

## **X CARREIRA do COCIDO de LALÍN – ANO 2020**

O **Concello de Lalín** patrocina, e organiza conxuntamente co Clube Escola de Atletismo Deza o domingo 9 de Febreiro de 2020, a partir das 10 horas, a X Carreira Pedestre do COCIDO DE LALÍN.

A mesa terá saída e chegada na rúa Luís González Taboada (xusto detrás da Igrexa), igual que nas derradeiras edicións. As probas contarán co control técnico dos xuíces da Federación Galega de Atletismo, co cronometraxe a cargo de Championchipnorte. O montaxe estará realizado por Emesports. Todas as probas estarán rexidas polo presente regulamento:

1. Poderá participar toda persoa que o desexe, a partir dos 3 anos de idade.

2. CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN :

Todas Femininas e Masculinas

- \*CHUPETE: nados no 2015 e posteriores.

- \*PRE-BENXAMÍN: nados no -2013-2014.

- SUB10 : nados no 2011-2012.

- SUB12: nados no 2009-2010

- SUB14: nados no 2007-2008

- SUB16: nados no 2005-2006

- SUB18: nados no 2003-2004

- SUB20: nados no 2001-2002

- SUB23: nado no 1998-1999-2000

- SENIOR: nados no 1997 ata o día que se fan 35 anos.

- MASTER A, B, C e D: a partir de 35 e agrupados de 10 en 10 anos ata +65.

-CARREIRA DA INCLUSIÓN / ASOCIACIONES

Novas categorías por equipos e clubs:

-CLUBE MÁIS NUMEROSO 5K-10K (Mínimo 6 participantes)

(non terán que estar federados necesariamente no equipo co que participa nesta proba)

-MELLOR EQUIPO MIXTO 10K (Mínimo 6 participantes)

-MELLOR EQUIPO MIXTO 5K (Mínimo 6 participantes)

\* Todas as categorías (agás de chupete e carreira da inclusión) serán cronometradas por chip. E terán trofeo/premio agás das que participan no circuito 5k.

\* As categorías chupete non é unha categoría federativa, e polo tanto non será cronometradas.

\* Todos os atletas teñen vestiarios e duchas a súa disposición no Lalín Arena. Tamén contarase con servizo de gardarroupas na capa de dorsales

\*As categorías por equipos levan premio e medalla, pero non levan trofeo.

3. HORARIOS e DISTANCIAS:

**TODOS OS HORARIOS SON ESTIMATIVOS, DEBERÁSE ESTAR ATENTOS A MEGAFONÍA**

09:30 Apertura mesa dorsais na carpa iglú, ubicada na praza da Igrexa (frente ao Circulo Recreo Casino de Lalín).

10:55 PROBA ABSOLUTA MODALIDADE HANDBIKES

11:00 PROBA ABSOLUTA CIRCUITO 10 K e CIRCUITO 5 K (XUVENIL/JUNIOR-PROMESA-SENIOR-VETERANS/CARREIRA DA INCLUSIÓN).

Unha volta circuito A para os 10.000 metros e unha a volta o circuito B para os 5.000 metros.

11:50 ENTREGA DE TROFEOS DA CARREIRA DE 10 KM e 5 KM

12:15 (ou no remate da entrega de trofeos de adultos)

PROBA SUB14/SUB16 (2.200 metros).

Duas voltas o recorrido

12:20 h QUECEMENTO GRUPAL ESCOLAR a cargo do plantel técnico do Atletismo Deza.

12:30 h PROBA SUB12 (800 metros).

12:40 h PROBA SUB10 (800 metros).

12:50 h PROBA PRE-BENXAMÍN NADOS NO 2013 (200 metros).

13:00 h PROBA PRE-BENXAMÍN NADOS NO 2014 (200 metros).

13:10 h PROBA CHUPETES NADOS NO 2015 (100 metros).

13:20 h PROBA CHUPETES NADOS NO 2016 ou despois (100 metros)

13:25 ENTREGA DE TROFEOS ATA A CATEGORIA SUB16 INCLUIDA.

13:35 REMATE DO EVENTO

#### 4. INSCRIPCIONS CARREIRA:

A inscrición da carreira e de 7€ a partir da categoría SUB18 (incluída) o resto dos rapaces/as e totalmente gratuíto.

- A inscrición realizarase a través da plataforma de internet de: [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)

#### 5. PREMIOS e OBSEQUIOS

Os trofeos NON serán acumulativos.

##### *CIRCUITO 5k:*

- Trofeo aos 3 primeiros absolutos femeninos

- Trofeo aos 3 primeiros absolutos masculinos

##### *CIRCUITO 10k:*

- Trofeo aos 3 primeiros absolutos (femeninos e masculinos) + Premio Embutidos Lalinense

- Trofeo aos 3 primeiros de cada categoría e sexo do 10k.

