

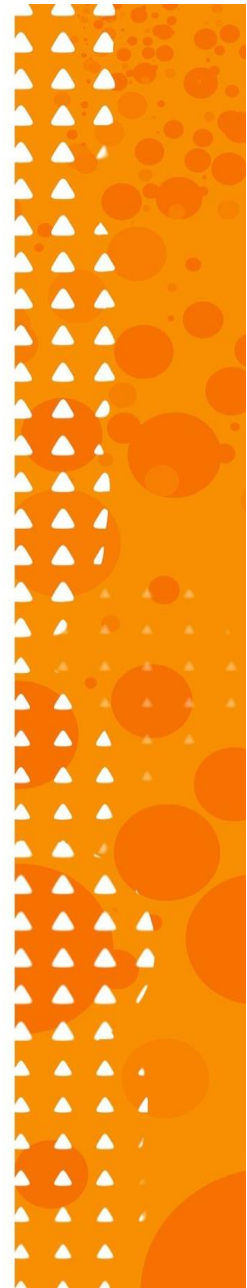
IX CARREIRA POPULAR

Concello de San Sadurniño



carreira
popular

Concello de San Sadurniño



REGULAMENTO DA CARREIRA POPULAR

Art. 1- Data de celebración	4
Art. 2- Horarios, distancias, idades e circuitos	4
Art. 3- Lugar	4
Art 4- Entidade Organizadora	5
Art 5- Regulamento específico	5
Art. 6- Responsabilidade	9
Art. 7- Outras Observacións	9
Art. 8- Control técnico da carreira	10
Art. 9- Sistema de cronometraxe	10
Art. 10- Clasificación	10
Art. 11- Peche da Carreira	10
Art. 12- Inscripción	11
12.1- Taxa	11
12.2- Forma de pago	11
12.3- Devolución da inscrición	11
12.4- Número de prazas	12
12.5- Prazo	12
12.6- Lugar e forma de inscribirse	12
Art. 13- Retirada de dorsais e chips	12
Art. 14- Avituallamento	12
Art. 15- Servizo de fisioterapia	13
Art. 16- Aparcadoiro	13
Art. 17- Duchas	13
Art. 18- Ambigú	14
Art. 19- Agasallos	14
Art. 20- Premios	14
Art. 21- Compromiso	16
Art. 22- Servizos ás persoas inscritas	16
Art. 23- Circuitos	17
23.1- Sinalización	17
23.2- Circuitos	16
23.3- Vehículos	18
23.4- Acceso aos circuitos	18
23.5- Saídas	19

23.6- Meta	19
Art. 24- Descrición dos circuitos	19
24.1- Circuito 1 (Peques)	19
24.2- Circuito 2 (SUB 10, SUB 12, SUB 14 e SUB 16)	20
24.5- Circuito 3 (SUB 18 ata MÁSTER 4)	21
Art. 25- Dispositivo de seguridade na carreira Absoluta	23
Art. 26- ¿Cómo chegar ao lugar da carreira?	24
Art. 27- Comité Organizador	24



Art. 1- DATA DE CELEBRACIÓN.

DOMINGO 9 DE XUÑO DE 2024

Art. 2- HORARIOS, DISTANCIAS, IDADES, CATEGORÍAS E CIRCUITOS.

HORA	DISTANCIA	CATEGORÍAS	IDADES	CIRCUITO	Nº DE VOLTAS
11.30h	5 Kms.	ABSOLUTA SUB 18. Masc. e Fem. SUB 20 Masc. e Fem. SUB 23 Masc. e Fem. SÉNIOR. Masc. e Fem. MÁSTER 1. Masc. e Fem. MÁSTER 2. Masc. e Fem. MÁSTER 3. Masc. e Fem. MÁSTER 4 Masc. e Fem.	Nados/as en 2007-2008 Nados/as en 2005-2006 Nados/as en 2002, 2003, 2004 Nados/as en 2001 ata 1990 Nados/as en 1989 ata 1984 Nados/as en 1983 ata 1974 Nados/as en 1973 ata 1964 Nados/as antes do ano 1964	Circuito 3	1
11.00h	900 mtrs.	SUB 14. Masc. e Fem. SUB 16. Masc. e Fem.	Nados/as en 2011-2012 Nados/as en 2009-2010	Circuito 2	3
12.20h	600 mtrs.	SUB12. Masc. e Fem.	Nados/as en 2013-2014	Circuito 2	2
12.35h	300 mtrs.	SUB 10. Masc. e Fem.	Nados/as en 2015-2016	Circuito 2	1
12:45h	60 mtrs.	PEQUES	Nados/as ano 2017 e posteriores.	Circuito 1	0

Art. 3- LUGAR.

