



XV Cross de Verán de Broña, 2019

REGULAMENTO

1º. As carreiras de pitufos, prebenxamíns, benxamíns, alevíns, disputaranse na ZONA VERDE da PRAIA DE BROÑA. As carreiras de infantís, cadetes, xuvenil/xunior, promesa/sénior, veteráns e superveteráns farase no circuíto mixto (terra/asfalto/cemento) sinalado pola organización.

2º. Poderán participar todas aquelas persoas que o desexen, con ou sen licencia federativa.

3º. Na carreira de 10 km e en tódalas de pitufos/as, prebenxamíns/nas, benxamíns/nas, alevíns/nas, infantís e cadetes, haberá premios para os tres primeiros e as tres primeiras participantes de cada categoría. Ademais, haberá tres premios para os tres primeiros clasificados e as tres primeiras clasificadas na carreira de 5,5 km, sexa cal sexa a súa categoría (xuvenil/xunior, promesa/senior, veteráns/nas ou superveteráns/nas). Entregarase un premio de honra aos/ás corredores e a corredoras de maior e menor idade.

Apartado 4º: As inscricións para as carreiras de 10 km, 5,5 km, 3 km (infantís e cadetes) e andaina faranse en [Emesports](#), antes das 24:00 do xoves, 12 de setembro. As das categorías pitufos/as, prebenxamíns/nas, benxamíns/nas, alevíns/nas, faranse na [web do evento](#) ou no correo-e carreirabrona@gmail.com, antes das 24:00 do venres, 13 de setembro, ou ate 30 minutos antes de cada carreira, indicando o nome, apelidos, data de nacemento, concello de residencia e club (se procede). Para o paseo guiado hai só 25 prazas por orde de inscrición no correo-e carreirabrona@gmail.com, e é suficiente con indicar o nome, apelidos e documento de identidade. A inscrición é obrigatoria para contar coa cobertura do seguro do evento e participar no sorteo de agasallos. **Por favor, fagamos un esforzo para evitar inscricións a última hora.**

5º. Os/as participantes deberán colocarse no zona de saída 10 minutos antes do comezo de cada carreira.

6º. Os dorsais colocaranse no peito e deben ir visibles para facilitar a labor da organización.

7º. A organización poderá modificar este regulamento sen previo aviso. O aquí non recollido resolverase segundo o seu criterio. As súas decisións serán inapelables.

8º. Tódolos/as participantes debidamente inscritos/as estarán amparados/as por unha póliza de seguro de accidentes deportivos e responsabilidade civil concertada pola organización.

9º. Aínda que o evento sexa de carácter estritamente deportivo e popular, admitiranse reclamacións que serán resoltas pola organización antes da entrega de premios. Espérase e agrádese un espírito e un comportamento deportivo por parte de tódolos/as participantes.



XV Cross de Verán de Broña, 2019

REGULAMENTO

10°. En cada carreira cerrase o control así que transcorra o triple do tempo empregado polo/a vencedor/a.

11°. Ao longo do percorrido a organización poderá establecer os controis que estime oportunos e poderá descualificar aos/ás participantes que cometan algunha irregularidade.

12°. A organización poderá agrupar categorías e atrasar a hora de saída dalgunhas carreiras en función dos/as corredores/as inscritos/as en cada unha.

13°. A entrega de trofeos farase ao rematar tódalas carreiras.

14°. É de obrigado cumprimento acudir ao protocolo da entrega de trofeos por parte dos/as atletas premiados/as. En caso contrario non recibirán as distincións e/ou agasallos.

15°. Tódalas persoas inscritas nas carreiras que crucen á meta antes do peche do control recibirán como agasallo unha camiseta conmemorativa (entregaranse na chegada de cada carreira ata fin de existencias). Destas, tódalas maiores de 18 anos participarán ademais no sorteo dunha noite nas [Cabanas de Broña](#). As persoas agraciadas terán que recoller o agasallo persoalmente no momento do sorteo. No caso de non estar presente, sortearase de novo.

