

VI CARREIRA POPULAR DO APOSTOL



+ ANDAINA SAUDABLE SOLIDARIA



16 DE XULLO DE 2023



**10:45 BENXAMÍNS
E ALEVÍNS**

**11:00 INFANTÍS
E CADETES**

11:30 PITUFOS

11:45 ABSOLUTA 10K

11:50 ANDAINA

INSCRIPCIÓN: 6-€
(Categorías escolares gratis)

ORGANIZA



AO REMATAR... ¡XANTAR POPULAR!

(1€ desconto co teu dorsal)

INFO E INSCRIPCIÓNS:

carreirasgalegas.com

Concello da Laracha

Piscina da Laracha

Cultiagro Laracha

(Ata o 13 de xullo)



CONCELLO
DA LARACHA



Deputación
DA CORUÑA



Federación Galega
de Atletismo



IX
Circuito de carreiras

Deputación
DA CORUÑA

PATROCINA



COLABORA



ÍNDICE REGULAMENTARIO

Regulamento Xeral VI Carreira Popular do Apóstolo.....	3
Artigo 1: Organizador e denominación da proba.....	3
Artigo 2. Protocolo Físicovid-DXT Galego para a práctica do atletismo.....	3
Artigo 3: Participantes e Categorías.....	3
Artigo 4: Inscripción.....	5
Artigo 5: Datos de carácter xeral.....	6
Artigo 6: Recollida de dorsais e chips.....	6
Artigo 7: Emprego de dorsais e chips.....	7
Artigo 8: A cronometraxe.....	7
Artigo 9: Control Técnico das carreiras.....	8
Artigo 10: Asistencia médica.....	8
Artigo 11: Seguro.....	8
Artigo 12: Circuito.....	8
Artigo 13: Premios e agasallos.....	10
Artigo 14: Servizos a corredores.....	11
Artigo 15: Información importante aparcamento para coches.....	11
Artigo 16: Conductas antiregulamentarias.....	12
Artigo 17: Dereitos de imaxe.....	12
Artigo 18: Aceptación do regulamento.....	13
Artigo 19: Suspensión da proba.....	13

Artigo 20: Disposición final.....	13
Regulamento Específico Andaina Saudable – Solidaria.....	14
Artigo 1: Organizador e denominación da proba.....	14
Artigo 2. Protocolo Físicovid-DXT Galego para a práctica do atletismo.....	14
Artigo 3: Participantes e Categorías.....	14
Artigo 4: Inscripcións.....	14
Artigo 5: Datos de carácter xeral.....	15
Artigo 6: Recollida de dorsais e chips.....	15
Artigo 7: Participación.....	16
Artigo 8: Agasallos.....	16

REGULAMENTO VI Carreira Popular do Apóstolo

Artigo 1: Organizador e denominación da proba.

- 1.1.** A Asociación Cultural Adro de Vilaño, en colaboración co Concello de A Laracha e empresas colaboradoras, organizan a **VI Carreira Popular do Apóstolo** o domingo 16 de xullo de 2023 en Vilaño, na localidade de **A Laracha**. As probas levaranse a cabo baixo o control técnico da Federación Galega de Atletismo (Delegación de A Coruña), en adiante FGA.
- 1.2.** De forma paralela e para pechar o evento, a Asociación Cultural Adro de Vilaño, en colaboración coa Asociación Española contra o Cancro e Cáritas Laracha, organizan unha **Andaina Saudable e Solidaria**. ([Ver detalles no regulamento específico da páxina 14](#)).
- 1.3.** A *VI 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.

Artigo 2. Protocolo Físicovid-DXT Galego para a práctica do atletismo.

- 2.1.** Tódalas normas dispostas no articulado do presente regulamento adaptaranse ás medidas específicas para competicións de Ruta do protocolo Físicovid-DXT Galego para a práctica do atletismo vixentes no momento de celebración da competición, de xeito que a organización poderá modificalas no caso de experimentar variación.

