

III CARREIRA

Popular do Apóstolo

+

ANDAINA

saudable
solidaria

A metade da
recaudación
destinarase
a Cáritas

21 XULLO

Adro de
Vilaño

A Laracha

Info + inscricións:

www.carreirasgalegas.com

Concello da Laracha

Piscina de A Laracha

Cultiagro Laracha

f Adro de Vilaño

Horarios e prezos:

17:50h. Escolares ___ Gratis

19:00h. Adultos _____ 5€

19:05h. Andaina _____ 5€

Límite:

18 Xullo 2018

Servizos:

Gardería

Fisioterapia

Gardarroupa



ORGANIZA



COLABORADORES INSTITUCIONAIS



Deputación
DA CORUÑA



PATROCINA:



COLABORA:





Percorridos

Adulto/Xuvenil

19:00h.

Homes e mulleres nados en 2000 ou antes.

Nenos e nenas nados entre 2001 e 2002.

10 km

Infantil/Cadete

18:10h.

Andaina Saudable Sol. 19:05h.

Infantil/cadete:
Nenos e nenas nados entre 2003 e 2006.

Andaina:
Tódalas idades

3,80 km

Benxamin/Alevín 17:50h.

Nenos e nenas nados entre 2007 e 2010.

1,10 km

Pitufo

18:45h.

Nenos e nenas nados entre 2011 e 2015.

0,11 km

ESCANEA
O CÓDIGO
CÓ TEU
TELEFONO



PERCORRIDO
VIRTUAL EN
GOOGLE MAPS

REGULAMENTO XERAL

1. A Asociación Cultural Adro de Vilaño, en colaboración co Concello de A Laracha e empresas colaboradoras, organizan a **III Carreira Popular do Apóstolo** o sábado 21 de xullo de 2018 en Vilaño, na localidade de **A Laracha**. As probas levaranse a cabo baixo o control técnico da Federación Galega de Atletismo (Delegación de A Coruña).
2. De forma paralela e para pechar o evento, a Asociación Cultural Adro de Vilaño, en colaboración con Cultiagro S.L. e Seragra S.L., organizan unha **Andaina Saudable e Solidaria**. ([Ver detalles no regulamento específico da páxina 7](#))
3. A *III Carreira Popular do Apóstolo* está incluída no **Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo**, sendo calificada como proba oficial da FGA con distancia non homologada.

4. Poderán participar atletas federados e non federados, habendo unha clasificación conxunta. O control da carreira estará a cargo do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

Cada participante acude a proba baixo a súa responsabilidade ou a do seu adestrador persoal ca forma física axeitada para realizala e cos controis médicos oportunos e por tanto asume persoalmente e exime á organización calquera incidente ou lesión acaecida por esa causa ou por actitude imprudente e/ou negligente durante a participación.

Poderán participar atletas con discapacidade física que xustifique a súa participación en dita modalidade. Os atletas deberán presentarse na zona de control 30 minutos antes do inicio da proba para pasar o control de material, realizado pola organización. No control de material revisarase os seguintes elementos, que deberán estar homologados e funcionar correctamente: Casco, elementos de visibilidade, chasis, rodas, sistema de frenado e sistema de dirección.

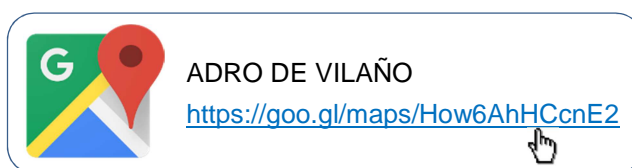
5. CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN, DISTANCIAS E HORARIOS

	CATEGORÍA	DATAS DE NACEMENTO	DISTANCIA	HORA DE SAÍDA
ESCOLARES	Pitufo*	2011 - 2015	200 m	18:45
	Benxamín / Sub 10	2009 - 2010	1.100 m	17:50
	Alevín / Sub 12	2007 - 2008	1.100 m	17:50
	Infantil / Sub 14	2005 - 2006	3.800 m	18:10
	Cadete / Sub 16	2003 - 2004	3.800 m	18:10
	Xuvenil / Sub 18	2001 - 2002	5.000 m	19:00
ADULTOS	Junior / Sub 20	1999 - 2000	10.000 m	19:00
	Promesa /Sub 23	1996 - 1997 - 1998	10.000 m	19:00
	Sénior	Desde 1995 a 34 anos	10.000 m	19:00
	Máster A	De 35 a 40 anos	10.000 m	19:00
	Máster B	De 41 a 49 anos	10.000 m	19:00
	Máster C	De 50 a 59 anos	10.000 m	19:00
	Máster D	De 60 anos en adiante	10.000 m	19:00
	Adaptados	En handbike	10.000 m	Pte. definir
	Andaina Saudable e Solidaria*	Indiferente	3.800 m	19:05

*A categoría Pitufo e a **Andaina Saudable e Solidaria** non son categorías federadas.

