

XVI Cros de Verán de Broña, 2022

Pola "Ruta dos carpinteiros cos pés mollados"!

Cartel

(http://portal.idisantiago.es/xwiki/bin/download/LifeStyle/XVICrosDeBrona2022/WebHome/cartel_2022_4mb.jpg)

Data: domingo, 18 de setembro de 2022

Hora: carreiras a partires das 10:00 h, saídas e chegadas no arco de meta, no comezo do paseo, ou na zona verde da praia.

Distancia: Diversas distancias segundo as categorías, aproximadamente 10 ou 5 km as carreiras de adultos/as

Organiza

Club de Atletismo Outes

Inscrición

En Emesports (<http://emesports.es/>) ou o mesmo día da proba para os/as máis pequenos/as. Ver máis abaixo o punto 4 do regulamento.

Colaboran

- Concello de Outes
- Protección Civil de Outes
- Cruz Vermella, Agrupación de Noia
- Asociación Veciñal "O Pedregal", San Cosme, Outes
- Asociación Terra de Outes
- Grupo de investigación REMOSS, Universidade de Vigo (UVigo)
- Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela, IDIS
- Universidade de Santiago de Compostela (USC)

Regulamento

1°. 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.

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

3°. 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. Ademáis, haberá tres premios para os tres primeiros clasificados e as tres primeiras clasificadas na carreira de 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 4°: As inscricións para todas as categorías faranse en Emesports (<http://emesports.es/>), antes das 23:59 do mércores, 14 de setembro. As categorías pitufos/as, prebenxamíns/nas, benxamíns/nas, alevíns/nas, poderanse facer tamén no día da carreira ata 30 minutos antes de cada carreira. 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.**

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

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

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

8°. 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.

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

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

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

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

14º. 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.

15º. 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 (<https://cabanitasdelbosque.com/>) . As persoas agraciadas terán que recoller o agasallo persoalmente no momento do sorteo. No caso de non estar presente, sortearase de novo.

16º. De 10:00 a 12:00 celebrarase un obradoiro de primeiros auxilios e ás 12:30 unha competición de reanimación cardiopulmonar.

17º. A zona da praia de Broña é un entorno excelente para disfrutar dun xantar ao aire libre. A hostelería local estará tamén encantada de recibirnos. 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.

Categorías e horarios

Cadetes	2007 ata 2008	10:00	3 km
Infantís	2009 ata 2010	10:00	3 km
Superveteráns	1976 e anteriores!	10:30	5 e 10 km
Veteranos e veteranas	1977 ata 1987	10:30	5 e 10 km
Promesas / Séniors	1988 ata 2002	10:30	5 e 10 km
Xuvenís / Júniors	2003 ata 2006	10:30	5 e 10 km
Alevíns e alevinas	2011 ata 2012	12:00	1 km
Benxamíns e benxaminas	2013 ata 2014	12:00	1 km
Prebenxamíns e prebenxaminas	2015 ata 2017	12:15	300 m
Pitufos e pitufas	2018 ata hoxe!	12:30	100 m
ENTREGA DE TROFEOS		>>>	13:15

Obradoiro de primeiros auxilios e competición de reanimación cardio-pulmonar (RCP)

Aprenderemos a actuar no caso de enfretarmos a accidentes por atragantamento, afogamento e paradas cardíacas. 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. A reanimación cardiopulmonar é o conxunto de maniobras máis eficaz para salvar vidas cando o corazón ten deixado de later. Este ano celebraremos o **III Campionato de Broña de Reanimación Cardipulmonar!** Despois do éxito nas pasadas edicións, 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 demáis en caso de necesidade: pon a proba a túa formación divertíndote en Broña.

