



II CIRCUITO DE CARREIRAS POPULARES correndo pola COSTA DA MORTE

Padriño do Circuito: Pedro Nimo (Campión de España de Maratón)

Contra vento e marea...

Carreira 5K Contra o Cancro  aecc
Contra o Cancro

REGULAMENTO

XXIV CARREIRA DAS AREAS

CONCELLO DE CARNOTA

29/08/2015

Patrocinadores



Colaboradores





1.- IDEOLOXÍA

O Circuíto de Carreiras Populares “*Correndo pola Costa da Morte*” é un programa anual de carreiras populares, que ten por obxectivo fomentar a práctica da actividade física e deportiva como medio para alcanzar unha vida máis saudable.

O dito circuíto está promovido e organizado por un conxunto de concellos da Costa da Morte: Camariñas, Carnota, Cee, Corcubión, Dumbría, Fisterra, Muxía, Vimianzo e Zas.

Nesta competición poden participar todas aquelas persoas que o desexen, tanto nenos/as como persoas adultas (dende os 3 anos).

As posibilidades de participación son fundamentalmente dúas:

- **Corredores de carreiras:**son aqueles deportistas (adultos e menores de idade) que se inscriben nunha ou en varias das probas das que se compón o circuíto pero que non participan na competición do circuíto. Deberán facer unha inscrición por cada unha das probas nas que desexen participar. Nas categorías de adultos os corredores terán a posibilidade de inscribirse na proba 5K Contra o Cancro ou 10K.
Na proba 5K Contra o Cancro participarán en categoría absoluta independentemente da súa idade. A distancia desta proba poderá variar entre os 4.000 e os 6.000 metros, en función do concello organizador.
Na proba 10K (categorías sénior, M40 e M50) a distancia poderá variar entre os 8.000 e 10.000 metros, en función do concello organizador.
- **Corredores de circuíto (5K Contra o Cancro e 10K):**son deportistas (adultos) que se inscriben co obxectivo de completar un mínimo de seis probas do circuíto na modalidade de 5K Contra o Cancro ou 10K. Estes atletas entran na clasificación particular das probas nas que participan e tamén na clasificación xeral do circuíto. Deberán facer unha única inscrición e correr obrigatoriamente con chip amarelo.

2.- PROBAS

O circuíto estará composto por un total de 9 probas. Comezará o día 8 de marzo de 2015 coa IV Carreira Popular Concello de Camariñas, e rematará o 22 de novembro de 2015 coa II Carreira Popular Concello de Muxía.

	CONCELLO	DATA	PROBA
1ª proba	Camariñas	08-03-2015	IV Carreira Pedestre Concello de Camariñas
2ª proba	Vimianzo	26-04-2015	IV Carreira Pedestre Concello de Vimianzo
3ª proba	Dumbría	23-05-2015	I Carreira Pedestre Concello de Dumbría
4ª proba	Zas	06-06-2015	II Carreira Pedestre Concello de Zas
5ª proba	Cee	27-06-2015	II Carreira Pedestre Concello de Cee
6ª proba	Carnota	29-08-2015	XXIV Carreira das Areas Concello de Carnota
7ª proba	Corcubión	27-09-2015	XIV Carreira Pedestre Vila de Corcubión
8ª proba	Fisterra	18-10-2015	II Carreira Popular Concello de Fisterra
9ª proba	Muxía	22-11-2015	II Carreira Pedestre Concello de Muxía

- Os horarios das carreiras das distintas categorías serán establecidos polo concello organizador e poderán ser consultados en www.championchipnorte.com así como nas diferentes páxinas web dos concellos.

