



Cantas Carmiñas hai?  
Ningunha coma mín

Un percorrido polas espléndidas praias de Marín



CARMIÑA  
CARREIRA MARÍN  
11 - JUNIO - 2023

## **II EDICIÓN. CARMIÑA Carreira.**

**DATA:** Domingo 11 de XUÑO de 2023.

**HORA:** 10:00 horas.

**LUGAR DA SAÍDA:** PRAIA DE LAPAMÁN.

**LUGAR DA META:** PASEO ALCALDE ANTONIO BLANCO.

**DISTANCIA:** Carmiña 10.600m aprox. / Mini-Carmiña 5,6km.

**ORGANIZA:** Concello de Marín.

**INSCRICIÓN:** ata o domingo, 4 de xuño ás 23:59 horas ou ata fin de inscrición:

[www.emesports.es](http://www.emesports.es)

### **INSCRICIÓN MÁXIMA DE PARTICIPACIÓN:**

**400 absolutos**

**300 escolares**

Cantas Carmiñas hai?  
Ningunha coma mín.



11 xuño 2023



## REGULAMENTO XERAL

A II EDICIÓN. **CARMIÑA Carreira**, organizada pola Concellería de Deportes do Ilmo. Concello de Marín, celebrarase o vindeiro domingo, 11 de XUÑO dende a 10:00 horas, con saída NA PRAIA DE LAPAMÁN e chegada no PASEO ALCALDE ANTONIO BLANCO. Terá un percorrido total de 10,6km.

Ademáis este ano realizarase unha Mini-Carmiña que constará duns 5,6km aprox, que terá saída no PORTO DEPORTIVO DE AGUETE.

### 1) CATEGORIAS.

#### 1.a) CATEGORÍAS CARMIÑA:

##### HOMES / MULLERES

0.- CATEGORÍA ABSOLUTA.

1.- Categoría A: 18-22 anos

2.- Categoría B: 23-34 anos

3.- Categoría C: 35-44 anos

4.- Categoría D: 45-54 anos

5.- Categoría E: 55-64 anos

6.- Categoría F: 65-74 anos

7.- Categoría G: 75 anos EN DIANTE

#### 1.b) CATEGORÍAS MINI-CARMIÑA (5,6km):

9.- CATEGORÍA ABSOLUTA. HOMES / MULLERES

**\*Os atletas de 16-17 anos que queiran participar na carreira absoluta entrarían na CATEGORÍA A.**

**\*Na carreira de adultos non haberá CATEGORÍA para os anos 16-17anos.**

**\*Os Sub 18 que participen na carreira de adultos, non poderán correr a carreira Sub 18.**

## 2) SERVIZOS O DEPORTISTA

- A organización contará coa colaboración dos organismos municipais competentes, que regularán o tráfico e controlarán os cruces ó longo do percorrido.
- Contarase cun servizo de ambulancia, cun médico e cos seguros obrigatorios de responsabilidade civil e de accidentes.
- Avituallamento líquido (durante o percorrido), e avituallamento líquido e sólido ó rematala proba.
- Camiseta técnica conmemorativa para todos os corredores inscritos.
- Música ao longo do percorrido.
- Concerto/DJ o finalizar a proba.
- Cervexa.
- Medalla finisher para os corredores que entren na liña de meta.
- Bolsa do corredor.
- Fotos, durante e o final da proba.
- Servizo de autobuses.
- Servizo de duchas no polideportivo da CAÑOTA.
- Servizo de gardarroupa.
- Premios os 3 primeiros de cada categoría.

## 3) INSCRICIÓNS

**DATOS OBRIGATORIOS:** NIF, NOME, APELIDOS, DATA DE NACEMENTO, SEXO, LOCALIDADE, MÓBIL, CORREO ELECTRÓNICO, CLUBE (se o ten).

### **PRAZO DE INSCRICIÓN:**

- **1º Prazo:** dende o inicio da inscrición ata o domingo 28 de maio, ás 23:59 horas, a través da páxina web: [www.emesports.es](http://www.emesports.es).

O realizar a inscrición todo corredor aboará directamente a cantidade de **9€**, no caso da CARMÍÑA e de **6€** a MINI-CARMÍÑA.

