



ÍNDICE

1	REGLAMENTO.....	2
1.1	Organización.....	2
1.2	Ubicación de la prueba	2
1.3	Fecha y hora de la prueba	3
1.4	Participantes	4
1.5	Categorías, horarios y distancias:.....	4
1.5.1	Categorías Menores:.....	4
1.5.2	Categorías Absolutas:.....	4
1.6	Coste de la inscripción.....	4
1.7	Inscripciones.....	5
1.8	Retirada de dorsales.....	5
1.9	Trofeos y premios	5
1.10	Recorridos	6
1.10.1	Recorrido Categorías Menores	6
1.10.2	Recorrido Categorías Absolutas	8
1.11	Control de la carrera	11
1.12	Avituallamientos	11
1.13	Seguros	11
1.14	Duchas y vestuarios	11
1.15	Apelaciones	12
1.16	Derechos de imagen	12
1.17	Asistencia médica y seguros.....	12
1.18	Aceptación del reglamento.....	12
1.19	Seguro 12	

1 REGULAMENTO

1.1 ORGANIZACIÓN

O Galea Sport Karate Clube organiza a III Carreira Popular 10K "Praia de Miño" no concello de Miño (provincia de A Coruña) baixo o control técnico da Federación Galega de Atletismo, a través da súa delegación en A Coruña.

1.2 LUGAR DA PROBA

A proba, tanto para as categorías menores como para a categoría absoluta, realizarase nas proximidades da praia de Miño, na costa do municipio de Miño.



Imaxe 1. Praia de Miño (Concello de Miño)

O inicio e finalización da carreira estará situado na recta da praia de Miño, nas proximidades da saída da autoestrada AP-9.

O espazo para o aparcadoiro estará dispoñible debidamente sinalizado nas proximidades da saída / chegada, así como as duchas no Pavillón Municipal do Deporte do Concello de Miño.

Os baños existentes na praia de Miño estarán habilitados para o seu uso durante a celebración das diferentes probas.

No posto de recollida do dorsal na zona de saída / chegada estará dispoñible un servizo de gardarroupa.



Imaxe 2. Áreas Dispoñibles

O circuito discorre por asfalto e o acceso a el estará completamente pechado a todos os vehículos, agás os autorizados pola organización.

A ruta será controlada e vixiada pola Policía Local, Protección Civil e coa colaboración da organización. Está prohibido calquera outro tipo de acompañamento. Cada quilómetro marcarase claramente.

1.3 DATA E HORA DA PROBA

A proba terá lugar o 9 de xuño de 2019 a partir das 09:00 horas, con diferentes horarios de saída dependendo da categoría.



1.4 PARTICIPANTES

A proba estará aberta a todas as persoas que desexen participar, xa sexan atletas federadas ou non, e o seu carácter será popular, independentemente do sexo ou a nacionalidade.

Cada persoa participa baixo a súa responsabilidade, sendo plenamente consciente de que ten unha condición física suficiente para afrontar a proba.

Todos os participantes, tomando a saída, aceptan estas regras e regulacións. En caso de dúbida, a organización decidirá.

Está prohibido cortar ou dobrar dorsais.

Os participantes deben colocarse no caixón 10 minutos antes do inicio da carreira.

Na carreira de 10 km marcarase a ruta e terá un avituallamento intermedio.

O control da carreira será realizado polo Comité Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

O control de chegada ou o tempo de corte na carreira de 10 km pechará ás 12:20 h.

O descoñecemento das bases e do regulamento non exime o cumprimento.

Todo o que non estea incluído neste regulamento resolverase de acordo coas normas da RFEA e da FGA para as probas de estrada en vigor.

1.5 CATEGORÍAS, HORARIOS E DISTANCIAS:

1.5.1 CATEGORÍAS MENORES:

CATEGORÍA	ANO NACEMENTO	DISTANCIA	HORA DE SAÍDA
Sub 18 e Sub 16	2002 - 2003 y 2004 - 2005	3.000 m	10:00
Sub 14	2006 - 2007	2.000 m	10:20
Sub 12	2008 - 2009	1.000 m	10:35
Sub 10	2010 - 2011	700 m	10:45
Prebenxamín	2012 - 2013	100 m	10:55
Biberón	2014 en diante	100 m	10:55

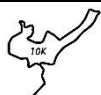
1.5.2 CATEGORÍAS ABSOLUTAS:

CATEGORÍA	ANO NACEMENTO	DISTANCIA	HORA DE SAÍDA
Senior	1985 – 2001	10.000 m	11:10
Máster 1	1979 – 1984		
Máster 2	1970 – 1978		
Máster 3	1960 – 1969		
Máster 4 - 1959		

1.6 CUSTO DA INSCRICIÓN

A carreira absoluta (desde senior hasta Máster) terá un custo de **7 €**.

