



REGULAMENTO V CARREIRON 10 K

A Fundación Deportiva Municipal A Illa de Arousa organiza a cuarta edición da carreira popular “CARREIRON 10 K” que se disputará o vindeiro 5 de maio de 2019 ás 10:30h.

A proba absoluta disputarase sobre una distancia de 10.200 m.

PLANO DO PERCORRIDO DA ABSOLUTA A CONTINUACIÓN





1-Inscricións:

✓ INSCRIPCIONS ADULTOS (de junior a veteranos):

As inscricións faranse a través da paxina de www.emesports.es sendo a data límite das mesmas o 28 de abril do 2019 ás 23:59h. (única forma de inscrición **excepto na 1ª semana**)*.

✓ INSCRIPCIONS ESCOLARES (ata xuvenil):

As inscricións faranse a través da paxina de www.emesports.es sendo a data límite das mesmas o 28 de abril do 2019 ás 23:59h. (única forma de inscrición – obrigatorio ser feita por pai – nai ou titor do menor).

- Teléfono de **información sobre a plataforma de inscrición:** 654285692

- Teléfono de **información sobre a carreira:** 662300391

Non se aceptarán inscricións fora de prazo ou con datos obrigatorios presentes no formulario de inscrición online, incompletos, **nin despois de cubrirense as prazas máximas por categorías.**

Haberá un límite de participantes de 350 na categoría absoluta e de 250 nas categorías inferiores (de pitufos a xuveniles).

Ningún corredor poderá inscribirse fora de prazo nin correr sen inscrición, posto que non contará cos seguros obrigatorios da carreira.

O feito de inscribirse supón a aceptación por parte do participante da utilización de imaxes sexa o formato que sexa, gráfico ou dixital e en todas as súas formas (vídeo, foto, DVD, internet, carteis, medios de comunicación etc.) sempre que o seu uso garde relación co evento no que se subscibe. Todos os dereitos de imaxe, pertencen á organización (Concello e Fundación Deportiva Municipal A Illa de Arousa).

***Con mor de facilitar a inscrición ás persoas que non teñen internet ou tarxeta de crédito, durante a primeira semana de inscrición e só durante esta semana (do luns 1 de abril ata o sábado 6 de abril en horario de 10:00 a 14:00h e de 17:00 a 21:00h) poderase facer a inscrición presencial.** Para realizar esta opción de inscrición, pódese pedir información no teléfono **662300391** para recibir as indicacións oportunas.



- **Prezo:**

CATEGORIAS ESCOLARES (de pitufo a xuvenil): GRATUITA

ADULTOS (Senior e veteranos): 6,00 € ata o 20 de abril e, **9,00€** entre o 21 e o 28 de abril.

O prezo inclúe agasallo, avituallamento e seguro así como dorsal e aluguer do **chip** (este será devolto ao finalizar a carreira)

A pre-inscrición de adultos non se completará se non se fai o pago no momento de inscribirse na web www.emesports.es.

Haberá un límite de 350 inscritos na proba absoluta.

A inscrición de nenos é igual de importante rematar tódolos pasos da inscrición posto que é imprescindible para o seguro e o dorsal.

Calqueira dúbida relacionada co proceso de inscrición poderán dirixirse ó teléfono: 654285692 ou info@emesports.es

2- Retirada de dorsais e chips:

Realizarase o día da proba no AUDITORIO MUNICIPAL a carón do Concello de A Illa de Arousa entre as 08:00 da mañá e as 09:30h.

O dorsal outorgado pola organización deberá levarse colocado na parte anterior do corpo (zona próxima ao peito), en toda a súa extensión e de xeito visible. Todo atleta que non teña o seu dorsal na saída durante a carreira e na chegada poderá ser descualificado a criterio do xuíz árbitro da competición.

Pódese preparar a retirada de dorsais por grupos ou equipos dentro do mesmo horario enviando un listado cos nomes dos participantes e co



nome da persoa que os vai a recoller antes do día 2 de maio ao correo electrónico fundacion@ailladearousa.es

CONTROL CON CHIP: A proba de adultos estará controlada a través dun **CHIP** que se entregará a cada corredor no momento da recollida do dorsal e que deberá colocarse na zapatilla antes da saída da súa proba.

