organización reservase o dereito a rexeitar calquera inscrición que non acepte os termos e condicións do evento expostos no presente regulamento. No caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non reflectida no mesmo, estarase ao que dispoña a organización.
- 6.- **Dar o seu consentimento para que a organización trate informaticamente e con finalidade exclusivamente deportiva ou promocional, os seus datos de carácter persoal, así como a súa imaxe dentro da proba mediante fotografías, vídeo, etc.**

Art. 22- SERVIZOS AS PERSOAS INSCRITAS

A inscrición inclúe os seguintes servizos:

- Dereito a participar na proba
- Avituallamento líquido e sólido na meta
- Seguro de responsabilidade civil e de accidentes
- Agasallo
- Aparcadoiro
- Duchas
- Dorsal
- Cronometraxe con chip
- Servizo médico axustándose á normativa legal deste tipo de eventos
- Servizo de fisioterapia



Art. 23- CIRCUÍTOS.

Haberá **3 circuítos** debidamente sinalizados:

Circuito 1: Categoría Peques

Circuito 2: Categoría SUB 10, SUB 12 e SUB 14

Circuito 3: Categoría Absoluta

23.1.- Sinalización.

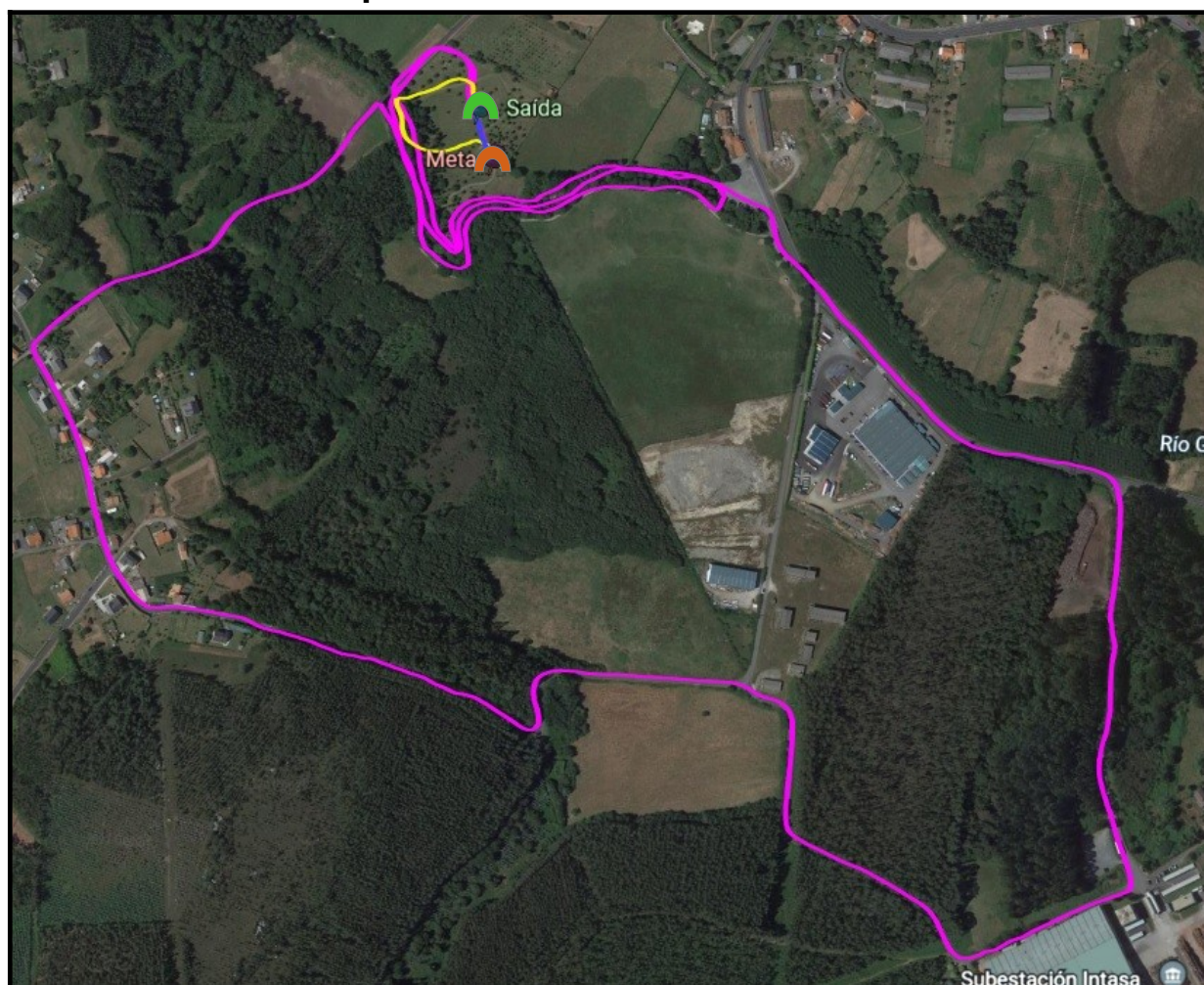
Todos os circuitos estarán balizados. Os diferentes circuitos estarán sinalizados con valos, conos, cinta e marcas no chan, que será retirado pola organización unha vez remate a proba.