Artigo 3: Participantes e Categorías.

- 3.1.** 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.**
- 3.2.** Cada participante **acude a proba baixo a súa responsabilidade** ou a do seu adestrador persoal ca forma física axeitada para realizala e cos controis médicos oportunos e por tanto asume persoalmente e exime á organización calquera incidente ou lesión acaecida por esa causa ou por actitude imprudente e/ou negligente durante a participación.

3.3. Deportistas con discapacidade:

Establécense **tres categorías para atletas con diversidade funcional**:

- a) Atletas en cadeira de rodas que non teñan mecanismos nin engranaxes que axuden á impulsión destas.
- b) Persoa con discapacidade visual.
- c) Persoa con discapacidade intelectual.

- 3.3.1.** No momento da inscrición deben comunicar esta circunstancia á organización, así como se desexan entrar na clasificación de atletas con discapacidade. No caso de non indicalo figurarán na táboa xeral de tempos.
- 3.3.2.** Para acreditar a pertenza a algunha destas categorías hai que enviarlle unha copia da **tarxeta acreditativa de discapacidade** á organización, de forma que quede acreditado o envío, ao correo electrónico seguinte: adrodevilano@gmail.com.
- 3.3.3.** As persoas participantes con discapacidade visual ou intelectual **farán constar os apoios** que necesitan para participar na carreira nas mellores condicións posibles.
- 3.3.4.** Permitirase un **máximo de 2 guías** para os e as atletas con discapacidade visual.
- 3.3.5.** O uso de guías ou, no caso de participantes con discapacidade intelectual de atletas de apoio, debe comunicárselle con antelación á Federación Galega de Atletismo, así como o punto quilométrico exacto onde se van situar os guías das persoas corredoras con discapacidade visual para facer a remuda.
- 3.3.6.** A participación das persoas guías e das persoas de apoio, que irán sen chip, será de balde, para o que deberán contactar coa organización a través do correo electrónico adrodevilano@gmail.com.
- 3.3.7.** Para optar a trofeo na categoría de atletas con discapacidade é necesario inscribirse nesa categoría.
- 3.3.8.** Os atletas deberán presentarse na zona de control **30 minutos antes do inicio da proba** para pasar o control de material, realizado pola organización. No control de material revisarase os seguintes elementos, que deberán estar homologados e funcionar correctamente: Casco, elementos de visibilidade, chasis, rodas, sistema de frenado e sistema de dirección.
- 3.3.9.** Exceptuando o definido para atletas con discapacidade, está prohibida a utilización de calquera **vehículo ou material de desprazamento** (patíns, carriños, etc.) excepto aqueles que previa solicitude autorice a organización expresamente.
- 3.3.10.** Non está permitido o acompañamento en ningún momento da proba por ningún vehículo alleo á organización, nin bicicletas, patíns ou persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcarlles ritmos ás persoas participantes. Exceptúase ós proxenitores, titores, adestradores, etc. de menores con minusvalías ou que sexan autorizados expresamente pola organización así como os guías para deportistas con discapacidade visual. Ao mesmo tempo non se permite a participación con coches ou cadeiras de nenos, nin correr acompañados destes en ningún momento, así como tampouco está permitida a participación con animais, nin correr acompañados destes en

ningún momento.

3.4. As **datas de nacemento** para cada **categoría** e proba, así como as **distancias** e os **horarios** son as seguintes:

