San Sadurniño
www.sansadurnino.gal

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

Regulamento 6ª Carreira Popular Concello de San Sadurniño

San Sadurniño
www.sansadurnino.gal

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

1. DATA.

DOMINGO 26 DE MAIO DE 2019.

2. HORARIOS, DISTANCIAS, IDADES, CATEGORÍAS E CIRCUITOS.

HORARIO	DISTANCIA	CATEGORÍAS	IDADES	CIRCUITO
11.00 h.	**800m.**	SUB 14 Masc. e Fem. SUB 12 Masc e Fem.	Nados/as 2007 Nados/as 2008 e 2009	**Circuito 4**
11.30 h.	**400m neutralizados+ 5 kms.**	**ABSOLUTA** SUB 14 Masc. e Fem. SUB 16 Masc e Fem. SUB 18 Masc e Fem. SUB 20 Masc e Fem. SUB 23 Masc e Fem. SENIOR Masc e Fem. MÁSTER 1 Masc e Fem. MÁSTER 2 Masc e Fem. MÁSTER 3 Masc e Fem. MÁSTER 4 Masc e Fem.	 Nados/as 2006 Nados/as 2004 e 2005 Nados/as 2002 e 2003 Nados/as 2000 e 2001 Nados/as 1997,1998 e 1999 Nados/as 1996 a 1985 Nados/as 1984 a1979 Nados/as 1978 a 1970 Nados/as 1969 a 1960 Nados/as a partir do ano 1959	**Circuito 5**
12.40 h.	**500m.**	SUB 10 Masc. e Fem.	Nados/as 2010 e 2011	**Circuito 3**
12.50 h.	**275m.**	PITUFOS Masc. e Fem.	Nados/as 2012 e 2013	**Circuito 2**
13:00 h.	**75m.**	BIBERÓNS	Nados/as 2014 e 2015	**Circuito 1**
13:15 h.	**Entrega de trofeos**			

3. LUGAR.

Paseo Fluvial do río Xubia de San Sadurniño e Finca A Cortiña (lugar de Bidueiro. San Sadurniño).
https://goo.gl/maps/r4Xy4J9m3SE2
https://goo.gl/maps/g3totvB78T62

San Sadurniño
www.sansadurnino.gal

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

4. ENTIDADE ORGANIZADORA.

Concello de San Sadurniño.

Concellaría de Cultura, Deportes, Ensino e Mocidade

5. CIRCUÍTO ADHERIDO.

VII Circuito Provincial de Carreiras Populares da Deputación da Coruña

6. ENTIDADES COLABORADORAS.

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

Fisio-che ben ®
Centro de Fisioterapia e Rehabilitación

MESÓN A GRANXA

Panadería O Forno

7. REGULAMENTO DA CARREIRA.

1. A proba está incluída no Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo (FGA).

2. "Proba oficial da FGA con distancia non homologada".

3. Carreira pertencente o ***"VII Circuito Provincial de Carreiras Populares da Deputación da Coruña"***. (Ver regulamento do circuito). https://www.dicoruna.es/index.php/download_file/20823/13183/ .

4. A proba está aberta a todos e todas os/as atletas federados/as ou non, sen distinción de sexo ou nacionalidade.

5. Os/as participantes nesta proba deportiva, coas excepcións previstas neste regulamento, están obligados/as ao cumprimento das normas particulares do regulamento da proba e ás que nun momento determinado estableza ou adopte, por seguridade, o responsable da proba ou a autoridade competente.

6. As categorías serán dende biberóns ata máster 4.

7. Cada atleta participa baixo a súa responsabilidade é suponse que dispón dun nivel de condición física óptimo para afrontala proba.

8. Todas as persoas participantes terán asignado un dorsal, este irá situado no peito e terá que ser visible o longo de toda a proba.

San Sadurniño
www.sansadurnino.gal

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

9. Todas as categorías, exceptuando as categorías de **sub 10, biberóns e pitufos**, estarán controladas con chip.

10. Durante o transcurso da proba, faranse controis de paso en varios puntos do circuíto que a organización establecerá, polos cales terán que pasar todas as persoas participantes para non ser **descualificadas.**

11. As **reclamacións** deberán ser feitas verbalmente o/a xuíz árbitro, non máis tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.

12. Ningún atleta federado/a poderá competir con outro Club que non sexa o que figure na súa licenza correspondente. No caso de que se producise esta situación, o/a atleta será descualificado automaticamente.

13. RETIRADAS E DESCUALIFICACIÓNS:

O servizo médico da competición está facultado para retirar da carreira a calquera atleta que manifeste un mal estado físico.
A proba estará controlada polo Comité Galego de Xuíces da F.G.A. que estarán autorizados a descualificar.