6. ZONA DE SAÍDA - META E PERCORRIDO

A **saída e meta** de todas as probas estará ubicada no espacio acondicionado do Adro de Vilaño, situado a 1,5 Km do casco urbano de A Laracha (haberá indicacións).



O **percorrido da proba de adultos** consistirá en dúas voltas a un circuito de 5 Km que traspasa na súa maioría por pavimento a excepción dun único tramo de 450 metros que pasa por unha pista non asfaltada. A pendente media ascendente é dun 2,3% e a pendente media descendente é dun -2,7%.

Os circuitos das categorías menores consisten en variantes reducidas do circuito da proba de adultos. Todos os percorridos estarán claramente indicados, controlados e sinalizados cada kilómetro. A Organización contará coa colaboración dos organismos municipais competentes, que regularán o tráfico ao longo do percorrido.

7. INSCRICIÓNS

- Data límite: **mércores 18 de xullo ás 23:59.**
- Formas de inscrición:
 - Web oficial da FGA: <http://www.carreirasgalegas.com>
 - De forma presencial (ata venres 13 de xullo):
 - Concello de A Laracha (Dpto. de deportes).
 - Piscina municipal de A Laracha.
 - Centros de ensino do concello de A Laracha (só categorías escolares).
 - Cultiagro S.L.
- **Prezo da inscrición:**
 - Categorias escolares (ata xuvenil incluído).....GRATUITA
 - Proba de adultos.....5 €

Todas as persoas que fagan a súa inscrición antes do domingo 15 de xullo ás 23:59 terán o seu **dorsal personalizado** cos seus datos persoais.

As **inscricións de forma presencial** deberán realizarse achegando debidamente cuberta a ficha de inscrición dispoñible nos puntos de inscrición autorizados. Os atletas menores de idade deberán cubrir tamén a autorización paterna presente na parte inferior do formulario de inscrición. Este documento tamén se atopa dispoñible no ANEXO I (última páxina).

Non se aceptarán inscricións fora de prazo, con datos incompletos ou sin todos os datos obrigatorios presentes no formulario de inscrición.

8. RETIRADA DE DORSAIS E CHIPS

Dúas formas:

1. O **día anterior a proba** (venres 20 de xullo) no **CENTRO COMERCIAL CARREFOUR DE CORISTANCO**, en horario de 17:00 a 21:00.
2. O **mesmo día da proba** no **CENTRO SOCIOCULTURAL DE VILAÑO**, situado no ADRO DE VILAÑO (zona de saída e meta), nos seguintes horarios:
 - De 11:00 a 13:30 (recomendable).
 - De 15:00 ata media hora antes do inicio de cada proba.

O dorsal entregado pola Organización deberá levarse colocado en toda a súa extensión na parte anterior do corpo e de forma visible. Todo corredor que entre na meta sen o seu dorsal será descualificado a criterio do Xuíz Árbitro da Competición.

CONTROL CON CHIP: Todas as probas (excepto a categoría *Pitufo e a Andaina*) estarán controladas a través dun chip desechable que irá situado na parte posterior do dorsal, o que implica pasar obrigatoriamente polas alfombras de control. Non se poderá manipular dito elemento nin será necesaria a súa devolución.

9. PREMIOS E AGASALLOS

Todas as persoas que finalicen a proba recibirán unha **camiseta** conmemorativa dentro da **bolsa do corredor**, que tamén poderá incluír diversos regalos que proporcionen os patrocinadores. A maiores, outorgaranse os seguintes premios:

PROBAS ESCOLARES

- Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino de cada categoría, agás na categoría *Pitufos* onde non haberá clasificación.
- Medallas aos segundos e terceiros clasificados masculinos e femininos de cada categoría, agás na categoría *Pitufos* onde non haberá clasificación.
- Medallas para todos os participantes da categoría *Pitufos*.

PROBA DE ADULTOS

- Trofeo e equipación técnica Kalenji aos 3 primeiros da clasificación xeral masculina e feminina.
- Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino de cada categoría.
- Medallas aos segundos e terceiros clasificados masculinos e femininos de cada categoría.