	CATEGORÍA	DATAS DE NACEMENTO	DISTANCIA	HORA DE SAÍDA
ESCOLARES	Pitufo*	Nados/as en 2016 - 2020	200 m	11:30
	Benxamín / Sub 10	Nados/as en 2014 - 2015	1.100 m	10:45
	Alevín / Sub 12	Nados/as en 2012 - 2013	1.100 m	10:45
	Infantil / Sub 14	Nados/as en 2010 - 2011	3.800 m	11:00
	Cadete / Sub 16	Nados/as en 2008 - 2009	3.800 m	11:00
	Xuvenil / Sub 18	Nados/as en 2006 - 2007	5.000 m	11:45
ADULTOS	Junior / Sub 20	Nados/as en 2004 - 2005	10.000 m	11:45
	Promesa /Sub 23	Nados/as en 2001- 2002- 2003	10.000 m	11:45
	Sénior	Nados/as en 2000 ata 1989	10.000 m	11:45
	Máster A	Nados/as en 1988 ata 1983	10.000 m	11:45
	Máster B	Nados/as en 1982 ata 1973	10.000 m	11:45
	Máster C	Nados/as en 1972 ata 1963	10.000 m	11:45
	Máster D	Nados/as antes do ano 1963	10.000 m	11:45
	Andaina Saudable e Solidaria*	Indiferente	3.800 m	11:50

*A categoría Pitufo e a **Andaina Saudable e Solidaria** non son categorías federadas.

Artigo 4: Inscripcións.

As inscricións son personais e intransferibles supoñendo a aceptación de todo o desposto no presente regulamento e incluíndo o servizo de seguro ó que obrigan os preceptos legais.

4.1. Forma de inscrición:

4.1.1. Web oficial da FGA: <http://www.carreirasgalegas.com>

4.2.1. De forma presencial (ata mércores 12 de xullo):

- a) Concello de A Laracha (Dpto. de deportes).
- b) Piscina municipal de A Laracha.
- c) Centros de ensino do concello de A Laracha (só categorías escolares).
- d) Cultiagro S.L.

4.2. Cuota de inscrición:

4.2.1. As inscricións para a proba 10K e 5K, dirixidas ás **categorías de adultos** (Sub 20, Sub 23, Senior e Master) é de **6,00 €**, que se ingresará a través da pasarela de pago na páxina de inscrición www.carreirasgalegas.com, ou de forma presencial nos puntos habilitados.

4.2.2. Para o resto de categorías (**Sub 18, Sub 16, Sub 14, Sub 12, Sub 10, Pitufos e Biberón**) e para deportistas con discapacidade acreditada a inscrición é gratuita).

4.2.3. A falsedade ou omisión nos datos proporcionados ca inscrición anularán a clasificación e premios obtidos.

4.3. Prazo de Inscricións:

Admítense ate as 23:59 horas do día 13 de xullo de 2023.

4.4. Datos xerais:

4.4.1. Non se aceptarán inscricións fora de prazo, con datos incompletos ou sin todos os datos obrigatorios presentes no formulario de inscrición.

4.4.2. As **inscricións de forma presencial** deberán realizarse achegando debidamente cuberta a ficha 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 I (última páxina).

Artigo 5: Datos de carácter xeral.

A Asociación Cultural Adro de Vilaño, como entidade organizadora do evento, tratará os seus datos coa finalidade de xestionar a súa inscrición e participación na actividade e para a eventual xestión de imaxes para a promoción da mesma nas redes sociais e prensa. A base lexitimadora é o consentimento do interesado e cumprimento dunha misión realizada en interese público ou no exercicio de poderes públicos.

Os datos conservaranse durante o tempo necesario para cumprir coa finalidade e durante os prazos de prescrición legal. Non haberá cesións, salvo as necesarias, como á Federación Galega de Atletismo, e salvo que exista obrigación legal. Para a xestión das inscricións, Adro de Vilaño conta ca Federación Galega de Atletismo. Non haberá transferencia internacional de datos nin elaboración de perfís.

Artigo 6: Recollida de dorsais e chips.

Os dorsais e os chips recolleranse na zona habilitada a tal efecto nas seguintes datas e horarios:

6.1. 2 días antes da proba (Venres 14 de xullo) no **Centro Comercial Carrefour de Coristanco**, en horario de 17:00 a 21:00.