- Trofeo ao mellor atleta local 10k femenino e masculino (non acumulativo) + Premio Embutidos Lalinense

- Trofeo ao atleta de maior idade do 10k, tanto feminino como masculino + Premio Embutidos Lalinense

- Todos/as os participantes das categorías escolares (ata sub16) recibirán medalla conmemorativa, o mesmo que todos/as os participantes da carreira da inclusión.

#### PREMIOS ESPECIALS POR EQUIPOS / CLUBES:

- Premio especial mellor equipo mixto do 10K

- Premio especial mellor equipo mixto do 5K

#### PREMIOS ESPECIAL CLUBES

-Premio para o clube con maior participación da carreira absoluta, tendo en conta ambos circuitos.

#### PREMIO ESPECIAL CENTROS EDUCATIVOS:

O centro educativo con maior cantidade de nenos/as participantes levará un premio especial (lote de libros) promovido pola concellería de deportes do Concello de Lalín para incentivar e promover o deporte base.

Bebidas e froita e avituallamento sólido especial para todos/as, ao termino de cada proba na zona da meta/chegada.

6. SAÍDA - META: Rúa Luís González Taboada (mesmo punto que nas derradeiras edicións)

#### 7. PERCORRIDOS:

Haberá dous circuitos absolutos sendo percorridos en simultáneo:

- CIRCUITO A (10K) **mesmo do ano pasado:**

Sáida Rúa Luís González Taboada (inmediacións Eroski, praza da Vila),

Rúa D ata praza da Marina,

Praza da Marina Rúa Penatoares ata esquina Colexio Sagrado Corazón entrando por rúa Banda de Lalín,

Rúa Banda de Lalín ata Auditorio,

Zona Auditorio (sen facer o lago) ata cruzar rúa Arenal entrando na senda do paseo,

Cruce do Barriga Verde no barrio de abaixo entrando no Paseo de Pontiñas,

Paseo de Pontiñas ata o fondo do lago, pasando pola punta da depuradora,

Fondo do lago ata ponte da circunvalación,

Ponte da circunvalación, entrando pola costa da rúa do Regueiriño, ata 1ra rotonda dos xulgados (onde xiramos a dereita)

1ra rotonda dos xulgados saíndo na 1ra saída (sen facer a rotonda) ata 2da rotonda dos xulgados

2da rotonda (facendo a rotonda e saíndo na 2da saída dirección a 3ra rotonda)

3ra rotonda saíndo na primeira saída (sen facer a rotonda) dirección concello de Lalín

Subida pola rúa Molinera ata esquina con Ramón Aller, onde se colle a esquerda dirección ao museo

Continúase pola rúa Ramón Aller, pasando pola Matemático Rodríguez (todo recto), dirección cruce dos cabalos

Cruce dos cabalos onde xiramos a dereita dirección rúa principal (o do paseo)

Rúa Principal subindo ata converterse na Avenida de Bos Aires, ata o cruce do instituto (oficina JFR).

Xiramos a esquerda entrando pola rúa Luis González Taboada ata a meta.

- **CIRCUITO B (5K) inclúe modificación** respecto o ano pasado:

Sáida Rúa Luís González Taboada (inmediacións Eroski, praza da Vila),

Rúa D ata praza da Marina,

Praza da Marina Rúa Penatoares ata esquina Colexio Sagrado Corazón entrando por rúa Banda de Lalín,

Rúa Banda de Lalín ata Auditorio,

Zona Auditorio (sen facer o lago) ata cruzar rúa Arenal entrando na senda do paseo,

Cruce do Barriga Verde no barrio de abaixo entrando no Paseo de Pontañas,

O chegar a altura da Ponte da Circunvalación xiramos a esquerda sen pasar pola ponte (1ro desvío respecto ao percorrido 10k),

Subida da costa da rúa do Regueiriño, ata 1ra rotonda dos xulgados (onde xiramos a dereita),

1ra rotonda dos xulgados saíndo na 1ra saída (sen facer a rotonda) ata 2da rotonda dos xulgados ,

2da rotonda (facendo a rotonda e saíndo na 2da saída dirección a 3ra rotonda),

3ra rotonda saíndo na primeira saída (sen facer a rotonda) dirección concello de Lalín,

Continuamos recto pasando polo castro tecnolóxico (casa consistorial de Lalín) ata esquina Rúa Tirabeque (a que sube cara o bar A Lareira) (2do desvío respecto o percorrido 10k),

Rúa Tirabeque ata cruce Ramón Aller onde xiramos a dereita dirección circuvalación,

Subida pola rúa Otero Pedrayo (onde Profecon/Profecar) ata rúa Fontesanguiña (esquina do parque canino), onde xiramos a esquerda

Rúa Fontesanguiña ata Rosalía de Castro

Rosalía de Castro ata baixada pola Rúa T(pasando pola fonte)

Rúa T ata cruce da rúa Ramón Aller (volvendo a pasar pola esquina do bar A Lareira) onde esta vez, xiramos a dereita dirección cruce dos cabalos

Rúa Ramón Aller pasando pola Matemático Rodríguez (todo recto) ata Cruce dos cabalos

Cruce dos cabalos onde xiramos a dereita dirección rúa principal (o do paseo)

Rúa Principal subindo ata converterse na Avenida de Bos Aires, ata o cruce do instituto (oficina JFR).