3.- CATEGORÍAS, DISTANCIAS E HORARIOS

CATEGORÍA		IDADES	DISTANCIAS	HORARIOS
Pitufu	Mixto	2008-2011	300 m (aprox.)	12:30
Benxamín	Masculino Feminino	2006-2007	1.000 m (aprox.)	12:15
Alevín	Masculino Feminino	2004-2005	1.000 m (aprox.)	12:15
Infantil	Masculino Feminino	2002-2003	3.000 m (aprox.)	09:45
Cadete	Masculino Feminino	2000-2001	3.000 m (aprox.)	09:45
Xuvenil	Masculino Feminino	1998-1999	5.000 m (aprox.)	10:15
Absoluta 5K Contra o Cancro	Masculino Feminino	1997 (incluído) e anteriores	5.000 m (aprox.)	10:15
Sénior 10K	Masculino Feminino	1976-1997	10.000 m (aprox.)	11:00
Veteranos M40	Masculino Feminino	1966-1975	10.000 m (aprox.)	11:00
Veteranos M50	Masculino Feminino	1965 (incluído) e anteriores	10.000 m (aprox.)	11:00

4.- PERCORRIDOS

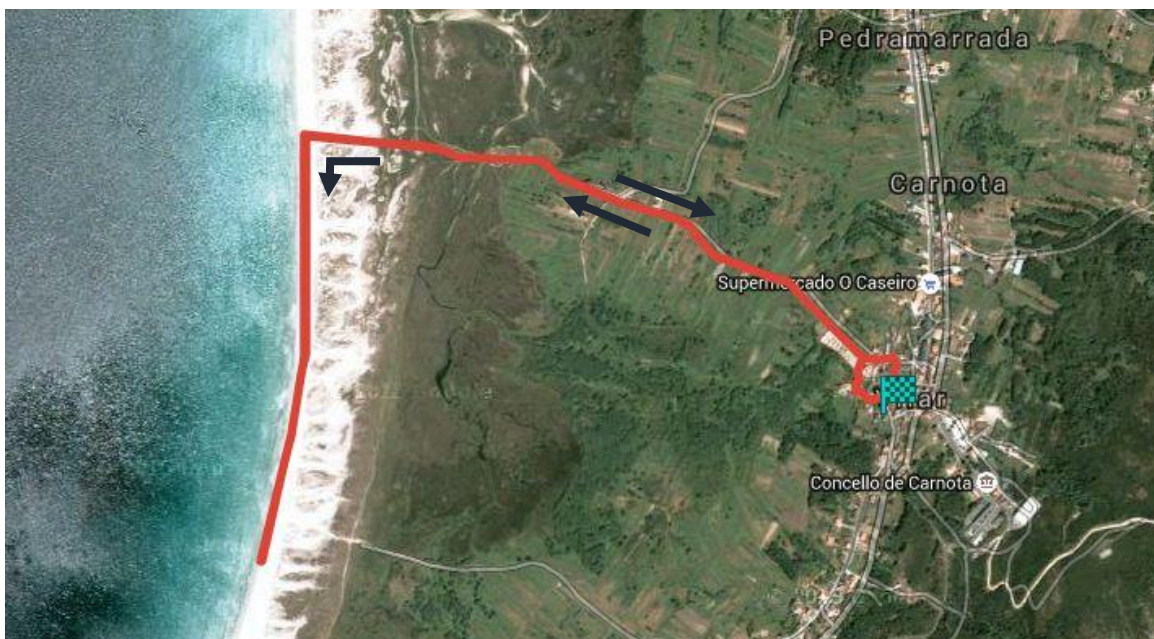
Carreira Infantil e Cadete: 3.000 m aprox. (09:45 horas)



Percorrido: saída da Praza de Galicia, estrada da praia, areal, rúa Santa Comba, Praza de Galicia.