A Carreira Popular de San Sadurniño terá lugar na Finca A Cortiña (lugar de Bidueiro. San Sadurniño).

<https://goo.gl/maps/r4Xy4J9m3SE2>

<https://goo.gl/maps/g3totvB78T62>



Art. 4- ENTIDADE ORGANIZADORA.

Concello de San Sadurniño

Concellería de Deportes



Colabora.



X CIRCUÍTO DE CARREIRAS DEPUTACIÓN DA CORUÑA

Art. 5- REGULAMENTO ESPECÍFICO.

1. A proba está incluída no Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo (FGA).
2. "Proba oficial da FGA con distancia non homologada".

3. A Carreira forma parte do “X CIRCUÍTO DE CARREIRAS DEPUTACIÓN DA CORUÑA”.
4. A proba está aberta a todas/os os atletas federados ou non, sen distinción de sexo ou nacionalidade.
5. As persoas participantes nesta proba deportiva, coas excepcións previstas neste regulamento, están obrigadas ao cumprimento das normas particulares do regulamento da proba e ás que nun momento determinado estableza ou adopte, por seguridade, o responsable da proba ou a autoridade competente.
6. As categorías serán dende Peques ata Máster 4.
7. Cada atleta participa baixo a súa responsabilidade é suponse que dispón dun nivel de condición física óptimo para afrontar a proba.
8. Todas as persoas participantes terán asignado un dorsal, este irá situado no peito e terá que ser visible o longo de toda a proba.
9. Todas as categorías, exceptuando a categoría de peques, estarán controladas con chip e controlado polos xuíces/zas da Federación Galega de Atletismo.
10. Durante o transcurso da proba absoluta poderán facerse controis de paso en varios puntos do circuíto, polos cales terán que pasar todas as persoas participantes para non ser descalificadas.
11. As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao xuíce/za árbitro, non máis tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.
12. Ningún atleta federado/a poderá competir con outro Club que non sexa o que figure na súa licenza correspondente. No caso de que se producise esta situación, será descalificado automaticamente.
13. RETIRADAS E DESCUALIFICACIÓNS:
O servizo médico da competición está facultado para retirar da carreira a calquera atleta que manifeste un mal estado físico.

A proba estará controlada polo Comité Galego de Xuíces da FGA que estarán autorizados a descualificar.

As descualificacións de atletas nunha carreira levará aparellada a perda de todos aqueles puntos e posibles premios obtidas polo/a atleta infractor/a na proba de que se trate, e non serán tidas en conta para os efectos de puntuación do seu equipo (*X CIRCUÍTO DE CARREIRAS DEPUTACIÓN DA CORUÑA*).

Consideraranse as seguintes condutas antirreglamentarias do/a atleta:

- X Non levar o dorsal perfectamente colocado en toda a súa extensión (no peito durante todo o percorrido) ata a súa entrada na meta.
- X Participar cun dorsal que corresponde a outro corredor.
- X Non pasar polos controis de carreira establecidos.
- X Non realizar o percorrido de carreira completo.
- X Non atender as indicacións dos membros da organización ou xuíces/zas.
- X Entrar fóra da hora prevista pola organización como tempo máximo de duración da proba.
- X Pretender participar na carreira popular sen terse inscrito previamente.
- X Aquela conduta que sexa estimada como antideportiva, sempre que non sexa motivo de expulsión do circuíto.
- X Calquera outra de análoga natureza, que a xuízo da organización da carreira poida ser considerada como conduta antideportiva merecedora de sanción disciplinaria.
- X Ser reincidente nalgunha infracción de descualificación de carreira.
- X Realizar a inscrición alterando os datos de forma maliciosa.
- X Manter unha actitude groseira, violenta, ou que en xeral atente en contra do espírito deportivo.
- X Tirar lixo ao chan.

14. Todo o non disposto na presente normativa rexerese polas normas de competición da FGA (Federación Galega de Atletismo), RFEA (Real Federación Española de Atletismo) e IAAF (Federación Internacionnal de Atletismo Amateur) para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.
15. Todas as persoas participantes na proba o fan baixo a súa propia responsabilidade e polo feito de inscribirse aceptan o presente regulamento.
16. Seguro: Cada participante estará amparado por unha póliza de Responsabilidade Civil e de accidentes deportivos, excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis ou da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos

producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou dende o mesmo. Non se permitirá a existencia no percorrido de ningún vehículo alleo á organización, estando estes últimos debidamente identificados.

