

# IXª CARREIRA POPULAR DOS SANTIÑOS

## 06/11/2016 O BARCO DE VALDEORRAS

O CLUBE ADAS PROINOR coa colaboración do Concello de O Barco de Valdeorras, a Delegación da F.G.A en Valdeorras, organiza a **IXª CARREIRA POPULAR DOS SANTIÑOS**, que se desenrolará o vindeiro **6 de Novembro do 2016** .

### PROBA OFICIAL DA F.G.A

#### CIRCUITO:

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-PROM-SEN E VETERANS)

#### INSCRICIÓNS:

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

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

2º.- As INSCRICIONS deberán estar no poder da Organización antes das 23.00 h.do xoves **3 de Novembro**.

3º.- As inscricións para a carreira absoluta terán un custo de **8€**.

4º.- Poderase inscribir no mesmo día ata **1 hora** antes do comezo da proba tendo un custo de **5 €** o cal **non terán dereito a bolsa do corredor**

5º.- As inscricións dos cativos Prebenxamín, Benxamín, Alevín, Infantil e Cadete, 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 **08 de Novembro** , de **10 a 11.30 h**

**AGRADECESE QUE SE FAGAN CON ANTERIORIDADE**

## REGULAMENTO:

1º.-Tódolos 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 circuío que a organización establecerá durante o transcurso da proba polos cales terán que pasar os participantes para non ser **descalificados**.

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 **descalificación**, entre outros, os seguintes aspectos: non realizar todo o circuío 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 dende a categoría absoluta, promesa-senior a veteráns.
- Habará trofeo os primeiro clasificado e medallas para o segundo e terceiro nas categorías cadete e xuvenil-xunior.
- Nas carreiras de Infantil, Alevíns, Benxamíns e Prebenxamíns entregaranse medallas **ATA OS 20 PRIMEIROS DE CADA CATEGORIA.**
- Obsequiarase cunha bolsa do corredor a carreira absoluta.
- Os trofeos da categoría absoluta, non serán acumulables coas outras categorías.

## HORARIO-DISTANCIA E CATEGORIAS:

12.00H	CADETE MASC. e FEM.	2002 e 2003	3.500 M	1 volta
	XUVENIL - XUNIOR MASC. e FEM.	1998, 99, 2000 e 2001	7.000 M	2 voltas
	PROMESA - SENIOR MASC. e FEM.	Dende o 1997 ata 34 anos	7.000 M	2 voltas
	VETERANS MASC. "A" e FEM. "A"	35 A 44 ANOS	7.000 M	2 voltas
	VETERANS MASC. "B" e FEM. "B"	45 A 54 ANOS	7.000 M	2 voltas
	VETERANS MASC. "C" e FEM. "C"	55 A 64 ANOS	7.000 M	2 voltas
	VETERANS MASC. "D" e FEM. "D"	65 A 74 ANOS	7.000 M	2 voltas
	VETERANS MASC. "F" e FEM. "F"	+ DE 74 ANOS	7.000 M	2 voltas
13.00H	INFANTIL MASC. e FEM.	2005 e 2004	800 M	Pista
13.10H	ALEVINS MASC. e FEM.	2007 e 2006	500 M	Pista
13.15H	BENXAMIN MASC. e FEM.	2009 e 2008	300 M	Pista
13.20H	PREBENXAMÍNS MASC.e FEM.	2010 e anteriores	100 M	Pista

## CIRCUITO:

O circuíto consta de unha volta de 3.500 m., totalmente chaira, 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

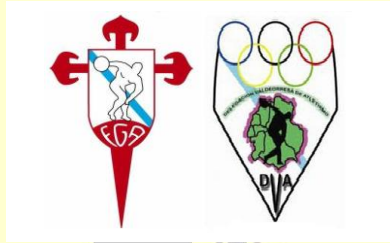
A META estará situada dentro do Estadio e se corresponderá ca liña de meta da pista de atletismo.

VER ANEXO.

**ORGANIZA:**



**COLABORAN:**



**SAIDA - META  
RECOLLIDA DE DORSAIS  
VESTIARIOS  
ESTADIO MUNICIPAL DE CALABAGUEIROS**

**IXª 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%