TODOS OS CORREDORES TEÑEN A OBRIGA DE DEVOLVER O CHIP O FINALIZAR A SÚA PROBA ÁS PERSOAS DESTINADAS PARA A SÚA RECOLLIDA.

DESCUALIFICACIÓN:

Todo corredor/a que incumpra as normas da competición, será descualificado a criterio do Xuíz Árbitro da Competición.

Todo corredor que non respecte as indicacións da policía local , xurado, servizos médicos ou calquera dos membros da organización debidamente identificados, será descualificado.

TODAS AS RECLAMACIÓNS DEBERÁN SER DIRIXIDAS O XUÍZ ÁRBITRO DA COMPETICIÓN con prazo máximo de 30 minutos despois da publicación dos resultados da proba en cuestión.

Outras consideracións regulamentarias:

- Os participantes deberán estar na zona de saída e preparados 10 minutos antes da proba teñen preferencia na saída as nais por tratarse do día da nai.
- A cronometraxe realizarase mediante sistema de chips e pode haber varios puntos de control ao longo da carreira polos cales será obrigatorio pasar para non ser descualificado.
- O chip deberá ir correctamente colocado e recordamos que é obrigatorio devolvelo ao finalizar a carreira, en caso de non devolvelo de forma involuntaria, poden contactar coa Fundación Deportiva Municipal no [662300391](tel:662300391) ou ben no enderezo electrónico fundacion@ailladearousa.es
- Os premios son acumulativos.



*Todo aquel que non entregue o chip poderase cargar 10 € na mesma tarxeta na que foi feito o ingreso da inscrición.

- O percorrido transcorre por: asfalto, formigón, madeira, terra,... e estará perfectamente sinalizado en todo o seu trazado así como os puntos kilométricos e os avituallamentos.
- Haberá a lo menos avituallamento líquido no kilómetro 5 así como líquido e sólido na chegada. Así mesmo, poñeranse a disposición dos corredores contedores suficientes para a recollida dos residuos que son de uso obrigado.
- Os participantes teñen que competir cos seus propios medios físicos naturais sen axudas materiais de ningún tipo. Non está permitido o acompañamento na proba de ningún vehículo axeo á organización. Nin bicicletas, nin patíns ou persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos aos participantes. Do mesmo xeito non se permite a participación de coches, sillas de nenos, nin correr acompañados destes en ningún intre.
- Prohibido competir acompañados de animais excepto os casos de cans ou animais guía debidamente acreditados segundo a normativa.
- Deberanse respectar as indicacións da organización e carteleira.
- Non poderán participar corredores con doenzas diagnosticadas que lle impidan a práctica deportiva si así o fan será baixo a súa responsabilidade.
- A organización ten o dereito de modificar calquer punto da carreira para facilitar o mellor desenvolvemento da mesma.
- O participante ten a obriga de acatar todas as normas do regulamento e o seu descoñecemento non o exime de cumprilo.
- Non se entregará ningún trofeo ou premio antes ou despois da entrega oficial que será ao remate de tódalas carreiras.



7- vestuarios e duchas

Estarán sinalizados e con puntos de información.

Vestuarios pavillón deportivo a 1km (4 VESTIARIOS – 2 MASCULINOS E 2 FEMININOS)(50 PERSONAS)



Vestuarios campo de Fútbol a 750 m (2 VESTIARIOS – 1 MASCULINO E 1 FEMININO) (40 PERSONAS)