17. A organización disporá de **SERVICIO MÉDICO E AMBULANCIA CON SOPORTE VITAL AVANZADO** dende unha hora antes do comezo da primeira proba e ata que finalice a última proba. A Organización recomenda aos participantes que, con anterioridade á proba, efectúen un recoñecemento médico específico e que realicen un adestramento axeitado para as características desta competición.
18. Todas as persoas participantes, polo feito de formalizala inscrición, dan o seu consentimento para que a organización trate informaticamente e con finalidade exclusivamente deportiva e/ou promocional os seus datos de carácter persoal, así como a súa imaxe dentro da proba mediante fotografías, vídeo, redes sociais, etc.
19. En función do número de participantes, a organización poderá establecer varias saídas para as categorías inferiores.
20. A organización poderá solicitar a documentación, onde conste a data de nacemento dos participantes. A non aportación desta, poderá ser motivo de descualificación.
21. Non está permitido o acompañamento en ningunha das probas de ningún vehículo alleo á organización. Nin tampouco con bicicletas, patíns ou de persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos ós participantes. Asemade non se permite a participación con coches ou cadeiras, nin correr acompañados destes en ningún momento.
22. A organización resérvase o dereito de modificar o que considere oportuno. O mal tempo non será motivo de suspender a proba, agás que axa aviso de alerta vermella e quede suspendido todo tipo de actividade deportiva ao aire libre.
23. Todo corredor/a que non entre na liña de meta co dorsal ben visible colocado na zona do peito ou que incumpra as normas establecidas no regulamento, poderá ser descualificado.

24. A carreira da categoría absoluta (5 quilómetros) poderase realizar correndo ou correndo-camiñando, sendo o tempo máximo para realizar a carreira de 50 minutos.
25. En caso de retirada, avisarase ao persoal da organización. No caso de lesión ou impedimento para regresar polos propios medios á meta, solicitarase axuda á organización, que xestionará a recollida.
26. Os premios non son acumulativos, exceptuando o premio o participante de maior idade masculino e feminino, e o primeiro clasificado masculino e feminino do Concello de San Sadurniño.
27. Todas as carreiras estarán pechadas ao tráfico, excepto na carreira absoluta.

Art. 6-RESPONSABILIDADE.

A organización non se fai responsable dos danos que puidesen sufrir as persoas participantes por imprudencias ou descoidos delas mesmas.

O/a participante declara, baixo a súa responsabilidade, que realizou o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, e exime á organización da devandita responsabilidade.

A organización dispón dun Seguro de Accidentes e de Responsabilidade Civil que cubrirá os incidentes inherentes á proba.

Art. 7-OUTRAS OBSERVACIÓNS.

Poderán participar todos aqueles atletas que o desexen, por norma xeral, en competicións do calendario autonómico non porán participar atletas españois con axuda económica da RFEA.

O descoñecemento do presente regulamento non exime do seu cumprimento. Todo o non previsto na presente normativa rexerese polas normas de competición da FGA, RFEA e IAAF para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

Art. 8-CONTROL TÉCNICO DA CARREIRA.

A carreira estará controlada polo Comité Galego de Xuíces/zas da FGA.

Art. 9-SISTEMA DE CRONOMETRAXE.

A cronometraxe realizarase mediante o sistema de chip, excepto na categoría de peques.

As persoas participantes que non cumpran co paso por todos os puntos poderán ser descalificadas coa consecuente non aparición nos resultados finais.

Art. 10-CLASIFICACIÓN.

- Absoluta (SUB 18 ata MÁSTER 4). A clasificación e a cronometraxe realizarase mediante chip e estará controlado tecnicamente polos xuíces/zas da Federación Galega de Atletismo.
- SUB10, SUB12, SUB 14 e SUB16. A clasificación e a cronometraxe realizarase mediante chip e estará controlado tecnicamente polos xuíces/zas da Federación Galega de Atletismo.
- Peques non haberá clasificación nin cronometraxe, estará controlado tecnicamente polos xuíces/zas da Federación Galega de Atletismo. Todos os/as participantes correrán co dorsal número 1.

As clasificacións da carreira poderán ser consultadas:

- No lugar habilitado para tal efecto no lugar da carreira.
- Na páxina web do Concello de San Sadurnino <https://sansadurnino.gal/>
- Na páxina web <https://emesports.es/>
- Na web da FGA: www.carreirasgalegas.com

Art. 11- PECHE DE CONTROL DA CARREIRA.

O tempo de realización máxima da carreira absoluta será de 50 minutos. Ao cumprirse este tempo, todas as persoas que aínda continúen no circuíto consideraráselles “fóra de carreira” e non figurarán nas clasificacións.

Se deciden continuar, estarán a facelo baixo a súa exclusiva responsabilidade.

Art. 12- INSCRICIÓN.

Por razóns organizativas de recursos técnicos e humanos, así como pola calidade do servizo, é imprescindible que as persoas participantes formalicen a súa inscrición dentro dos prazos indicados.

A inscrición haberá que realizala a través da plataforma habilitada para tal efecto.

