

XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OUTUBRO 2021

ÍNDICE

2

PRESENTACIÓN DA CARREIRA

O evento deportivo que non se cancelou pola pandemia

3

PROTOCOLO COVID-19

Xuntos/as: a única maneira na que poderemos conseguilo

4

CRONOMETRAXE, PECORRIDOS...

Novos cambios para esta edición adaptada

10

CATEGORÍAS, PREMIOS, HORARIOS

Toda a información para ter a man o día da carreira

XI Carreira
do **Cocido**

10 OUTUBRO



CONCELLO DE LALÍN
www.lalin.gal



XUNTA
DE GALICIA



Lalinense Embutidos

50¹⁹⁷⁰ inasus²⁰²⁰

fogar de **Alores**
Vinos e Tapas

CARPINTERÍA
CARLOS
FRANCO



GADIS



O café de Mili



ProfeCar

Kalekói

LALÍNARENA



ALBERGUE
LALÍN CENTRO

CentroGenus



WUPI
INFORMATICA



XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OUTUBRO 2021

Moito tempo pasou xa.. e para a maioría das persoas esta pandemia trouxo implícita moitos cambios, laborais, sociais e lamentablemente temén deportivos...

En Febrero de 2019 a décima edición da "Carreira do Cocido de Lalín" baixaba o telón cun gran clima festivo, tras outro novo récord de inscricións, superando os 1120 corredores/as... ca cabeza posta na edición 2020... pero a situación do mundo cambiou... acostumeados a "correr en multitude" tocounos a todos/as atravesar a soledade dun confinamiento moi duro, ca incertidumbre do que ocurriría despois...

Moitos deportistas sufriron a cancelación das súas competicións, para logo saír a adestrar casi como si estiveran cometendo un delito (sen embargo o que estaban facendo era axudar a o seu sistema inmunitario a combatir a ameaza do virus)... para logo nin siquera saber cuándo nin cómo poderían competir (con infinidade de competicións canceladas no derradeiro momento, ou anunciadas apenas con dous ou tres días de antelación)... de feito, algunos/as xa no están entre nos e a todos/as elos/as queremos adicar esta edición da nosa "carrera grande" de Lalín... que pese a non realizarse no seu tempo (co clima do inverno), **logra sobrevivir para que a súa edición 2021 realicese pese as restriccións de aforo**. Para elo temos realizado certas modificacións máis allá do aforo (saídas, percorridos, etc)... que esperamos sexan acollidas ca vosa aceptación nesta nova era, a da "adaptación".

Esto só poderemos facelo si colaboramos entre todos/as, por iso, tanto o **Clube-Escola de Atletismo Deza** (que este ano celebra os seu 20º aniversario) como o **Concello de Lalín** e as empresas colaboradoras échense de orgullo ao poder convidarvos a participar da edición nro XI desta: "a **meior carreira do inverno en Galicia**"...que este ano ímola celebrar igual, aínda que sexa en outono.

Moitas grazas polo voso apoio e... ¡vémonos na carreira!

PRESEMENTACIÓN

XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

Orgañizada polo "Concello de Lalín" en colaboración co "Clube-Escola de Atletismo Deza", esta edición tan especial e agardada da "Carreira do Cocido de Lalín" dispón dun estricto protocolo covid-19 trazado polas autoridades sanitarias responsables, polo que respetalo será unha tarefa de carácter obrigatorio, e polo tanto o seu incumprimento conlevará a inmediata descualificación do/a corredor/a.

A fines de evitar aglomeracións este ano as saídas y chegadas a meta serán nas inmediacións da Praza de Galicia, xunto ao castro tecnolóxico (edificio consistorial de Lalín). Trátase dun espazo aberto e moi amplo, polo que temos adaptado o percorrido dos circuitos da carreira pra que os mesmos comiencen e culminen nese punto, cun percorrido circular.

No caso dos circuitos 10k e 5k as **mascarillas** serán obligatorias hata trascurridos os primeiros 500 metros de carreira. Nese momento os corredores/as **deberán gardar as súas mascarillas** (que deberán levar consigo en todo momento e tendrán a **obligación** de colocá-las no caso de que se vexan abandonando a competición), para **voltar a colocá-las nada máis cruzar a línea de meta** (tan pronto como lles sexa posible, sin ningún tipo de excepción).

A saída realizarase conxuntamente, pero separados por caixóns (máis información tanto en la páxina de EMESPORTS, como no propio día da carreira por megafonía).

Non se dispondrá de augas na línea de meta (as mesmas serán entregadas dentro das bolsas do corredor/a xunto ca froita e unha barrita enerxética -ou similar- cedida polos nosos patrocinadores). Non obstante tamén haberán botellín colocados (e previamente desinfectados) para que cada corredor sirvase a la metade do percorrido 10K.

