



CONCELLO DE LALÍN



DOMINGO 2 DE XULLO 2023 - LALÍN

II CARREIRA E ANDAINA SOLIDARIA CAMIÑANDO POLO DANO CEREBRAL

1. PRESENTACIÓN:

A **Federación Galega de Dano Cerebral - FEGADACE** (constituída polas cinco asociacións galegas de dano cerebral adquirido (ADACECO Coruña, ADACE Lugo, ALENTO Vigo, DCA Ourense e SARELA en Santiago) coa colaboración do **CONCELLO DE LALÍN** e as entidades **Sociedade Deportiva Compostela-Tambre-Lengüelle** e **Centro ETP - Encuentra tuPotencial**, organizan a II Carreira e Andaina Solidaria Camiñando polo Dano Cerebral de FEGADACE.

Nesta ocasión a localización escollida é o kilómetro cero de Galicia: **Lalín**.

As dúas modalidades do evento celebraránse o domingo, 2 de xullo de 2023 a partir das 10:00 h nun circuíto con saída e meta na zona do castro tecnolóxico / edificio consistorial de Lalín. Tamén haberá carreiras escolares con circuítos independentes.

2. PARTICIPANTES:

Nestas probas poderá participar calquera deportista sexa ou non federado. Todos os participantes **tanto nas carreiras como na andaina** (e independentemente da idade) deberán estar inscritos no prazo preciso, e participarán cunha licenza de día que incluírá un seguro de accidentes deportivos e de responsabilidade civil. Os deportistas federados polo deporte do atletismo estarán cubertos polo seguro da súa correspondente licenza. Este percorrido é accesible para persoas con mobilidade reducida.

2.1 - Nas modalidades **CARREIRA ABSOLUTA (10 e 5 KM aprox)** poderán participar todas aquelas persoas que sexan maiores de 16 anos (o día da proba), federadas ou non federadas.

Os participantes da **categoría Sub16** só poderán participar na carreira de **5 KM**.

As persoas **menores de 14** poderán participar nos **circuítos escolares** (circuítos de 800 Mts, 250 Mts, 100 Mts), en todos os casos, deberán estar inscritas nos prazos e formas establecidos a tal efecto, publicados na páxina de inscrición: www.carreirasgalegas.com

2.2 - Na modalidade **ANDAINA (7 KM aproximadamente)** poderán participar todas aquelas persoas maiores de 16 anos (o día da proba) que o desexen, os menores de 16 anos sempre que vaian acompañados dun adulto/a responsable, e que estean tamén inscritas nos prazos e formas establecidos a tal efecto, publicados na páxina de inscrición: www.carreirasgalegas.com.

3. INSCRICIÓNS, PRAZOS E PREZOS:

| | |
|---|------------------------------------|
| * Plataforma de inscricións: | www.carreirasgalegas.com |
| * Peche de inscrición: | Xoves 29 de xuño ás 23:59 h |
| * Prezo Carreira 10 KM: | 10 € |
| * Prezo Carreira 5 KM (incluído Sub16): | 5 € |
| * Carreiras Escolares ata Sub14: | 2 € |
| * Prezo Andaina (16 anos ou máis) | 5 € |
| * Prezo Andaina (menores ata 16 anos) | De balde |
| * Dorsal Cero: | Doazón voluntaria |

O diñeiro da inscrición (descontados os gastos de seguro do participante) serán destinados a **FEGADACE** para o desenvolvemento da súa acción e misión orientada a mellorar a calidade de vida das persoas con dano cerebral adquirido (Máis información en: www.fegadace.org).

4. HORARIOS, SAÍDAS E METAS:

O evento comezará as **09:15 h** ca apertura das mesas de dorsais e do servizo de gardarroupa, xunto coa posta en marcha do servizo de animación e sonorización do evento.

4.1. Modalidade Carreira 10/5 KM:

Inicio ás **10:00 h**, con saída conxunta de ambas modalidades 10/5 KM (incluída a categoría Sub16 na carreira de 5 KM), e meta no arco situado fronte ao edificio consistorial do Concello de Lalín sito na Praza de Galicia nº1.

A entrega de trofeos/premios levarase a cabo no podio que estará situado debaixo do arco, aproximadamente ás 11:20 h.

4.2. Modalidade Andaina 7 Km aprox:

Inicio aproximadamente ás **11:30 h**, con saída e meta no arco situado fronte ao edificio consistorial do Concello de Lalín sito na Praza de Galicia nº1.

4.3. Modalidade Carreiras Escolares:

As carreiras de modalidades escolares sairán a partir das 11:35 horas na seguinte orde:

Atletas **Sub14** e **Sub12** (anos de nacemento Sub14: 2011/2010 e Sub12: 2013/2012): Correrán facendo **unha** volta ao circuíto que pasa por detrás dos xulgados (aprox. 800m).

Atletas **Sub10** (anos de nacemento 2014/2015):

Tomarán a saída inmediatamente despois da saída dos Sub14 e Sub12, e correrán aprox. 250m.

Atletas **Pitufos e Chupete** (anos de nacemento 2016 en diante):

Sairán inmediatamente despois dos Sub10 e correrán facendo 100m aprox. dende o arco hinchable da Federación Galega de Atletismo ata o arco de Fegadace.

NOTA: Os horarios **son estimativos**, polo que o propio día da carreira **habará que estar pendiente da megafonía** ante posibles e pequenas modificacións.