- **2º Prazo:** Do 29 de maio ata o 4 de xuño ás 23:59 horas ou fin de inscricións:

O realizar a inscrición todo corredor aboará directamente a cantidade de **14€** no caso da CARMÍÑA e de **9€** a MINI-CARMÍÑA.

## CLUBS DO CONCELLO DE MARÍN

Haberá unha serie de prazas reservadas para os clubs de Marín sempre e cando os corredores estean empadroados no municipio, estes terán unha tarifa especial, o realizar a inscrición todo corredor aboará directamente a cantidade de **1€**, e deberá ser no **1º Prazo**. (ata o 28/maio/2023).

Para este servizo poñerse en contacto coa organización a través de:

Correo electrónico: [milerunningclub@gmail.com](mailto:milerunningclub@gmail.com) ou por vía telefónica: **986.843.562**

**Por 1€ máis os 150 primeiros inscritos da CARMIÑA (10,6km) terán a opción de adquirir un chaleco técnico como agasallo xunto coa bolsa do corredor.**

**\*Nota (quedan exentos deste agasallo os atletas incritos con praza reservada).**

### Puntos de recollida previo.

- Si estás interesado en recoller o teu dorsal nun punto de recollida habilitados para o evento, deberás marcalo no momento de realizar a inscrición.
- Este servizo estará habilitado so para os inscritos do primeiro prazo, ata o 28 de maio.
- Os corredores que decidan esta opción, **NON TERÁN OPCIÓN DE RECOLLELO O PROPIO DÍA DA PROBA.**
- **O CUSTE DE ESTE SERVICIO SERÁ DE 1€.**

**A CORUÑA:** Marathon Running Shop - Decathlon Ferrol - Decathlon Santiago.

**VIGO:** Bikila Vigo.

**OURENSE:** Runmaniak.

**LUGO:** Ndorfina Sports.

- Calquera dúbida relacionada co proceso de inscrición deberedes dirixirvos á empresa cronometradora.
- Calquera dúbida relacionada coa organización da proba deberedes dirixirvos á organización
- Non se admitirán inscricións fora de prazo, sen os datos obrigatorios, nin o día da proba.

Toda a proba estará controlada ó longo do percorrido a través dun Chip que se entregará a cada corredor e que deberá colocar nas súas zapatillas antes da saída.

Os corredores que cheguen á liña de meta sen o seu Chip, non serán clasificados e teñen a OBRIGA de devolvelo ó finaliza-la proba.

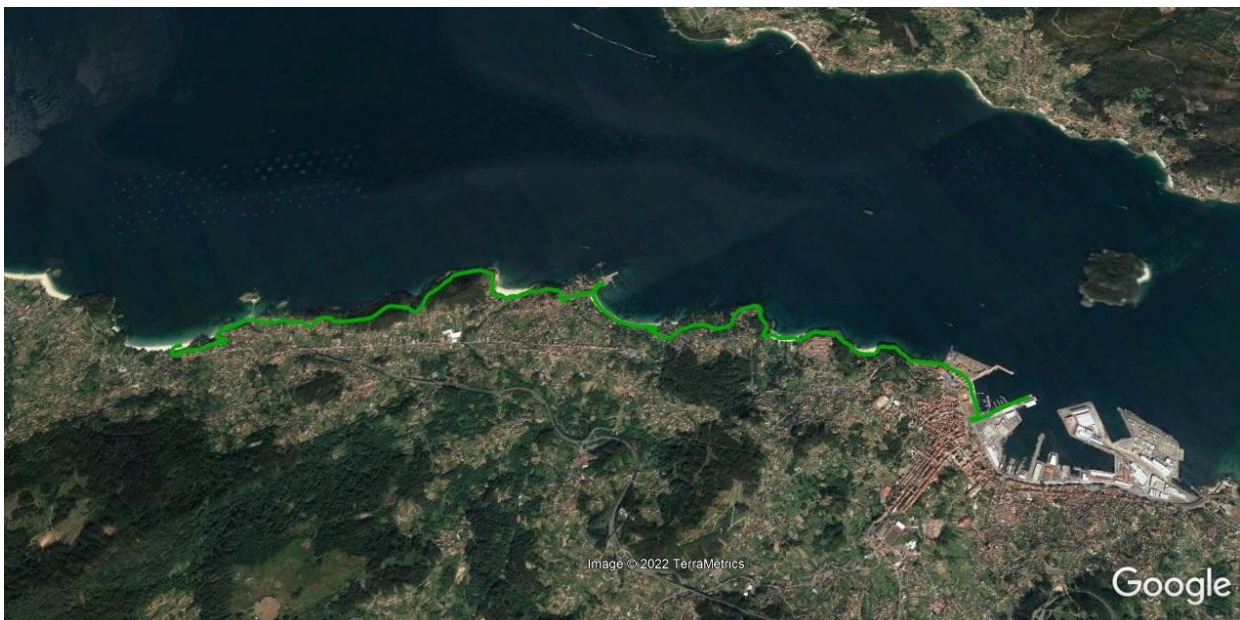
Todo corredor/a que non entre na liña de meta co dorsal ben visible **NO PEITO** para a súa identificación, cometa algunha irregularidade ou non respecte as indicacións dadas pola organización, será automaticamente descualificado/a.