12.1.- Taxa:

CATEGORÍAS	TAXA
ABSOLUTA SUB 18 Masc. e Fem. SUB 20 Masc. e Fem. SUB 23 Masc. e Fem. SÉNIOR Masc. e Fem. MÁSTER 1 Masc. e Fem. MÁSTER 2 Masc. e Fem. MÁSTER 3 Masc. e Fem. MÁSTER 4 Masc. e Fem.	5,00 €
SUB 16 Masc. e Fem.	Gratis
SUB 14 Masc. e Fem.	Gratis
SUB12 Masc. e Fem.	Gratis
SUB 10 Masc. e Fem.	Gratis
PEQUES	Gratis

12.2.- Forma de pago:

- A forma de pago será na mesma plataforma de inscrición.

12.3.- Devolución da inscrición:

- Se a persoa participante decide anular voluntariamente a inscrición, a organización non devolverá o importe de dita inscrición.
- Tampouco devolverase o importe da inscrición se é descualificado.

12.4.- Nº de Prazas:

- Na carreira da categoría absoluta (5 Kms): 500 atletas
- O resto das categorías sen límite de prazas.

12.5.- Prazo de inscrición.

- O prazo de inscrición remata o luns 3 de xuño ás 23:30h. (Non se realizarán inscricións o mesmo día da proba).

12.6.- Lugar e forma de inscribirse.

- Na web de emesports <https://emesports.es/eventos>

Art. 13- RETIRADA DE DORSAIS E CHIPS.

- A retirada dos dorsais e chips realizarase o mesmo día no lugar da proba. Haberá unha carpa habilitada para a retirada dos dorsais e chips.

O horario de retirada será:

- Carreira Absoluta. De 9:10 a 11:15 horas
- O resto das categorías 40 minutos antes do inicio de cada proba.

Art.14- AVITUALLAMENTO.

A carreira popular de San Sadurniño prescinde, por primeira vez, dos plásticos, o avituallamiento das carreiras non utilizarán plásticos dun só uso. De feito, as botellas substituiranse por bebidas isotónicas embotellada en briks de 5 litros (aptas para veganos, dieta keto e gluten free), sen azucre nin aditivos artificiais e, ademais, proporcionaranse vasos biodegradables.

Na meta colocarse un avituallamento líquido e sólido ó final da proba para todas as persoas participantes. Ademais, poñeranse ao dispor dos corredores/as colectores para a recollida selectiva de residuos e que son de uso obrigatorio, polo que a non utilización destes por parte dos/as atletas poderá supoñer a descualificación.

Art. 15- SERVICIO DE FISIOTERAPIA.

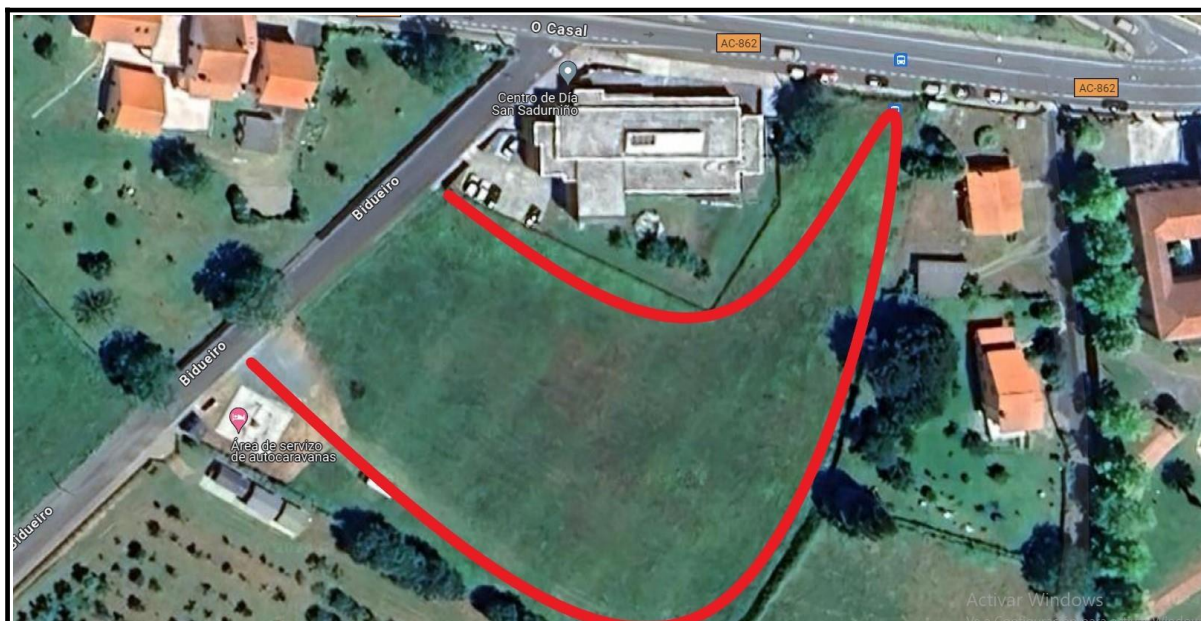
A organización porá a disposición das persoas participantes na carreira absoluta un servizo de fisioterapia para aquelas persoas que sufran algún tipo de incidente durante a carreira.

