



REGULAMENTO CARREIRON 10 K

A Fundación Deportiva Municipal A Illa de Arousa organiza a primeira carreira popular “CARREIRON 10 K” que se disputara o vindeiro 3 de maio de 2015 ás 10:30h.

A proba absoluta disputarase sobre una distancia de 10.200 m.

PLANO DO PERCORRIDO DA ABSOLUTA A CONTINUACIÓN





1-Inscricións:

✓ INSCRICIONS ADULTOS (de junior a veteranos):

As inscricións faranse a través da paxina de www.emesport.es sendo a data limite das mesmas o 28 de abril do 2015 ás 22:00h. (única forma de inscrición).

✓ INSCRICIONS ESCOLARES (ata xuvenil):

As inscricións faranse a través da paxina de www.emesport.es sendo a data limite das mesmas o 28 de abril do 2015 ás 22:00h. (única forma de inscrición).

- Teléfono de **información sobre a plataforma de inscrición:** 627366134

- 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.

Haberá un límite de participantes de 300 na categoría absoluta e de 200 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 e vídeos nas redes sociais e paxinas web.

- **Prezo:**

CATEGORIAS ESCOLARES (de pitufo a xuvenil): GRATUITA

ADULTOS (xuvenil e superiores): 5,00 € ata o 21 de abril e, **7,00€** 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 300 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: 627366134

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.

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.

(PÓDESE MARCAR O NOME DA PERSOA QUE ENTREGUE OU O DORSAL???)



DESCUALIFICACIONES:

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 RECLAMACIONES 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.
- 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
- 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 desenrolo da mesma .
- O participante ten a obriga de acatar todas as normas do regulamente e o seu descoñecemento non o exime de cumprilo.



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)

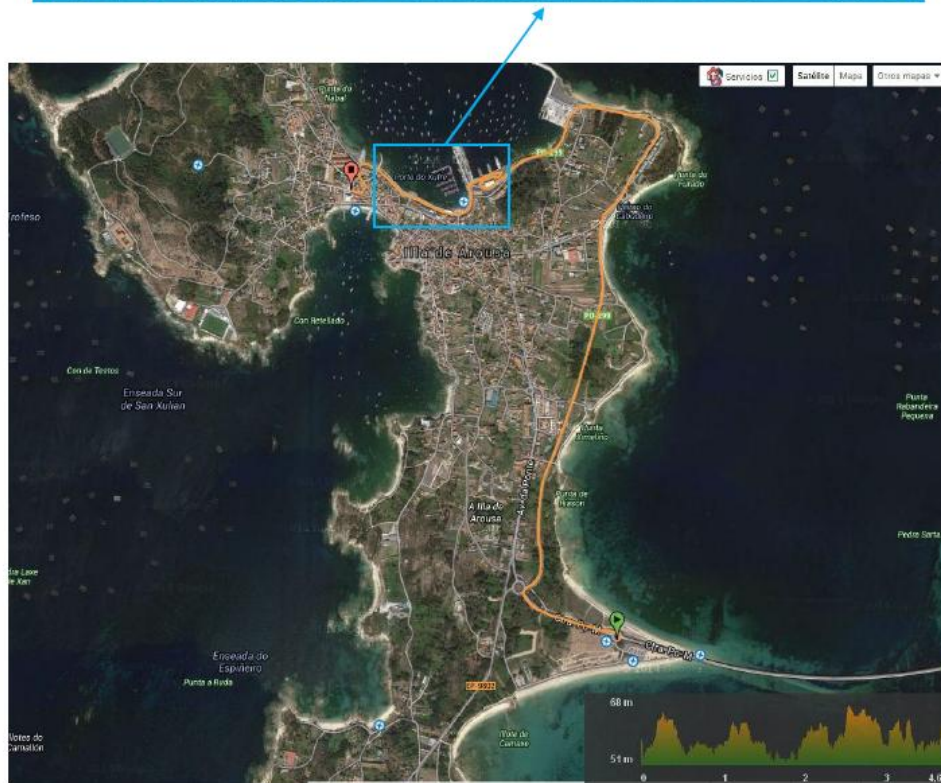




8-aparcamientos

Os 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.

TROFEOS

1º , 2º E 3º CLASIFICADO XERAL MASCULINO

1º , 2º E 3º CLASIFICADO XERAL FEMININO

1º CARCAMÁN/A

MEDALLAS

4º E 5º CLASIFICADO MASCULINO E FEMININO

RAMO DE FLORES

1º NAI



As categorías e as distancias a percorrer serán as seguintes:

Categorías	Ano de nacemento	premios	distancia
pitufos	Nados no ano 2010 e posteriores	medallas	100
prebenxamin	Nados nos anos 2008-2009	medallas	500
benxamin	Nados nos anos 2006 e 2007	medallas	500
Alevín	Nados nos anos 2004 e 2005	medallas	1.500
Infantil	Nados nos anos 2002 e 2003	medallas	1.500
cadete	Nados nos anos 2000 e 2001	medallas	2.000
xuvenil	Nados nos anos 1998 e 1999	medallas	2.000
senior	Nados no ano 1997 e anteriores	Trofeos 1º 2º 3º	10.200

ANEXO CARREIRA MENORES

As carreiras para os menores non estarán controladas por chip 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 bocacalle virar á esquerda ata avda. Castela 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 bocacalle virar á esquerda ata avda. Castela onde viras outra vez á esquerda de volta para o concello subindo ata Testos recollen un control e baixan de volta ata o Concello.

