



SAÍDA MENORES
A PARTIR DAS 11:30



SAÍDA PREBENXAMÍN
A PARTIR DAS 12:50
(Nados 2011-2012-2013)



RECOLLIDA PREBENXAMÍN
(Nados 2011-2012-2013)

--- VALADO



Ayuntamiento de A Coruña
Concello da Coruña

CORUÑA
DEPORTE



coruna.gal



SAÍDAS E CAIXÓNS

Carreira absoluta: saída ás 10.00 horas

CAIXÓNS	HOMES	MULLERES
Caixón 1 VERDE	< 36 min.	< 42 min.
Caixón 2 VERMELLO	36 - 40 min.	42 - 47 min.
Caixón 3 AMARELO	40 - 45 min.	47 - 52 min.
Caixón 4 AZUL	45 - 50 min.	52 - 55 min.
Caixón 5 LILA	>50 min. - Sen marca	>55 min. - Sen marca

Carreiras de menores

CATEGORÍAS	HORARIO*	DISTANCIA
Xuvenil (nados/as anos 2001/2002)	11.30	1.920 m aprox.
Cadete (nados/as anos 2003/2004)	11.50	1.920 m aprox.
Infantil feminino (nadas anos 2005/2006)	12.10	1.125 m aprox.
Infantil masculino (nados/as anos 2005/2006)	12.20	1.125 m aprox.
Alevín feminino (nadas anos 2007/2008)	12.30	820 m aprox.
Alevín masculino (nados anos 2007/2008)	12.35	820 m aprox.
Benxamín feminino (nadas anos 2009/2010)	12.40	820 m aprox.
Benxamín masculino (nados anos 2009/2010)	12.45	820 m aprox.
Prebenxamín (nados/as anos 2011/2012/2013)	12.50	150 m aprox.

*Estes horarios son orientativos e poden sufrir alteracións.

COMO CHEGO Á SAÍDA

Recomendámosche que o fagas en transporte público para favorecer, deste xeito, a mobilidade e o compromiso cun evento sostible.

Máis información na sección Avisos de Tráfico da web municipal www.coruna.gal

CANDO E ONDE SE PODERÁN RECOLLER OS DORSAIS, CHIP E CAMISETA CONMEMORATIVA?

Días e horarios:

· Venres 5 de outubro de 17.00 a 21.30 h

· Sábado 6 de outubro de 10.00 a 21.30 h

Lugar: 7º andar de El Corte Inglés de Ramón y Cajal (Deportes)

De forma extraordinaria, para todas aquelas persoas atletas que viaxen o día da carreira ou residan en localidades afastadas, habilitarase unha zona de recollida de dorsais o mesmo domingo día 7, no Frontón da cidade Deportiva de Riazor. O horario será de 08.30 a 09.30 horas, e non se entregará ningún dorsal fóra destes prazos. Tamén estará dispoñible esta opción, para as categorías de menores, o domingo día 8, ata unha hora antes de cada unha das saídas.

Non manipules o dorsal, pois leva o chip incorporado.

O dorsal debe ir colocado na parte dianteira, visible durante toda a carreira.

ZONA SERVIZOS

ROUPEIRO

Horario de 08.30 a 13.00 horas.

Localizado no Frontón da cidade Deportiva de Riazor.

DUCHAS

Horario de 10.00 a 14.00 horas.

Atópanse no Frontón da cidade Deportiva de Riazor.

Para o acceso é necesario presentar o dorsal.

SERVIZO DE WC NA SAÍDA E CHEGADA

Dispoñibles no Frontón da cidade Deportiva de Riazor.

AVITUALLAMENTO

Intermedio: A partir do km 5, hidratación coa colaboración de Coca-Cola, haberá a disposición botellas de AQUABONA.

De meta: Ás persoas participantes na carreira absoluta, ao chegaren á zona de meta, na explanada do Pazo dos Deportes, ofreceráselles un avituallamento líquido que consistirá nunha bebida isotónica "Powerade", auga Aquabona, así como pezas de froita e bolos de pan cortesia de Sanbrandán.