#### 4) PERCORRIDO.

O percorrido será aproximadamente de 10,6km e transcorrerá por zonas de terra, praia e asfalto. En todo momento bordeando a costa do municipio de Marín, con saída dende a última praia, praia de Lapamán (ou praia do Couso), pasando polas diferentes praias, entrando na Escola Naval Militar ata chegar o reformado paseo Alcalde Antonio Blanco.

- Praia de Lapamán (Praia do Couso).
- Praia da Coviña.
- Praia do Santo – Illa do Santo – Ermida de San Clemenzo.
- Praia da Ribeira – Illote Pinela.
- Miradoiro da Teoira.
- Praia da Cova.
- Praia de Loira.
- Porto de Aguete.
- Praia de Aguete.
- Praia dos Enamorados.
- Praia de Mogor.
- Petróglifos de Mogor
- Miradoiro do Monte de Mogor.
- Miradoiro de Portocelo.
- Praia de Portocelo.
- Escola Naval Militar.
- A Farola.
- Paseo Alcalde Antonio Blanco

#### CARMIÑA - 10,6km.



### Desnivel.



**MINI-CARMIÑA - 5,6km.** Saída Porto deportivo de AGUETE e meta no paseo ANTONÍO BLANCO.



### Desnivel.





## 5) RECOLLIDA DE DORSAIS E CHIPS

**TENDA MILER**, situada na rúa peregrina 6, soto. Pontevedra.

- Martes 6 de xuño de 17:00 a 20:00.
- Mércores 7 de xuño ata o venres 9 de xuño, de 10:30 a 13:30 e de 17:00 a 20:00
- Sábado 10 de xuño de 11:00 a 14:00 e de 17:00 a 20:00.

**NA ZONA DE META.** Domingo, 11 de xuño, a partir das 8:30 horas ata 45' antes do inicio da proba. **NO PUNTO DE META.** (NUNCA NA SAÍDA)

**PUNTOS DE RECOLLIDA:** Os corredores que decidan esta opción non terán opción de recollelo o propio día da proba.

### **A CORUÑA:**

- **MARATHON RUNNING:** C/GENERAL SANJURJO, Nº40 BAJO A CORUÑA, 15006.

Horario: Martes a sábado 10:30 a 14:00 e 17:00 a 22:00.

- **DECATHLON STGO:** RÚA DE POLONIA, Nº2 SANTIAGO DE COMPOSTELA, 15707

Horario: Martes a sábado de 10.00 a 22.00.

- **DECATHLON FERROL:** CARRETEIRA SAN PEDRO, 299 FERROL, 15405.

Horario: Martes a sábado 09.30 a 22.00.

### **VIGO:**

- **BIKILA VIGO:** AVENIDA DE CASTRELOS Nº 190 VIGO, 36210.

Horario: Martes a Venres: 10:00-13:30 e 17:00-20:30 Sábado: 10:00-14:00.

### **OURENSE:**

- **RUNMANIAK.:** RÚA SAMUEL EIJAN, 9, BAJO, OURENSE, 32003.