6.2.O día anterior á proba (Sábado 15 de xullo) no **Centro Sociocultural de Vilaño**, situado no Adro de Vilaño (zona de saída e meta), en horario de mañá de 11:00 a 13:00 e de tarde de 17:00 a 21:00. O horario de tarde coincidirá coa celebración da I Copa de España de Ciclismo Adaptado.

6.3.O mesmo día da proba (Domingo 16 de xullo) no **Centro Sociocultural de Vilaño**, situado no Adro de Vilaño (zona de saída e meta), en horario de 9:00 ata media hora antes do inicio de cada proba.

6.4. Requisitos: Para a entrega é imprescindible a **presentación de dni**, licenza federativa ou documento identificativo válido. Un deportista poderá recoller varios dorsais a condición de acreditar a condición do párrafo anterior para o respectivo deportista.

Artigo 7: Emprego de dorsais e chips.

7.1. O dorsal acreditativo é intransferible, e debe corresponderse única e inexcusablemente co deportista para o que foi emitido pola organización.

7.2. O dorsal entregado pola Organización deberá levarse colocado en toda a súa extensión na **parte anterior do corpo** á altura do peito e de forma claramente visible na súa totalidade.

7.3. O deportista debe indicar no reverso do dorsal calquera circunstancia a ter en conta en caso de atención médica urxente durante a proba (alerxia a medicamentos, etc.).

7.4. A participación sin dorsal, con dorsal non oficial, manipulado, ou co dorsal correspondente a outro corredor implica a **exclusión** inmediata da proba por parte do Control Técnico ou da Organización.

Artigo 8: A cronometraxe.

8.1. 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.

8.2. Non se poderá manipular dito elemento nin será necesaria a súa devolución.

8.3. O chip é intransferible, e calquera irregularidade relacionada co mesmo así como o non ser detectado nos puntos intermedios de control e cronometraxe se os houbera, ou a participación sen chip implica a exclusión inmediata da proba por parte do Control Técnico ou da Organización.

Artigo 9: Control Técnico das carreiras.

O control técnico das carreiras é realizado polo comité galego de xuíces da FGA, sendo O xuíz árbitro a máxima autoridade técnica da proba, o cal supervisará o desenvolvemento desta así como os resultados finais. Así as reclamacións deberán ser feitas verbalmente ó xuíz árbitro, non mais tarde de 30 minutos da comunicación oficial dos resultados.

Artigo 10: Asistencia médica.

- 10.1. A **Organización contará con servicios médicos e ambulancia** na zona de saída/meta desde unha hora antes do comezo das probas e ata media hora despois da finalización.
- 10.2. Os médicos da proba e o persoal auxiliar sanitario, en coordinación co control técnico de carreira poderán descalificar a aquel participante que ó seu xuízo manifeste incapacidade para continuar a proba con seguridade.

Artigo 11: Seguro.

- 11.1. 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.
- 11.2. Quedan excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc.
- 11.3. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ó lugar da competición ou desde o mesmo.