As carreiras de menores (de biberón a Sub 18) terán un custo de **2 €**.



1.7 INSCRICIÓNS

Unha inscrición é válida cando o participante completa o formulario de inscrición a través do sitio web <http://www.carreirasgalegas.com> e paga o custo da inscrición.

As inscricións a través da web pecharán o mércores 5 de xuño.

Os atletas da categoría SUB-18 poderán participar na categoría absoluta 10k, sempre que o fagan no momento da inscrición, o que implica renunciar á clasificación e os premios da categoría xuvenil, pagando o rexistro absoluto e tendo dereito aos premios desta última categoría.

1.8 RETIRADA DE DORSAIS

Os participantes poderán recoller os dorsais na tenda Galea Sport Miño nos seguintes días e horarios:

TENDA	DIRECCIÓN	DÍA	HORARIO
Galea Sport Miño	c/ Galea, 10, baixo (Miño)	07 de xuño (Venres):	17:00 – 20:30
		08 de xuño (Sábado):	10:00 – 14:00

Ademais, o día da propia carreira, poderán recollese os dorsais no posto habilitado na zona de saída / chegada na praia de Miño, a partir das 9:00 h. pola mañá ata as 10:30 h.

1.9 TROFEOS E PREMIOS

Todas as nenas e nenos que participan nas categorías de biberón e prebenxamín, así como no resto das categorías menores, recibirán unha medalla ao final da proba.

Todos os participantes da categoría absoluta recibirán unha camiseta como recordo do evento.

As tres primeiras persoas clasificadas nas seguintes categorías, homes e mulleres, recibirán un trofeo (os trofeos son acumulativos):

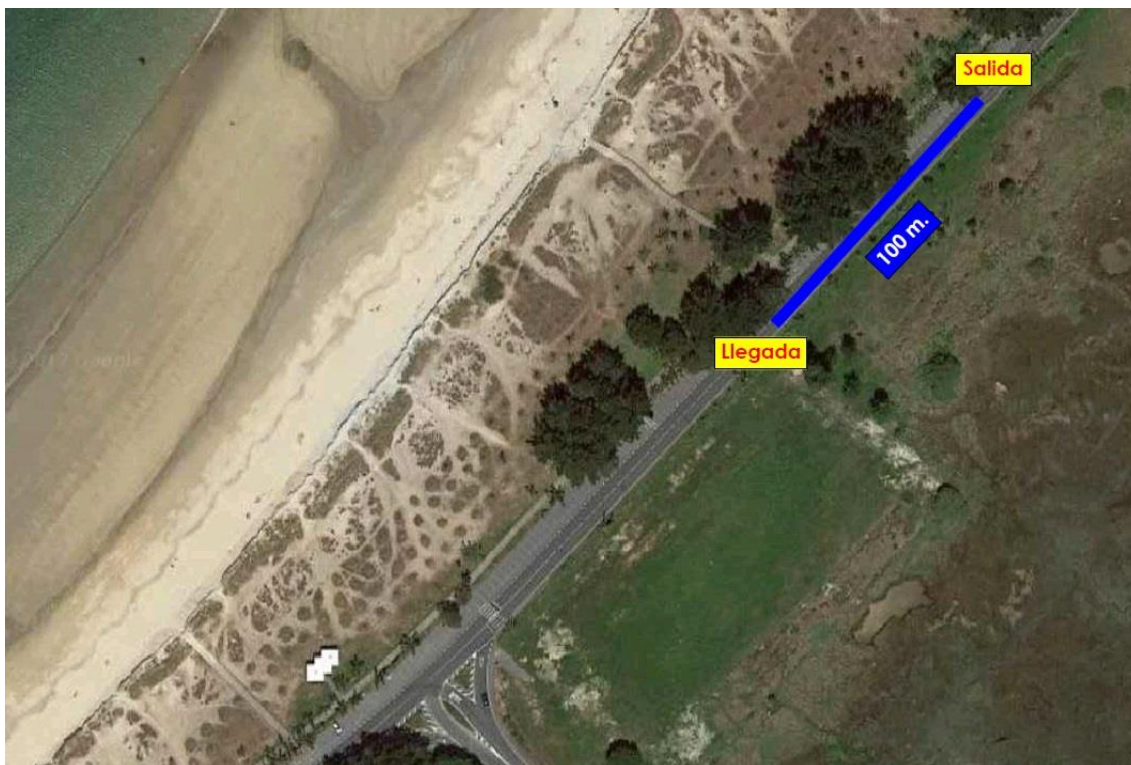
ABSOLUTA	Sub 18
Máster 4	Sub 16
Máster 3	Sub 14
Máster 2	Sub 12
Máster 1	Sub 10
Senior	

Tamén haberá un trofeo para a primeira muller clasificada e para o primeiro home clasificado censados no municipio de Miño.

