11ª CARREIRA POPULAR DOS SANTIÑOS
04/11/2018 O BARCO DE VALDEORRAS

O CLUBE ADAS PROINOR coa colaboración do Concello de O Barco de Valdeorras, a Delegación da F.G.A en Valdeorras, organiza a **11ª CARREIRA POPULAR DOS SANTIÑOS**, que se desenrolará o vindeiro **04 de Novembro do 2018** .

PROBA OFICIAL DA F.G.A

CIRCUÍTO:

1º.- As distancias son orientativas e non homologadas, o circuíto urbano consta de unha volta de 3.500 mts, (**VER ANEXO**) os-as atletas poderán participar nas seguintes carreiras:

- 3.500 mts. 1 VOLTA (Sub 16)
- 7.000 mts. 2 VOLTAS (Sub 18-20, sub 23-Sen e Másters)

INSCRICIÓNS:

1º.- As inscricións absoluta para a carreira se realizará a través a web de Carreiras Galegas (http://www.carreirasgalegas.com/)
2º.- As INSCRICIÓNS deberán estar no poder da Organización antes das **23.59 h.do xoves 1 de Novembro.**
3º.- As inscricións para a carreira absoluta terán un custe de **7€**.
4º.- Poderase inscribir no mesmo dia ata **1 hora** antes do comezo da proba, pero non se garantiza o **dereito a bolsa do corredor**.
5º.- As inscricións dos cativos Prebenxamín, Sub 10, Sub 12, Sub 14 e Sub 16, faranse ata 30 minutos antes do inicio das probas, no propio Estadio de Calabagueiros, sendo esta **inscrición gratuíta**.
6º.-A retirada de dorsais realizarase na mesa habilitada para tal fin no **ESTADIO DE CALABAGUEIROS** o día **04 de Novembro , de 10 a 11.30**

AGRADECESE QUE SE FAGAN CON ANTERIORIDADE

Cruz Vermella Valdeorras

A Cruz Vermella de Valdeorras en colaboración co Club ADAS-Proinor e a Delegación da F.G.A en Valdeorras, organizan unha recollida de "Xoguete Solidario".
O stand para a recollida do "Xoguete Solidario" estará no Estadio Municipal de Calabagueiros onde os atletas ou calquera outra persoa, poderán doar o seu xoguete.
O xoguete debe ser novo, educativo e non bélico nin sexista.

COLABORA.

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 circuíto 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 más tarde de 40 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.
4º.-Será motivo de **descualificación**, entre outros, os seguintes aspectos: non realizar todo o circuíto 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 axeno a organización, estando estes últimos debidamente identificados.
7º.- A organización dispoñerá de **SERVIZOS 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 desarrollo da mesma. **Así mesmo, recomendase 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 IAAF** 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 licencia 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.

PREMIOS:

- **Haberá trofeos para os tres primeiros clasificados da carreira absoluta e os tres primeiros das categorías: (Sub 23-senior) e (MASTERS).**
- **Haberá trofeo o primeiro clasificado e medallas para o segundo e terceiro nas categorías Sub-14, Sub 16 e Sub 18-20).**
- **Nas carreiras de sub 14, sub 12, sub 10 e Prebenxamíns entregaranse medallas <u>ATA OS 20 PRIMEIROS DE CADA CATEGORÍA.</u>**
- **Obsequiarase cunha bolsa do corredor os participantes na carreira absoluta.**
- **Os trofeos da categoría absoluta, non serán acumulables coas outras categorías.**

HORARIO-DISTANCIA E CATEGORIAS:

12.00H	SUB 16 MASC. e FEM.	2004 E 2005	3.500 M	1 volta
	SUB 18 - 20 MASC. e FEM.	Dende 2000 ata 2003	7.000 M	2 voltas
	SUB 23 - SEN MASC. e FEM.	Dende o 1999 ata 34 anos	7.000 M	2 voltas
	MÁSTER MASC."A" e FEM."A"	35 A 44 ANOS	7.000 M	2 voltas
	MÁSTER MASC."B" e FEM."B"	45 A 54 ANOS	7.000 M	2 voltas
	MÁSTER MASC. "C" e FEM."C"	55 A 64 ANOS	7.000 M	2 voltas
	MÁSTER MASC. "D" e FEM."D"	65 A 74 ANOS	7.000 M	2 voltas
	MÁSTER MASC. "E" e FEM "E"	+ DE 74 ANOS	7.000 M	2 voltas
13.00H	SUB 14 MASC. e FEM.	2007 e 2006	600 M	Pista
13.10H	SUB 12 MASC. e FEM.	2009 e 2008	500 M	Pista
13.15H	SUB 10 MASC. e FEM.	2011 e 2010	300 M	Pista
13.20H	PREBENXAMÍNS MASC.e FEM.	2012 en adiante	100 M	Pista
13.30H	ENTREGA DE TROFEOS			

CIRCUÍTO:

O circuíto consta de unha volta de 3.500 m., totalmente chairo, que transcorrerá polas seguintes rúas:
SAIDA ESTADIO DE CALABAGUEIROS- Río Mariñan - Barco de Avila - Paseo do Malecón (control de paso) - Dr. Pérez Lista - Academia Dequidt - Paseo do Malecón - A Coruña- Calabagueiros-e ESTADIO DE CALABAGUEIROS

A META estará situada dentro do Estadio e se corresponderá ca liña de meta da pista de atletismo.