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=z2zPBjr0yC7Q.kTdm8Ym2Fo3M>

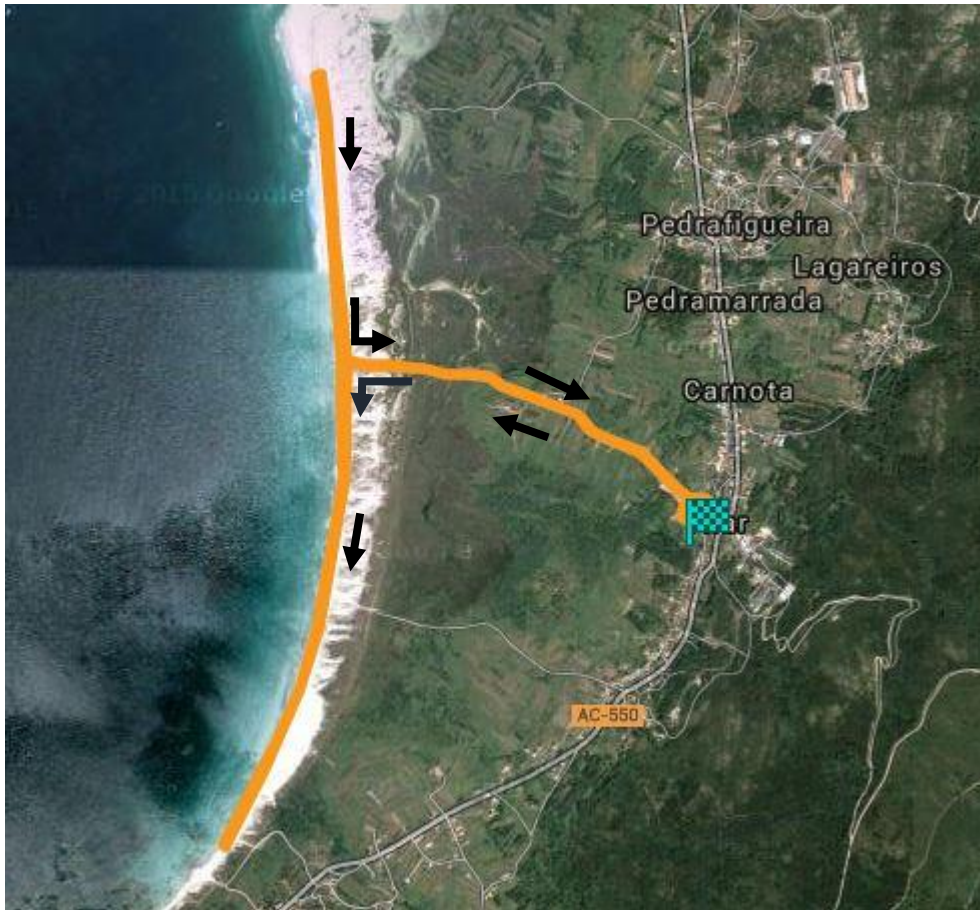
Carreira 5K Contra o Cancro (categorías Absoluta e Xuvenil): 5.000 m aprox. (10:15 h)



Percorrido: saída da Praza de Galicia, estrada da praia, 1,5 Km de areal (dirección Maceiras), estrada da praia, rúa Santa Comba, Praza de Galicia. **Tempo máximo de remate da proba 45 minutos.**

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=z2zPBjr0yC7Q.kEXa4ongAcr4>

Carreira 10K (categorías Sénior, M40 e M50): 10.000 m aprox. (11:00 h)



Percorrido: saída da Praza de Galicia, estrada da praia, 1,5 Km de areal (dirección Maceiras), 3,5 Km areal (dirección Boca do Rio), estrada da praia, rúa Santa Comba, Praza de Galicia. **Tempo máximo de remate da proba 1h e 15´.**

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=z2zPBjr0yC7Q.kNNbeoTtDoBE>

Carreira Alevín e Benxamín: 1.000 m aproximadamente (12:15 h)



Percorrido: saída da Praza de Galicia, rúa A Igrexa, rúa Santa Comba, Praza de Galicia

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=z2zPBJr0yC7Q.kF3OnqMsF6CI>

Carreira Pitufos: 300 m aprox. (12:45 h)