Colabora a clínica local Fisio-Che-Ben.

Art. 16- APARCADOIRO.

A organización habilitará unha zona de aparcadoiro o carón dos circuitos para que tanto as persoas participantes como o público poidan deixar o coche.

<https://goo.gl/maps/c5rAhqYPrfK2>

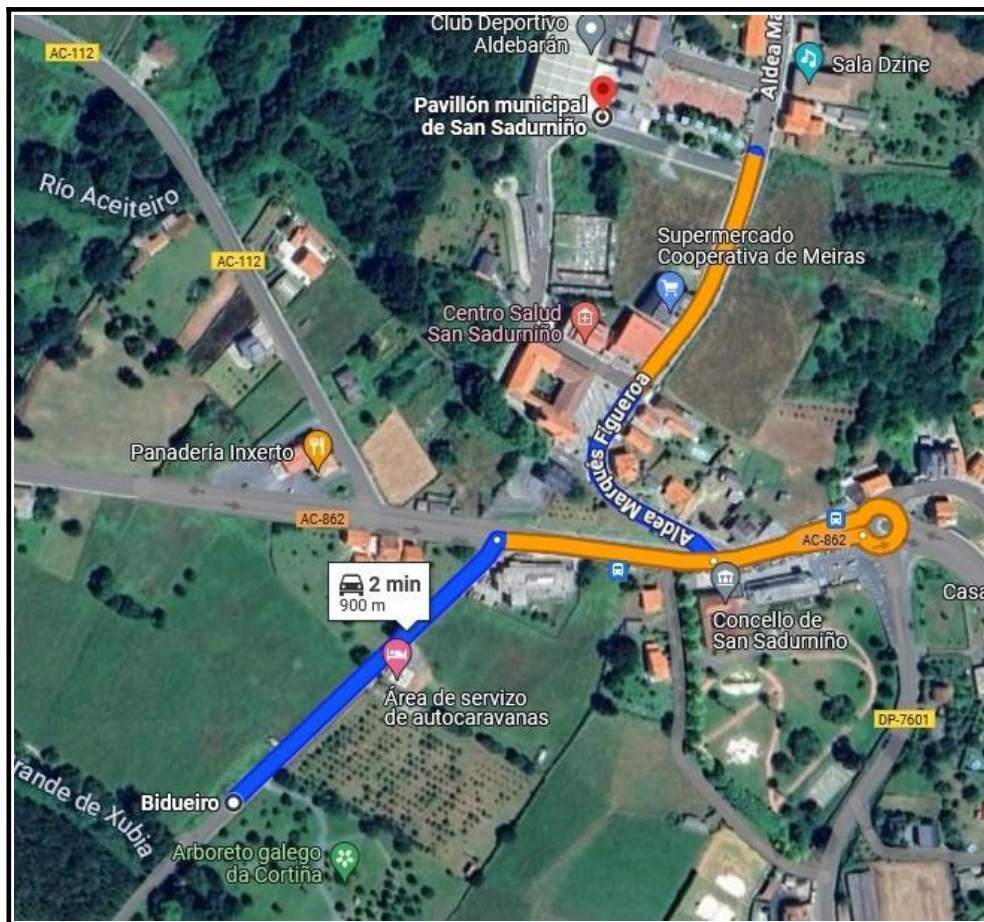


Art. 17- DUCHAS.

Aquelas persoas que o rematar a proba desexen ducharse terán a súa disposición os vestiarios do pavillón polideportivo municipal.

O Pavillón Polideportivo Municipal non se atopa no mesmo lugar da proba (Avda. Marqués de Figueroa nº 19).

<https://goo.gl/maps/oCw2X4ULcP32>



Art. 18- AMBIGÚ.

Para as persoas acompañantes e as que desexen repoñer forzas logo da carreira haberá habilitado un servizo de ambigú no mesmo lugar da carreira.

Art. 19- AGASALLOS.

Cada participante recibirá un agasallo por participar.

Art. 20- PREMIOS.

As/os atletas deberán situarse na zona próxima á entrega de trofeos no momento no que pola megafonía se faga o anuncio do seu comezo, así como estar pendentes da chamada de cada unha das categorías.