A **saída** será común para tódalas categorías, estará sinalizada cun arco de saída e a **meta** tamén será común para tódalas categorías, estará sinalizada cun arco de meta.





Nas categorías inferiores a organización colocará na cabeza da carreira uns ciclistas que dirixirán e abrirán a carreira e na parte final outros/as ciclistas como peche da mesma.

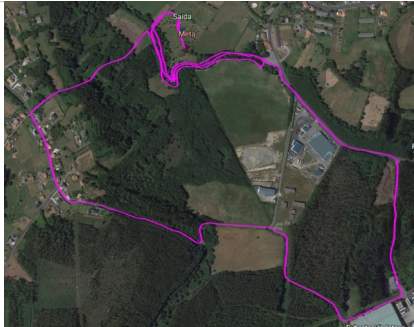
23.2.- Circuitos.

23.2.1- Mapa Xeral dos circuitos.



23.2.2- Mapa Específico do circuito de cada categoría.

Circuíto	Categoría	Mapa
<p>Circuíto 1 65 mtrs.</p>	<p>PEQUES</p>	
<p>Circuíto 2 280 mtrs.</p>	<p>SUB 10</p>	
<p>Circuíto 2 600 mtrs. (2 voltas)</p>	<p>SUB 12</p>	
<p>Circuíto 2 900 mtrs. (3 voltas)</p>	<p>SUB 14</p>	

Circuíto 3 5 Kms.	SUB 16 ata Máster M50	
------------------------------------	-----------------------	--

* Ver descripción de cada circuíto (Art. 24)

23.3.- Vehículos.

Nas diferentes carreiras o tráfico rodado estará pechado. Non está permitido o acompañamento en ningunha das probas de ningún vehículo alleo á organización. Nin tampouco con bicicletas, patíns ou de persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos ós participantes.

23.4.- Acceso os circuítos.

Só se poderá acceder os circuítos andando, tanto o público como os/as participantes na carreira.

23.5.- Saídas:

Común para todas as carreiras. A saída é dende o camiño principal do **arboreto**. Estará sinalizada cun arco de saída.

23.6.- Meta:

Común para todas as carreiras. A meta está ao final do camiño principal do **arboreto**. Estará sinalizada cun arco de meta.

Art. 24- DESCRICIÓN DOS CIRCUÍTOS.

24.1.- **Circuíto 1.**

Categoría: Peques

A saída desta categoría será dende o camiño principal do arboreto.

Os/as atletas unha vez tomada a saída e transcorridos 65 metros en liña recta realízase a entrada en meta.

Poderán darse varias saídas en función do número de participantes.

Todos/as os/as atletas correrán co dorsal Nº 1.

- Hora da saída: 13:00h.
- Distancia: 65 metros
- O tempo estimado da proba é de 8 minutos.

Mapa do circuíto 1.



24.2.- **Circuíto 2.**

Categoría: SUB 10, SUB 12 e SUB 14

A saída desta categoría será dende o camiño principal do arboreto.

Este circuíto será o mesmo para as **categorías SUB 10, SUB 12 e SUB 14** coa diferenza de que os/as atletas terán que dar **1, 2 ou 3 voltas** ao circuíto (según a categoría) antes de realizar a entrada en meta.

Os/as atletas o pouco de tomar a saída realizarán un xiro de case á esquerda para dirixirse por un camiño cara o paseo fluvial, o final deste camiño xiro de 90° á esquerda para coller o paseo fluvial, transcurridos 150 metros polo paseo novo xiro de 90° á esquerda para coller un camiño e dirixirnos hacia o camiño principal de onde saímos. O final deste camiño novo xiro de á dereita para incorporarse ao camiño principal do arboreto e dirixirse a realizar a entrada en meta.