A maiores, na línea de meta a empresa **Kalekoi** dispondrá dunha degustación gratuita dos seus iogures artesanais (producidos íntegramente en Lalín) que poderán degustar os/as primeiros/as en chegar a meta.

A entrega de medallas escolares realizarase cas medallas cerradas que se entregarán na mán a cada neno/a tras rematar a súa proba.

PROTOCOLO

XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

PERCORRIDO
10K

O cronometraxe estará a cargo da empresa **EMESPORTS**, e realizarase por medio dos chips incorporados nos propios doráis (salvo categoría "Chupete" e "Pre-benxamín" que se realizarán sen cronometraxe e polo tanto non dispoñerán de podio de premiación, aínda que levarán medalla de finalización da carreira o mesmo que todos/as os/as participantes de os circuitos escolares).

Os percorridos foron **adaptados a nova linea de saída/meta** nas inmediacións da Praza de Galicia.

CIRCUITO 10 K:

Saída da Praza de Galicia pola rúa Habana e xirando a esquerda pola rúa de Caracas ata a rotonda onde subiremos pola rúa Escaldes ata para xirar a esquerda pola rúa do Regueiriño cara o paseo fluvial Pontiñas (entrando polo carril de terra).

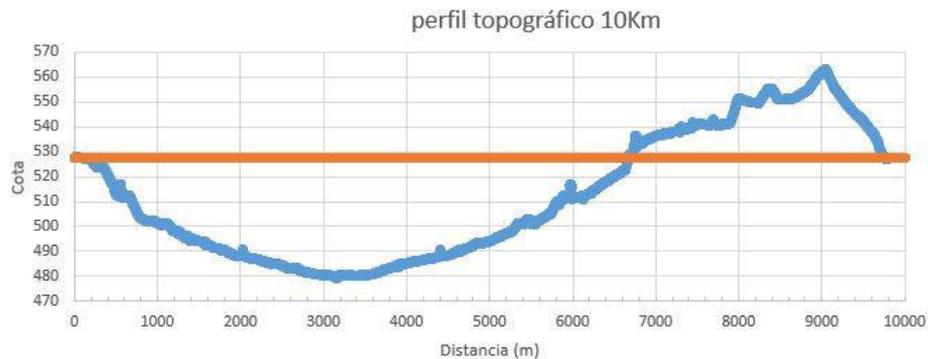
O chegar o lago haberá un voluntario/a que indicará o punto de regreso que será polo carril de gravilla cara o outro extremo do paseo (na zona do auditorio municipal). O percorrido pasa pola ponte da circunvalación, e cruza unha ponte do paseo (indicada con cintas e un voluntario/a debidamente indentificado/a) deixando aos corredores/as pasar por detrás das instalacións do "Centro deportivo ETP". Pouco despois os corredores/as cruzarán a rúa Travesía da Ponte do barrio de abaixo (zona "Barriga Verde") e continuarán cara o alto do paseo, cruzando a Rúa do Areal.

O chegar a zona do auditorio o percorrido desvíase a esquerda pola ponte de madeira e transcurre polo vértice do lago de arriba, saíndo cara a gardería municipal e pasando a veira do "Auditorio Municipal".

Seguidamente os corredores/as subirán pola rúa da Banda de música de Lalín en dirección ao cruce do colexio "Sagrado Corazón" da rúa Penatoares, alí seguirán o percorrido cara a rotonda da marina e despois pola Rua Antonia Ferrín Moréiras (ex Rúa D) ata converterse en Avda Luis González Taboada (ex Rúa A) pasando pola tienda de indumentaria deportiva "Varell Sport" e "Embutidos Lalinense", subindo en dirección ao instituto Laxeiro e baixando pola rúa Enrique Vidal Abascal, pasando pola "Panadería Nercellas". Alí desvíase a dereita pola Avenida Bos Aires ata converterse na rúa principal, chegando ata a placa do Km Cero do cruce da Rúa Colón. Nela o percorrido desvíase a esquerda cara rúa Matemático Rodríguez xirando a esquerda e pasando pola tienda de "UPI Informática" e Pizzería Tapería "A Casa do Gato". Finalmente o chegar a rúa observatorio báixase cara a Praza de Galicia e xírase lixeiramente a esquerda para poder percorrer os derradeiros metros cara a línea de meta.

XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021



PERFIL 10K



XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

PERCORRIDO 5 K

CIRCUITO 5 K:

Saída da Praza de Galicia pola rúa Habana e xirando a esquerda pola rúa de Caracas ata a rotonda onde subiremos pola rúa Escaldes ata para xirar a dereita pola rúa do Regueiriño cara o edificio dos xulgados de Lalín, que tras rodealo o percorrido sube pola Rúa do Observatorio ata chegar a Matemático Rodríguez. Ali xiramos a dereita en dirección a "Profecón-Profecar" pero xiramos cara abaixo moito antes, pola rúa Molinera, pasando novamente pola Rúa da Habana (pero sin entrar pola Praza de Galicia), seguindo cara a Rúa de Caracas, ata a rotonda para despois entrar novamente na rúa Escaldes, pero desta vez xiraremos a esquerda cara o paseo pasando polas canchas de baloncesto. O chegar a punta da circunvalación non entramos no paseo, viramos a dereita en dirección ao "Centro Deportivo ETP" cruzando a ponte de madeira e indo polo carril de gravilla, ata pasar o cruce do Barriga Verde (rúa Travesía da Ponte do barrio de abaixo) e continuarán cara o alto do paseo, cruzando a Rúa do Areal. O chegar a zona do auditorio o percorrido desvíase a esquerda pola ponte de madeira e transcurre polo vértice do lago de arriba, saíndo cara a gardería municipal e pasando a veira do "Auditorio Municipal". Seguidamente os corredores/as subirán pola rúa da Banda de música de Lalín en dirección ao cruce do colexio "Sagrado Corazón" da rúa Penatoares, alí seguirán o percorrido cara a rotonda da marina e despois pola Rua Antonia Ferrín Moréiras (ex Rúa D) ata converterse en Avda Luis González Taboada (ex Rúa A) pasando pola tienda de indumentaria deportiva "Varell Sport" e "Embutidos Lalinense", subindo en dirección ao instituto Laxeiro e baixando pola rúa Enrique Vidal Abascal, pasando pola "Panadería Nercellas". Alí desvíase a dereita pola Avenida Bos Aires ata converterse na rúa principal, chegando ata a placa do Km Cero do cruce da Rúa Colón. Nela o percorrido desvíase a esquerda cara rúa Matemático Rodríguez xirando a esquerda e pasando pola tienda de "UPI Informática" e Pizzería Tapería "A Casa do Gato". Finalmente o chegar a rúa observatorio báixase cara a Praza de Galicia e xírase lixeiramente a esquerda para poder percorrer os derradeiros metros cara a línea de meta.

XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

PERCORRIDO 5 K



XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

CIRCUITO CHUPETE (100 Mts):

Saída dende o arco inflable situado nas inmediacións da Praza de Galicia e chegada no arco de luces leds situado a 100 metros



CIRCUITO PRE-BENXAMÍN (200 Mts):

Saída dende o segundo arco inflable situado na entrada da Praza de Galicia que se atopa na rotonda da rúa Habana con Rúa de Caracas. A chegada será no arco de luces leds situado a 200 metros



ESCOLLARES

XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

CIRCUITO SUB-10 (700 Mts):

Circuito circular dunha volta, con saída e chegada no arco de luces leds. Saíndo pola rúa Habana a esquerda, bordeando o edificio dos xulzgados de Lalín, ata voltar pola rúa Caracas e entrando pola Praza de Galicia onde transcurrirán os derradeiros 200 metros. Meta no mesmo arco de leds da saída.



ESCOLLARES

XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

CIRCUITO SUB-12 (1000 Mts):

Circuito circular dunha volta, con saída e chegada no arco de luces leds. Saíndo pola rúa Habana a esquerda, pasando por detrás do edificio dos xulzados de Lalín, e baixando pola rúa Regueiriño ata a altura das canchas de baloncesto (onde haberá un voluntario/a que indique o punto de regreso) e voltando por esa mesma rúa ata o chegar a rotonda, onde o percorrido vai pola dereita ata a seguinte rotonda e finalmente pola rúa de Caracas ata entrar na Praza Galicia onde discurren os derradeiros 200 mts



ESCOLLARES

XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

CIRCUITO SUB-14/16 (2000 Mts):

Circuito circular **de dúas voltas**, con saída e chegada no arco de luces leds. Saíndo pola rúa Habana a esquerda, pasando por detrás do edificio dos xulzados de Lalín, e baixando pola rúa Regueiriño ata a altura das canchas de baloncesto (onde haberá un voluntario/a que indique o punto de regreso) e voltando por esa mesma rúa ata o chegar a rotonda, onde o percorrido vai pola dereita ata a seguinte rotonda e finalmente pola rúa de Caracas ata entrar na Praza Galicia, pasando novamente polo arco de saída e repitiendo o circuito, chegando a meta na segunda vez que se atravesa o arco de luces leds.