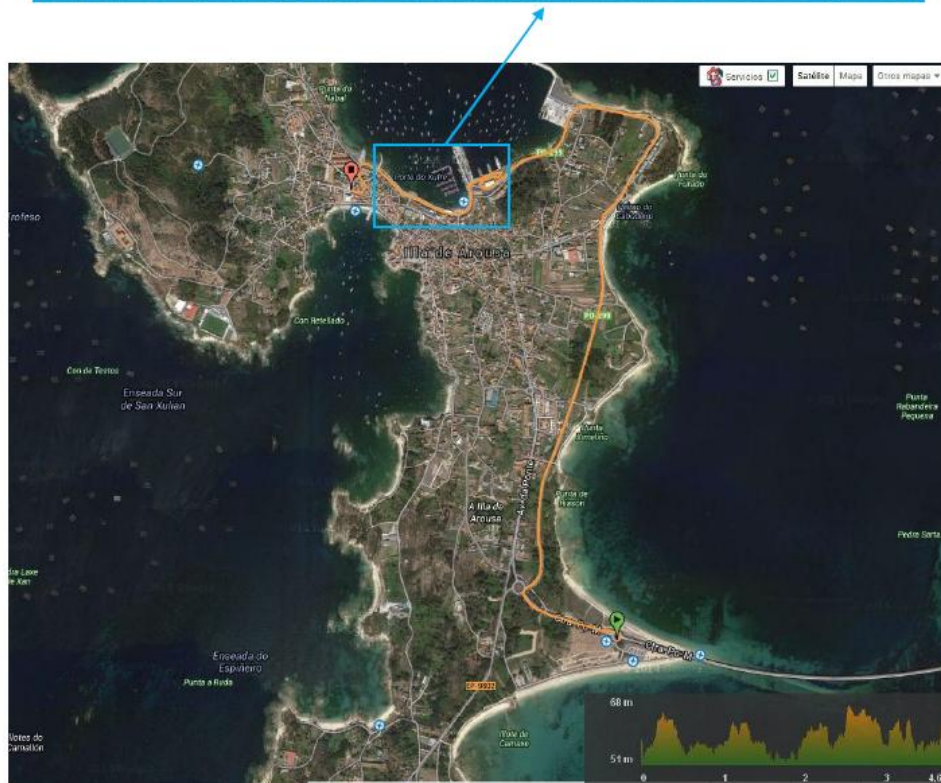




8-aparcamentos

Os posibles aparcamentos estarán sinalizados e haberá puntos de información na entrada para chegar a eles

