



Con motivo do inicio do ano 2020, o Concello de Pontecesures organiza o 20 aniversario da “Carreira Popular de Pontecesures” que se celebrará o **Domingo 12 de xaneiro de 2020** a partir das **11:00 horas**.

A “**XX CARREIRA POPULAR-RUN FOR THEM**”, no seu 20 aniversario, introducirá como novidade o compoñente reivindicativo na loita contra a violencia de xénero e a solidariedade cas vítimas; neste caso, Fernando e Hugo, orfos de nai, tía e avoa tras o ataque machista acontecido o pasado setembro no veciño municipio de Valga.

## REGULAMENTO

### 1. LUGAR

As probas disputaranse na data sinalada a partir das 11 horas da mañá na localidade de Pontecesures nun circuito urbano con saída e chegada na Praza do Coche de Pedra.

A entrega de dorsais realizarase a partir das 9:30 na mesma praza (en caso de chuvia, na Praza de Abastos).

### 2. CATEGORIAS E HORARIOS

CATEGORIAS	ANO NACEMENTO	DISTANCIA	HORA
Biberón	2015 e posteriores	+/- 200 m.	12:40
Pitufos	2013-2014	+/- 500 m.	12:30
Benjamín (sub10)	2011-2012	+/- 1.000 m	12:15
Alevín (sub 12)	2009-2010	+/- 1.000 m	12:00
Infantil (sub 14)	2007-2008	+/- 1.800 m	11:45
Cadete (sub 16)	2005-2006	+/- 1.800 m	11:45
Junior (sub 18)	2001-2004	4K/8K	11:00
Senior	1985-2000	4K/8K	
Máster A	1975-1984	4K/8K	
Máster B	Anteriores a 1974	4K/8K	

Nesta edición, e como novidade, os atletas de categoría JUNIOR ou superiores poderán, no momento de inscribirse, elixir entre participar no **circuito 4K** ou **8k**, significando esto que o tempo que se terá en conta para as clasificacións será aquel que o atleta obteña no percorrido para o que estea inscrito.

O resto de categorías escolares realizarán circuitos deseñados para cada unha segundo o ano de nacemento.

Os participantes deberán situarse na saída 5 minutos antes da hora prevista para o comezo de cada proba segundo categorías.

### 3. PARTICIPANTES

Poderán participar todas aquelas persoas que o desexen, con ou sen licenza federativa.

O control das carreiras estará a cargo da empresa **emesports**, e a cronometraxe das diferentes probas levarase a cabo de xeito electrónico mediante chips (excepto biberóns e pitufos) que serán entregados a todas e todos os corredores inscritos xunto cos dorsais. Os atletas participarán cos dorsais tal e como son asignados pola organización e deberán colocalos na parte anterior do corpo e de xeito visible.

Poderás consultar a clasificación e os teus tempos na páxina web de emesports. <http://emesports.es/>



#### 4. INSCRICIÓN

**Todas** as persoas que desexen participar no 20 aniversario do evento (e *correr por eles*) poderán facer a súa inscrición ata o **09 de xaneiro de 2020 ás 23:59** no sitio <http://emesports.es/>, onde deberán cubrir os datos do formulario de inscrición dun xeito moi sinxelo e, mediante a modalidade de pago por tarxeta, efectuar o pago, si corresponde.

O prezo da inscrición para todas as categorías de **JUNIOR a MÁSTER** é de **6 euros**, **1** dos cales será donado pola organización a Hugo e Fernando.

Todas as **categorías escolares**, de BIBERÓNS a CADETE, poderán correr **de balde**, aínda que deberán formalizar a súa inscrición tamén.

Poderás coñecer o estado da túa inscrición entrando na listaxe de inscritos na web da carreira en <http://emesports.es/>

Non se aceptarán inscricións no mesmo día da carreira nin fóra de prazo.

Para calquera dúbida, poderás poñerte en contacto no mail [soporte@emesports.es](mailto:soporte@emesports.es)

#### 5. PREMIOS E AGASALLOS

A entrega de premios será ás 13:00 horas na propia Praza do Coche de Pedra, ou na Praza de Abastos en caso de choiva.

##### -Camisetas:

Todas e todos os participantes inscritos na proba recibirán unha camiseta técnica no momento de recoller o seu dorsal.

##### -Medallas:

3 primeiros/as de cada categoría escolar establecida neste regulamento, agás nas categorías biberón e Pitufo, onde se entregará medalla a cada participante.

3 primeiros/ de cada categoría das probas absolutas.

##### -Trofeos:

3 primeiros/as na clasificación xeral do 4K

3 primeiros/as na clasificación xeral do 8K

O/A participante de máis idade que logre concluir a proba polos seus propios medios

##### -Premios para clubs (\*)

1º Clasificado — 300€

2º Clasificado — 200€

3º Clasificado — 100€



\*A clasificación de clubs establecerase a través dos 8 primeiros clasificados do mesmo pola suma dos seus postos na clasificación xeral das probas absolutas. Os clubs deberán estar compostos por alo menos 8 compoñentes, sexan homes ou mulleres que logren cruzar a liña de meta.

Os premios non serán acumulables en ningún caso.

## **6. OUTRAS CONSIDERACIÓNS**

1. Está rigurosamente prohibido o acompañamento dos participantes e tamén a entrada ao circuíto de toda persoa allea á carreira.
2. A Organización resérvase a facultade de decidir sobre calquera aspecto ou circunstancia non contemplada neste regulamento. A participación nas probas suporá a total aceptación deste Regulamento.
3. Haberá **servizo de duchas** no Pavillón Polideportivo Municipal de Pontecesures.
4. **ASISTENCIA MÉDICA:** A organización contará con servizos médicos e ambulancia na zona de saída/meta. Os servizos médicos e os organizadores da competición están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manifeste un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma.
5. **SEGURO:** Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba. Quedan excluídos os casos derivados dun padecimento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou desde o mesmo. A inscrición implica ler, entender e adquirir o compromiso que a continuación se expón: Certifico que estou en bo estado físico. Eximo de toda responsabilidade que da participación no evento puidese derivarse, á organización, patrocinadores comerciais ou sponsors, empregados e demais organizadores. Coa realización da inscrición, todo participante cede os seus dereitos de imaxe á organización, que utilizará as imaxes de acordo coa Lei de Protección de Datos.
6. **ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO:** Todos os participantes, polo feito de inscribirse e tomar a saída na carreira, aceptan o presente regulamento, e no caso de dúbida ou de xurdir alguna situación non prevista no mesmo, resolverase de acordo ao que dispoña o Comité Organizador.



## 7. ANEXOS

Os percorridos para as probas escolares serán publicados en datas próximas á celebración do evento debido aos horarios dos trens.

### CIRCUITO 4K/8K







CONCELLO DE  
PONTECESURES