ESCOLARES



XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

Seguindo polo camiño dos anos anteriores, e aproveitando que a nosa carreira ten fama de ser unha das carreiras "que mellor reparte", os premios e trofeos **NON SERÁN ACUMULATIVOS**. Polo que se respetará a orden establecida neste regulamento.

-Os trofeos serán un traballo artesanal confeccionado por ASPADEZA (Aspadeza Asociación de Padres de Disminuídos Psíquicos de la Comarca de Deza).

*Na **CARRERA 5k** só haberá premios para a categoría ABSOLUTA (tanto feminina como masculina), que estarán acompañados dun obsequio cedido xentilmente por "**Pitagudín Avicultura Artesanal**".

*Na **CARRERA 10K** haberá premios as seguintes categorías (tanto femininas como masculinas):

-Categoría Absoluta 10K
(Premio especial **Embutidos Lalinense**, máis agasallo de **Pitagudín Avicultura Artesanal**)

-Categoría +35

-Categoría +45

-Categoría +55

-Categoría +65

-Categoría Senior (nados no ano 1998 ata o día que se fan os 35 anos)

-Categoría Sub23 (nados no 1999-2000-2001)

-Categoría Sub20 (nados no 2002 e 2003)

-Categoría Sub18 (nados no 2004 e 2005)

SALIDAS

XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

Seguindo polo camiño dos anos anteriores, e aproveitando que a nosa carreira ten fama de ser unha das carreiras "que mellor reparte", os premios e trofeos **NON SERÁN ACUMULATIVOS**. Polo que se respetará a orden establecida neste regulamento.

-Os trofeos serán un traballo artesanal confeccionado por **ASPADEZA** (Aspadeza Asociación de Padres de Disminuídos Psíquicos de la Comarca de Deza).

*Na **CARRERA 5k** só haberá premios para a categoría ABSOLUTA (tanto feminina como masculina), que estarán acompañados dun obsequio cedido xentilmente por "**Pitagudín Avicultura Artesanal**".

*Na **CARRERA 10K** haberá premios as seguintes categorías (tanto femininas como masculinas):

-Categoría Absoluta 10K
(Premio especial **Embutidos Lalinense**, máis agasallo de **Pitagudín Avicultura Artesanal**)

-Categoría +35

-Categoría +45

-Categoría +55

-Categoría +65

-Categoría Senior (nados no ano 1998 ata o día que se fan os 35 anos)

-Categoría Sub23 (nados no 1999-2000-2001)

-Categoría Sub20 (nados no 2002 e 2003)

-Categoría Sub18 (nados no 2004 e 2005)

CATEGORÍAS/PREMIOS

XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

-Trofeo+Premio Especial Embutidos Lalinense: "Mellor Atleta Local"

-Trofeo+Premio Especial Embutidos Lalinense: "Atleta Maior Idade"

-Premio Especial por equipos "Orgullo do Deza"

Para o equipo que puntúe mellor según posición de chegada (tanto no percorrido 10k e 5k).

O equipo deberá estar conformado por un mínimo de 6 participantes e un máximo de 8 (sempre que o equipo matenga minimamente un 50% de representación feminina).

Puntuarán os primeiras 3 mulleres e os primeiros 3 homes en chegar a meta.

Recibirán un obsequio que incluírá un agasallo de "Queixos Lácteos Anzuxao", "Embutidos Lalinense" e "Pitagudín Avicultura Artesanal"

- PREMIO HONORÍFICO "SOCIO DE HONOR 2021"

Dende 2020 o clube distingue a labor dun dos socios e colaboradores do clube, tomando en a súa traxectoria e o traballo desinteresado que leva feito polo clube dende a súa fundación fai 20 anos.

- CIRCUITOS ESCOLARES

Todos/as os/as corredores/as escolares recibirán medalla conmemorativa de finalización.

Terán podio todas as categorías escolares **agás Chupete e Pre-Benxamín**

As categorías escolares estarán divididas da seguinte maneira:

-Chupete (nados 2016 e posteriores) (100 metros) -sin chip-

-Pre-benxamín (nados 2014/2015) (200 metros) -sin chip-

- Sub 10 (nados 2012/2013) (700 metros)

- Sub 12 (nados 2010/2011) (1000 metros)

- Sub 14 (nados 2008/2009) e Sub 16 (nados 2006/2007) (2000 metros)

CATEGORÍAS/PREMIOS

XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

ENTREGA DE DORSÁIS

Sábado 09/10/21: No Lalín Arena 10 a 13 e de 17 a 19 (consultar rrss clube)

Domingo 10/10/21: No concello de Lalín, preto da zona de saída, dende as 8:30 da mañan e ata media hora antes de cada proba (sen excepcións).