16°. Durante toda a mañá celebrarase un obradoiro/competición de [reanimación cardio-pulmonar/desfibrilación semiautomática](#), outro sobre [hábitos de alimentación saudable](#) e outro sobre medida da forza manual mediante [dinamometría](#).

17°. A zona da praia de Broña é un entorno excelente para disfrutar dun xantar ao aire libre. Organízase un xantar campestre na zona verde. O domingo instalarase unha pulpeira para quenes queiran disfrutar dun rato agradable comentando o resultado das carreiras e compartindo experiencias e prefiran non levar comida da casa ou usar a hostelería local. Haberá duchas dispoñibles no polideportivo de O Cruceiro de Roo desde as 12:00 ata as 13:15.

Retirada de dorsais

Nas mesas de control da organización situadas na caseta de socorrismo, no paseo que bordea a praia ata media hora antes de cada carreira. Para as andainas haberá un control de inscrición no Centro Náutico do Freixo.



XV Cross de Verán de Broña, 2019

REGULAMENTO

CATEGORÍAS E HORARIOS

Cadetes	2004 ata 2005	10:00	3 km
Infantís	2006 ata 2007	10:00	3 km
Superveteráns	1973 e anteriores	10:30	5,5 km / 10 km
Veteráns	1974 ata 1984	10:30	5,5 km / 10 km
Promesa / Senior	1985 ata 1999	10:30	5,5 km / 10 km
Xuvenil / Xúnior	2000 ata 2003	10:30	5,5 km / 10 km
Alevíns	2008 ata 2009	12:00	1 km
Benxamíns	2010 ata 2011	12:00	1 km
Prebenxamíns	2012 ata 2014	12:15	300 m
Pitufos	2015 ata hoxe	12:30	100 m
ENTREGA DE TROFEOS		▶▶▶ 13:15	
CHARLA SOBRE CARPINTERÍA DE RIBEIRA: SÁBADO DÍA 14		▶▶▶ 17:00	
ANDAINA: SÁBADO DÍA 14		▶▶▶ 18:00	▶▶▶ 17,5 km
PASEO GUIADO: SÁBADO DÍA 14		▶▶▶ 18:00	▶▶▶ entorno do Freixo

Obradoiro/competición de reanimación cardio-pulmonar/desfibrilación semiautomática (RCP/DESA)

A reanimación cardiopulmonar é o conxunto de maniobras máis eficaz para salvar vidas cando o corazón ten deixado de later. No espazo do piñeiral de Broña, cerca da liña de saída para as carreiras e o paseo, programaranse actividades de introducción ás manobras de reanimación para persoas sen formación en atención sanitaria. Este ano celebraremos o II Campionato de Broña de Reanimación Cardipulmonar! Despois do éxito do xogo na pasada edición, vinde xogar e competir connosco! Haberá dúas modalidades: individual e por equipos de tres persoas. Non é necesaria inscrición previa. As persoas que dinamicen o taller encargaranse de organizar equipos e series eliminatorias homoxéneas. Nunca competir nos preparou tan ben para axudar aos demais en caso de necesidade: pon a proba a túa formación divertíndote en Broña.

Obradoiro sobre hábitos de alimentación saudable

Con sentidiño. Comer con sentidiño. Podería xeralizarse e deixalo en **vivir con sentidiño!** O sentidiño non é algo que se adquira por arte de maxia, nen estudando moito na escola, nen sequera asistindo a charlas sobre hábitos de vida saudable. O sentidiño é un capital social, comunitario, formado ao longo de séculos. En cada época prodúcense avances no coñecemento que cómpre engadir a ese capital. Vimos dun tempo de aceleración na millora en cáseque todo: na calidade de vida, na calidade dos alimentos, na calidade e seguridade dos medios de transporte e comunicación, das posibilidades de acceso ao deporte, ao ocio, á cultura en xeral. Nunca vivimos máis, e probablemente nunca vivimos millor. Nos cremos que podemos aportar certa dose de sentidiño á práctica de actividade física e deportiva e a todo o que a rodea: tamén o



XV Cross de Verán de Broña, 2019

REGULAMENTO

sentidiño na alimentación. Comer de todo, pouco. Non sabemos a quen citar como primeira persoa que dixo esa frase, pero semella que ten sentidiño! Nen complementos alimenticios si, nen complementos, non; nen graxas si, nen graxas, non; nen bo viño si, nen bo viño non! Equilibrar e ver cada comida, cada receta, como unha oportunidade para nutrirse disfrutando do que o medio ofrece. Neste taller non podemos dar leccións, só unhas simples ferramentas para aprender a identificar grandes erros.