No caso de ter que dar 2 voltas (categoría SUB 12) ou 3 voltas (categoría SUB 14) o xiro será á esquerda para volver a pasar por baixo do arco de saída. O rematar a 2ª ou 3ª volta xiraremos á dereita para dirixirse a realizar a entrada en meta.

Poderán darse varias saídas en función do número de participantes.

- Hora da saída:

Categoría SUB 10: 12:45h

Categoría SUB 12: 12:30h

Categoría SUB 14: 11:00h

- Nº de voltas:

Categoría SUB 10: 1 volta

Categoría SUB 12: 2 voltas

Categoría SUB 14: 3 voltas

- O tempo estimado da proba é de 14 minutos

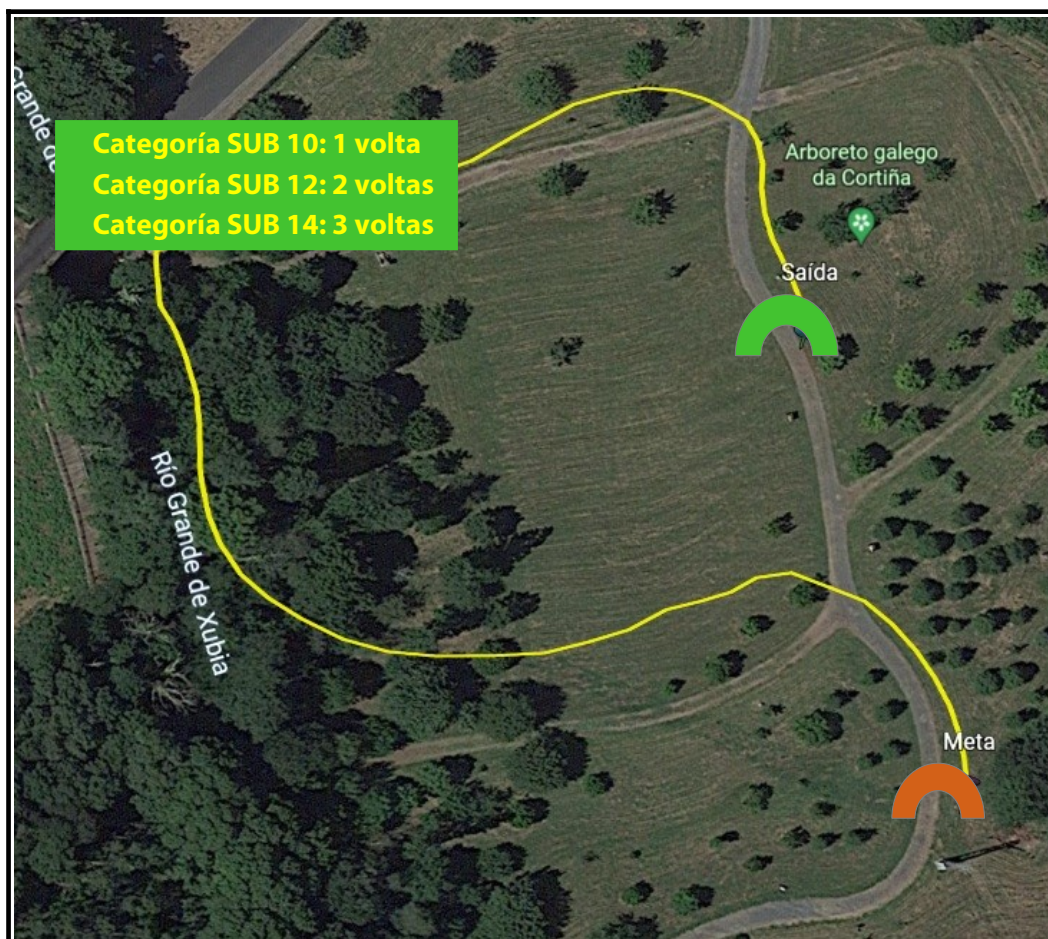
- Distancia:

Categoría SUB 10: 285 mtrs.

Categoría SUB 12: 600 mtrs.

Categoría SUB 14: 900 mtrs.

