

I CARREIRA POPULAR do APÓSTOLO

+ Andaina Saudable - Solidaria

A metade da recaudación destinarase a *Caritas*



23 XULLO
2016

CONCELLO DE
A LARACHA

Adro de Vilaño

HORARIOS E TARIFAS

Categorías escolares 17:50 h Gratis
Categoría absoluta-adultos 19:00 h 5.00 €
Andaina saudable-solidaria 19:10 h 5.00 €

INFORMACIÓN E INSCRICIÓNS

(Límite 20/07/2016)

www.carreirasgalegas.com
Concello de A Laracha
Piscina Municipal de A Laracha
Centros de ensino do Concello
Seragra - Andaina Saudable-Solidaria

SERVIZOS

Fisioterapia-Gardarroupa-Gardería-Aparcadeiro

+ INFORMACIÓN NO FACEBOOK ADRO DE VILAÑO

ORGANIZAN:

AV
ADRODEVILAÑO



Concello
da Laracha

COLABORAN:

clínica
diegopérez

AV CENTRO
BUCODENTAL

Cultiagro



DECATHLON

DC estudio

SAN ROMÁN
CLÍNICA DENTAL

Sabadell
GADIS

CaixaBank

J. Esmoris
e Hijos s.l.

REGULAMENTO XERAL

1. A Asociación Cultural Adro de Vilaño, en colaboración co Concello de A Laracha, organizan a **I Carreira Popular do Apóstolo** o sábado 23 de xullo de 2016 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 Seragra S.L. (referente galego no ámbito dos produtos da horta), organizan unha **Andaina Saudable -Solidaria**. ([Ver detalles no regulamento específico da páxina 7](#))
3. A *I 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.
5. **CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN, DISTANCIAS E HORARIOS**

	CATEGORÍA	ANO DE NACEMENTO	DISTANCIA	HORA DE SAÍDA
ESCOLARES	Pitufu*	2009 - 2013	110 m	18:45
	Benxamín	2007 - 2008	1.100 m	17:50
	Alevín	2005 - 2006	1.100 m	17:50
	Infantil	2003 - 2004	3.800 m	18:10
	Cadete	2001 - 2002	3.800 m	18:10
	Xuvenil	1999 - 2000	5.000 m	19:00
ADULTOS	Junior	1997 - 1998	10.000 m	19:00
	Promesa	1994 - 1996	10.000 m	19:00
	Sénior	1982 - 1993	10.000 m	19:00
	Veterano 1	1972 - 1981	10.000 m	19:00
	Veterano 2	1962 - 1971	10.000 m	19:00
	Veterano 3	1916 - 1961	10.000 m	19:00
Andaina Saudable - Solidaria*		Indiferente	3.800 m	19:10

*A categoría Pitufu e a [Andaina Saudable - 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 20 de xullo ás 23:59.**
- Formas de inscrición:
 - Web oficial da FGA: <http://www.carreirasgalegas.com>
 - De forma presencial (ata 15 de xullo):
 - Concello de A Laracha (Dpto. de deportes).
 - Ximnasio e piscina municipal de A Laracha.
 - Centros de ensino do concello de A Laracha (só categorías escolares).
- **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 e/ou mote.

As **inscricións de forma presencial** deberán realizarse achegando debidamente cuberto o formulario 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 II (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

Realizarase o mesmo día da proba no **CENTRO SOCIOCULTURAL DE VILAÑO**, situado no ADRO DE VILAÑO (zona de saída e meta), nos seguintes horarios:

- De 11:30 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 desqualificado 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 aos 3 primeiros corredores de cada categoría por idade e sexo, agás na categoría *Pitufos* onde non haberá clasificación.
- Medallas para todos os participantes da categoría *Pitufos*, xunto con un agasallo.

PROBA DE ADULTOS

- Trofeo aos 3 primeiros corredores de cada categoría por idade e sexo.
- Trofeo e equipación técnica Kalenji aos 3 primeiros da clasificación xeral masculina e feminina.

PREMIOS ESPECIAIS

- Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino entre os participantes nados no Concello de A Laracha.
- Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino entre os participantes nados na parroquia de Vilaño.
- Trofeo Veterano ao corredor de maior idade que finalice a proba.
- Trofeo Veterana 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.
- Agasallo especial ao Biberón ao corredor/a de menor idade.

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 Instituto I.E.S. 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, barritas enerxéticas e aperitivo variado.

11. INFORMACIÓN IMPORTANTE APARCAMENTOS PARA COCHES

Habilitaranse 4 estacionamentos 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 provocados polos percorridos das distintas categorías, 3 dos 4 aparcamentos estarán pechados durante o transcurso das distintas probas, non podendo entrar nin saír ningún coche. Para resolver isto, contamos con un aparcamento o suficientemente amplo que estará aberto durante todo o traxurso do evento deportivo, podendo entrar e saír coches sen limitacións horarias.

P1 AREOSA	Pechado desde as 17:30 h ata o final da carreira (20:30 h aproximadamente)	P2 ADRO	Pechado desde as 17:50 h ata o final da carreira (20:30 h aproximadamente)
P3 O PAZO	Pechado desde as 17:50 h ata o final da carreira (20:30 h aproximadamente)	P4 QUINTÁNS	Aberto durante todo o traxurso da proba.

Recomendamos a todos os acompañantes dos participantes das categorías escolares que teñan previsto marchar antes do final da carreira de adultos (20:30 h aproximadamente) que estacionen os seus vehículos no aparcamento P4.

12. DESCALIFICACIÓN

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 descalificadoa 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 ao 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 Seragra S.L. organizan unha **Andaina Saudable – 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 **19:10 h** no Adro de Vilaño.
5. Por incompatibilidade de horarios, só os nenos nados ata o ano 2001 poderán participar na carreira popular e na andaina (en ambas).

6. INSCRICIÓN

- A maiores, poderase facer a inscrición de forma presencial en:
 - Seragra
- **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 e/ou mote.

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 II (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 4), coa única diferenca 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



ZONA DE SAÍDA / META: ADRO DE VILAÑO



CENTRO SOCIOCULTURAL DE VILAÑO:
RECOLLIDA DE DORSAIS / GARDARROUPA



ZONA DE GARDERÍA CON PARQUE INFANTIL



VISTA DOS PRIMEROS 500
METROS DE PERCORRIDO

FICHA DE INSCRICIÓN

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

INSCRICIÓN EN		<input type="checkbox"/> CARREIRA POPULAR	<u>TALLA CAMISETA</u>	4	8	12	XS	S	M	L	XL
		<input type="checkbox"/> ANDAINA SAUDABLE – SOLIDARIA		Nenos	S	M	L	XL	XXL		

En A Laracha, a ____ de _____ de 2016

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 I Carreira Popular do Apóstolo e/ou Andaina Saudable – 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 2016

Firma:

DATA LÍMITE DE ENTREGA: VENRES 15 DE XULLO**Entregar en: Concello / Piscina / Centros de ensino (nen@s) / Seragra (só Andaina)**

COTA DE INSCRICIÓN	Carreira Popular: 5 € - Adultos // GRATIS - Nen@s nados desde 1999 inclusive Andaina Saudable – Solidaria: 5 € - Maiores de idade // GRATIS - Menores de idade
-------------------------------	---