PREMIOS ESPECIAIS

- Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino entre os participantes nados no Concello de A Laracha.
- Trofeo Superveterán ao corredor de maior idade que finalice a proba.
- Trofeo Superveterana á corredora de maior idade que finalice a proba.
- Trofeo ao centro escolar que aporte máis participantes á proba.
- Trofeo ao clube federado que aporte máis participantes á proba.

10. SERVIZOS A CORREDORES

Co fin de dar as maiores facilidades a todos os participantes neste evento, a Organización ofrecerá os seguintes servizos de forma gratuita:

- Duchas (Pavillón do IES Agra de Leborís).
- Gardarroupa (Centro Sociocultural de Vilaño).
- Gardería con monitores para os nenos (Parque infantil do Adro de Vilaño).
- Aparcamentos para os coches (zonas cercanas ó Adro de Vilaño, con indicacións).
- Fotografía e vídeo.
- Fisioterapia.
- Avituallamento intermedio con auga.
- Avituallamento final con froita, bebida isotónica, e aperitivo variado.

11. INFORMACIÓN IMPORTANTE APARCAMENTOS PARA COCHES

Habilitaranse 2 estacionamento gratuitos nos arredores da zona de saída / meta, que estarán debidamente sinalizados, con claras indicacións desde o casco urbano de A Laracha.

Debido aos cortes de tráfico

- Un dos aparcamentos estará pechado durante o transcurso das distintas probas, non podendo entrar nin saír ningún coche. **O aparcamento P1 estará aberto durante todo o transcurso do evento, podendo entrar e saír coches sen limitacións horarias.**
- Toda persoa que estacione no aparcamentos P2 non poderá mover o coche ata rematar a carreira de adultos (20:30 h aproximadamente). Polo tanto recomendamos estacionar os vehículos no aparcamento P1.
- **Todos os coches que cheguen despois das 18:00 horas deberán dirixirse obrigatoriamente ao aparcamento P1, o cal estará debidamente sinalizado.**

P1	Aberto durante todo o transcurso da proba.	P2	Pechado desde as 17:30 h ata o final da carreira (20:30 h aproximadamente)
QUINTÁNS		AREOSA	

12. DESCALIFICACIÓNS

Todo corredor que incumpla as normas da competición ou as establecidas nos regulamentos da Federación Galega de Atletismo e da RFEA en vigor referentes a probas en ruta, será descalificadaa criterio do Xuíz Árbitro da Competición.

Ao longo do percorrido a Organización establecerá os controis que estime oportunos estando autorizados para descalificar a calquera participantes que incumpra as normas da competición ou que cometa algunha irregularidade atentando contra a seguridade individual ou colectiva durante a proba.

13. As **reclamacións** aos resultados oficiais deberán formularse verbalmente aó Xuíz Árbitro da Competición non máis tarde de 30 minutos despois da publicación dos resultados da proba en cuestión.

14. Non está permitido o acompañamento na proba de ningún vehículo alleo á Organización. Nin bicicletas, patíns ou persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos aos participantes. Asemade non se permite a participación con coches ou cadeiras de nenos, nin correr acompañados destes en ningún momento.

15. ASISTENCIA MÉDICA E SEGUROS

A Organización contará con servizos médicos e ambulancia na zona de saída/meta desde unha hora antes do comezo das probas e ata media hora despois da finalización. Os servizos médicos e o Xuíz Árbitro da Competición están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manifestase un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma.

16. SEGURO

Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba. Quedan excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ó lugar da competición ou desde o mesmo.

17. Coa realización da inscrición todo participante cede os seus **dereitos de imaxe** á Organización, que utilizará ditas imaxes de acordo coa Lei de Protección de Datos.

18. ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO

Todos os participantes, polo feito de inscribirse e tomar a saída na carreira, **aceptan o presente regulamento**, e no caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non prevista no mesmo, resolverase de acordo o que dispoña o Comité Organizador e polas normas da FGA, RFEA e IAAF en vigor.