Obradoiro de dinamometría

O Colexio Profesional da Educación Física e o Deporte de Galicia (COLEF Galicia) realizará uns sinxelos test para todos os públicos, que permiten coñecer o nivel de presión manual e de costas coa axuda de dinamómetros dixitais. Informará *in situ* aos/ás participantes do resultado en relación aos valores de referencia e outros exemplos significativos. A dinamometría forma parte dun conxunto de probas de valoración funcional que serven para analizar a autonomía e capacidades físicas dunha persoa, e poder adaptalas á súa ocupación e exercicio físico actual.

Andaina cardiosaudable pola "Ruta dos carpinteiros cos pés mollados"

Cremos que é posible promover a volta a estilos de vida ricos en actividade física en contacto coa natureza e coa cultura local, sen renunciar ás milloras na calidade de vida que nos teñen traído as últimas poucas decenas de anos. Este ano fixamos o punto de partida e chegada das rutas na zona 0 da carpintería de ribeira galega O Freixo. Propomos unha nova andaina pola "Ruta dos carpinteiros cos pés mollados" algo máis longa (uns 17,5 km) e un paseo guiado, curto en recorrido pero intenso en contidos. Antes de partir, Santiago Llovo nos dará unha breve charla de introducción ao entorno tanto para os participantes na andaina como para as persoas que prefiran o paseo ou calquera que queda asistir. a "Ruta dos carpinteiros cos pés mollados" non é un camiño, é un área chea de sinais da actividade de construción de embarcacións en madeira que alí tiña lugar na segunda metade do século XIX e primeira do XX. O paseo ilustrado co coñecemento do medio que se pasea, sexa sobre a natureza, sobre os usos do territorio, ou as actividades industriais que non hai tantos anos alí se desenvolveron é un alicerce para facer memoria en común. Arrancaremos do Centro Náutico do Freixo recorrendo a beira do litoral ata Broña, de aí Subiremos pola Pista da Vitareira cara Serantes. Logo, por Tavilo cara San Cosme de Outeiro. Cruzaremos a carretera de San Cosme á Barquiña (DP-6203) e polo Monte do Pedregal chegaremos á fonte de Foxos. De alí a Rates e, pasando por baixo do corredor (AC-554), ata a serra que está xunto a Ponte de Langaño. Avanzaremos logo cerquiña da costa ata coller o inicio da Senda Verda na Praia de Arnela. Pasando pola Área Recreativa do Albán, subiremos a Albeida pola pista asfaltada. Outeiro, Portela e cruzar de novo a estrada



XV Cross de Verán de Broña, 2019

REGULAMENTO

que vai de San Cosme a A Barquiña, avanzando pola Pista da Pereiriña para baixar logo para buscar a Bogalleira baixando polo Camiño Vello e voltar pola Senda Verde cara a Praia de Broña e de volta ao Freixo. É un recorrido moi asequible que permite conversar e tentar entender as claves que explican a paisaxe actual: o piñeiral, as zonas de vexetación de ribeira, o aproveitamento de marisco na ría, as novas infraestruturas de comunicación, os abondosos restos dos talleres de construción de barcos de madeira... Por favor, levade o teléfono móbil: o día da andaina darémosvos un número co que poderedes comunicar en caso de que necesidades asistencia. Tamén, moi importante, é probable que cheguemos con noite pecha: sobre todo nas zonas que transcorren baixo arborado na última parte do camiño será necesaria unha **lanterna** de man, lanterna frontal... calquera sistema para alumear. **Non o esquezades!**. Membros do CAO, Terra de Outes, Senda XXI e Abrakadabra acompañarán as rutas.