

El Concello de Porto do Son organiza el domingo 18 de diciembre a partir de las 10:30 horas la carrera popular "SIN-SON 10K" la cual estará incluida en el calendario oficial de pruebas de la Federación Gallega de Atletismo. Las pruebas se registrarán por el siguiente reglamento:

REGLAMENTO PRUEBA ABSOLUTA (10 KM)

Artículo 1.- La carrera absoluta cuya salida será a las 10:30 h se disputará sobre una distancia de 10 km en ruta entre las localidades de PORTOSÍN y PORTO DO SON. La prueba estará bajo el control técnico del Comité Gallego de Jueces de la Federación Gallega de Atletismo.

Artículo 2.- En esta prueba podrán participar atletas federados o no federados. La participación de atletas extranjeros se registrará por el reglamento de pruebas en ruta de la Real Federación Española de Atletismo, el cual dispone lo siguiente:

"Por norma general en estas competiciones no podrán participar atletas españoles con ayuda económica de la RFEA ni atletas extranjeros que hubiesen realizado una marca igual o mejor que la que se indica en el siguiente cuadro durante la presente temporada o las 2 anteriores:

	Hombres	Mujeres
800 m	1'48"50	2'05"0
1500 m	3'42"00	4'17"00
3000 m	8'10"00	9'30"00
5000 m	13'45"00	15'55"00
10000 m	28'50"00	33'50"00
3000 m obst.	8'50"00	10'25"00
10 km ruta	29'10"	33'50"
Medio Maratón	1h03'00"	1h13'30"
Maratón	2h12'00"	2h34'00"

En ambos casos, esta prohibición no afectará a las pruebas del Calendario Autonómico por la que el atleta tenga licencia.

La RFEA, atendiendo a especiales circunstancias deportivas, podrá autorizar, previa solicitud y de manera excepcional, la participación de atletas extranjeros (o españoles con ayuda económica) en pruebas de los respectivos Calendarios Autonómicos.

Las pruebas que tengan una participación de atletas extranjeros no residentes superior al 5% del total de inscritos deberán obligatoriamente estar incluidas en el Calendario Nacional.

En las competiciones de ruta será obligatorio que los circuitos de las distancias milla, 5km, 10km, 15km 20km, 1/2 Maratón, 25km, 30km, Maratón, 100km y Maratón por Relevos estén homologados por la RFEA.

En todos estos casos el atleta deberá poseer el permiso de la Federación de su país de acuerdo con la normativa IAAF".

Artículo 3.- La recogida de dorsales y chips se podrá efectuar de la siguiente manera:

1. Los participantes que se anoten antes del 6 de diciembre, podrán elegir los puntos para la recogida de los dorsales en las siguientes localidades: «Porto do Son, Santiago, A Coruña o Vigo»
2. Para todos los participantes en general, que no elijan punto de recogida de dorsales o que realicen la inscripción a partir del 6 de diciembre, los puntos de recogida serán:
 - a. Porto do Son el día 17 de diciembre en la Casa da Cultura, en la «FERIA DEL CORREDOR» desde las 16:30 a las 21:00. *Os recomendamos hagáis el esfuerzo de usar esta opción.*
 - b. Portosín, el mismo día de la carrera en horario de 8:00 a 9:15 de la mañana, en la Casa de la Cultura, cerca de la zona de salida.

Se recomienda que, en la medida de lo posible, se haga la recogida previamente por razones operativas.

*El traslado de participantes se hará en 10 autobuses con salida de Porto do Son a partir de las 8:00h, en dirección a la localidad de Portosín (lugar de salida de carrera). El último autobús saldrá a las 10:00h.

Próximamente se informará, de los puntos de recogida en Santiago, A Coruña y Vigo.

La información estará disponible en la web de la carrera. www.sin-son10k.com.

Artículo 4.- La carrera se realizará sobre un circuito en línea en el cual se establecerán 2 puntos de control, uno a mitad de recorrido y otro situado en el arco de META. El recorrido en su inicio transcurrirá por un circuito urbano de 3,550 km en la localidad de Portosín; una vez completado este primer tramo de carrera se accederá a la AC 550 para de esta forma y sin abandonar la misma, completar el recorrido en dirección a Porto do Son accediendo por el puerto hacia la línea de META.

Artículo 5.- Habrá 2 puntos de avituallamiento: km 6 (agua) y en META (agua, bebida isotónica, 2 piezas de fruta, yogurt bebible, chocolatina, y roscón casero).

Artículo 6.- Los únicos vehículos que podrán seguir la prueba serán los de la organización.

Se cortará el tráfico rodado del carril derecho en sentido Portosín a Porto do Son por el que transitará la carrera. La organización colocará conos en el centro de la calzada y durante todo el recorrido para delimitar la zona de los corredores con respecto al carril contrario de circulación de vehículos.

