

# XXXIV<sup>a</sup> MILLA URBANA

## "FESTAS DO CRISTO 2022"

O Concello de O Barco de Valdeorras, coa colaboración do clube Adas-Proinor de O Barco, a Federación Galega de Atletismo e a Delegación da F.G.A en Valdeorras, organizan a XXXIV<sup>a</sup> Milla Urbana Festas do Cristo 2022, **de categoría nacional nas probas ABSOLUTAS FEMININA E MASCULINA, as demais categorías será do calendario autonómico**, o vindeiro día 11 de setembro a partir das 18:00 h. no circuito do Paseo del Malecón de O Barco.

Proba oficial da R.F.E.A. e F.G.A

## CIRCUITO

O circuito consta dunha recta de 266 mts. , a que deberán dar un percorrido de ida e de volta, debendo dar 1, 2, o 3 voltas completas o mesmo, en función das idades dos participantes.

Circuíto homologado por la R.F.E.A. abicase no Paseo de O Malecón de O Barco de Valdeorras.

## INSCRICIÓN

- As inscricións on line deberán estar no poder da organización antes do día 07 de Setembro de 2022.

Sendo as **INSCRICIÓN GRATIS.**

- As inscricións para as carreiras se realizarán a través a web de ( <http://www.carreirsgalegas.com/> )

- A inscrición dos atletas da comarca de Valdeorras poderase facer ata 1 hora antes do comezo da súa proba.

- As inscricións dos neno-as menores de oito anos, Sub10, Sub12, Sub14 e Sub16, faranse ata 45 minutos antes do comezo das probas, na propia secretaría da proba.

- **As inscricións das Carreiras Absoluta Masculina coma Absoluta Feminina serán por rigorosa invitación da organización.**

**Se agradece que se fagan as inscricións con anterioridade.**

**RETIRADA DE DORSAIS:**

A retirada de dorsais realizarase no Teatro Lauro Olmo situado "Paseo do Malecón".

Ata 1h. antes do comezo da súa proba

# REGULAMENTO

- 1º.-Tódolos participantes terán asignado un dorsal, este irá situado no peito e terá que ser visible no desenrolo da proba.
- 2º.-Faranse control de paso en varios puntos do circuío que a organización establecerá durante o transcurso da proba polos cales terán que pasar os participantes para non ser **descualificados**.
- 3º.-As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao xuíz árbitro, non máis tarde de 40 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.
- 4º.-Será motivo de **descualificación**, entre outros, os seguintes aspectos: non realizar todo o circuío da carreira, manipular o dorsal, falsificar datos persoais.
- 5º.-Todos os participantes o fan baixo a súa propia responsabilidade e polo feito de saír acepta o presente regulamento.
- 6º.- Seguro: todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, excluídos os casos derivados de un padecemento latente, imprudencia o inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento; o lugar da competición ou dende o mesmo. Non se permitirá a existencia no percorrido de ningún vehículo alleo a organización, estando estes últimos debidamente identificados.
- 7º.- A organización dispoñerá de **SERVICIOS MÉDICOS E AMBULANCIA** dende una hora antes do comezo da carreira e ata media hora despois de pechar o acto. Os Servicios médicos, están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manifestase un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma. **Así mesmo, recoméndase a todos os inscritos, leven a cabo antes de tomar parte na carreira un recoñecemento de aptitude médico-deportivo que descarte calquera patoloxía que impida a súa participación.**
- 8º.- O descoñecemento de este regulamento non exime do seu cumprimento.
- 9º.- Todo o non previsto na presente normativa se rexerá polas normas de competición da **FGA, RFEA e WA** para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

**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 de ranking popular e 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. Avda. de Glasgow 13 15008 A Coruña.

# TROFEOS

- Os 1º, 2º e 3º das categorías Sub10, Sub12, Sub14, Sub16, Sub18/Sub20, Master e Popular, tanto masculino como feminino. Na categoría de Master establécense cinco categorías. Haberá trofeo o primeiro/a de Valdeorras da categoría absoluta e tamén ós gañadores da carreira d@s mas pequeniñ@s.
- Nas carreiras dos nenos e nenas menores de 8 anos, tod@s @s participantes recibirán un obsequio e medalla conmemorativa, como mínimo hasta @s 20 primeir@s.
- Tod@s @s participantes a partires da categoría Sub16 ata Master recibirán unha camiseta conmemorativa.
- Tamén haberá un obsequio para os primeiros clasificados-as das carreiras Sub10, Sub12, Sub14 e Sub16.