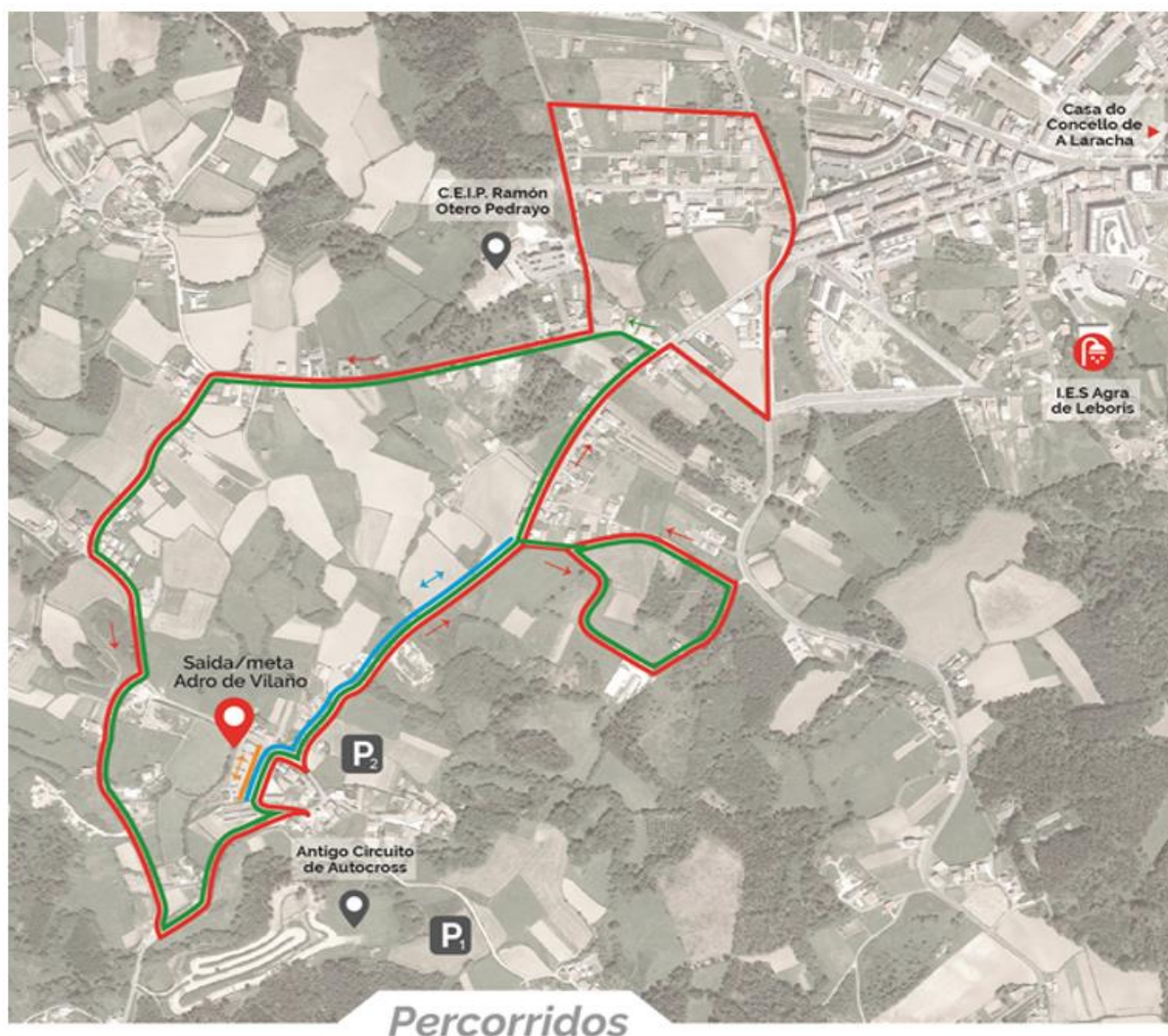
Artigo 12: Circuito.

- 12.1. No circuito o tráfico estará totalmente pechado ás persoas alleas á proba nos seguintes termos: **dende trinta minutos previos**, e durante a celebración da mesma tendo os deportistas o uso exclusivo da vía entre o vehículo de apertura e o de peche, e só os vehículos autorizados poderán seguir a proba.
- 12.2. Esta prohibición de vehículos comprende tamén bicicletas, carriños ou outros medios de desprazamento como patíns, etc.
- 12.3. As carreiras realízanse pola calzada de tráfico rodado sen invadir as aceras reservadas para peóns, con excepción dos espazos peonís que se inclúen no circuito.

12.4. A non observancia desta norma anterior, así como recortar sobre o trazado oficial poderá supoñer a descalificación na proba.

