



REGULAMENTO III CARREIRON 10 K

A Fundación Deportiva Municipal A Illa de Arousa organiza a terceira edición da carreira popular “CARREIRON 10 K” que se disputará o vindeiro 7 de maio de 2017 ás 10:30h.

A proba absoluta disputarase sobre una distancia de 10.200 m.

PLANO DO PERCORRIDO DA ABSOLUTA A CONTINUACIÓN





1-Inscripcións:

✓ INSCRIPCIONS ADULTOS (de junior a veteranás):

As inscricións faranse a través da paxina de www.emesport.es sendo a data límite das mesmas o 30 de abril do 2017 ás 23:59h. (única forma de inscrición **excepto na 1ª semana**)*.

✓ INSCRIPCIONS ESCOLARES (ata xuvenil):

As inscricións faranse a través da paxina de www.emesport.es sendo a data límite das mesmas o 30 de abril do 2017 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](tel:654285692)

- Teléfono de **información sobre a carreira:** [662300391](tel:662300391)

Non se aceptarán inscricións fora de prazo ou con datos obrigatorios presentes no formulario de inscrición online, incompletos, nin despois de cubrirse 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 subscribe. 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 venres 31 de marzo ata o venres 7 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): 5,00 € ata o 22 de abril e, **8,00€** entre o 23 e o 30 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 desqualificado 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 4 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.
- 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



*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.
- Habará 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)

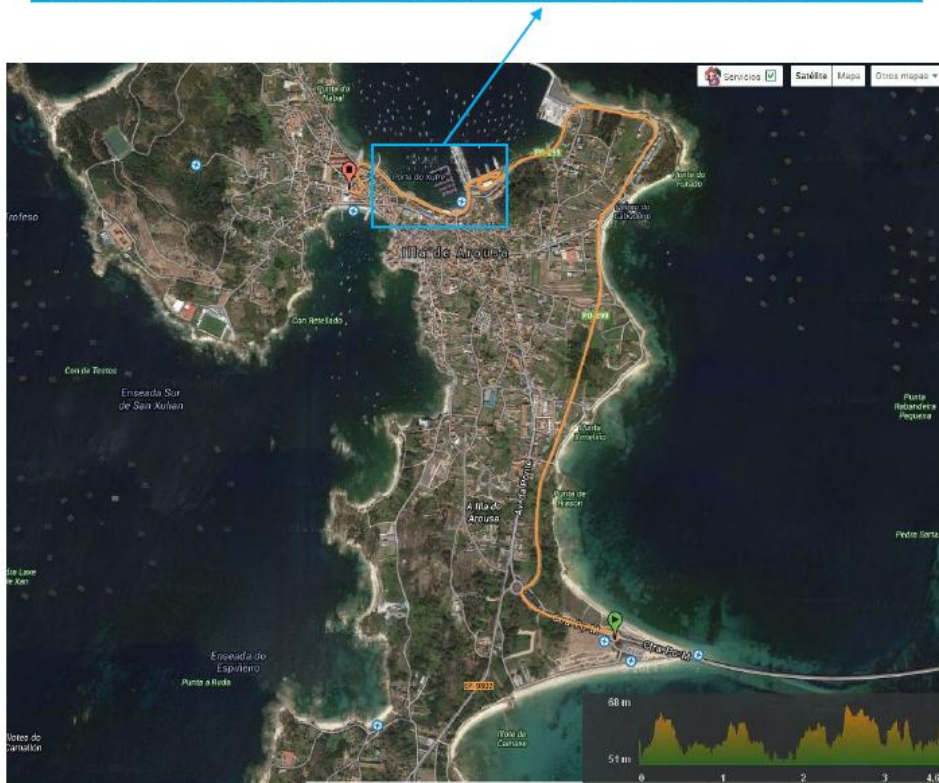




8-aparcamientos

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

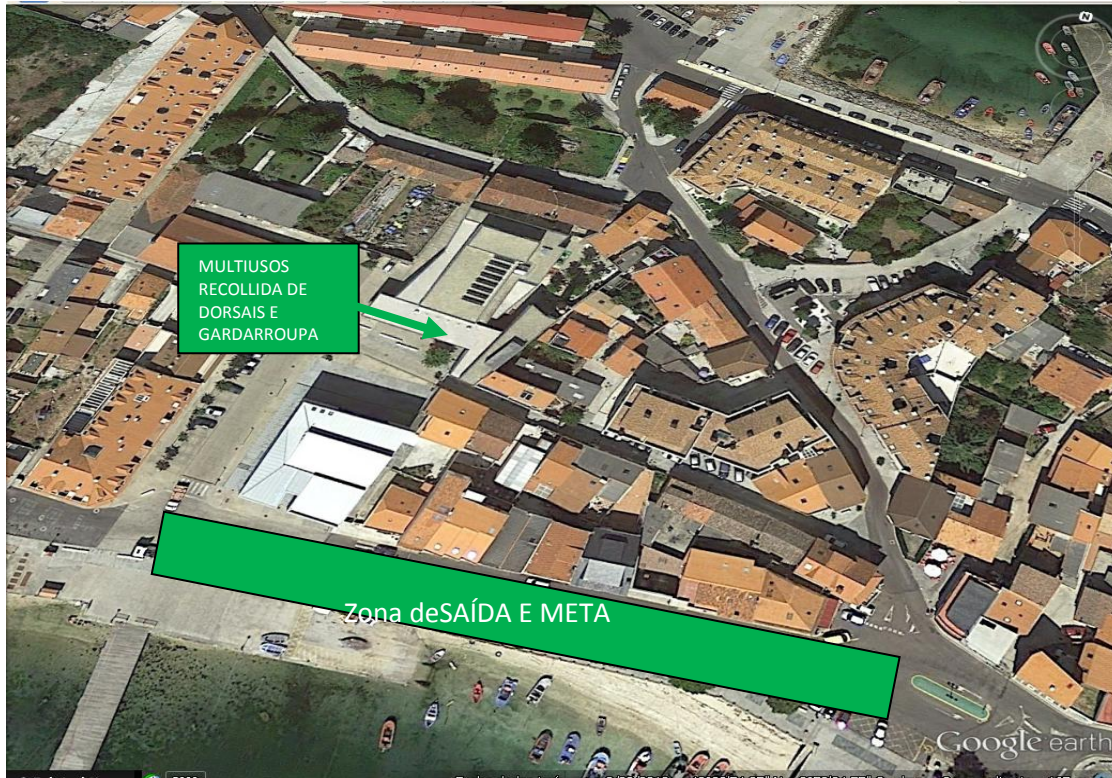
ENTRADA Á ILLA ATA A ZONA PRINCIPAL DE APARCAMENTO





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.

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 2012 e posteriores	medallas	100
prebenxamín	Nados nos anos 2010-2011	medallas	500
benxamín	Nados nos anos 2008 e 2009	medallas	500
Alevín	Nados nos anos 2006 e 2007	medallas	1.500
Infantil	Nados nos anos 2004 e 2005	medallas	1.500
cadete	Nados nos anos 2002 e 2003	medallas	2.000
xuvenil	Nados nos anos 2000 e 2001	medallas	2.000
ABSOLUTA	Nados no ano 1999 e anteriores		10.200
Senior	Nados entre 1982 e 1999	Trofeos 1º 2º 3º	
Veterano A	Nados entre 1971 e 1981	Trofeos 1º 2º 3º	
Veterano B	Nados entre 1961 e 1970	Trofeos 1º 2º 3º	
Veterano C	Nados entre 1960 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 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.