Horario: De Martes a Venres: 10:30–13:30 e 16:30–20:30 Sábado: 10:30–13:30.

### **LUGO:**

**NDORFINA SPORTS:** C/ CAMPO CASTILLO 57, LUGO, 27001

Horario: De Martes a Sábado: 10:00–13:45 e 17:00–20:30.

## **6) SERVICIO DE AUTOBUSES.**

6.a) Haberá un servizo de autobuses para desprazar os corredores a liña de saída (antes da carreira). Cada corredor terá que solicitar este servizo no momento que realice a inscrición. Este servizo terá un custo de 1€ a maiores da inscrición.

6.b) Tamén haberá un servizo de autobuses para desprazar os corredores a liña de saída (despois da carreira). Cada corredor terá que solicitar este servizo no momento que realice a inscrición. Este servizo terá un custo de 1€ a maiores da inscrición.

**IMPORTANTE:** A entrega de dorsais darase no punto de meta, antes do desprazamento a saída.

## **7) SERVICIO DE PARKING.**

Este ano non haberá servizo de parking (na Meta) posto pola organización coma no ano 2022, debido as obras do novo auditorío, (intentarase gardar unha zona habilitada para os inscritos), pola contra, habilitarase servizo de autobuses de ida despois da carreira.

## **8) PREMIOS.**

A entrega de premios será no PASEO ALCALDE ANTONIO BLANCO e comenará sobre as 13:00 horas (aprox.).

Tódolos premiados deberán de estar presentes na entrega de premios. De non ser así, entenderase que renuncian ós premios acadados.

Poderase esixir o DNI, si a organización o solicitase ó recolle-lo premio.

## **TROFEOS E PREMIOS.**

- Medallas ós/ás tres primeiros/as clasificados/as de cada categoría
- Medalla ós/ás tres primeiros/as marinenses.
- Medalla o corredor/a de maior idade.

## **PREMIOS MINI-CARMIÑA:**

- Medallas ós/ás tres primeiros/as clasificados/as absolutos.

## 9) CATEGORÍA ESCOLAR

- Esta categoría será un complemento a carreira absoluta.
- Habberá diferentes saídas adaptadas a distancias e idades.
- Non será unha proba competitiva, e non haberá premios pero si terán medalla para todos os participantes que estean inscritos, unha camiseta de regalo e a bolsa do corredor.

**Servizos categoría escolar:** - Medalla, Camiseta, Bolsa de corredor.  
- Sorteo de regalos ou vales deportivos.

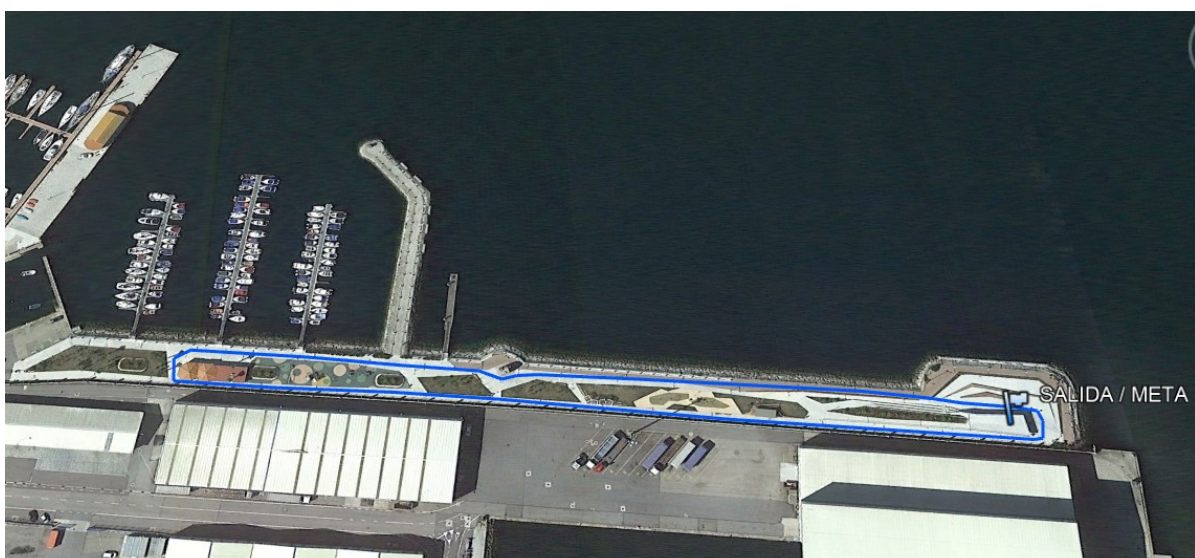
### SAÍDA/META:

- No paseo Alcalde Antonio Blanco.