REGULAMENTO ANDAINA SAUDABLE - SOLIDARIA

1. Estará rexida polo Regulamento Xeral, coas variacións indicadas a continuación.
2. Para pechar o evento e sen carácter competitivo, a Asociación Cultural Adro de Vilaño en colaboración con Cultiagro S.L. e Seragra S.L. organizan unha **Andaina Saudable e Solidaria** cos seguintes obxectivos:
 - Concienciación dun estilo de vida saudable para as persoas, promocionando o deporte e unha alimentación sana.
 - Sensibilización coas persoas máis pobre do concello.
3. A metade da recaudación das inscricións será **doada** a **Cáritas Parroquial de A Laracha**, asociación que axuda ás persoas máis necesitadas da Laracha. Habilitaranse tamén uns dorsais solidarios (**Dorsal 0**) na páxina da Federación Galega de Atletismo para todo aquel que non poida participar na proba e queira colaborar igualmente coa causa.
4. Haberá unha **categoría única**, na que poderá participar calquera persoa de calquera idade desde os 0 anos. Farase un percorrido de **3.800 m** e a saída será ás **19:05 h** no Adro de Vilaño.
5. Por incompatibilidade de horarios, só os nenos nados ata o ano 2002 poderán participar na carreira popular e na andaina (en ambas).
6. **INSCRICIÓNS**
 - De igual forma e nos mesmos sitios que para a carreira popular.
 - **Prezo da inscrición:**
 - Menores de idade (ata 17 anos inclusive).....**GRATUITA**
 - Maiores de idade (a partir de 18 anos).....**5 €**

Todas as persoas que fagan a súa inscrición antes do domingo 15 de xullo ás 23:59 terán o seu **dorsal personalizado** cos seus datos persoais.

As **inscricións de forma presencial** deberán realizarse achegando debidamente cuberto o formulario de inscrición dispoñible nos puntos de inscrición autorizados. Os participantes menores de idade deberán cubrir tamén a autorización paterna presente na parte inferior do formulario de inscrición. Este documento tamén se atopa dispoñible no ANEXO I (última páxina).

Non se aceptarán inscricións fora de prazo, con datos incompletos ou sin todos os datos obrigatorios presentes no formulario de inscrición. Tampouco se admitirán inscricións de persoas que estean inscritas nalgunha das categorías da carreira popular.

7. A **RETIRADA DE DORSAIS** será igual que para a carreira popular (ver páxina 3), coa única diferenza que non se entregará Chip posto que non é unha proba federada.
8. **AGASALLOS:** Todas as persoas que participen nesta proba recibirán unha **camiseta** conmemorativa e un **lote de produtos vexetais**. O rematar a proba haberá un aperitivo final para todos.

INFORMACIÓN E CONTACTO

Para máis información, non dude en contactar con:

Federación Galega de Atletismo

Telf.: 981 291 799 info@carreirasgalegas.com <http://www.carreirasgalegas.com/>

Concello de A Laracha

Telf.: 981 605 001 deportes@concellolaracha.org

Asociación Cultural Adro de Vilaño

Telf.: 637 988 844 adrodevilano@gmail.com



NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día e ranking popular de probas de ruta. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avenida de Glasgow13- 15008 A Coruña

FICHA DE INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

APELIDOS: _____

NOME: _____ DNI: _____

DATA DE NACEMENTO: _____ SEXO: Masculino Feminino

LOCALIDADE: _____ ¿Es de Vilaño? Si Non

ESCOLA (Só nen@s) / CLUBE FEDERADO: _____

TELÉFONO: _____ E-MAIL: _____

¿Queres recibir información do evento deportivo a través do correo electrónico? Si Non

INSCRIPCIÓN EN	<input type="checkbox"/> CARREIRA POPULAR ou <input type="checkbox"/> ANDAINA SAUDABLE E SOLIDARIA	TALLA CAMISETA			
		4	8	12	XS
		S	M	L	XL

En A Laracha, a ____ de _____ de 2018

Firma:

AUTORIZACIÓN PATERNA (obligatoria para menores de idade)

Don/a _____

con DNI nº _____, como pai / nai / titor do menor de idade con nome e

apelidos _____, autoriza

a éste a participar na III Carreira Popular do Apóstolo e/ou Andaina Saudable e Solidaria,

declarando que o menor ó seu cargo se encontra en perfectas condicións para participar nesta

proba e responsabilizándose de calquera consecuencia que a súa participación poida supoñer.

En A Laracha, a ____ de _____ de 2018

Firma:

DATA LÍMITE DE ENTREGA: VENRES 13 DE XULLO**Entregar en: Concello / Piscina / Centros de ensino (nen@s) / Cultiagro**

COTA DE INSCRIPCIÓN	Carreira Popular: 5 € - Adultos // GRATIS - Nen@s nados desde 2001 inclusive Andaina Saudable e Solidaria: 5 € - Maiores de idade // GRATIS - Menores de idade
----------------------------	---