Mapa do circuito 2.



24.3.- **Circuíto 3 (Carreira Absoluta)**

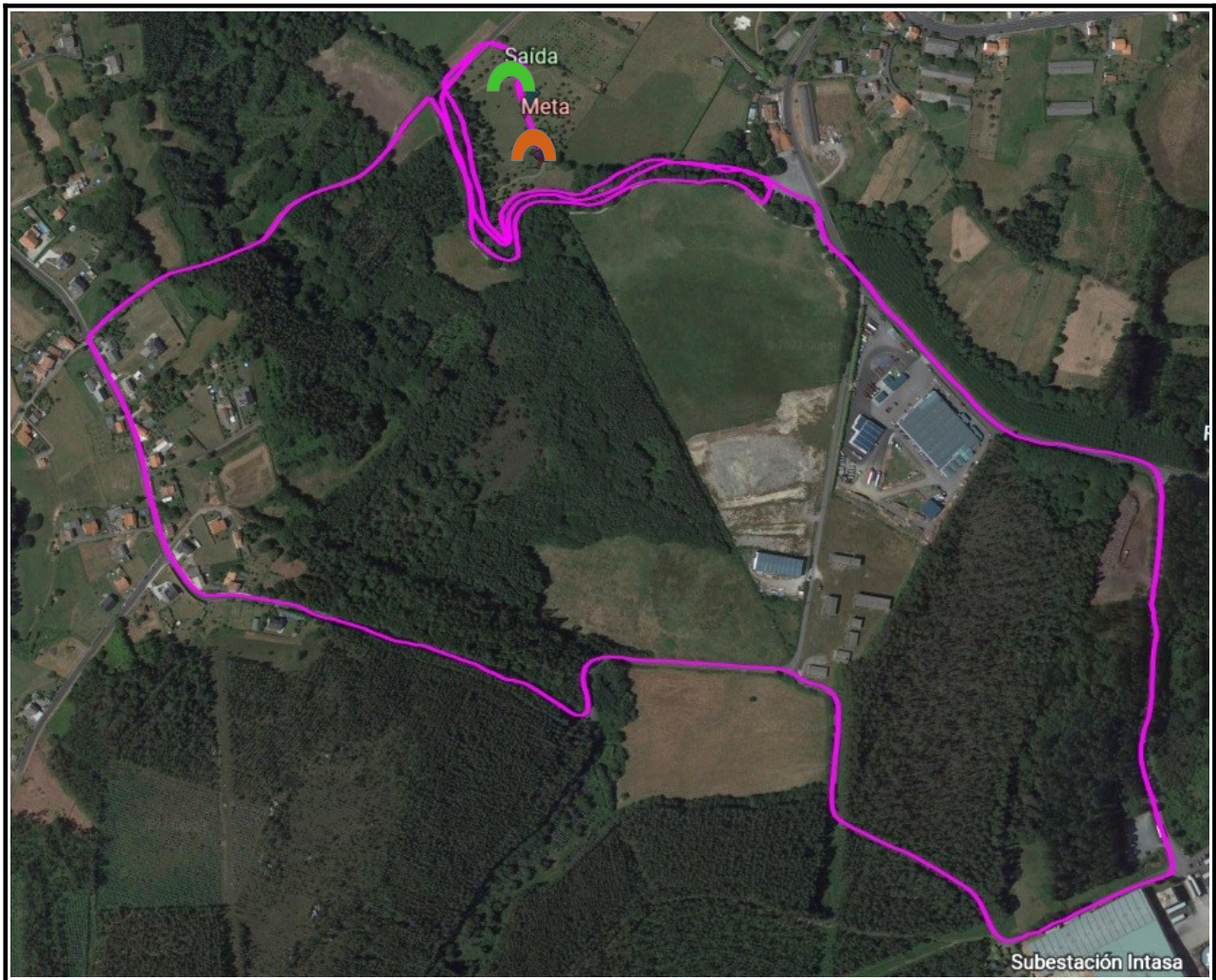
Categorías: SUB 16 ata Máster M50

A saída desta categoría será dende o camiño principal do arboreto, transcorridos 75 realizamos o primeiro xiro á esquerda, logo de 125 metros realízase un novo xiro
20