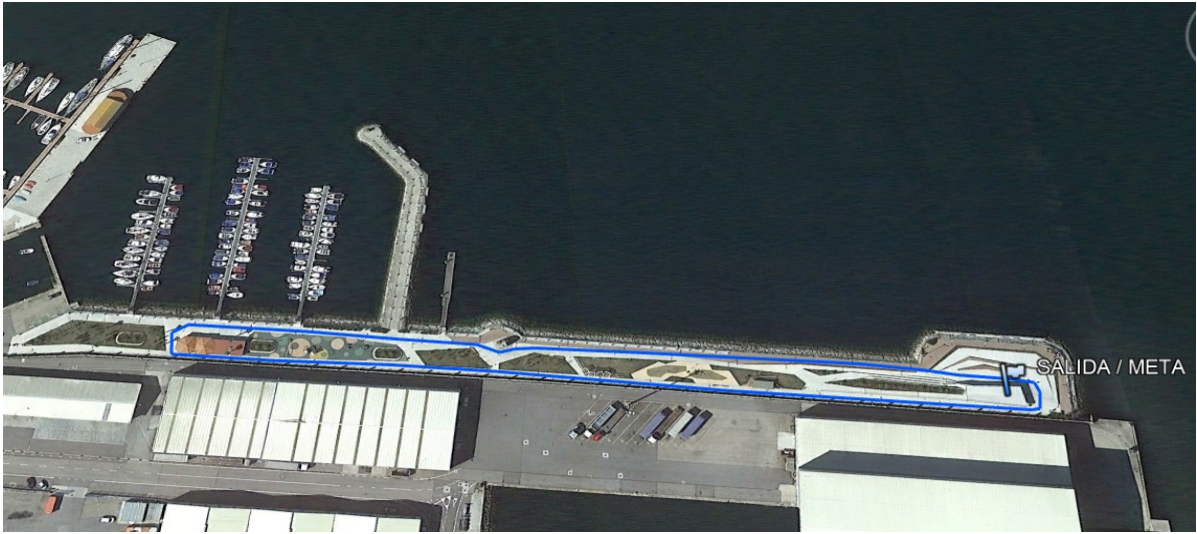
### HORARIOS, DISTANCIAS E IDADES:

	CATEGORÍAS	IDADES	ANO DE NAC.	DISTANCIA	VOLTAS
<b>11:50</b>	Cadete-xuvenil	SUB 18	2006 - 2007 - 2008 - 2009	1200m aprox.	2 voltas AZUL
<b>12:00</b>	Infantil	SUB 14	2010 - 2011	1200m aprox.	2 voltas AZUL
<b>12:10</b>	Alevín	SUB 12	2012 - 2013	600m aprox.	1 volta
<b>12:20</b>	Benxamín	SUB 10	2014 - 2015	300m aprox	-
<b>12:30</b>	Pre-benxamín	SUB 8	2016 - 2017	150m aprox	-
<b>12:40</b>	Chupete	SUB 6	2018 y posteriores	80m aprox.	-