Serán motivo de **descualificación,** entre outros, os seguintes aspectos:

- Non levar o dorsal perfectamente colocado en toda a súa extensión (no peito durante todo o percorrido) ata a súa entrada na meta.
- Participar cun dorsal que corresponde a outro corredor/a.
- Non pasar polos controis de carreira establecidos.
- Non realizar o percorrido de carreira completo.
- Non atender as indicacións dos membros da organización ou xuíces.
- Entrar fóra da hora prevista pola organización como tempo máximo de duración da proba.
- Pretender participar na carreira sen terse inscrito previamente.
- Aquela conduta que sexa estimada como antideportiva, sempre que non sexa motivo de expulsión do circuíto.

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

- Calquera outras de análoga natureza, que a xuízo da organización da carreira poida ser considerada como conduta antideportiva merecedora de sanción disciplinaria.
- Ser reincidente nalgunha infracción de descualificación de carreira.
- Realizar a inscrición alterando os datos de forma maliciosa.
- Manter unha actitude groseira, violenta, ou que en xeral atente en contra do espírito deportivo.

14. Todo o non disposto na presente normativa rexerase polas normas de competición da FGA (Federación Galega de Atletismo), RFEA (Real Federación Española de Atletismo) e IAAF (Federación Internacionnal de Atletismo Amateur) para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

15. Todas as persoas participantes na proba o fan baixo a súa propia responsabilidade e polo feito de inscribirse aceptan o presente regulamento.

16. **Seguro**: Cada participante estará amparado por unha póliza de Responsabilidade Civil e de accidentes deportivos, excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis ou da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou dende o mesmo. Non se permitirá a existencia no percorrido de ningún vehículo alleo á organización, estando estes últimos debidamente identificados.

17. A organización disporá de **SERVICIO MÉDICO E AMBULANCIA** dende unha hora antes do comezo da carreira e ata que finalice a última carreira.

18. Todas as persoas participantes, polo feito de formalizala inscrición, dan o seu consentimento para que a organización trate informaticamente e con finalidade exclusivamente deportiva e/ou promocional os seus datos de carácter persoal, así como a súa imaxe dentro da proba mediante fotografías, vídeo, redes sociais, etc.

San Sadurniño
www.sansadurnino.gal

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

19. En función do número de participantes, a organización poderá establecer varias saídas para as categorías inferiores.

20. A organización poderá solicitar a documentación, onde conste a data de nacemento dos participantes. A non aportación desta, poderá ser motivo de descualificación.

21. Non está permitido o acompañamento en ningunha das probas de ningún vehículo alleo á organización. Nin tampouco con bicicletas, patíns ou de persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos ós participantes. Asemade non se permite a participación con coches ou cadeiras de nenos/as, nin correr acompañados destes en ningún momento.

22. A organización resérvase o dereito de modificar o que considere oportuno. O mal tempo non será motivo de suspender a proba, agás que axa aviso de alerta vermella e quede suspendido todo tipo de actividade deportiva ao aire libre.

23. Todo corredor/a que non entre na liña de meta co dorsal ben visible colocado na zona do peito ou que incumpra as normas establecidas no regulamento, poderá ser descualificado/a.

24. A carreira da categoría absoluta (5Kms) poderase realizar correndo ou correndo-camiñando, sendo o tempo máximo para realizar a carreira de 50 minutos.

25. En caso de retirada, avisarase ao persoal da organización. No caso de lesión ou impedimento para regresar polos propios medios á meta, solicitarase axuda á organización, que xestionará a recollida.

26. Os premios non son acumulativos, exceptuando o premio o/a participante de maior idade eo 1º clasificado masculino e feminino do Concello de San Sadurniño.

27. Todas as carreiras estarán pechadas ao tráfico. Na carreira da categoría absoluta a organización disporá dun vehículo de apertura: Portador do cartel

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

coa inscripción «Atención: proba deportiva.STOP» cunha bandeira vermella, e un vehículo de peche: Portador do cartel coa inscripción «Fin de carreira.CONTINÚE», cunha bandeira verde.

7.1.- REGULAMENTO ESPECÍFICO DA CATEGORÍA DE EQUIPOS (5 kms).