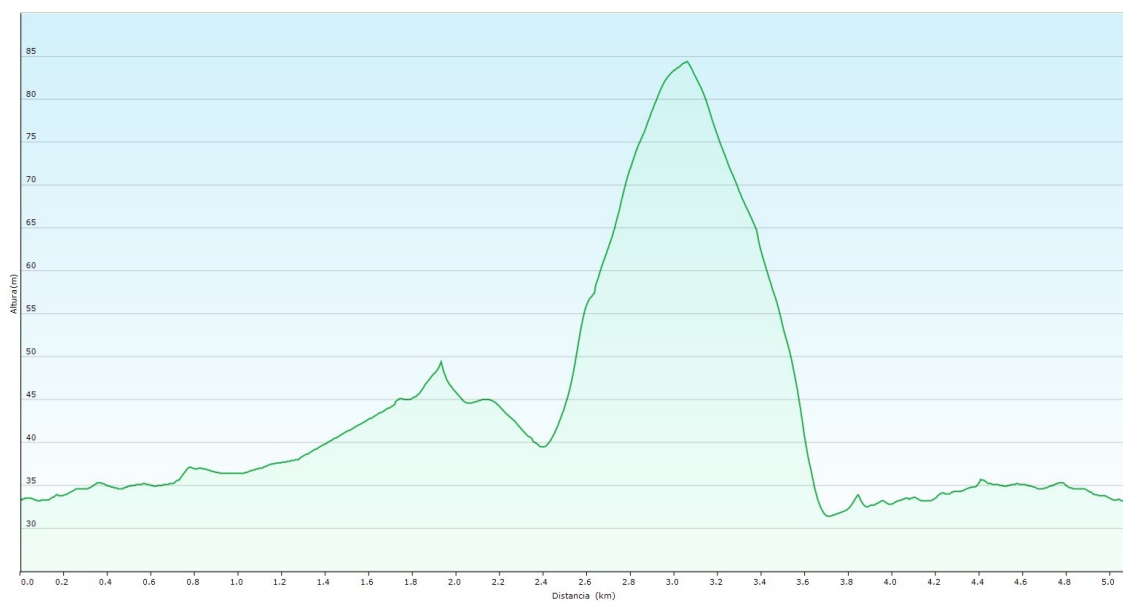
cara a esquerda para coller o paseo fluvial do río Xubia ata o final do paseo e seguir polo aparcadoiro do mesón A Granxa, para incorporarnos á estrada DP 7601 pasados uns 480 mtrs realízase un xiro de 90° á dereita para coller a estrada de 291 dirección Intasa. O chegar preto da entrada da fábrica realizamos un novo xiro á dereita. Despois de percorrer uns 575 metros realizamos un pequeno xiro á esquerda dirección Vidueda. Logo de 270 metros por esta estrada, realizaremos un novo xiro á dereita en subida de case 90° para ir dirección Cornide. Logo duns 490 mtrs, ao chegar ao cruce de Cornide, novo xiro á dereita para ir baixando uns 300 mtrs e realizar un novo xiro á dereita de case 90° para iniciar unha forte baixada cara o paseo fluvial. Xusto antes de chegar a unha ponte realizamos un novo xiro de 90° á dereita para coller o paseo fluvial pola outra beira, seguiremos ata o final do paseo onde realizaremos un novo xiro de 90° á esquerda para cruzar unha ponte peatonal e volver a xirar inmediatamente a esquerda para coller o paseo do ría pola outra beira e dirixirnos ata o final do paseo onde realizamos un novo xiro á dereita para dirixirnos por unha estrada cara o arboreto de onde saímos, pasar por baixo da pancarta de saída e realizar a entrada en meta.

- Hora da saída: 11:30 horas
- O tempo máximo estimado da proba é de 55 minutos
- Distancia total: 5.100 metros

Mapa do circuío 3.



Altimetría



Art. 25- ¿CÓMO CHEGAR AO LUGAR DA CARREIRA?.

- Ferrol.

<https://goo.gl/maps/tC2vNUrzMpp>

- As Pontes

<https://goo.gl/maps/Hrv2xJ225MF2>

- Cedeira

<https://goo.gl/maps/xzX5jchqPS62>

- A Coruña

<https://goo.gl/maps/zvKmfNKMvF22>

Art. 26- COMITÉ ORGANIZADOR

Estará integrado por:

Presidente/a: Alcalde do Concello de San Sadurniño. Secundino García Casal

Director/a da proba: Agustín Pérez

Responsable de seguridade vial e aspectos técnicos: David Guiñazu