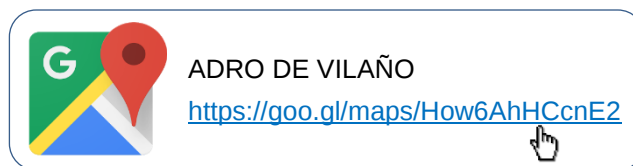
12.5. O **percorrido da proba de adultos** consistirá en dúas voltas a un circuito de 5 Km que trascorre na súa maioría por pavimento a excepción dun único tramo de 450 metros que pasa por unha pista non asfaltada. A pendente media ascendente é dun 2,3% e a pendente media descendente é dun -2,7%.

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.



Verde: Andaina, Cadete e Infantil – Vermello: Carreira absoluta 10k e Xuvenil – Azul: Alevín e Benxamín – Laranxa: Pitufos.

12.6. A **saída e meta** de todas as probas estará ubicada no espazo acondicionado do Adro de Vilaño, situado a 1,5 Km do casco urbano de A Laracha (haberá indicacións).



Artigo 13: 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:

13.1. Probas Escolares:

13.1.1. Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino de cada categoría, agás na categoría Pitufos onde non haberá clasificación.

13.1.2. Medallas aos segundos e terceiros clasificados masculinos e femininos de cada categoría, agás na categoría Pitufos onde non haberá clasificación.

13.1.3. Medallas para todos os participantes da categoría *Pitufos*.

13.2. Proba de Adultos:

13.2.1. Trofeo e material de Decathlon aos 3 primeiros da clasificación xeral masculina e feminina.

13.2.2. Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino de cada categoría.

13.2.3. Trofeos aos segundos e terceiros clasificados masculinos e femininos de cada categoría.

13.3. Premios Especiais:

13.3.1. Trofeo “Fundación Luis Calvo Sanz” ao primeiro clasificado masculino e feminino entre os participantes da carreira 5k.

13.3.2. Trofeo “Cerámica Campo” ao primeiro clasificado masculino e feminino entre os participantes nados no Concello de A Laracha.

13.3.3. Trofeo Superveterán ao corredor de maior idade que finalice a proba.

13.3.4. Trofeo Superveterana á corredora de maior idade que finalice a proba.

13.3.5. Trofeo ao centro escolar que aporte máis participantes á proba.

13.3.6. Trofeo ao clube federado que aporte máis participantes á proba.

13.4. Premios en Metálico:

13.4.1. Establécese un **premio de 150€** para o atleta masculino que **gañe a proba** e supere o **récord actual da proba situado en 33:07**.

13.4.2. Establécese un **premio de 150€** para a atleta feminina que **gañe a proba** e supere o **récord actual da proba situado en 37:31**.

Artigo 14: 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:

- 14.1.** Duchas (Pavillón do IES Agra de Leborís).
- 14.2.** Gardarroupa (Centro Sociocultural de Vilaño).
- 14.3.** Gardería con monitores para os nenos (Parque infantil do Adro de Vilaño).
- 14.4.** Aparcamientos para os coches (zonas cercanas ó Adro de Vilaño, con indicacións).
- 14.5.** Fotografía e vídeo.
- 14.6.** Fisioterapia.
- 14.7.** Avituallamento intermedio con auga.
- 14.8.** Avituallamento final con froita, bebida isotónica, e aperitivo variado.

Artigo 15: Información importante aparcamento para coches.

Habilitaranse **2 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:

- 15.1.** Un dos aparcamentos estará pechado durante o transcurso das distintas probas, non podendo entrar nin saír ningún coche. O aparcamento P1 estará aberto durante todo o transcurso do evento, podendo entrar e saír coches sen limitacións horarias.
- 15.2.** Toda persoa que estacione no aparcamentos P2 non poderá mover o coche ata rematar a carreira de adultos (20:30 h aproximadamente). Polo tanto recomendamos estacionar os vehículos no aparcamento P1.
- 15.3.** Todos os coches que cheguen despois das 18:00 horas deberán dirixirse obrigatoriamente ao aparcamento P1, o cal estará debidamente sinalizado.