Os trofeos entregaranse na área de saída / chegada a partir das 12:30 da mañá.

1.10 PERCORRIDOS

1.10.1 PERCORRIDO CATEGORÍAS MENORES



Imaxe 3. Percorrido Biberóns e Prebenxamins



Imaxe 4. Percorrido Benxamins



Imaxe 5. Percorrido Alevins

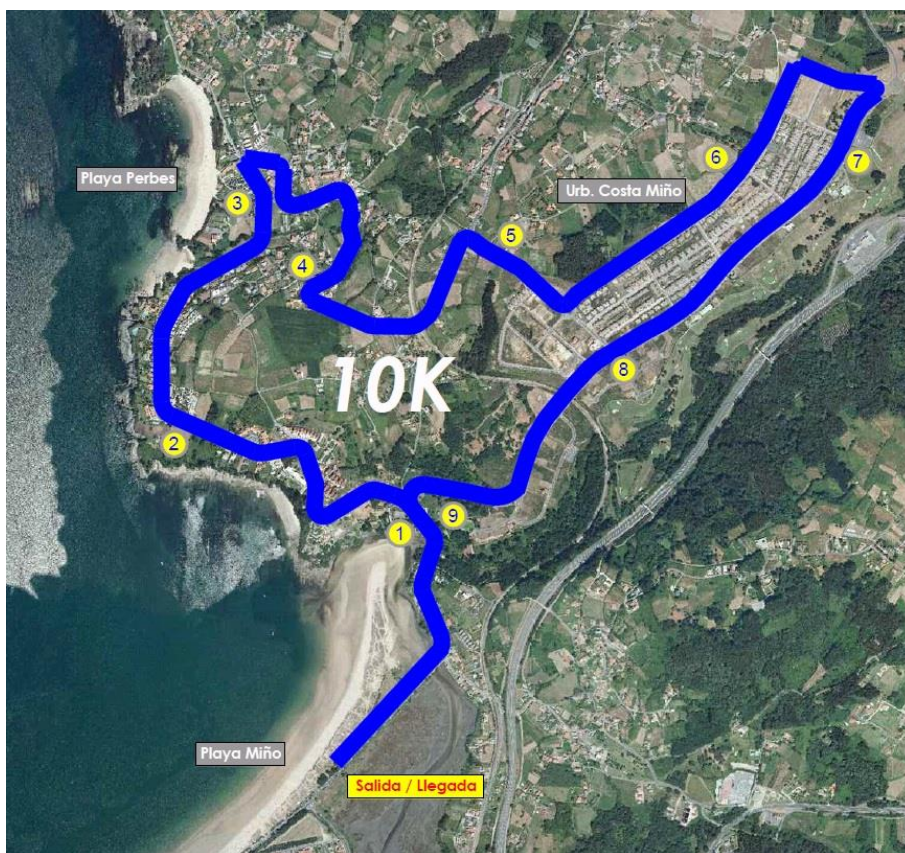


Imaxe 6. Percorrido Infantis



Imaxe 7. Percorrido Cadetes e Xuvenis

1.10.2 PERCORRIDO CATEGORÍAS ABSOLUTAS



Imaxe 8. Percorrido e fitos quilométricos



Imaxe 9. Perfil da carreira



Imaxe 10. Saída da proba



Imaxe 11. Cruce Praia Perbes (km 3)



Imaxe 12. Cruce Entrada Costa Miño (km 4,800)



Imaxe 13. Cruce Costa Miño (km 5,400)



Imaxe 14. Xiros Costa Miño (km 6,500)



Imaxe 15. Saída Costa Miño (km 9)



Imaxe 16. Chegada Praia Miño (km 10)

1.11 CONTROL DA CARREIRA

A carreira celebrarase baixo o control técnico da Federación Galega de Atletismo, a través da súa delegación en A Coruña.