Percorrido: Praza de Galicia, hórreo, Praza de Galicia

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=z2zPBJr0yC7Q.kGG1xLEWpTrU>

5.- NORMATIVA XERAL E DE SEGURIDADE

1. Todas as probas incluídas no programa do circuíto de carreiras populares “Correndo pola Costa da Morte” rexeranse pola **regulamentación de Seguridade Vial do Estado e da Comunidade Autónoma de Galicia**, que establece os requisitos esixidos para a celebración de probas deportivas na vía urbana (Real decreto 1428/2003, do 21 de novembro, publicado no BOE nº 306 do 23 de decembro de 2003, sobre a ocupación da vía pública; e o Real decreto 849/1993 do 4 de xuño de 2003, sobre a contratación do seguro de responsabilidade civil e de accidentes).
2. Cada proba estará subscrita ao **seguro de responsabilidade civil** do concello onde se realice. Tamén contará cun **seguro de accidentes** que terá as coberturas mínimas esixidas no Real decreto 849/1993.
3. Así mesmo, todas as probas contarán cun **servizo médico-sanitario**, que constará dunha ambulancia e un médico para aquelas probas que non superen os 750 participantes.

4. A organización da proba resérvase o dereito a modificar horarios e ou percorridos, así como aprazar ou suspender a carreira se así o estima oportuno por razóns de seguridade.
5. No caso de que para o día de celebración da proba se decrete unha **alerta laranxa a proba será suspendida** automaticamente. Buscarase unha data adecuada para desenvolvela e non se devolverán os cartos da inscrición.
6. Os atletas que, durante o transcurso da proba, circulen por fóra do espazo delimitado polos vehículos de sinalización de inicio e fin de carreira, considéranse para todos os efectos usuarios normais da vía.
7. Toda persoa que corra sen estar inscrita, farao baixo a súa responsabilidade e non poderá participar de trofeos nin obsequios. Tampouco estará amparada polos seguros da proba.
8. Poderanse efectuar reclamacións ante o xuíz árbitro da proba. A participación é libre e leva implícita a aceptación do regulamento xeral da proba. Todo o non previsto neste regulamento resolverase de acordo, por esta orde, coas normas da FGA, RFEA e IAAF en vigor.
9. A organización porá á disposición dos participantes na carreira unha instalación para que se poidan cambiar e duchar, así como un servizo de garda roupa.
10. A organización da proba porá a disposición dos atletas das probas 10K e 5K Contra o Cancro un servizo de masaxes para aqueles deportistas que o precisen.
11. Os únicos vehículos que poderán seguir a proba serán os autorizados pola organización.
12. Descualificacións:
 - ♦ O servizo médico da competición está facultado para retirar durante a proba a calquera atleta que manifeste un mal estado físico.
 - ♦ Todo atleta que non realice o percorrido completo quedará descualificado.
 - ♦ O atleta que manifeste un comportamento non deportivo ou se reitere en protestas ante a organización será descualificado.

6.- DEREITOS DE IMAXE, USO DE DATOS E AUTORIZACIÓNS

Os deportistas inscritos comprométese a aceptar estritamente o presente regulamento e calquera posible modificación.

A solicitude de inscrición para os **deportistas menores** de idade deberá ir acompañada dunha **autorización paterna** segundo o modelo establecido pola organización. O dito modelo poderase descargar da páxina web do concello organizador así coma de www.championchipnorte.com.

A realización da inscrición implica ler, entender e adquirir os compromisos que a continuación se expoñen:

- ♦ O atleta inscrito declara que está en bo estado físico e pasou os pertinentes recoñecementos de saúde.
- ♦ Calquera atleta con problemas médicos (alergia, atencións especiais,...) deberá facelo constar no reverso do dorsal da proba.
- ♦ O atleta inscrito autoriza e acepta a publicación do seu nome e apelidos e a súa imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e Internet para a promoción do deporte. Calquera persoa inscrita poderá prohibir a utilización da súa imaxe previa solicitude expresa por escrito.