Con carácter xeral, as/os atletas que non se presenten no momento da entrega do seu trofeo, perderán o dereito a recollelo. Exclusivamente poderán subir ao podio as persoas nomeadas. Non se lle entregará o trofeo a ninguén que non sexa a/o

propio atleta.

Aquelas persoas que poidan alegar unha causa xustificada pola súa ausencia no momento da entrega deberanse poñer en contacto co Servizo Municipal de Deportes, durante un prazo máximo 10 de 15 días, onde se custodiarán os trofeos non recollidos. Se non se recollen no prazo sinalado, entenderase que renuncian a este.

CATEGORÍA	PREMIOS
PEQUES	Medalla para cada participantes
SUB 10	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino e medalla para cada participante
SUB 12	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SUB 14	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SUB 16	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SUB 18	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SUB 20	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SUB 23	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SÉNIOR	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
MÁSTER 1	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
MÁSTER 2	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
MÁSTER 3	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
MÁSTER 4	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
Participante de Maior Idade	Placa ao participante masculino e feminino de maior idade
ABSOLUTA (3 primeiros clasificados/as da xeral)	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
ABSOLUTA	Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino do Concello

(Primeiro clasificado/a da xeral)	de San Sadurniño
-----------------------------------	------------------

Art. 21- COMPROMISO.

Cada participante comprométese a:

- 1.- Aceptar estritamente todos os artigos do presente regulamento.
- 2.- Aceptar as posibles modificacións da proba as que a organización véxase obrigada a modificar por causas alleas a súa vontade.
- 3.- A inscrición da carreira é persoal e intransferible. Non se realizará devolución do importe da inscrición baixo ningunha causa.
- 4.- A realización da inscrición implica ter lido, entendido e adquirido o compromiso que a continuación se expón: *“Certifico que estou en bo estado físico. Eximo á organización, ós sponsors ou patrocinadores comerciais, directivos/as, empregados/as e demais persoal organizador de toda responsabilidade que da participación no evento puidera derivarse tal como lesión, perda de obxectos persoais por roubo ou outras circunstancias”*.
- 5.- A organización reservase o dereito a rexeitar calquera inscrición que non acepte os termos e condicións do evento expostos no presente regulamento. No caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non reflectida no mesmo, estarase ao que dispoña a organización.
- 6.- Dar o seu consentimento para que a organización trate informaticamente e con finalidade exclusivamente deportiva ou promocional, os seus datos de carácter persoal, así como a súa imaxe dentro da proba mediante fotografías, vídeo, etc.

Art. 22- SERVIZOS ÁS PERSOAS INSCRITAS.

A inscrición inclúe os seguintes servizos:

- Dereito a participar na proba

- Avituallamento líquido e sólido na meta
- Seguro de responsabilidade civil e de accidentes
- Agasallo
- Aparcadoiro
- Duchas
- Dorsal
- Cronometraxe con chip
- Servizo médico axustándose á normativa legal deste tipo de eventos
- Servizo de fisioterapia

Art. 23- CIRCUÍTOS.

Haberá 3 circuitos debidamente sinalizados:

Circuito 1: Categoría Peques

Circuito 2: Categoría SUB 10, SUB 12, SUB 14 e SUB 16

Circuito 3: Categoría Absoluta





23.1.- Sinalización.

Todos os circuitos estarán balizados. Os diferentes circuitos estarán sinalizados con valos, conos, cinta e marcas no chan, que será retirado pola organización unha vez remate a proba.


A saída e a meta será común para tódalas categorías, estará sinalizada cun arco.

Tanto nas categorías inferiores como na absoluta a organización colocará na cabeza da carreira uns ciclistas que dirixirán e abrirán a carreira e na parte final outros/as ciclistas como peche da mesma, contribuíndo deste xeito a reducir a pegada ambiental.

23.2.- Circuitos.

Circuito	Categoría	Mapa
Circuito 1 60 mtrs.	PEQUES	
Circuito 2 300 mtrs.	SUB 10	
Circuito 2 600 mtrs. (2 voltas)	SUB 12	
Circuito 2 900 mtrs. (3 voltas)	SUB 14 e SUB 16	



<p>Circuito 3 5 Kms.</p>	<p>SUB 18 ata Máster 4</p>	
------------------------------	----------------------------	--

* Ver descripción de cada circuito (Art. 24)

23.3.- Vehículos.

Nas diferentes carreiras o tráfico rodado estará pechado. Non está permitido o acompañamento en ningunha das probas de ningún vehículo alleo á organización. Nin tampouco con bicicletas, patíns ou de persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos ós participantes.

23.4.- Acceso os circuitos.

Só se poderá acceder os circuitos andando, tanto o público como os/as participantes na carreira.

23.5.- Saídas:

Común para todas as carreiras. A saída é dende o camiño principal do arboreto. Estará sinalizada cun arco.