Ás persoas participantes nas carreiras de menores ofreceráselles o mesmo avituallamento, agás a bebida isotónica, que será exclusivamente para as categorías: sub 18, sub 16 e sub 14.

CLASIFICACIÓNS

Expostas na zona de meta ao finalizar a carreira.

E tamén en www.coruna.gal/carreiraspopulares e www.carreirasgalegas.com

Accede ás clasificacións a través do código QR do teu dorsal.

Vive a CHEGADA Á META EN VÍDEO a través dos resultados publicados na web.

CORUÑA10 (EVENTO SOSTIBLE)

No punto do avituallamento intermedio haberá colectores para a recollida de residuos.

Na zona de meta haberá colectores para a recollida selectiva de residuos.

Utilizándoos, contribuirás a que este evento deportivo se realice baixo criterios ambientais e de sostenibilidade para a protección do planeta. Lembrámosche que a súa non utilización poderá supor a descualificación da carreira.

COMEZA A CARREIRA

As persoas participantes deberán estar nos seus postos 10 minutos antes do disparo oficial de saída.

Recomendámosche que non esperes ao último momento para situárestes no caixón que che corresponde.

Respecta o caixón que se che asignou. Podes sair desde máis atrás se desexas correr con algún compañeiro pero nunca máis adiante.

TEÑO UNHA LEVE MOLESTIA, QUEN ME PODE AXUDAR?

Haberá persoas voluntarias a pé e en bicicleta, que estarán distribuídas entre diferentes zonas do circuito e que colaborarán co equipo de emerxencias. Elas realizaránlles as primeiras atencións aos/as corredores/as co fin de comunicaren rapidamente se necesitas axuda.

CHEGUEI Á META! QUE FAGO AGORA?

Non te deteñas na liña de meta, pensa que detrás veñen máis persoas. Continúa avanzando para recolleres o teu avituallamento e descansares.

Servizo de fisioterapia: coa colaboración da Facultade de Fisioterapia da Universidade da Coruña, estará dispoñible no **Ximnasio A, no Pazo de Deportes de Riazor**.

CARREIRAS DE PREBENXAMÍNS

Os/as prebenxamíns deben correr sos. O disparo de saída realizarase con confetti.

A saída desta categoría realizarase na glorieta das Escravas. Habilitarase caixóns de saída por ano de nacemento, diferenciados por cores:

2011: azul, 2012: vermello e 2013: amarelo.

O speaker irá chamando por ano de nacemento, para deixar ao neno ou nena no espazo acoutado.

Despois de cruzar á meta, entregaráselles a medalla e habilitarase un espazo con monitores ata que identifique ao seu pai/nai/titor, e nese momento farase a entrega do/a neno/a. As familias non deben acceder a este espazo, senón agardar a que se lles entregue o/a neno/a.

MEDIDAS DE SEGURIDADE

Para todas aquelas persoas corredoras que necesiten atención sanitaria, existirá un dispositivo de emerxencias médico e de enfermaría. Ao longo do circuito situaranse postos de ambulancias para lles facilitar a asistencia ás persoas corredoras.

Para a cobertura sanitaria deste servizo neste evento será imprescindible contactar cos servizos médicos da carreira o día da competición.

CONSELLOS

Non pares de golpe, anda tranquilamente uns metros ata parares.

Toma o tempo necesario para descansares e relaxares a musculatura.

Realiza unhas estiradas suaves, sempre sen forzar.

Acude aos puntos de control médico se tes síntomas anormais.

ENTREGA DE TROFEOS

Horario: a partir das 13:30 horas no palco situado na Praza de Portugal. Entregaráselle trofeo ás tres primeiras persoas clasificadas de cada categoría, excepto á categoría prebenxamín, que se lles entregará medalla á chegada á meta.

Se precisas máis información, podes consultar a nosa web

www.coruna.gal/carreiraspopulares

Non faltes á próxima cita da **Media Maratón C21** o 17/02/2019, a **Maratón Atlántica C42** o 14/04/2018 nin a **C10** o 6/10/2019.