Xiramos a esquerda entrando pola rúa Luis González Taboada ata a meta.

- CIRCUITO C (2,200 Mts – Categorías Sub14y Sub16) **inclúe modificación** respecto o ano pasado:

**Dúas voltas** o seguinte percorrido:

Sáida Rúa Luís González Taboada (inmediacións Eroski, praza da Vila),

Rúa D ata praza da Marina,

Rotonda da Praza da Marina saíndo pola primeira saída entrando en rúa de Melide

Rúa de Melide ata converterse en Rúa B (todo recto)

Rúa B ata cruce da Rúa Pintor Laxeiro (esquina pandaría O Pan de Vane)

Rúa Pintor Laxeiro ata Rúa Luis Gonzalez Taboada chegando a meta. (Dúas veces)

- CIRCUITO D (800 mts – Categorías Sub10 y Sub12) **inclúe modificación** respecto o ano pasado:

Sáida Rúa Luís González Taboada (inmediacións Eroski, praza da Vila), ata esquina Bar A Barra

Subida pola Rúa Jose Antonio ata o cruce con Rúa B onde xiramos a dereita

Rúa B ata cruce da Rúa Pintor Laxeiro (esquina pandaría O Pan de Vane)

Rúa Pintor Laxeiro ata Rúa Luis Gonzalez Taboada chegando a meta.

- CIRCUITO E (200 mts – Cateogría Sub8 Pre-benxamín) **inclúe modificación** respecto o ano pasado:

Sáida Rúa Luis González Taboada donde o arco inflable que estará a altura da cafería A Rosaleda, e chegada a meta onde o arco principal (mesma que no resto das categorías).

- CIRCUITO F (100 mts – Cateogría Chupete) **inclúe modificación** respecto o ano pasado:

Saída Rúa Luis González Taboada esquina con Pintor Laxeiro (onde Embutidos Lalinense) e chegada a meta meta onde o arco principal (mesma que no resto das categorías).

8. DORSAIS: A tódolos participantes facilitaráselle dorsal correspondente a súa categoría, colocando o dorsal no seu peito de forma visible para a súa identificación durante a proba e a chegada. O feito de non levalo dará lugar á descalificación do corredor.

RECOMÉNDASE A RECOLLIDA do dorsal O DÍA SÁBADO pola mañá e tarde, na recepción do Lalín Arena , aínda que poderanse recoller tamén e o propio domingo desde as 9:30 na carpa establecida na praza da igrexa.

9. CHIP: os atletas, dende benxamín , estarán ademais, identificados a través dun dorsal-chip que vai pegado no dorsal (lembrede non tapalo dorsal ao chegar a meta para favorecer a identificación). Chegar a meta sen dorsal-chip, será obxecto de descalificación.

10. CONTROIS: O longo do percorrido, a organización establecerá controis que estimen oportunos, os cales poderán ser descalificantes para o que cometa algunha irregularidade.

11. Avituallamento: entregarase auga na altura do km 5 do circuito de 10 K, e na línea de meta para ambos circuitos.

12. Dado o carácter estritamente popular, festivo e deportivo desta proba, a organización agarda de tódolos participantes o mellor espírito deportivo.

13. O descoñecemento deste regulamento, non exime do seu cumprimento.

14. O concello de Lalín terá habilitado o parking Aldea Grande de valde ata completar o seu aforo, tendo pechada a entrada principal e deixando aberta a entrada pola rúa Pintor Laxeiro. A partir das 14 o parking voltará a impreterar a súa tarificación habitual dos fines de semana.

15. Ante calquera dúbida podedes contactar co clube “Escola de Atletismo Deza” ou ca concellería de deportes do Concello de Lalín.

16. Participación de atletas de outras federacións autonómicas e extranxeiros:

Rexirase de acordo co disposto no artigo 3.4. do “Reglamento para las

competiciones de la temporada de campo a través, marcha, carreras en carretera, y

reuniones de pista cubierta y aire libre” da tempada 2018-2019. Máis información de

esta norma no ligazón:

[http://www.rfea.es/normas/pdf/reglamento2019/06\\_ReglamentoCompeticiones.pdf](http://www.rfea.es/normas/pdf/reglamento2019/06_ReglamentoCompeticiones.pdf)

17. Reclamacións: deberán ser feitas verbalmente ao xuíz árbitro, non máis tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.

X. Todo o non disposto na presente normativa rexerese polas normas de Competición da FGA, RFEA, IAAF para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

#### OUTRAS DISPOSICIÓN

##### a) SEGURO:

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. Quedan excluídos os casos derivados dun padecimento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou desde o mesmo. A 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 puidese derivarse, á organización, patrocinadores comerciais ou sponsors, empregados e demais organizadores.

##### b) LOPD:

Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da FGA 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 licencia 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.