



TOURMARIÑA

CIRCUITO DE CARRERAS POPULARES
POR LA **COSTA LUCENSE**



- REGLAMENTO 2022 -



TOURMARIÑA

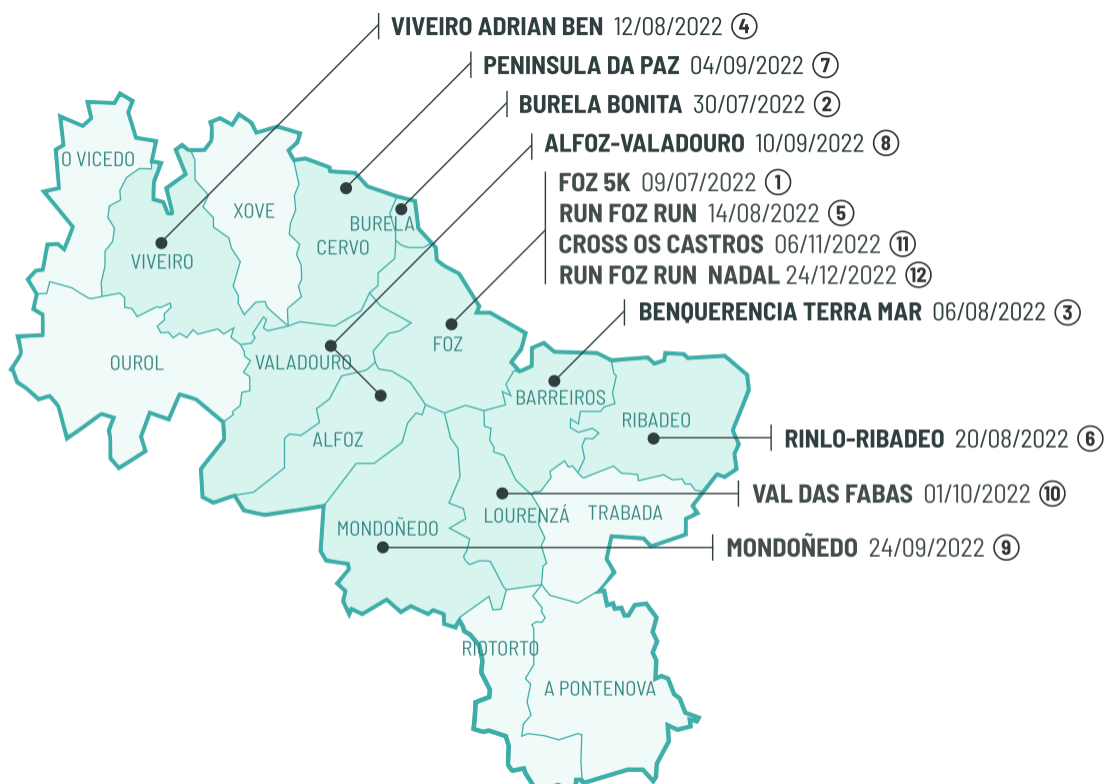
CIRCUITO DE VERÁN DE CARREIRAS POPULARES
POLAS PRAIAS LUCENSES

¿Qué é o Tour Mariña?

Tour Mariña é unha iniciativa Turístico-Deportiva consistente nun circuío de carreiras con criterios de homoxeneidade co obxectivo de fidelizar a un mesmo tipo de público e de estimular sobre todo a participación, á parte da propia competición.

Aínda que cada evento poida ter un organizador ou unha identidade propia, tratamos de axuntar todos aqueles elementos comúns para que cada un deses eventos retroalimentese do resto. Estes criterios son:

- Eventos con distancias alcanzables ao deportista
- Distancias e competicións para todas as idades
- Proximidade xeográfica entre as sedes
- Proximidade no tempo: Todos os eventos celébranse na mesma época do ano





Obxetivos:

- **Saúde e deporte:** Fomentar o deporte e os hábitos saudables nos habitantes das distintas localidades e na propia comarca.
- **Turístico:**
 - Ampliar a oferta de actividades para aqueles turistas que coñecen a zona desde hai anos
 - Atraer novos turistas aproveitando o tirón das carreiras populares
 - Reforzar as estratexias das diferentes administracións para dar a coñecer a Mariña Lucense e todos as súas espectaculares paraxes a un gran número de participantes foráneos ou turistas de calquera punto da Mariña, os cales crecen exponencialmente cada ano.
- **Participación e fidelización:** Estimular a participación recompensando a constancia dos que disputan un mínimo número de probas entre todas as pertencentes ao circuíto cun agasallo da organización.
- **Competición:** Estimular a competición mediante a xestión automatizada dunha clasificación nun **formato de Liga** na cal se premia aos primeiros clasificados- as en múltiples categorías.
- **Retroalimentación:** Cremos que pertencer a un Circuito de Carreiras como o Tour Mariña ten un retorno moi rendible no que se refire ao aforro de esforzos en comunicación, captación de participantes, patrocinadores e seguimento dos medios. Cada evento suma e á vez consegue un retorno moi favorable.
- **Crear un evento por Concello:** Dentro das posibilidades e características de cada concello da comarca, pretendemos dar unha solución personalizada e atractiva que se adapte en data e formato para que poida ir crescendo e evolucionando cada edición.