# HORARIO - CATEGORIAS E DISTANCIAS

18:00	SUB10 MAS-FEM (2013 e 2014)	1/2 VOLTA (268 M.)
18:10	SUB12 MAS-FEM (2011 e 2012)	1 VOLTA (536 M.)
18:20	SUB14 MAS-FEM (2009 e 2010)	2 VOLTAS (1072 M.)
18:30	SUB16 MAS-FEM (2007 e 2008)	2 VOLTAS (1072 M.)
18:40	SUB20/SUB18 MAS. (2003, 2004, 2005, 2006)	3 VOLTAS (1609 M.)
18:50	MÁSTER MASCULINOS "A" (35 A 44 ANOS cumpridos o día da proba)	3 VOLTAS (1609 M.)
	MÁSTER MASCULINOS "B" (45 A 54 ANOS cumpridos o día da proba)	3 VOLTAS (1609 M.)
	POPULARES/FEDERADOS MAS (20 A 34 ANOS cumpridos o día da proba)	3 VOLTAS (1609 M.)
19:00	MÁSTER MASCULINOS "C" (55 A 64 ANOS cumpridos o día da proba)	3 VOLTAS (1609 M.)
	MÁSTER MASCULINOS "D" (65 A 74 ANOS cumpridos o día da proba)	3 VOLTAS (1609 M.)
	MÁSTER MASCULINOS "E" (75 EN ADIANTE cumpridos o día da proba)	3 VOLTAS (1609 M.)
	MÁSTER FEMININA "A" (35 A 44 ANOS cumpridos o día da proba)	3 VOLTAS (1609 M.)
	MÁSTER FEMININA "B" (45 A 54 ANOS cumpridos o día da proba)	3 VOLTAS (1609 M.)
	MÁSTER FEMININA "C" (55 A 64 ANOS cumpridos o día da proba)	3 VOLTAS (1609 M.)
	MÁSTER FEMININA "D" (65 A 74 cumpridos o día da proba)	3 VOLTAS (1609 M.)
	MÁSTER FEMININA "E" (75 EN ADIANTE cumpridos o día da proba)	3 VOLTAS (1609 M.)
	POPULARES/FEDERADAS FEM (18 A 34 ANOS cumpridos o día da proba)	3 VOLTAS (1609 M.)
19:10	<u>HOMENAXE A ATLETAS VALDEORRESES</u>	
19:20	NENOS DE 6 Y 7 ANOS (cumpridos no ano)	150 MTS.
19:25	NENAS DE 6 Y 7 ANOS (cumpridos no ano)	150 MTS.
19:30	NENOS DE 4 Y 5 ANOS (cumpridos no ano)	100 MTS.
19:35	NENAS DE 4 Y 5 ANOS (cumpridos no ano)	100 MTS.
19:40	<u>NEN@S 3 ANOS OU MENOS</u>	100 MTS.
19:50	<u>PRESENTACIÓN ABSOLUTA FEMININA</u>	
19:55	CARREIRA ABSOLUTA FEMININA (DENDE O 2006 EN ADIANTE)	3 VOLTAS (1609 M.)
20:05	<u>PRESENTACIÓN ABSOLUTA MASCULINA</u>	
20:10	CARREIRA ABSOLUTO MASCULINO (DENDE O 2002 EN ADIANTE)	3 VOLTAS (1609 M.)
20:30	<u>ENTREGA DE TROFEOS</u>	

-As atletas da categoría SUB20/SUB18 feminina (con licencia nacional) correrán conxuntamente na carreira Absoluta Feminina.

**-As Carreiras Absoluta Masculina coma Absoluta Feminina serán por rigorosa invitación da organización.**

# ORGANIZAN



# COLABORAN



# XXXIVª MILLA URBANA "FESTAS DO CRISTO"

## PASEO DO MALECÓN O BARCO



RECOLLIDA DE DORSAIS  
TEATRO "LAURO OLMO"

CAMARA DE  
CHAMADAS

ENTREGA DE  
TROFEOS

SAIDA

META

ZONA DE QUENTAMENTO



**ORGANIZAN:**



**COLABORAN:**