VER ANEXO.

ORGANIZA:

COLABORAN:

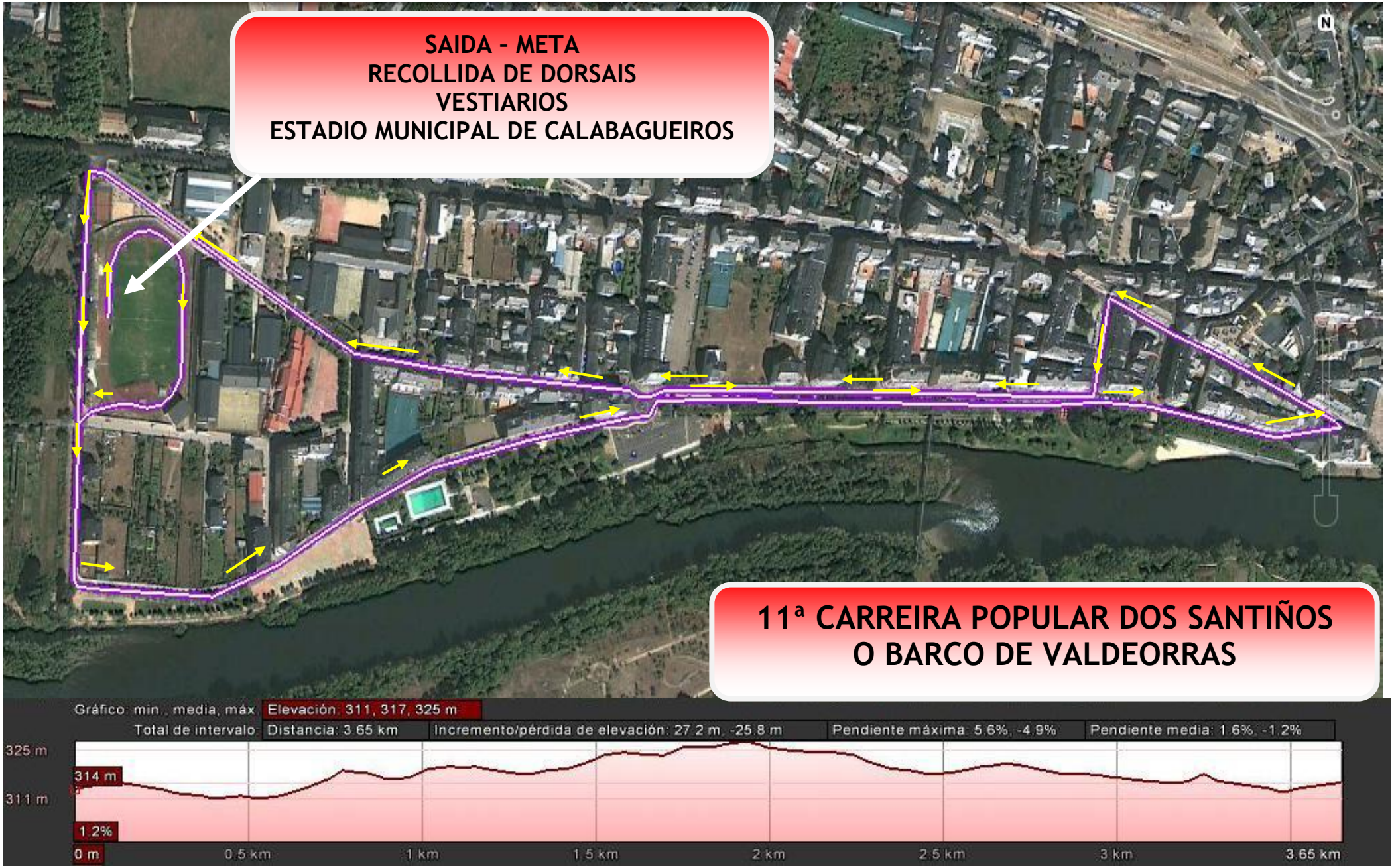
SAIDA - META
RECOLLIDA DE DORSAIS
VESTIARIOS
ESTADIO MUNICIPAL DE CALABAGUEIROS
N
11ª CARREIRA POPULAR DOS SANTIÑOS
O BARCO DE VALDEORRAS

Gráfico: min., media, máx. Elevación: 311, 317, 325 m
Total de intervalo: Distancia: 3.65 km
Incremento/pérdida de elevación: 27.2 m, -25.8 m
Pendiente máxima: 5.6%, -4.9%
Pendiente media: 1.6%, -1.2%
325 m
314 m
311 m
1.2%
0 m
0.5 km
1 km
1.5 km
2 km
2.5 km
3 km
3.65 km