Artículo 7.- Las inscripciones, consulta de clasificaciones y tiempos se realizarán en la web de la carrera: www.sin-son10k.com, con enlace directo a la pasarela. Cualquier duda con respecto al proceso de inscripción podrá consultarse en la propia web oficial del evento o por mail en soporte@emesports.es.

El atleta deberá rellenar el formulario de inscripción y mediante la modalidad de pago por tarjeta efectuar el pago que en su caso corresponda.

- El precio hasta el **domingo 30 de octubre a las 22:00h** es de **5 €** por participante.
- El precio hasta el **domingo 27 de noviembre a las 22:00h** el **6 €** por participante.
- Una vez finalizado este segundo plazo entraremos el precio de **9€**, siendo el **martes 13 de diciembre a las 22:00h, la fecha tope para la realización de la inscripción. RECORDAD QUE...** (por favor, si es posible no utilicen esta última opción, cualquiera de las dos anteriores nos facilitarían enormemente las cosas a nivel logístico y el precio es más asequible).

No se aceptarán inscripciones el mismo día de la carrera ni fuera de plazo. Entrando en el listado de inscritos podrá visualizar el estado de su inscripción.

Las inscripciones se abrirán el viernes 14 de octubre y se cerrarán el martes 13 de Diciembre a las 22:00h. El martes 6 de diciembre se cerrarán para los participantes que decidan hacer la recogida en Santiago de Compostela, A Coruña y Vigo, próximamente, se informará, para los inscritos más alejados de los puntos de recogida en las citadas localidades. La información estará disponible en la web de la carrera: www.sin-son10k.com.

Artículo 8.- Se establecerán las siguientes categorías de competición:

HOMBRES Y MUJERES (oficiales de la rfea)

-CATEGORÍA GENERAL.

-CATEGORÍA (SÉNIOR): Nacidos/as hasta 1997 y desde que cumplan los 35 años. En el momento de cumplir los 35 años, se pasa a Veteranos A.

-CATEGORÍA (JÚNIOR): Nacidos/as entre 1998 y 2001

-CATEGORÍA VETERANOS A: Desde el día que cumplan 35 años hasta 40 años.

-CATEGORÍA VETERANO B: Atletas de edades comprendidas entre los 41 y 50 años.

-CATEGORÍA VETERANO C: Atletas de 51 años en adelante.

Artículo 9.- La organización establecerá los siguientes premios y obsequios:

- Trofeo para l@s tres primer@s clasificad@s de todas las categorías establecidas en el presente reglamento.
- Trofeo para los tres primeros sonenses hombres y mujeres de la general.
- Trofeo a los 3 equipos federados. (Sólo en la carrera ABSOLUTA de 10KM). Na clasificación por equipos puntuarán os 6 primeiros atletas de cada equipo,dándolle 1 punto o 1º , 2 puntos o 2º,etc,..., o equipo que menos puntos teña será o vencedor.O empate resolverase según o disposto no regulamento da IAFF. Para poder optar ó premio os equipos federados , deberase presentar o certificado da federación,acreditando os membros do equipo.



- CAMISETA TÉCNICA para todos los inscritos. (Sólo en la carrera ABSOLUTA de 10KM).
- Avituallamiento FINAL (2 frutas, yogurt, chocolatina, agua, bebida isotónica, roscón casero).

SERVICIOS PARA EL ATLETA

- Servicio de 10 autobuses y guardarropa para atletas (carpa de META y Bus).
- Servicio de FISIOTERAPIA para todos los participantes.
- Marcaje de cada KM con señalización en el pavimento.
- Arco rígido de control al paso del km5.
- Servicio de duchas (Pabellón Polideportivo Santa Irene, Piscina Municipal y Campo de Fútbol).
- Autobús cerrando la prueba para recogida de participantes que lo necesiten.

- Servicio de 2 ambulancias, seguro deportivo del atleta y de responsabilidad civil del evento, 2 médicos y 2 sanitarios.
- Cajones de salida (Élite: menos de 40 min, Cajón A: menos de 50min y Cajón B: más de 50min).
- 3 Globos (liebres) para bajar de 40min, bajar 45min y bajar de 50min.
- Hospital de campaña Cruz Roja.

PREMIOS A LA GENERAL (premios en metálico)

- 1º Clasificado/a: Trofeo, 400€.
- 2º Clasificado/a: Trofeo, 300€.
- 3º Clasificado/a: Trofeo, 200€.
- 4º Clasificado/a: 75€.
- 5º Clasificado/a: 50€.

Tres primeros sonenses: (requisito, estar empadronado y marcar campo correspondiente en la inscripción).

- 1º Clasificado/a. Trofeo, 100€. en material deportivo.
- 2º Clasificado/a. Trofeo, 75€. en material deportivo.
- 3º Clasificado/a. Trofeo, 50€. en material deportivo.