23.6.- Meta:

Común para todas as carreiras. A meta está no camiño principal do arboreto. Estará sinalizada cun arco (mesmo arco que o da saída).

Art. 24- DESCRIPCIÓN DOS CIRCUITOS.

24.1.- Circuito 1.

● Categoría: Peques

A saída desta categoría será dende o camiño principal do arboreto.

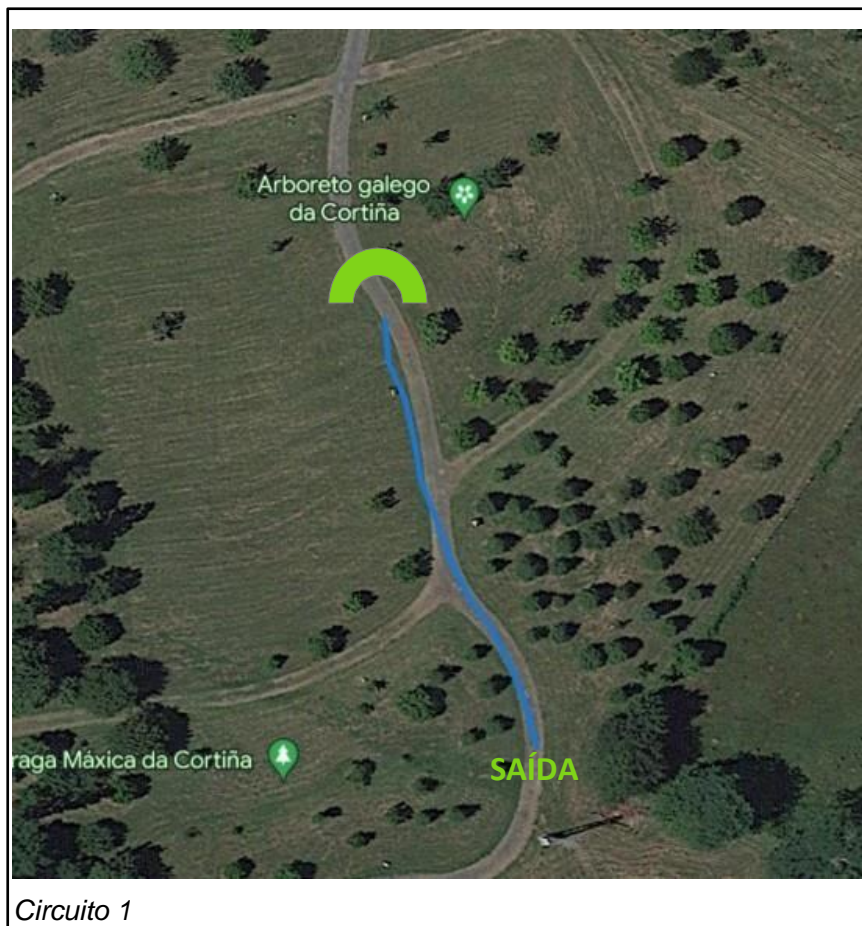
• Descripción:

Os/as atletas unha vez tomada a saída e transcorridos 60 mtrs en liña recta farán a entrada en meta.

Poderán darse varias saídas en función do número de participantes inscritos.

Todos os atletas correrán co dorsal Nº 1.

- Distancia: 60 mtrs.
- O tempo estimado da proba é de 8 minutos.
- Mapa.



Circuito 1

24.2.- **Circuito 2.**

- Categoría: SUB 10, SUB 12, SUB 14 e SUB 16

A saída desta categoría será dende o camiño principal do arboreto.

O circuito será o mesmo para as categorías SUB 10, SUB 12, SUB 14 e SUB 16 coa diferenza de que os/as atletas terán que dar 1, 2 ou 3 voltas ao circuito (según a categoría) antes de realizar a entrada en meta.

- Descrición:

Os/as atletas o pouco de tomar a saída realizarán un xiro á esquerda para dirixirse por un camiño cara o paseo fluvial, o final deste camiño xiro de 90° á esquerda para coller o paseo fluvial, transcurridos 150 mtrs polo paseo novo xiro de 90° á esquerda para coller un novo camiño, o final deste camiño novo xiro á esquerda para incorporarse ao camiño principal do arboreto e dirixirse a realizar a entrada en meta ou para dar unha segunda ou terceira volta.

- Nº de voltas:

Poderán darse varias saídas en función do número de participantes.

Categoría SUB 10: 1 volta
Categoría SUB 12: 2 voltas
Categoría SUB 14 e SUB 16: 3 voltas

- O tempo estimado é de 14 minutos.
- Distancia:
 - Categoría SUB 10: 300 mtrs.
 - Categoría SUB 12: 600 mtrs.
 - Categoría SUB 14: 900 mtrs.
 - Categoría SUB 16: 900 mtrs.
- Mapa.