P1 QUINTÁNS	Aberto durante todo o transcurso da proba.	P2 AREOSA	Pechado desde as 17:30 h ata o final da carreira (20:30 h aproximadamente)
-----------------------	---	---------------------	---

Artigo 16: Conductas antiregulamentarias.

Cosidéranse antiregulamentarias, ca oportuna sanción que decida o organizador e a FGA, incluída a descalificación da carreira as seguintes:

- 16.1.** Non levar o dorsal perfectamente colocado en toda a súa extensión (no peito durante todo o percorrido) ata a súa entrada na meta.
- 16.2.** Participar cun dorsal que corresponde a outro corredor.
- 16.3.** Non pasar polos controis de carreira establecidos.
- 16.4.** Non realizar o percorrido de carreira completo. Non atender as indicacións dos membros da organización ou xuíces/zas.
- 16.5.** Entrar fóra da hora prevista pola organización como tempo máximo de duración da proba.
- 16.6.** Pretender participar na carreira popular sen terse inscrito previamente.
- 16.7.** Realizar a inscrición alterando os datos de forma maliciosa.
- 16.8.** Manter unha actitude groseira, violenta, ou que en xeral atente en contra do espírito deportivo.
- 16.9.** Aquela conduta que sexa estimada como antideportiva, sempre que non sexa motivo de expulsión do circuío.
- 16.10.** Calquera outras de análoga natureza, que a xuízo da organización da carreira poida ser considerada como conduta antideportiva merecedora de sanción disciplinaria.
- 16.11.** Ser reincidente nalgunha infracción de descualificación de carreira.

Artigo 17: Dereitos de imaxe.

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.

Artigo 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.

Artigo 19: Suspensión da proba.

A organización poderá decidir a suspensión da proba con carácter previo ou durante a celebración da mesma por calquera causa que afecte á seguridade na celebración da mesma (alertas por temporal, causas que afecten á capacidade de organización eficaz, etc.), non xenerándose dereito algún hacia os inscritos, excepto a devolución das cuotas de inscrición satisfeitas só no caso de non chegar a iniciarse a proba.

Artigo 20: Disposición final.

Todo o non disposto na presente normativa rexerase polas normas do **"IX Circuito de Carreiras Populares Deputación da Coruña"** e polas normas de **Competición da FGA, RFEA e WA** para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

REGULAMENTO ANDAINA SAUDABLE - SOLIDARIA

Artigo 1: Ordenación xeral.

Estará rexida polo Regulamento Xeral, coas variacións indicadas a continuación.

Artigo 2: Obxectivos.

Para pechar o evento e sen carácter competitivo, a Asociación Cultural Adro de Vilaño en colaboración con Cultiagro S.L. e Seragra S.L. organizan unha **Andaina Saudable e Solidaria** cos seguintes obxectivos:

- 2.1. Concienciación dun estilo de vida saudable para as persoas, promocionando o deporte e unha alimentación sana.
- 2.2. Sensibilización coas persoas máis pobre do concello.

Artigo 3: Recaudación económica.

- 3.1. A metade da recaudación das inscricións será **doadada a Cáritas Parroquial de A Laracha e a AECC**, asociación que axuda ás persoas máis necesitadas da Laracha e a Asociación Española contra o Cancro (AECC). 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.
- 3.2. Tamén se establece a posibilidade de que todas aquelas persoas que queiran colaborar coa entidade organizadora, poidan realizar unha donación unha vez realizada a inscrición.

Artigo 4: Inscricións.

As inscricións son personais e intransferibles supoñendo a aceptación de todo o disposto no presente regulamento e incluíndo o servizo de seguro ó que obrigan os preceptos legais.

