

7-14-21 KM Carreira Cidade de Narón

“100.000 motivos de peso”

Regulamento da competición

Artigo 1. Organización

O Concello de Narón, baixo o control técnico da Federación Galega de Atletismo (delegación de Ferrol) organiza a I Carreira de Tod@s Cidade de Naron 7-14-21 KM por 100.000 motivos de peso.

A carreira está enmarcada dentro do programa 100.000 motivos de peso, recentemente galardoado como Premio Europeo da Obesidade 2018 como mellor programa de participación pública, na súa loita contra a obesidade e o sedentarismo pretende:

Que cada persoa que participe no programa reduza un 10% o seu peso durante os dous anos que durará o programa. Ademais, por cada quilo que se consiga baixar, doarase o equivalente en alimentos ao Centro de Recursos Solidarios do municipio, conseguindo así un dobre obxectivo, tal e como indican desde a organización: “a saúde da poboación e a solidariedade con quen ten unha necesidade”

O percorrido constará dun circuíto de aproximadamente 7 km ao que se poderá dar unha volta (7 Km), dúas voltas (14 Km) ou tres voltas (21 Km). Durante a carreira, en cada volta, nas proximidades do punto de saída, cada corredor decide se desexa continuar unha volta máis ou coller a “escapatoria” para a súa chegada a meta.

Artigo 2. Participantes

Nesta carreira, proba oficial da Federación Galega de Atletismo con distancia non homologada, poderán participar atletas federados e non federados, habendo unha clasificación conxunta nas diferentes distancias a percorrer.

Cada corredor participa baixo a súa responsabilidade e asume que dispón dun nivel suficiente de condición física para afrontar a proba.

** As persoas nadas no ano 2000 en diante poderán participar en calquera distancia. Os corredores nados entre o 2001 e 2002 soamente poderán participar na distancia de 7 Km (1 soa volta ao circuíto).

Os/ as participantes que desexan realizar a proba a un menor ritmo ou andando soamente poderán realizar 7 Km (unha soa volta ao circuíto).

Os participantes da andaina deberán deixar paso aos corredores no caso de que os CORREDORES alcancen no seu segundo paso polo circuíto ao persoal da andaina.

Artigo 3 .Categorías

As categorías tanto para homes como para mulleres serán as seguintes:

CATEGORÍA	ANO
PITUFOS	Atletas nados en 2011 e posteriores
ESCOLARES 1	Atletas nados entre 2007 e 2010
ESCOLARES 2	Atletas nados entre 2003 e 2006
SUB 18	Atletas nados entre 2001 e 2002
SÉNIOR	Atletas nados desde 2000 a 1984
MÁSTER A	Atletas nados desde 1985 a 1974
MÁSTER B	Atletas nados desde 1975 a 1964
MÁSTER C	Atletas nados en 1963 e anteriores
Dicapacitados/as en cadeira de rodas e Handbike	(Nados/as en 2001 e anteriores)

Artigo 4. Lugar, hora de saída e proba

A carreira terá como punto de saída e chegada a praza de Galicia do concello de Narón.

CATEGORÍA	HORARIO	DISTANCIA
PITUFOS	11:05 horas aprox.	100 Metros
ESCOLARES 1	11:10 horas aprox	750 Metros
ESCOLARES 2	11:10 horas aprox.	1500 Metros
SUB 18	11:00 horas *só correrán unha volta (7Km)	7 quilómetros
SÉNIOR	11:00 horas aprox.	1,2 ou 3 voltas ao circuíto
MÁSTER A	11:00 horas aprox.	1,2 ou 3 voltas ao circuíto
MÁSTER B	11:00 horas aprox.	1,2 ou 3 voltas ao circuíto
MÁSTER C	11:00 horas aprox.	1,2 ou 3 voltas ao circuíto

A organización resérvase o dereito de modificar algún dos horarios previstos ante circunstancias especiais que así o recomenden.

No apartado 11 pódese ver o mapa dos circuítos para realizar por cada categoría.

Artigo 5. Inscricións

As inscricións faranse a través do formulario de inscrición na páxina <https://goo.gl/YcnbHM> ata o xoves 1 de novembro ás 23:59 horas.

O prezo da inscrición será de:

- Carreira para categorías de sub 18 a Máster C: 8 euros
- Para os participantes que decidan realizar andaina: 8 euros

- Carreira de pitufos, escolares 1 e escolares 2 : 1 euro

Aboaranse mediante a pasarela de pago da citada páxina.

Non é necesario no momento da inscrición sinalar se se van correr 7, 14 ou 21 Km. Cada corredor decidiráo no momento dos pasos por meta sen ter que avisar previamente.

A inscrición da carreira é persoal e intransferible. Non se admitirán devolucións, baixo ningunha causa, do importe da inscrición.

A organización resérvase o dereito para rexeitar calquera inscrición que non acepte os termos e condicións do evento que queden expostos no presente regulamento. En caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non reflectida no mesmo, estarase ao que dispoña a organización.