7.- SISTEMA DE CRONOMETRAXE / CHIPS E RECOLLIDA DE DORSAIS

- ✦ Para controlar as probas estableceranse controis de cronometraxe por chip (deberá ir suxeito aos cordóns das zapatillas). Todas as probas, agás as de categoría pitufo serán cronometradas por Championchipnorte.
- ✦ Será obrigatorio o uso de chip para todas as categorías (facilitado pola organización), agás para a categoría pitufo.
- ✦ Será obrigatorio o uso de dorsal para todas as categorías (facilitado pola organización).
- ✦ O atleta que non porte o chip non poderá entrar na clasificación da proba nin lle computará na clasificación do circuíto.
- ✦ O atleta que non porte o dorsal poderá ser descalificado se así o estima a dirección de carreira.
- ✦ **Horario de apertura das mesas:** a mesa de recollida de dorsais **abrirá ás 8:45h** e estará ubicada na Casa do Concello. Os dorsais e chips poderanse recoller ata 30 minutos antes do inicio da proba.
- ✦ Os **corredores de circuíto 10K ou 5K Contra o Cancro**, que participan na liga deberán usar obrigatoriamente o **“chip amarelo”**. Do mesmo xeito, empregarán un **único dorsal** para todas as probas do circuíto.
 - Tanto o dorsal coma o chip (no caso de non posuílo) recolleranse na primeira proba do circuíto no lugar habilitado para tal efecto. A retirada de dorsal e chip deberá realizarse como mínimo con 30 minutos de antelación ao inicio da carreira.
 - No caso da perda do chip o atleta deberá mercar outro a través da páxina de Championchip.
 - No caso da perda ou rotura do dorsal, poderá solicitar outro á organización. Non haberá posibilidade de solicitar un terceiro dorsal.
- ✦ Os **corredores de carreira** e os corredores de categorías inferiores usarán o **“chip de carreira”**, que deberán **devolver** á organización **ao remate** desta.
 - Estes corredores deberán recoller o seu dorsal e chip antes da carreira no lugar habilitado para tal efecto, ata 30 minutos antes do inicio da proba.
- ✦ Os chips son persoais e intransferibles, polo que a suplantación da personalidade dos atletas sancionarase coa expulsión do circuíto do portador e do/a atleta suplantado, anulando todos os dereitos adquiridos coa inscrición no circuíto.

8.- INSCRICIÓNS

O prazo de inscrición para todas as categorías pecharase o mércores 26 de agosto ás 24:00h., e non se aceptará ningunha inscrición unha vez rematado o dito prazo.

As inscricións para os atletas de categorías Sénior e Veteranos realizaranse a través da páxina web www.championchipnorte.com

Cotas de inscrición:

- ✦ A inscrición para os atletas adultos (Sénior e Veteranos) terá un custo de 5 € para aqueles corredores que posúan chip, e de 6 € para aqueles corredores que deban alugar o chip.

- ♦ A inscrición para os atletas adultos (Sénior e Veteranos) **para o circuíto** terá un custo de 20 € para aqueles que teñan chip en propiedade, e de 30 € (20 € de inscrición + 10 € pola compra do “chip amarelo”) para aqueles que deban mercar o chip. A participación no circuíto de carreiras populares “Correndo pola Costa da Morte” permite aos atletas adquirir o “chip amarelo” en propiedade por un prezo reducido de 10 €. O dito chip será válido para participar en calquera proba cronometrada por Championchip.

Máis información referida ás características dos “corredores de circuíto”, “corredores de carreira”, “clasificación por equipos”, etc: enviar un e-mail a maria.silva@carnota.es e facilitarase o regulamento xeral do “2º Circuíto de Carreiras Populares Correndo pola Costa da Morte 2015”, onde se detallan todas estas cuestións.

Inscricións de Categoría Base:

A inscrición para os atletas de categorías base, dende Pitufo a Xuvenil, serán gratuítas.

As inscricións para os atletas Benxamín, Alevín, Infantil, Cadete e Xuvenil poderán realizarse a través de:

- 1) Plataforma Championchip (www.championchipnorte.com.) A **autorización paterna** deberá imprimirse e ser presentada debidamente cuberta e asinada á hora de recoller os dorsais. A dita autorización poderá ser descargada en www.championchipnorte.com ou www.concellodecarnota.com
- 2) Presentando a **autorización paterna asinada** no Departamento de Deportes do Concello.