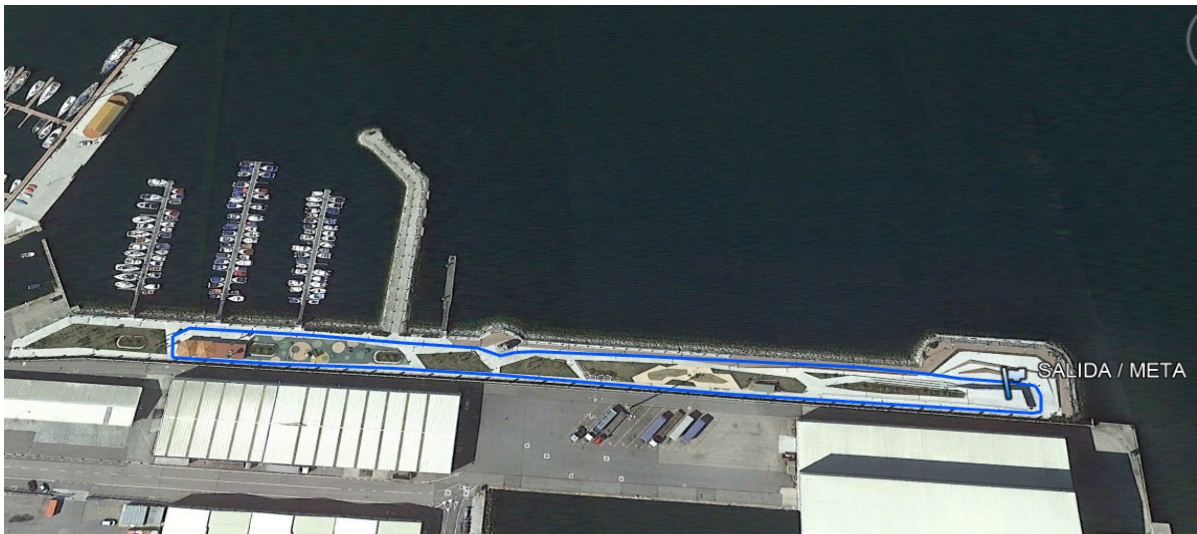
### CADETE - XUVENIL (2 voltas)



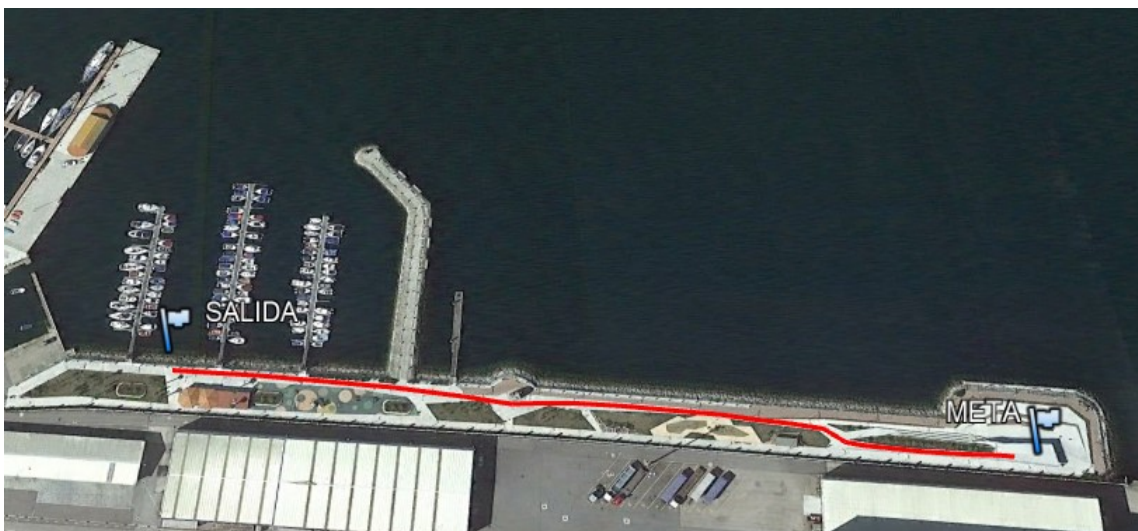
**INFANTIL (2 voltas)**



**ALEVÍN (1 VOLTA)**



**BENXAMÍN**



**PRE-BENXAMÍN**



**PITUFOS**



A Concellería de Deportes do Concello de Marín non se fan responsables dos danos morais que a si mesmos ou a outras persoas ocasionen os participantes desta carreira, así coma das negligencias ou imprudencias que poidan cometer durante o seu transcurso.

A organización resérvase o dereito a modificar este regulamento se as circunstancias así o aconsellasen (informando oportunamente). A participación implica a total aceptación deste regulamento.

## ORGANIZADOR



## COLABORADORES:

