PRESENTACIÓN

O Clube de Atletismo Corredoiras coa colaboración da concellería de Ensino e Deporte do Concello de Cangas organiza o domingo 30 de setembro a V edición da carreira **21K Rodosa "Costa da Vela".**

DESCRIPCIÓN E CARACTERÍSTICAS DA PROBA

A V edición da carreira **21K Rodosa "Costa da Vela"** levarase a cabo o domingo 30 de setembro na localidade de Cangas do Morrazo. Trátase dunha proba deportiva de carácter popular orientada a calquera persoa maior de idade que goce de boa saúde sen padecer defecto físico, lesión ou enfermidade que se poida agravar coa participación na mesma. Características:

- O percorrido estará debidamente sinalizado con cinta e/ou pintura ecolóxica.
- Os participantes non poderán saír do percorrido marcado.
- A organización poderá modificar o percorrido por causas axeas e/ou forza maior
- O tempo máximo do que disporán os atletas para cubrir o percorrido completo de 21 qm será de 3:00 h sendo as 13:00 h o cerre de control, todo atleta que non houbera chegado a meta deberá retirarse no avituallamento mais preto ou outro lugar dondo haxa presencia dalgún representante da proba
- Existirán catro postos de avituallamento ademais do disposto na meta:
- Asistencia médica: Os servizos sanitarios estarán localizados na zona de Meta
- Disporase de servizo de duchas na nave do club de remo
- Disporase de servizo de gardarroupa tanto na saída como na meta, a zona de entrega será soamente na meta ó rematar a proba. Toda mochila ou bolsa do corredor deberá caber nunha bolsa plástica de 30litros.
- Disporase de servizo de transporte en autobús ata a zona da saída da proba. ¡ATENCÍON! Só cara a zona da saída da proba, aconsellamos aparcar na zona de cangas xa que non haberá servicio de autobús o remate da proba.

NORMATIVA PARA A CARREIRA

- Os atletas deberán estar na liña de saída 5 minutos antes do comezo da carreira.
- Queda terminantemente prohibido saltar valados ou introducirse no medio acuático, sendo o participante responsable de tales accións.
- En ningún caso se poderá sacar da zona de avituallamento calquera residuo.
- Será motivo de descualificación calquera infracción grave ou comportamento antideportivo que estime a Organización.
- Quedará descalificado/a desta proba todo o que non cumpran o presente regulamento, non complete a totalidade do recorrido, deteriore ou ensucie o entorno, non leve o seu dorsal ben visible ou desatenda as indicacións da organización.
- A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan ou por forza maior.
- Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir aos corredores en moto, bicicleta, ou outro medio por todo o circuíto.
- A organización declina toda responsabilidade en caso da perdida de obxectos de cada participante.
- Todo participante, polo feito de inscribirse acepta as condicións e regulamentacións impostas pola organización, polo que libera expresamente á organización ou a calquera outro patrocinador ou colaborador, ante todo tipo de accidente, lesión ou eventualidade que puidera xurdir derivada da súa participación na proba, e que non estivese cuberta polo seguro contratado.
- A aceptación do regulamento supón, tamén, o compromiso e o respecto o medio ambiente, a fauna e a flora, antes, durante e despois da proba.

DESCRIPCIÓN DO PERCORRIDO DA PROBA

A saída estará situada no múelle de Aldán á altura da nave de deportes náuticos, partindo en dirección Vilariño, transcorrendo polo entorno da Costa da Vela, Cabo Home, as praias de Barra e Nerga ata chegar á meta en Cangas na antiga fábrica conserveira de Massó con un total de 21 quilómetros tal e como se observa no mapa.

PREMIACIÓN E CATEGORÍAS

Haberá trofeo para os tres primeiros clasificados de cada categoría, os cales serán entregados no acto de entrega de trofeos que terá lugar unha vez concluída a proba segundo o horario establecido.

As categorías están divididas nos seguintes tramos acordo coa idade dos/as atletas, sendo imprescindible que existan un mínimo de 5 atletas por categoría, de non ser así competirase na categoría previa:

CATEGORÍAS	ANOS (cumpridos ó dia da proba)
SENIOR	18 a 34
VETERÁN A	35 a 44
VETERÁN B	45 en diante

Excepcionalmente este ano tamén teremos clasificacións por equipos de 5 participantes en categoría feminina e masculina sen distinción de idade, para a cal todos os compoñentes deben apuntarse individualmente previamente e despois cubrir o formulario de equipos disposto na páxina web das inscripción. A cada un dos compoñentes outorgaránselles puntos acordo a súa posición de entrada na meta conseguida por cada un deles na categoría xeral masculina e xeral feminina.

CRONOGRAMA

DÍA	ACTIVIDADE
Sábado 29 de setembro de 2018	• Entrega dorsais de 18:00 a 20:00 horas (Casa da Xuventude de Cangas)
Domingo 30 de setembro de 2018	• 8:00 saída primeiros autobuses • 9:00 entrega dorsáis en Aldán (nave deportes náuticos de Aldán) • 10:00 saída carreira • 13:00 peche de control • 13:30 entrega premios

INSCRICIÓNS

A formalización das inscricións realizarase a través da páxina web da empresa de cronometraxe: https://www.rockthesport.com/es/evento/21k-rodosa-costa-da-vela cun costo de 15€ por participante e inclúen o dorsal, camiseta conmemorativa (o rematar a proba "FINISHER"), froita e bebidas.

O prazo de inscrición estará aberto dende el día 20 de xuño ata o martes 25 de setembro con prazas limitadas a 600 participantes.

Non se admitirán inscricións por outro medio ou fora de prazo. Só se admitirán baixas* con anterioridade ó 16 de setembro (incluído) e o participante recuperará o 100% do pago da inscrición.

***só se aceptarán baixas por motivos de forza maior como lesións ou causas similares a valorar pola organización.**

SEGUROS

Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de seguro de accidentes e responsabilidade civil, polo que é necesario que no momento da inscrición figure con claridade e exactitude o Nome e Apelidos de cada participante.. Estarán excluídos os derivados dun padecemento latente, imprudencia, neglixencia, inobservancia de las leis, etc. Tamén quedarán excluídos os producidos polos desprazamentos particulares ata/dende o lugar no que se desenvolve a proba.

Todo o que non apareza reflectido neste Regulamento se rexerá pola normativa a Federación Internacional de Atletismo (IAAF). A participación na V 21K Rodosa Costa da Vela leva consigo a total aceptación do Regulamento presente.