CARREIRA ABSOLUTA 10K:

Saída 1 (primer caixón 50 corredores/as): **10:00:00**

Saída 2 (segundo caixón 50 corredores/as): **10:00:30**

Saída 3 (tercer caixón 50 corredores/as) : **10:01:00**

Saída 4 (cuarto caixón 50 corredores/as): **10:01:30**

Saída 5 (quinto caixón 50 corredores/as): **10:02:00**

Saída 6 (sexto caixón 50 corredores/as): **10:02:30**

Saída 7 (séptimo -e derradeiro- caixón 50 corredores/as): **10:03:00**

CARREIRA ABSOLUTA 5K:

Saída 1 (primer caixón 50 corredores/as): **10:05:00**

Saída 2 (segundo caixón 50 corredores/as): **10:05:30**

ENTREGA PREMIOS CARREIRAS ABSOLUTAS (non acumulativos):

No camiión podio situado a veira da zona de saída/meta as **11:15**

Podio para todas as categorías + Premios especiais os atletas de maior idade e os mellores atletas locais.

HORARIOS

XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

CARREIRAS ESCOLARES (dende chupete ata Sub14/16):

Categoría CHUPETE 100 mts (nados 2016 e posteriores)

Saída 1 (primer caixón 15 corredores/as) **12:00**

Saída 2 (segundo caixón 15 corredores/a): **12:05**

Saída 3 (terceiro caixón 15 corredores/a): **12:10**

Categoría PRE-BENXAMIN 200 mts (nados 2015 e 2014)

Saída 1 (primer caixón 15 corredores/a) **12:15**

Saída 2 (segundo caixón 15 corredores/a): **12:20**

Saída 3 (terceiro caixón 15 corredores/a): **12:25**

Categoría SUB-10 700 mts (nados 2012 e 2013)

Saída 1 (primer caixón 20 corredores/as) **12:30**

Saída 2 (segundo caixón 20 corredores/as): **12:40**

Categoría SUB-12 1000 mts (nados 2010 e 2011)

Saída 1 (primer caixón 20 corredores/as) **13:00**

Saída 2 (segundo caixón 20 corredores/as): **13:10**

Categoría SUB-14/16 2000 mts (nados 2008 e 2009 + nados 2006 e 2007)

Saída única (40 corredores/as): **13:25**

ENTREGA PREMIOS CARREIRAS ESCOLARES:

No camiión podio situado a veira da zona de saída/meta as **13:30**

HORARIOS

XI CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN

DOMINGO 10 DE OCTUBRE 2021

A inscrición para os escolares será totalmente GRATUITA grazas ao esforzo do Concello de Lalín. Para o resto de categorías (dende Sub18 en adiante) a inscrición terá un custe de **12€** e deberá facerse pola plataforma de EMESPORTS. O importe da inscrición será unha doazón para o traballo da canteira base do Clube Escola de Atletismo Deza.

NON se aceptarán inscricións fora do prazo ou unha vez pechadas as mesmas ou o propio día da carreira baixo ningún concepto.

RECOMÉNDASE A RECOLLIDA do dorsal **O DÍA SÁBADO** pola mañá e tarde, no **Lalín Arena**, aínda que poderanse recoller tamén e o propio domingo desde as 8:30 na zona de saída ata 30 minutos antes da proba.

NON SE ENTREGARÁN DORSAIS DESPÓS ENTRADOS NOS 30 MINUTOS PREVIOS DA CADA PROBA

CONTROIS: O longo do percorrido, a organización establecerá controis que estimen oportunos, os cales poderán ser descalificantes para o que cometa algunha irregularidade.

AVITUALLAMENTO entregarase co dorsal un botellín de auga, froita e unha barrita de cereáis (ou similar). Os corredores/as do circuito 10K dispondrán de auga na altura do km 5. Na liña de meta haberá unha degustación de iogures de **KALEKOI** (feitos en Lalín) ata agotar existencias.

O concello de Lalín terá habilitado o **Parking Aldea Grande** de valde ata completar o seu aforo, será totalmente de valde. A partir das 14 o parking voltará a imprimir a súa tarificación habitual dos fines de semana.

Dado o carácter estritamente popular, festivo e deportivo desta proba, a organización agarda de tódolos participantes o mellor espírito deportivo e fai un **chamamento a responsabilidade** no tratamento do protocolo anticovid.

LOPD: Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet.

O descoñecemento deste regulamento, non exime do seu cumprimento.

MÁIS
DETALLES