TOUR MARIÑA

CIRCUITO DE VERÁN DE CARREIRAS POPULARES
POLAS PRAIAS LUCENSES

REGULAMENTO CIRCUITO TOUR MARIÑA 2022

Este regulamento é independente dos diferentes regulamentos dos eventos que o forman. No mesmo só é válido para realizar as diferentes clasificacións e premios do Circuito TOUR MARIÑA 2022. EVENTOS:

- **09-07-2022 CARREIRA POPULAR CAMPO DA CABANA FOZ**
 - Adultos 5K
 - Menores varias distancias

- **30-07-2022 VI BURELA BONITA**
 - Adultos 5K
 - Menores varias distancias

- **06-08-2022 CARREIRA POPULAR “BENQUERENCIA TERRA MAR”**
 - Adultos 7,3Km
 - Menores varias distancias

- **12-08-2022 CARREIRA POPULAR ADRY BEN VIVEIRO**
 - Adultos 5Km
 - Menores varias distancias

- **13-08-2022 XIII CARREIRA POPULAR DE FOZ-RUN FOZ RUN**
 - Adultos 7Km
 - Menores varias distancias

- **20-08-2022 IV CARREIRA NOCTURNA RINLO-RIBADEO**
 - Adultos 9Km
 - Menores varias distancias

- **04-09-2022 PENINSULA DA PAZ CERVO**
 - Adultos
 - Menores varias distancias

- **10-09-2022 CARREIRA POPULAR FERREIRA-ALFOZ**
 - Adultos
 - Menores varias distancias

- **24-09-2022 MONDOÑEDO MONUMENTAL**
 - Adultos 5,4Km
 - Menores varias distancias

- **01-10-2022 CARREIRA POPULAR VAL DAS FABAS LORENZÁ**
 - Adultos 6,3Km
 - Menores varias distancias



TOURMARIÑA

CIRCUITO DE VERÁN DE CARREIRAS POPULARES
POLAS PRAIAS LUCENSES

■ **06-11-2022 CROSS OS CASTROS CANGAS**

- Adultos
- Menores varias distancias

■ **24-12-2022 RUN FOZ RUN NADAL**

- Adultos
- Menores varias distancias



TOURMARIÑA

CIRCUITO DE VERÁN DE CARREIRAS POPULARES
POLAS PRAIAS LUCENSES

INSCRICIÓN NO TOUR MARIÑA 2022:

- **INSCRICIÓN INDIVIDUAL:** A inscrición para tomar parte nas clasificacións, ligas, premios e agasallos do circuíto TM2022 é totalmente gratuíta, pero non implica a inscrición en ningún dos eventos que forman parte do mesmo. Cada inscrición en cada evento haberá que formalizar debidamente segundo as normas de cada organizador.

CATEGORÍAS PUNTUABLES:

Estas categorías son as que usaremos para as clasificacións oficiais do circuíto independentemente das categorías de cada carreira.

MENORES

- SUB-10 MASCULINO E FEMININO NADOS EN 2013 e 2014
- SUB-12 MASCULINO E FEMININO NADOS EN 2011 e 2012
- SUB-14 MASCULINO E FEMININO NADOS EN 2009 e 2010
- SUB-16 MASCULINO E FEMININO NADOS EN 2007 e 2008

ADULTOS

- SUB-18 MASCULINO E FEMININO NADOS EN 2005 e 2006
- SENIOR MASCULINO E FEMININO 2004 hasta 34 años
- VETERAN@S A MASCULINO E FEMININO 35 a 44 años
- VETERAN@S B MASCULINO E FEMININO 45 a 54 años
- VETERAN@S C MASCULINO E FEMININO 55 a 65 años
- VETERAN@S D MASCULINO E FEMININO 66 anos en diante

REQUISITOS MÍNIMOS PARA PUNTUAR E OPTAR A PREMIOS, TROFEOS Y AGASALLOS DO CIRCUITO:

Para entrar en clasificacións do circuíto e optar aos TROFEOS e PREMIOS das ligas será obrigatorio:

- Puntuar polo menos 8 carreiras das 12 que forman o Circuito



TOURMARIÑA

CIRCUITO DE VERÁN DE CARREIRAS POPULARES
POLAS PRAIAS LUCENSES

CLASIFICACIONES INDIVIDUAIS: Puntuación:

- ¿Como puntuo cada carreira? En cada carreira puntuarase o equivalente posto de chegada na carreira. Posto categoría e sexo.
- Tamén haberá una clasificación absoluta por sexo.
- Só contarán para a clasificación final os teus 8 mellores resultados.
- En caso de empate computará o 9º mellor resultado e de ser necesario o 10º

1º clasificado/a de cada proba	1 punto
2º clasificado/a	2 puntos
3º clasificado/a	3 puntos
4º clasificado/a	4 puntos
5º clasificado/a	5 puntos
6º clasificado/a	6 puntos
7º clasificado/a	7 puntos
8º clasificado/a	8 puntos
9º clasificado/a	9 puntos
10º clasificado/a	10 puntos
11º clasificado/a	11 puntos
12º clasificado/a	12 puntos
...	...

PREMIOS:

- PRIMEIR@S ABSOLUTOS ADULTOS
 - O primeiro e primeira recibirán un agasallo valorado en 150,00€
- PRIMEIR@S POR CATEGORÍA
 - o Recibirán un vale en material deportivo de Decathlon

REGALO CIRCUITO:

Para todos aqueles que compiten polo menos en 8 carreiras:

- *Camiseta técnica oficial



TOURMARIÑA

CIRCUITO DE VERÁN DE CARREIRAS POPULARES
POLAS PRAIAS LUCENSES

PATROCINADORES:

- El Progreso
- CCNORTE

WEBS OFICIAIS

- www.tourmariña.com
- www.ccnorte.com
- www.elprogreso.es

REDES SOCIAIS:

- FACEBOOOK: @tourmariña