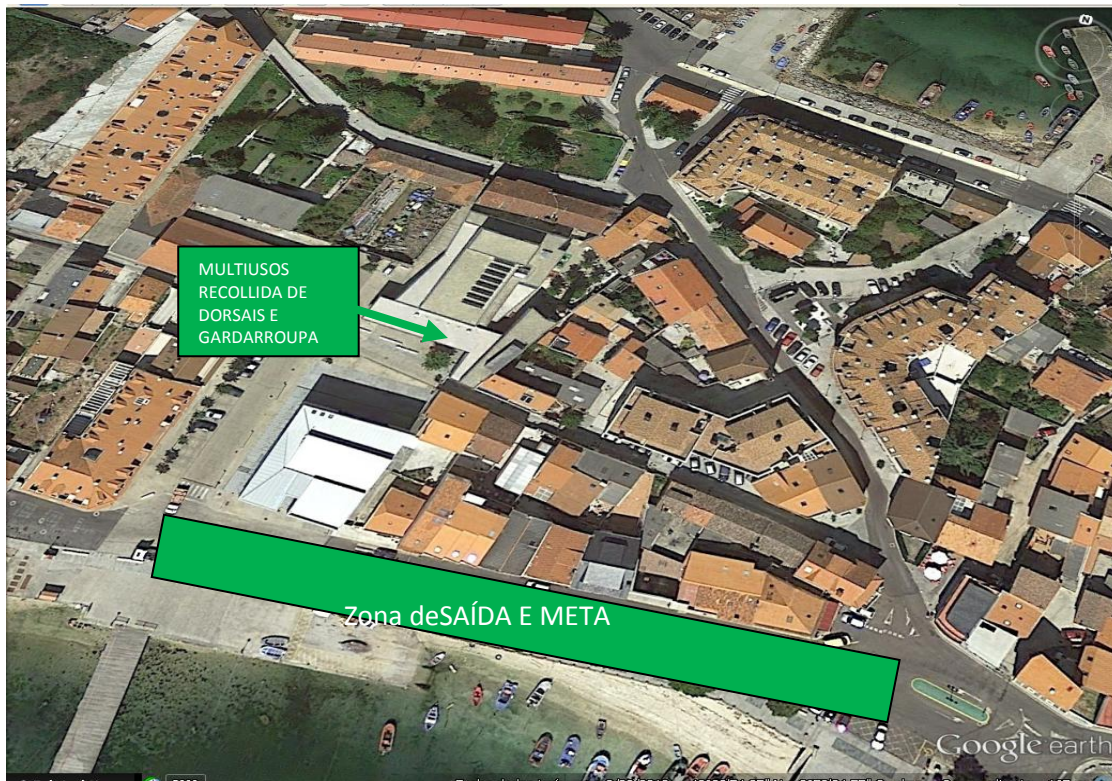
ENTRADA Á ILLA ATA A ZONA PRINCIPAL DE APARCAMENTO





9-servicio de gardarroupa

Os corredores disporán dun servizo de gardarroupa preto da zona de meta, e lugar onde tamén se recollen os dorsais e os chips.



10-PREMIOS

A TÓDOS ESTES TROFEOS PODERANSE ENGADIR OUTROS AGASALLOS QUE ESTÁN POR DETERMINAR POLOS PATROCINADORES E TODOS SON ACUMULATIVOS.

TROFEOS

1º CLASIFICADO/A XERAL

1º CARCAMÁN/A XERAL

1º , 2º E 3º CLASIFICADO MASCULINO POR CATEGORÍAS DA ABSOLUTA

1º , 2º E 3º CLASIFICADO FEMININO POR CATEGORÍAS DA ABSOLUTA

RAMO DE FLORES

1ª NAI XERAL



As categorías e as distancias a percorrer serán as seguintes:

Categorías	Ano de nacemento	premios	distancia
pitufos	Nados no ano 2014 e posteriores	medallas	100
prebenxamín	Nados nos anos 2012-2013	medallas	500
benxamín	Nados nos anos 2010 e 2011	medallas	500
Alevín	Nados nos anos 2008 e 2009	medallas	1.500
Infantil	Nados nos anos 2006 e 2007	medallas	1.500
cadete	Nados nos anos 2004 e 2005	medallas	2.000
xuvenil	Nados nos anos 2002 e 2003	medallas	2.000
ABSOLUTA	Nados no ano 2001 e anteriores		10.200
Senior	Nados entre 1984 e 2001	Trofeos 1º 2º 3º	
Veterano A	Nados entre 1973 e 1983	Trofeos 1º 2º 3º	
Veterano B	Nados entre 1963 e 1972	Trofeos 1º 2º 3º	
Veterano C	Nados entre 1962 e anteriores	Trofeos 1º 2º 3º	

ANEXO CARREIRA MENORES

As carreiras para os menores non estarán controladas por chip (excepto a cadete xuvenil) e, non terán clasificación, levando tódolos participantes unha medalla e avituallamento como mínimo.

Por motivos de seguro de accidentes, o prazo e formalización de inscrición será do mesmo xeito que a carreira absoluta coa diferenza de que non terán que pagar inscrición.



CARREIRA PITUFOS – APROX. 100 m

Na Rúa Valle-Inclán, un pequeno percorrido onde teñen que bordear un cono e voltar.



CARREIRA PREBENXAMÍN E BENXAMÍN – APROX. 500 m

Saída dende diante do Concello cara a Ribeira do Chazo, na primeira boca calle virar á esquerda ata avda. Castelao onde viras outra vez á esquerda de volta para o concello.





CARREIRA INFANTIL E ALEVÍN – APROX. 1500 m

Saída do Concello soben ata Testos recollen un control e baixan de volta ata o Concello.



CARREIRA XUVENIL E CADETE – APROX. 2000 m

Trátase da unión das dúas carreiras Infantil e alevín xunto coa carreira benxamín e prebenxamín.

Saída dende diante do Concello cara a Ribeira do Chazo, na primeira boca calle virar á esquerda ata avda. Castelao onde viras outra vez á esquerda de volta para o concello subindo ata Testos recollen un control e baixan de volta ata o Concello.