A realización da inscrición implica ler, entender e adquirir o compromiso que a continuación se expón:

“ Certifico que estou en bo estado físico. Eximo de toda responsabilidade que da participación no evento se puidese derivar, tal e como perda de obxectos persoais por roubo ou outras circunstancias e o perigo de lesión, á organización, aos colaboradores ou patrocinadores comerciais, directivos, empregados e demais organizadores”

Para calquera dúbida ou consulta poden dirixirse ao seguinte correo:

p.deportes@naron.es

deportesnaron@arasti.com

Artigo 6. Retirada de dorsais e camiseta

A retirada de dorsais e camisetas poderase realizar no complexo polideportivo da Gándara, situado na estrada da Gándara, 148, 15570 Narón, A Coruña, no seguinte horario:

Venres 2 de novembro de 10:00 a 14:00 horas e de 16:00 a 20:00 horas

Sábado 3 de novembro de 10:00 a 14:00 e de 16:00 a 20:00 horas

E o domingo 4 de novembro (día da proba) nas inmediacións da saída desde as 8:30 horas ata as 10:00 horas.

Artigo 7. Servizos

A carreira dispoñerá de servizo medico e ambulancia.

No local social do Alto do Castiñeiro- Domirón (proximidades da meta) dispoñerase de duchas e vestiarios.

A organización contará coa coordinación dos organismos municipais competentes para a regulación do tráfico durante o percorrido da proba.

Así mesmo está prohibida a circulación de vehículos salvo os designados pola organización da proba, quedando totalmente prohibido seguir os corredores en coche, moto ou bicicleta.

Existirá avituallamento líquido ao longo do percorrido e na meta avituallamento líquido e sólido.

Artigo 8. Trofeos

Todos os corredores inscritos na carreira absoluta xunto cos participantes da andaina serán obsequiados cunha camiseta conmemorativa.

Todos os pitufos recibirán un obsequio da proba.

Os tres primeiros clasificados das categorías escolares 1 e escolares 2 recibirán medalla.

Na carreira absoluta os 3 primeiros clasificados de cada categoría tanto masculino como feminino e na distancia que decidan participar recibirán trofeo.

Entregarase trofeo ao equipo, asociación, club ou entidade con máis participantes inscritos na carreira.

Entregarase trofeo ao equipo con máis participantes inscritos na carreira de menores.

Artigo 9. Descualificación

A proba estará controlada polo Comité Galego de Xuíces da FGA que estarán autorizados a descualificar:

- A todo atleta que non realice o percorrido completo
- A todo atleta que non teña dorsal ou non o leve visible por diante, dobre ou manipule a publicidade, ou o fotocopie.
- A todo atleta que manifeste un comportamento non deportivo ou se reitere en protestas ante a organización, á marxe do estipulado no apartado de reclamacións.
- O horario de corte para os corredores e corredoras que queiran facer 21 km será o paso por arco de transición como máximo en 80 minutos. Todos os corredores que nese tempo non pasasen polo 14 km, non poderá facer o 21 km.

Toda persoa que incumpra as normas da competición ou as impostas nos regulamentos da FGA e a RFEA será descualificada.

Ademais, o servizo médico da competición está facultado para retirar da carreira a calquera atleta que manifeste un mal estado físico.

Artigo 10. Reclamacións

As reclamacións relativas á clasificación deberán facerse verbalmente antes dos 30 minutos posteriores de facerse públicos os resultados do xuíz árbitro, ou na secretaría da competición, sendo o xuíz árbitro o encargado de resolvelas.

Artigo 11. Circuitos

11.1 Circuito de pitufos (praza de Galicia)



11.2 Circuito de 750 m escolares 1 e 1500 m escolares 2 (praza de Galicia)

Sáímos da praza de Galicia, subimos a rúa 10 de Marzo, collemos Souto Vizoso, viramos á dereita cara á rúa Domirón, xiro esquerda por Río Salgueiro, xiro por esquerda cara ao mosteiro do Couto, xiro esquerda cara á Souto Vizoso para virar a continuación á dereita pola rúa 10 de Marzo cara á meta.

No caso do 1500 serán dúas voltas e na segunda volta entrar pola 10 de Marzo cara á meta.



11.3 Circuito de 7 Km (posibilidad de 1,2 ou 3 voltas)



Praza de Galicia, 10 de Marzo, Carballo Calero, Luis Amado, San Xosé Obreiro, María Casares, Rafael Bárez, Trincheira, rotonda avda. do Mar(Marinolandia) , avda. do Mar, estrada do pavillón, Irmás Froilaz, Maruja Mallo, estrada da Gándara, rúa Colmeote, travesía Bispo Argaya, ponte Rafael Bárez, María Casares, Colmeote, Domirón , Río Salgueiro, mosteiro do Couto, Souto Vizoso, Chantado, 25 de Xullo, Murillo, San Andrés, praza de Galicia.

Artigo 12. Responsabilidade

A organización non se fai responsable dos danos que puidesen causar ou causarse os participantes polas súas imprudencias ou negligencias. Igualmente o atleta declara estar en condicións físicas óptimas para realizar esta proba facéndoo baixo a súa responsabilidade, eximindo á organización da proba da devandita responsabilidade. Inscribirse nesta proba supón a aceptación plena do presente regulamento e en caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non reflectida nel, acatarase o que dispoña o comité organizador da proba.

Os participantes comprométense a:

- Aceptar estritamente todos os artigos do presente regulamento.
- Aceptar as posibles modificacións da proba ás que a organización se vexa obrigada por causas alleas á súa vontade.
- O descoñecemento do presente regulamento non exime do seu cumprimento.
- Todo o non previsto neste regulamento resolverase conforme ás normas da FGA., RFEA e IAAF.

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 ránking 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