Artículo 10.- La organización se reservará el derecho a solicitar el DNI o documento acreditativo de la identidad y/o edad de un participante en caso de duda o posterior reclamación que pueda afectar a la entrega de premios de la categoría a la que afecte. En este caso se retrasará la entrega de premios hasta que el deportista demuestre su edad.

Artículo 11.- Descalificaciones: cualquier atleta podrá ser descalificado por no llevar dorsal o no llevarlo colocado de forma visible y a todo lo ancho en la zona del pecho; por mal estado físico del deportista o por participar con chip o dorsal de otro corredor; por participar con un dorsal no autorizado, entrar en meta sin chip o no llevarlo colocado correctamente en la zapatilla deportiva; por no atender las indicaciones de la organización y/o jueces y por conductas antideportivas.

Artículo 12.- Todos los participantes, por el hecho de tomar la salida, aceptan el presente reglamento. Todo lo no previsto en él se resolverá según lo establecido en los reglamentos de la RFEA y FGA para pruebas en ruta. Las reclamaciones podrán realizarse al juez árbitro de la competición con plazo máximo 30 minutos después de la publicación de los resultados.

Artículo 13.- El límite de inscripción será de 1.500 participantes en la prueba de 10 Kilómetros.

INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA EL ATLETA

1. A su llegada a Porto do Son o Portosín (según corresponda) aparque el vehículo en las zonas habilitadas (aparcamiento para la carrera bien señalizado). Recoja su dorsal de 8:00 h a 9:10 h (en META zona portuaria para las categorías escolares, y Casa de la Cultura de Portosín, próxima a la zona de SALIDA sólo para la carrera 10k).
2. Le recomendamos utilice el servicio BUS GUARDA-ROPA.
3. Coja uno de los 10 autobuses habilitados (8:00 h el primero a 10:00 h el último bus), los cuales le trasladarán a la SALIDA situada en Portosín. Utilice el servicio BUS GUARDA-ROPA con total garantía, hasta 20min. antes de tomar la SALIDA.
4. La SALIDA se dará a las 10:30 h (3,550km de circuito urbano y 6,450km por la C550).
5. Una vez pasada la META tendrás el avituallamiento sólido y líquido y la posibilidad de utilizar el servicio de duchas que estará convenientemente señalizado, (Pavillón Santa Irene, Campo de Fútbol Emilio García). Podrás utilizar el servicio de autobuses RETORNO para volver a Portosín a recoger tu vehículo, si es el caso.
6. Podrás recoger tus pertenencias en el SERVICIO GUARDA-ROPA.
7. Te recomendamos que no te vayas muy rápido pues las carreras escolares serán un buen motivo para seguir disfrutando de esta fiesta del deporte. La entrega de premios se realizará a las 13:00h.

8. GRACIAS POR TU ASISTENCIA.

REGLAMENTO PRUEBAS ESCOLARES

Artículo 1.- Las carreras escolares se disputarán en la localidad de Porto do Son cuya salida y meta estará en la zona portuaria. La prueba estará bajo el control técnico del Comité Gallego de Jueces de la Federación Gallega de Atletismo.

Artículo 2.- La recogida de dorsales se efectuará desde las 9:30 h de la mañana en la localidad de Porto do Son (zona portuaria) donde estará instalada la Meta.

Artículo 3.- El horario y categorías de las pruebas serán los siguientes:



HORA	CATEGORÍA	AÑOS	DISTANCIA
10:15H	INFANTIL CADETE	2005-2004 2003-2002	3.000M
11:55H	ALEVÍN	2007-2006	2.000M
12:15H	BENJAMÍN	2009-2008	500M
12:25H	PRE-BENJAMÍN	2010-2011-2012	150M
12:30H	CHUPETE	2013 E POSTERIORES	100M

Artículo 4.- Las inscripciones podrán realizarse a través de la web oficial de la carrera: www.sin-son10k.com. Deberán rellenar los campos obligatorios señalados en dicha inscripción. Cualquier duda con respecto al proceso de inscripción podrá consultarse en la propia página web. Se podrán visualizar los atletas inscritos de forma correcta.

Los dorsales los podéis recoger en la zona de META (explanada Portuaria de Porto do Son) el mismo día de la prueba. Los infantiles y cadetes deben recogerlo 45min antes de su carrera.

El plazo de inscripción se cerrará el Martes 13 de diciembre a las 22:00 h y no tiene coste ninguno para el atleta.

Artículo 5.- La organización establecerá los siguientes premios y obsequios:

- Trofeo para l@s tres primer@s clasificad@ de todas las categorías establecidas.
- En categoría chupete y prebenjamín habrá medallas para todos los participantes, y no habrá trofeos (sin ánimo competitivo).
- Agua, yogourt, frutas, roscón, chocolatina para todos los participantes.