24.3.- **Circuito 3 (Absoluta)**

- Categorías: SUB 18 ata MÁSTER 4

A saída desta categoría será dende o camiño principal do arboreto.

- Descrición:

Unha vez realizada a saída e transcorridos 95 mtrs, realizamos o primeiro xiro de 90º á esquerda, logo de 90 mtrs realízase un novo xiro cara a esquerda para coller o paseo fluvial do río Xubia ata o final do paseo e cruzar tódolo aparcadoiro do mesón A Granxa, para incorporarnos á estrada DP 7601 xirando à dereita, de seguido realizar un xiro à dereita dirección Bidueda. Logo de 270 metros por esta estrada

realizaremos un novo xiro á dereita en forte subida de case 90° para ir dirección Cornide. Logo duns 700 mtrs en baixada, novo xiro á dereita e case inmediatamente xiro suave a esquerda para seguir baixando ata chegar ao cruce onde realizamos un novo xiro a dereita e incorporarse á estrada provincial AC862 (a carerira vai polo arcén) delimitado con conos, ata chegar á entrada da Casa do Concello onde xiramos á dereita para baixar polos xardíns. Ao final dos xardís atravesamos a porta e xiro de 90° á dereita para incorporarse a estrada DP7601 (a carerira vai polo arcén) delimitado con conos ata chegar de novo ao aparcadoiro do mesón a granxa, atravesamos o aparcadoiro para volver a coller o paseo fluvial do río Xubia en sentido inverso ao de saída e dirixirnos ata o final do paseo onde o chegar ao cruce realizamos un novo xiro á dereita para dirixirnos pola estrada hacia a finca a Cortiña, logo de 90 mtrs realizamos o último xiro á dereita para entrar na finca A Cortiña (de onde saímos) e realizar a entrada en meta.

- O tempo máximo estimado da proba é de 50 minutos
- Distancia total: 4.900 mtrs.
- Desnivel positivo: 54 metros
- Mapa:



- Track

<https://gl.wikiloc.com/rutas-carreira/carreira-popular-categoria-absoluta-2024-164391746>

- Altimetría



Art. 25- DISPOSITIVOS DE SEGURIDADE NA CARREIRA ABSOLUTA

Na carreira da categoría absoluta a proba non se disputará co tráfico completamente pechado, as persoas participantes gozarán dunha parte do espazo de estrada (arcén). Dito espazo será balizado mediante conos e/ou valos.

No resto e categorías a proba discorre dentro do espazo denominado “Finca A Cortiña” onde non existe nin estradas nin circulación de vehículos xa que é un espazo de lecer pechado à circulación de vehículos a motor.

Na carreira da categoría absoluta a organización disporá de 2 vehículos:
Vehículo piloto de apertura:

Cartel ca inscrición «Atención proba deportiva. STOP»

Luces de avería e de cruce encendidas.

Vehículo piloto de peche:

Cartel coa inscrición «fin de carrera. CONTINÚE»

Luces de avería e de cruce encendidas

Cando a proba discorre por estrada, os accesos laterais inmediatamente anteriores á posición ocupada polo coche da organización coa bandeira vermella se pecharán por persoal autorizado pola organización con antelación cun valado para garantir

que no existe circulación en sentido contrario entre o vehículo de apertura e o de bandeira vermella e permanecerán pechados ata que pase o vehículo da organización de peche coa bandeira verde.

Cando a proba discorra por vías interurbanas de propiedade municipal sen arcén, ditas estradas estarán pechadas ao tráfico e será sinalizado mediante un valado coa correspondente sinal de prohibido o paso e haberá persoal autorizado pola organización avisando.

A organización disporá de SERVICIO MÉDICO E AMBULANCIA CON SOPORTE VITAL AVANZADO dende unha hora antes da primeira proba e ata que finalice a última proba.

Art. 26- ¿CÓMO CHEGAR AO LUGAR DA CARREIRA?.

- Ferrol.

<https://goo.gl/maps/tC2vNUrzMpp>

- As Pontes

<https://goo.gl/maps/Hrv2xJ225MF2>

- Cedeira

<https://goo.gl/maps/xzX5jchqPS62>

- A Coruña

<https://goo.gl/maps/zvKmfNKMvF22>

Art. 27- COMITÉ ORGANIZADOR

Estará integrado por:

- Presidente/a: Alcalde do Concello de San Sadurniño. Secundino García Casal
- Director/a da executivo da proba: Agustín Pérez Tenreiro
- Responsable de seguridade vial e aspectos técnicos: F. David Guiñazú
- Control da proba: Comité Galego de Xuíces da FGA
- Persoal voluntario habilitado.