5. DISTANCIAS E PERCORRIDOS DOS CIRCUÍTOS:

Tanto a carreira como a andaina terán a saída e a meta no mesmo arco.

5.1. ANDAINA 7KM (aprox.):

O percorrido será pola zona do "Paseo do Pontiñas" indo primeiramente en dirección ao cruce do paseo coa rúa "do barrio abaixo" ata a derradeira ponte de madeira, para cruzar a outra beira do río e continuar dirección da ponte da depuradora, regresando polo carril de terra ata o arco de meta.

5.2 CARREIRA ABSOLUTA 10KM / 5KM + ESCOLARES SUB16 5KM:

O percorrido será pola zona do "Paseo do Pontiñas" entrando polo carril dereito (grava) ata pasar 250 metros da depuradora (aprox.) e voltando polo carril de terra. Consta de **DÚAS VOLTAS** ao circuíto no caso dos 10Km, e unha volta para o 5km (**tanto absoluto como da categoría Sub16**).

A cronometraxe realizarase mediante un sistema de chip-dorsal.

Os dorsais son persoais e intransferibles e han de ir colocados na parte anterior do corpo de forma totalmente visible, sen dobreces, e así deberán levarse durante toda a proba. O incumprimento deste artigo poderá ser motivo de descualificación.

5.3. CARREIRAS ESCOLARES (Sub 14/12 + Sub10 + Pitufos/Chupete)

Sub14 + Sub12 (2013/2012/2011/2010) saída conxunta, fará unha volta ao **CIRCUÍTO A** (ver mapa) de 800 metros aprox. (proba non competitiva, sen cronometraxe). Todos os nenos/as levarán medalla conmemorativa.

Sub 10 (nados 2015/2014) farán o **CIRCUÍTO B** (ver mapa) dende as banderolas ata o arco de meta de Fegadace, composto de 250m aprox. (proba non competitiva, sen cronometraxe). Todos os nenos/as levarán medalla conmemorativa.

Pitufos + Chupetes (nados 2016 e posteriores) farán o percorrido do **CIRCUÍTO C** (ver mapa) dendo o arco da Federación ata o arco de meta de Fegadace, 100m aprox. (proba non competitiva, sen cronometraxe). Todos os nenos/as levarán medalla conmemorativa.

MAPA CIRCUÍTO CARREIRA 5k/10k (1 VOLTA = 5 Km / 2 VOLTAS = 10 Km)



MAPA CIRCUÍTO A (SUB14 + SUB12) 800 Mts



MAPA CIRCUÍTO B (SUB 10)



MAPA CIRCUÍTO C (PITUFOS + CHUPETES)



6. RECOLLIDA DE DORSAIS

A recollida dos dorsais na secretaría da competición situada na zona de meta/saída, o mesmo día da carreira, entre dende as 09:15 h e ata 15 minutos antes de cada proba.

7. PROTOCOLO COVID-19

Será de obrigatorio cumprimento o protocolo Covid vixente o día da proba, feito que será comunicado en tempo e forma a todos/as os/as participantes.

8. PREMIOS E AGASALLOS:

Entregarase xunto co dorsal unha camiseta conmemorativa a todos/as os/as participantes maiores de 16 anos, tanto da andaina como da carreira absoluta (incluíndo sub16).

Os menores que participan nas carreiras Sub14/Sub12, Sub10 e Pitufo/Chupete levarán unha medalla, o mesmo que os menores de 14 anos que participan da andaina.

Haberá entrega de TROFEOS elaborados por persoas usuarias das asociacións de FEGADACE para os tres primeiros e as tres primeiras en completar as carreiras 5Km e 10Km, como tamén para atletas Sub 16 (con clasificación independente).

A cerimonia de premiación levaráse a cabo ás 11:20 h aproximadamente, preto da zona de saída/meta (minutos antes das saídas da andaina e dos circuitos escolares).

9. AVITUALLAMENTO:

Haberá avituallamento líquido e sólido para todos/as os/as participantes (tanto da carreira como da andaina) no seu paso pola liña de meta.

10. CONSIDERACIÓNS FINAIS

Esta proba pertence ao calendario oficial de probas da Federación Galega de Atletismo. As reclamacións aos resultados oficiais realizaranse ao Xuíz Árbitro da Competición non máis tarde de 30' despois da publicación dos mesmos.

Todo o non recollido no presente reglamento rexirase polas normas da FGA, RFEA e IAAF para probas de atletismo en ruta da FGA.

RESPONSABILIDADE:

A organización non se fará responsable dos danos que puidesen causar ou causarse os participantes por imprudencias ou negligencias destes. Igualmente, o participante declara, baixo a súa responsabilidade, terse realizado o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, eximindo á organización da devandita responsabilidade.

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

11. LOPD

Todos os corredores, incluídos menores de idade, ao realizaren a inscrición, aceptan a publicación do seu nome e da súa imaxe nas clasificacións, nos medios de comunicación e en internet.

Os datos recollidos na plataforma de inscrición pola FGA serán cedidos a FEGADACE, e serán utilizados con fines informativos ou de agradecemento.

NOTAS:

A organización resérvase o dereito de modificación do presente regulamento ata o día de peche de inscricións.

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 running. 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.

Todo participante, polo xeito de inscribirse, permite que as imaxes, vídeos e entrevistas realizadas pola organización poidan publicarse nas RRSS e páxinas webs oficiais.