Consideraranse os comportamentos ilegais do atleta para os que poden ser descualificados:

- Non levar o dorsal perfectamente colocado
- Participar cun número correspondente a outro corredor
- Non completar a carreira completa
- Non atender as indicacións dos membros da organización
- Ingresar fóra da hora de corte programada pola organización
- Realizar o rexistro modificando os datos de forma maliciosa
- Calquera outra de natureza similar, que no xuízo da organización da carreira pode considerarse unha conduta antideportiva digna de sanción disciplinaria
- Acompañamento de corredores por persoal externo á organización ou por vehículos non autorizados

1.12 AVITUALLAMENTOS

Haberá puntos de avituallamento, con refrescos líquidos intermedios e sólidos ao final da carreira de cada categoría, para todos os participantes. Servirase auga, zume para nenos, barra de enerxía e un anaco de froita.

1.13 SEGUROS

Todos os participantes estarán cubertos por unha póliza de responsabilidade civil e accidentes proporcionada pola licenza dun día da Federación Galega de Atletismo (F.G.A.).

A organización declina toda responsabilidade polos danos físicos ou morais que durante a participación nesta proba poderían causar un atleta a si mesmo ou a terceiros.

1.14 DUCHAS E VESTIARIOS

Ao final das carreiras, os corredores dispoñerán de duchas e vestiarios no Pavillón Municipal do Deporte do municipio de Miño.



Imaxe 17. Pavillón Municipal de Deportes de Miño



1.15 APELACIÓNS

As reclamacións relativas á clasificación deberán facerse oralmente dentro dos 30 minutos despois de que os resultados sexan feitos públicos, ante o xuíz / árbitro ou na secretaría da competencia, e esta persoa será responsable de resolvelos.

Todo o que non estea incluído neste regulamento resolverase de acordo coas regras de F.G.A., R.F.E.A. e I.A.A.F. nesta orde.

1.16 DEREITOS DE IMAXE

Todos os participantes, polo feito de formalizar o rexistro, acordan que a organización por si mesma ou a través de terceiros, trate de forma informativa e exclusiva para fins deportivos ou promocionais, os seus datos persoais, así como a súa imaxe dentro da proba a través de fotografías, vídeo, etc.

De acordo coa Lei Orgánica 3/2018, do 5 de decembro, de protección de datos de carácter persoal, o participante poderá exercer o seu dereito de acceso a estes ficheiros para rectificar ou cancelar o seu contido total ou parcial. Para exercer este dereito deberá solicitalo por correo electrónico a 10kplayamino@gmail.com.

1.17 ASISTENCIA MÉDICA E SEGUROS

A organización terá servizos médicos e ambulancias na área de partida / meta. Os servizos médicos e o xuíz da competición teñen dereito a retirar da proba a calquera participante que manifeste unha mala condición física durante o desenvolvemento da mesma.

1.18 ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO

Todos os participantes, polo feito de rexistrarse e iniciarse na carreira, aceptan este regulamento, e en caso de dúbida ou de que xurda algunha situación non prevista nela, serán resoltos de acordo co disposto no Comité Organizador. e polas regras da FGA, RFEA e IAAF en vigor.

1.19 SEGURO

Todos os participantes estarán cubertos por unha póliza de responsabilidade civil e accidentes deportivos, que cubrirá accidentes que se producen como resultado directo do desenvolvemento da proba. Quedan excluídos os casos derivados dunha condición latente, imprudencia ou incumprimento das leis, normas de competencia, etc. Tamén se exclúen os casos producidos polo desprazamento cara ao lugar da competición ou do mesmo. A inscrición implica ler, comprender e adquirir o compromiso que segue: Certifico que estou en boa condición física. Eximo de calquera responsabilidade que poida derivarse da participación no evento a organización, patrocinadores comerciais ou patrocinadores, empregados e outros organizadores. Coa conclusión do rexistro, todos os participantes ceden os seus dereitos de imaxe á organización, que usará as imaxes de acordo coa Lei de protección de datos.

Organizan:



Colabora:



3ª Carreira 10K "Praia de Miño"

NOTA: Esta proba pertence ao calendario oficial da Federación Galega de Atletismo e, mediante o seu rexistro, o participante autoriza expresamente a transferencia dos datos básicos a esta entidade para o tratamento, ante a compañía de seguros, do seguro obrigatorio de accidentes e Responsabilidade civil, así como a xestión da licenza popular de día de clasificación e probas de estradas. En calquera caso e conforme establece a Lei de protección de datos, o interesado poderá exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición, por escrito ou por correo electrónico á Federación Galega de Atletismo, Avenida de Glasgow 13, 15008 A Coruña.

