

I 2ª CARREIRA POPULAR DOS SANTIÑOS

10/11/2019 O BARCO DE VALDEORRAS

O CLUB ADAS PROINOR coa colaboración do Concello de O Barco de Valdeorras, a Delegación da F.G.A en Valdeorras, organiza a **12ª CARREIRA POPULAR DOS SANTIÑOS**, que se desenvolverá o vindeiro **10 de Novembro do 2019**.

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 (CADETES)
- ❖ 7.000 mts. 2 VOLTAS (XUVENIL-XUNIOR-ABSOLUTOS E VETERANS)

INSCRICIÓNs:

1º.- As inscricións absoluta para a carreira se realizará a través a web de



(<http://www.carreirasgalegas.com/>)

2º.- As INSCRICIONS deberán estar no poder da Organización antes das **23.59 h.do xoves 7 de Novembro**.

3º.- As inscricións para a carreira absoluta terán un custo de 7€.

4º.- Poderase inscribir no mesmo día 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, SUB14 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 **11 de Novembro de 9:00 h a 11.00 h**.

AGRADECESE QUE SE FAGAN CON ANTERIORIDADE



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.-Todos os 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 máis 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 **SERVICIOS 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 desenvolvemento da mesma. **Así mesmo, recoméndase 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 licenza 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:

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

HORARIO-DISTANCIA E CATEGORÍAS:

11.30H	SUB 16 MASC. e FEM.	2004 e 2005	3.500 M	1 volta
	ABSOLUTA MASC. E FEM.	Dende o 2003 en diante	7.000 M	2 voltas
	SUB 18 - SUB 20 MASC. e FEM.	2000 2001 e 2002 2003	7.000 M	2 voltas
	SUB 23 - SENIOR MASC. e FEM.	Dende o 1999 ata 34 anos	7.000 M	2 voltas
	MASTER MASC."A" e FEM."A"	35 A 44 ANOS	7.000 M	2 voltas
	MASTER MASC."B" e FEM."B"	45 A 54 ANOS	7.000 M	2 voltas
	MASTER MASC. "C" e FEM."C"	55 A 64 ANOS	7.000 M	2 voltas
	MASTER MASC. "D" e FEM."D"	65 A 74 ANOS	7.000 M	2 voltas
12.30H	MASTER MASC. "E" e FEM "E"	+ DE 74 ANOS	7.000 M	2 voltas
12.30H	SUB 14 MASC. e FEM.	2007e 2006	600 M	Pista
12.40H	SUB 12 MASC. e FEM.	2009 e 2008	500 M	Pista
12.50H	SUB 10 MASC. e FEM.	2011 e 2010	300 M	Pista
13.00H	PREBENXAMÍNS MASC.e FEM.	2012 en diante	100 M	Pista
13.15H	ENTREGA DE TROFEOS			

CIRCUITO:

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**

**12ª 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%