Os/as atletas de categoría Pitufo deberán facer a inscrición do seguinte xeito:

- 1) Enviando un email a maria.silva@carnota.es coa autorización paterna cuberta e asinada. Á hora de recoller o dorsal deberá presentarse impresa e asinada a dita autorización paterna, que poderá ser descargada en www.championchipnorte.com ou www.concellodecarnota.com
- 2) Presentando a **autorización paterna asinada** no Departamento de Deportes do concello organizador.

O día da proba, á hora de recoller o dorsal, será preciso presentar a dita autorización impresa e asinada

9.- CARREIRA 5K CONTRA O CANCRO



Unha das novidades da 2ª edición do Circuíto é que este ano na carreira **5K** imos **colaborar coa Asociación Provincial Contra o Cancro**. Deste xeito, todo o que se recade coas inscricións desta proba (agás o correspondente ao aluguer ou compra de chips) irá

destinado a ese fin e será entregado á dita asociación cando remate o circuíto, na gala de entrega de trofeos.

Así mesmo, todas aquelas persoas que desexen colaborar coa Asociación Provincial contra o Cancro, sen participar en ningunha competición, poderán facelo inscribíndose no apartado **Fila 0** que aparecerá na web www.championchipnorte.com dentro de cada unha das probas que compoñen o circuíto.

10.- CLASIFICACIÓNS E TROFEOS/MEDALLAS

▶ Clasificacións da proba 10K:

- Optan a esta clasificación todos os/as atletas participantes na proba.
- Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os/as tres primeiros/as clasificados/as na categoría xeral (os/as tres primeiros/as que entren na meta).
- Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os/as tres primeiros/as clasificados/as en cada unha das categorías (Sénior, M40 e M50), independentemente da súa condición de *corredores de carreira* ou de *corredores de circuíto*.
- Recibirán trofeo e/ou medalla o primeiro e primeira clasificado/a empadroadado do concello organizador da proba.

▶ Clasificacións da proba 5K Contra o Cancro:

- Optan a esta clasificación todos os/as atletas inscritos na proba 5K Contra o Cancro.
- Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os/as tres primeiros/as clasificados/as na categoría Absoluta (os/as tres primeiros/as que entren na meta), independentemente da súa condición de *corredores de carreira* ou de *corredores de circuíto*.

▶ Clasificacións das probas de base:

- Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os/as tres primeiros/as clasificados/as en cada unha das categorías (Benxamín, Alevín, Infantil, Cadete e Xuvenil).
- Ademais nas categorías Pitufo, Benxamín e Alevín recibirán medalla conmemorativa todos os participantes na proba.

Máis información referida á clasificación do circuíto, por equipos, etc.: enviar un e-mail a maria.silva@carnota.es e facilitarase o regulamento xeral do "2º Circuíto de Carreiras Populares Correndo pola Costa da Morte 2015", onde se detallan todas estas cuestións.

11.- CARTEL DA XXIV CARREIRA DAS AREAS CONCELLO DE CARNOTA



Contra vento e marea...

XXIV CARREIRA DAS AREAS CONCELLO DE CARNOTA 29.08.2015

Carreira 5K Contra o Cancro 

FILA 0 As persoas que desexen colaborar coa Asociación Provincial contra o Cancro, sen participar na carreira, poderán facelo inscribíndose no apartado Fila 0 que aparecerá na web www.championchipnorte.com.

HORARIO	CATEGORÍA
09:45	Infantil e Cadete
10:15	Absoluta 5 K Contra o Cancro e Xuvenil
11:00	10K Sénior, M40 e M50
12:15	Benxamin e Alevín
12:30	Pitufos

Inscripcións e información: www.championchipnorte.com e Concello de Carnota
Remate de inscripcións: 26 de agosto

Organiza:
CONCELLO DE CARNOTA

**II CIRCUITO DE CARREIRAS POPULARES
correndo pola COSTA DA MORTE**

CAMARIÑAS VIMIANZO DUMBRIÁ ZAS CEE CARNOTA CORCUBIÓN FISTERRA MUXIA

Patrocinadores

Colaboradores



Organizan:



Patrocinan:



La Voz de Galicia



FerroAtlántica

Colaboran:

