

## VIII Carreira Popular de Taboada

### “Entre pazos e carballos”



Na Carreira Popular de Taboada poderás gozar dun percorrido entre as extraordinarias panorámicas de cor que agasalla o comezo do outono, as fermosas construcións do románico, a beleza das pendentes da Ribeira Sacra, e a grandeza de pazos e casonas. Situada a medio camiño entre Lugo e Ourense, agárdate un tesouro único. Para descubri-lo achégate a correr por Taboada o 21 de setembro e ademais levarás un agasallo ecolóxico. Non faltes!

**Data:** sábado, 21 de setembro de 2019

**Hora:** Categoría absoluta: 18:00 h

Categorías escolares: 18:45 h

**Lugar:** Taboada, Lugo

**Distancia:** dende 100 a 7.400 m (distancia aproximada)

**Organiza:** Asociación Cultural e Deportiva O Carballo (Taboada)

**Colaboran:** Concello de Taboada, GDR Miño Ulla, Excma. Deputación Provincial de Lugo (Deportes e Turismo), Xunta de Galicia (Deportes), Ribeira Sacra Consorcio de Turismo, Consello Regulador Denominación Orixe Ribeira Sacra, Casa Romualdo, Adegas Enonatur, Escola de Equitación “A Cruz”, A Banca, Caixa Rural Galega, Aira S.C.G., Restaurante Urdi, Tartas Ancano, Xeou, Casa Macán, Supermercado Vilosa, Carnicería Montes, Restaurante Río Loyo, Bar Ruxedreira, La Tienda, Clube ciclista Os Túzaros, Asociación Cultural Os d’eiquí, Asociación Cultural Rechouchíos, Asociación Cultural O Marrao Enxebre.

#### **NOVIDADES!!**

- **Andaina “guiada”:** Este ano teremos a opción de facer unha andaina comentando as principais curiosidades dos lugares de interese polos que discorre. Comezará ás **17:00** horas para poder estar de volta antes do comezo da carreira absoluta. Será un percorrido duns **5 km** de dificultade baixa-media (asfalto e camiño de terra en boas condicións). Recoméndase levar calzado axeitado e auga. Inscricións on-line na páxina: [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)
- **Servizo de “gardería”** para nen@s (ata 12 anos) nas inmediacións da zona da saída, durante o período de tempo da carreira absoluta (dende as 17:45 ata as 19:00 horas) para facilitar a conciliación familiar e deportiva dos proxenitores. Reservas on-line na páxina: [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)

## CARREIRA ABSOLUTA

Disputarase a partir das **18:00** da tarde con saída da Alameda de Taboada e un percorrido de 7,4 Km (aproximadamente).

Establécense as seguintes categorías (masculinas e femininas):

Categoría D: nad@s entre 2003 e 1994.

Categoría E: nad@s entre 1993 e 1984.

Categoría F: nad@s entre 1983 e 1974.

Categoría G: nad@s entre 1973 e 1964.

Categoría H: nad@s entre 1963 e anteriores.

## CARREIRAS CATEGORÍAS DE MENORES

Disputaranse a partir das **18:55** da tarde nos arredores da Alameda de Taboada.

Establécense as seguintes categorías (masculinas e femininas):

Categoría Chupete: nad@s en 2013 e posteriores – 100 metros

Categoría A: nad@s entre 2012 e 2010 – 400 metros

Categoría B: nad@s entre 2009 e 2007 – 800 metros

Categoría C: nad@s entre 2006 e 2004 - 1.500 metros

Hora	Categoría	Dende	Ata	Distancia
<b>17:45</b>	D	2003	1994	7400 m
	E	1993	1984	
	F	1983	1974	
	G	1973	1964	
	H	1963	...	
<b>18:45</b>	CHUPETE	...	2013	100 m
<b>18:55</b>	A	2012	2010	400 m
<b>19:05</b>	B	2009	2007	800 m
<b>19:15</b>	C	2006	2004	1500 m

- Os máis pequenos (“Chupetes” menores de 2 anos) poderán realizar a **carreira en correpiellos** co correspondente casco, sós ou acompañados por un adulto (proba non competitiva).

**INSCRICIÓN:** O prazo de inscrición **remata** o xoves **19 de setembro de 2019** ás **23:59**

▪ **CATEGORÍA ABSOLUTA:**

Inscricións on-line na páxina: [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)

▪ **CATEGORÍAS DE MENORES:**

Inscrición gratuita on-line na páxina: [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)

Tamén se poden realizar por correo electrónico (antes do 19 de setembro) enviando os datos ó enderezo [ac.ocarballo@gmail.com](mailto:ac.ocarballo@gmail.com).

Para poder inscribirse serán obrigatorios os seguintes datos:

- Nome

- Apelidos
- Data de nacemento
- Sexo
- Clube (se pertence a algún)
- Localidade
- Teléfono de contacto
- Enderezo electrónico de contacto

A organización reservarase o dereito de non inscribir a quen non cubra correctamente os datos requeridos e, polo tanto, non permitirle participar na proba.

**RECORDADE!! que ademais haberá:**

- **Premio ó equipo con maior número de participantes** que rematen a proba.
- **Clasificación familiar en función do posto compensado:**

Establecerase unha clasificación familiar na que é imprescindible que polo menos forme parte un adulto participante na categoría absoluta. Considérase unidade familiar a partir de 2 integrantes. Unha persoa actuará como capitán ou cabeza de familia e deberá ter unha relación de parentesco de primeiro grao cos restantes membros (fillos, pais e irmáns en tódolos casos tanto naturais como políticos e os conxugues).

Cada integrante do equipo obterá os mesmos puntos que o posto na clasificación por sexo ó que se lle aplicará a táboa de compensación por idade e sexo (táboa “Male and Female Road AgeFactors WMA 2010” para 8 km). Posteriormente, a suma de puntos da familia dividirase por un valor que se establecerá en función do número de chegados de cada familia (ver táboa valor de corrección en función do nº de chegados). Para que un equipo familiar puntúe, será preciso que finalicen a proba polo menos dous atletas da unidade familiar e un dos cales ten que ser participante na categoría absoluta. Os nen@s da categoría Chupete (nados en 2013 ou posterior) non levan chip de cronometraxe, polo que cada Chupete integrante dunha familia restará un punto á puntuación final obtida pola familia (despois de aplicar a compensación por idade e por número de membros da familia), pero non computarán na suma de chegados da familia.

O vencedor da clasificación familiar será o equipo con menor suma de puntos, e en caso de empate teranse en conta:

- a) O maior número de participantes do equipo familiar na carreira.
- b) Equipos mixtos ou femininos sobre equipos masculinos.

Para participar na clasificación por familias os atletas deberán indicar na inscrición o nome e o DNI da persoa que actúe como capitán ou cabeza de familia.

Haberá premios para as 3 primeiras familias clasificadas.

<b>Nº chegados da familia</b>	<b>Valor de corrección</b>
<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>14</b>

## PREMIOS

- CATEGORÍAS DE MENORES: Todos os participantes recibirán unha medalla, unha árbore autóctona e algún que outro agasallo. Os tres primeiros atletas (masculinos e femininos) de cada categoría levarán un trofeo conmemorativo da carreira e un vale para unha ruta a cabalo coa Escola de Equitación “A Cruz”.

- CATEGORÍA ABSOLUTA: Todos os participantes levarán un agasallo ecolóxico. Os 3 primeiros atletas (masculinos e femininos) da clasificación absoluta, ademais dun trofeo conmemorativo e un lote de produtos típicos da comarca, recibirán:

1º/1ª Clasificad@: comida para 2 persoas en “Casa Romualdo” de Vilela (Taboada).

2º/2ª Clasificad@: visita guiada e degustación de viño coa Adegas Enonatur de Friamonde (Taboada).

3º/3ª Clasificad@: ruta a cabalo coa Escola de Equitación “A Cruz” no lugar da Cruz (Taboada).

Tamén, haberá trofeos e agasallos para os 3 primeir@s clasificados de **cada categoría**, para o **equipo con máis participantes** que rematen a proba, para as 3 primeiras **familias** clasificadas e para o primeir@ **corredor@ local** (considérase como local @ atleta empadroad@ en Taboada).

O atleta de **menor** e o de **maior** idade que finalicen a proba, recibirán un trofeo.

Avituallamento final para tod@s @s atletas ó remataren a proba, na zona habilitada pola organización e degustación de balde de produtos da zona tras da entrega de premios.

**Os premios non son acumulables.**

**Proba puntuable para o Circuito correrengalicia e para o VI Circuito Miño Ulla de Carreiras Populares.**

## PERCORRIDO

A saída e a meta estarán na Avenida de Lugo (ó carón da Alameda) e discurrirá por varias rúas da vila, para logo dirixirnos á aldea de San Pedro, e a continuación ata preto de Fiunte. Voltamos a San Pedro pasando a carón da súa eirexa románica. Dende este punto continuaremos durante 2 Km por camiños de terra cara a Fonte dos Mouros, baixo a sombra de soutos e carballeiras, ata chegar de novo ós arredores de Taboada. Xa na vila, acadaremos a meta despois dun percorrido ó redor de 7,4 Km.

## INFORMACIÓN DE INTERESE PARA O ATLETA

- Aparcadoiros: os atletas disporán dunha zona de estacionamento nas inmediacións do Pavillón Deportivo Municipal.

- Duchas: unha vez rematada a proba estarán a disposición dos corredores as duchas nas instalacións do Pavillón Deportivo Municipal.

### **REGULAMENTO DA PROBA:**

- Poderán participar na proba tod@s queles que o desexen.
- Non estará permitido o acompañamento dos participantes mediante o uso de vehículos de axuda. A non observancia desta norma implicará a descualificación dos atletas acompañados.
- O dorsal deberá ser colocado visiblemente na parte dianteira d@ corredor, sen poder facer ningunha modificación nel.
- Todos os participantes (agás os da categoría Chupete-proba non cronometrada-), terán a obriga de utilizar o chip de cronometraxe subministrado pola organización, excepto os propietarios do chip amarelo da categoría absoluta que poden utilizar o seu.
- Todos os participantes polo feito de inscribirse, aceptan a publicación tanto do seu nome coma da súa imaxe nas clasificacións da proba, nos medios de comunicación e na internet para a súa difusión.
- A organización da proba reservarase a facultade de decidir sobre calquera aspecto ou circunstancia non contemplada neste regulamento.
- Dado o espírito deportivo e popular desta proba non se admitirán reclamacións.

### **DECLARACIÓN D@ PARTICIPANTE**

@ participante, polo feito de inscribirse, acepta todas as cláusulas deste regulamento e manifesta atoparse en perfecto estado de saúde para a proba, non padecendo enfermidades que lle impidan tomar parte na mesma, sendo o corredor/a @ únic@ responsable en caso de accidente ó non cumprir a normativa.

Tod@s@s participantes estarán cubertos por unha póliza de responsabilidade civil e un seguro de accidentes, que cubrirán as incidencias inherentes da proba, e nunca como derivación dun padecemento ou enfermidade latente, imprudencia, negligencia, inobservancia das leis e articulado do regulamento, etc. A organización declina toda responsabilidade polos danos morais ou materiais que@s participantes nesta proba poidan causarse a si mesmos, ou a outras persoas polas causas anteriormente citadas.

### **INFORMACIÓN E RESULTADOS**

Os resultados da carreira popular estarán dispoñibles na páxina web oficial da proba [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) e na páxina da Asociación Cultural e Deportiva O Carballo: <https://www.facebook.com/acocarballo>

## MAPA E PERFIL DA CARREIRA