4.5. Forma de inscrición:

4.3.1. Web oficial da FGA: <http://www.carreirasgalegas.com>

4.4.1. De forma presencial (ata martes 12 de xullo):

- e) Concello de A Laracha (Dpto. de deportes).
- f) Piscina municipal de A Laracha.
- g) Centros de ensino do concello de A Laracha (só categorías escolares).
- h) Cultiagro S.L.

4.6. Cuota de inscrición:

4.2.4. As inscricións para a proba 10K e 5K, dirixidas ás **categorías de adultos** é de **6,00 €**, que se ingresará a través da pasarela de pago na páxina de inscrición www.carreirasgalegas.com, ou de forma presencial nos puntos habilitados.

4.2.5. Para o resto de categorías **menores de idade e para deportistas con discapacidade acreditada a inscrición é gratuita).**

4.2.6. A falsedade ou omisión nos datos proporcionados ca inscrición anularán a clasificación e premios obtidos.

4.7. Prazo de Inscricións:

Admítense ate as 23:59 horas do día 13 de xullo de 2023.

4.8. Datos xerais:

4.4.3. Non se aceptarán inscricións fora de prazo, con datos incompletos ou sin todos os datos obrigatorios presentes no formulario de inscrición.

4.4.4. As **inscricións de forma presencial** deberán realizarse achegando debidamente cuberta a ficha 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 I (última páxina).

Artigo 5: Desarrollo.

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 **11:50 h** no Adro de Vilaño.

Artigo 6: Recollida de dorsais e chips.

Os dorsais e os chips recolleranse na zona habilitada a tal efecto nas seguintes datas e horarios:

6.1. 2 días antes da proba (Venres 14 de xullo) no **Centro Comercial Carrefour de Coristanco**, en horario de 17:00 a 21:00.

6.2. O día anterior á proba (Sábado 15 de xullo) no **Decathlon Marineda** en horario de 10:00 a 14:00.

6.3. O día anterior á proba (Sábado 15 de xullo) no **Centro Sociocultural de Vilaño**, situado

no Adro de Vilaño (zona de saída e meta), en horario de 17:00 a 21:00. Este horario coincidirá coa celebración da I Copa de España de Ciclismo Adaptado.

6.4.O mesmo día da proba (Domingo 16 de xullo) no **Centro Sociocultural de Vilaño**, situado no Adro de Vilaño (zona de saída e meta), en horario de 9:00 ata media hora antes do inicio de cada proba.

6.5. Requisitos: Para a entrega é imprescindible a **presentación de dni**, licenza federativa ou documento identificativo válido. Un deportista poderá recoller varios dorsais a condición de acreditar a condición do párrafo anterior para o respectivo deportista.

Artigo 7: Participación.

Por incompatibilidade de horarios, só os nenos nados ata o ano 2005 poderán participar na carreira popular e na andaina (en ambas).

Artigo 8: Agasallos.

Todas as persoas que participen nesta proba recibirán unha **camiseta** conmemorativa. 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.: 691 634 275 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

FICHA DE INSCRICIÓN PRESENCIAL

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☐**CARREIRA POPULAR**

OU

☐**ANDAINA SAUDABLE E SOLIDARIA**

TALLA CAMISETA

4	8	12	XS
S	M	L	XL

En A Laracha, a ____ de _____ de 2023

Firma:

AUTORIZACIÓN PATERNA (obligatoria para menores de idade)

Don/a _____

con DNI nº _____, como pai / nai / tutor do menor de idade con nome e

apelidos _____, autoriza

a éste a participar na IV Carreira Popular do Apóstolo e/ou Andaina Saudable e 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 2023

Firma:

DATA LÍMITE DE ENTREGA: MARTES 12 DE XULLO**Entregar en: Concello / Piscina / Centros de ensino (nen@s) / Cultiagro**

COTA DE | Carreira Popular: 6 € - Adultos // GRATIS - Nen@s nados dende 2006 inclusive

INSCRICIÓN | Andaina Saudable e Solidaria: 6 € // GRATIS - (Nados/as dende 2006 inclusive)