



## IX MILLA SOLIDARIA ANEDIA

Domingo, 13 de novembro de 2022. Avda. de Montero Ríos, Pontevedra

**Organiza:** Anedia Galicia

**Colaboran:** Concello de Pontevedra, Club Atletismo Rias Baixas, Federación Galega de Atletismo.

PROGRAMA:

Hora	Proba	Hora	Proba
10:30	500m. Sub10 Fem. (2013 e 2014)	11:50	Milla popular Fem. (2006 e anteriores)
10:40	500m. Sub10 Masc. (2013 e 2014)	12:00	Milla popular Masc. (2006 e anteriores)
10:50	500m. Sub12 Fem. (2011 e 2012)	12:10	4x500 mixto (máximo 8 equipos)
11:00	500m. Sub12 Masc. (2011 e 2012)	12:20	150m. Patrulla Canina (2015, 2016, 2017 e 2018)
11:10	1.000m. Sub14 Fem. (2009 e 2010)	12:30	80m. Bob Esponja (2019 e posteriores)
11:20	1.000m. Sub14 Masc. (2009 e 2010)	12:40	Milla Élite Fem. (2006 e anteriores)
11:30	1.000m. Sub16 Fem. (2007 e 2008)	12:40	Milla Élite Masc. (2006 e anteriores)
11:40	1.000m. Sub16 Masc. (2007 e 2008)	12:50	ANDAINA de 500m. (sen clasificación)

- ✓ O percorrido será na propia Avda. de Montero Ríos, nun circuito balizado de ida e volta.
- ✓ Inscricións na web [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com), **ata o martes 8 de novembro**. Excepto os que participen na proba de remudas, que o farán a través do correo electrónico: [atleriasbaixas@gmail.com](mailto:atleriasbaixas@gmail.com), indicando o nome do equipo; nome completo dos catros integrantes, número de licenza federativa, clube ao que pertence, ano de nacemento e millor marca de cada un en 400m., 500m., 600m. e/ou 800m.; en 2022 ou 2021.
- ✓ Na remuda 4x500, participarán un máximo de 8 equipos, integrados por 2 homes e 2 mulleres; non teñen porque pertencer ao mesmo Clube. A orde da remuda comunicárase na secretaría da competición, ata 40 minutos antes da carreira.
- ✓ Poderán participar atletas federados e non federados, agás na remuda e na milla elite, nas que so poderán participar atletas federados. As persoas inscritas na milla elite que non indiquen a súa licenza, pasarán automaticamente á milla popular.
- ✓ Na Milla Élite os homes saíran 45 segundos despois das mulleres.
- ✓ Na milla popular estableceranse 3 categorías: A) ata 34 anos, B) de 35 a 49 anos. C) de 50 anos en diante. Terase en conta a idade no día da proba.
- ✓ Os atletas accederán a zona da saída da súa carreira ata 10 minutos antes do comezo da mesma.
- ✓ As notificacións de baixas ata o xoves 10 de novembro ao correo: [atleriasbaixas@gmail.com](mailto:atleriasbaixas@gmail.com)
- ✓ A recollida do dorsal (non se entregarán alfinetes) farase na Avda. de Montero Ríos ata 30 minutos antes do comezo da súa carreira.
- ✓ Haberá agasallos a todos os participantes e premios aos 3 primeiros, Entregaranse ao remate da competición na Ceremonia de Pódium.
- ✓ Aconsellamos cumprir as recomendacións sanitarias pola emerxencia sanitaria da Covid-19.