Para participar na categoría de equipos, haberá que cumprir os seguintes requisitos:

- Inscribirse previamente de forma individual na carreira absoluta (5Kms).
- Formar un equipo como mínimo de 6 persoas e sen un número máximo de participantes.
- Inscribirse como **equipo do Concello de San Sadurniño** ou como **equipo doutro Concello** (son clasificacións excluíntes).
- Correr cunha camiseta identificativa da mesma cor.
- Os equipos teñen que ser mixtos (mínimo 3 mulleres e 3 homes).
- Poñer un nome ao equipo (colexio ..., club...).
- Se o equipo participa como equipo de San Sadurniño, deberá inscribirse baixo un denominador común (por cursos, pais e nais do alumnado, traballadores/as de...., pertencer a unha sociedade deportiva cultural, exalumnos/as ....).
- A clasificación por equipos obterase sumando o tempo real da xeral absoluta dos 6 primeiros (3+3) clasificados/as do equipo (e dicir, os 3 primeiros rapaces e as 3 primeiras rapazas ou viceversa). O equipo que sume menos tempo é o equipo gañador. En caso de empate o equipo gañador será o que teña a última persoa clasificada dos 6 participantes en mellor posición.
- O prezo da inscrición na categoría de equipo **non** ten custe engadido.

8. OUTRAS OBSERVACIÓNS.

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

Poderán participar todos/as aqueles atletas que o desexen, por norma xeral, en competicións do calendario autonómico non porán participar atletas españois con axuda económica da RFEA.

O descoñecemento deste regulamento non exime do seu cumprimento.
Todo o non previsto na presente normativa rexerase polas normas de competición da FGA, RFEA e IAAF para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

9. CONTROL E CLASIFICACIÓN.

- A clasificación e a cronometraxe realizarase mediante chip (categorías Absoluta, SUB 12 e SUB 14) e estará controlado técnicamente pola Federación Galega de Atletismo.
- Na categoría SUB 10 a cronometraxe será realizada polos/as xuizes da Federación Galega de Atletismo.
- Nas categorias de biberón e pitufos non haberá clasificación nin cronometraxe, estará controlado técnicamente pola Federación Galega de Atletismo. Os/as participantes correrán co dorsal número 1.

A clasificación da carreira poderá ser consultada:

- No lugar habilitado para tal efecto no lugar da carreira.
- Na páxina web do Concello de San Sadurniño www.sansadurnino.gal
- Na páxina web do C.P.I de San Sadurniño www.edu.xunta.es/centros/cpisansadurnino
- Na páxina web www.evedeportnorte.com
- Na web: www.atletismo.gal; www.carreirasgalegas.com ou ben na páxina oficial da Deputación Provincial da Coruña www.dicoruna.es

10. INSCRICIÓN.

10.1.- Prezo:

Categorías	Idades	Prezo

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

SUB 20 SUB 23 SENIOR MÁSTER 1 MÁSTER 2 MÁSTER 3 MÁSTER 4	Nados/as 2000 e 2001 Nados/as 1997,1998 e 1999 Nados/as 1996 a 1985 Nados/as 1984 a1979 Nados/as 1978 a 1970 Nados/as 1969 a 1960 Nados/as a partir do ano 1959	4 euros
SUB 18	Nados/as 2002 e 2003	Gratis
SUB 16	Nados/as 2004 e 2005	Gratis
SUB 14	Nados/as 2006 e 2007	Gratis
SUB 12	Nados/as 2008 e 2009	Gratis
SUB 10	Nados/as 2010 e 2011	Gratis
PITUFOS	Nados/as 2012 e 2013	Gratis
BIBERÓNS	Nados/as 2014 e 2015	Gratis

10.2.- Forma de pago:

A única forma de pago é a través da **plataforma** habilitada para tal efecto. Na páxina web www.evedeportnorte.com

10.3.- Devolución da inscrición:

Se algún dos/as participantes decide anular voluntariamente a inscrición, a organización **non** devolverá o importe de dita inscrición.

Tampouco devolverase o importe da inscrición se o/a atleta é descualificado.

10.4.- Nº de Prazas:

- Número máximo de prazas na proba absoluta (5Kms) e de 650 atletas
- O resto das categorías sen límite de prazas.

10.5.- Prazo.

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

- **Individual**: Ata o **Martes 21 de maio**
-**Categoría de Equipos** (5Km): Ata o **Martes 21 de maio** (Os/as paticipantes da categoría de equipos terán que inscribirse previamente de forma individual).

Non se realizarán inscricións o mesmo día da proba.

10.6.- Lugar e forma de inscribirse.

- **Incricións individuais:**
  - Por Internet: https://www.rockthesport.com/es/evento/6-carreira-popular-concello-de-san-sadurnio
  - Presencialmente no C.P.I de San Sadurniño (só comunidade educativa do C.P.I de San Sadurniño).

- **Incrición de Equipos:**
  Presencialmente no CPI San Sadurniño (só comunidade educativa do C.P.I de San Sadurniño).
  Por Internet na páxina web https://www.rockthesport.com/es/evento/6-carreira-popular-concello-de-san-sadurnio

Na inscrición do equipo haberá que indicar os seguintes datos:

Nome do equipo.
Nome e apelidos de cada participante, indicando o sexo de cada participante.
Indicar se inscríbese como **equipo do Concello de San Sadurniño** ou **equipo doutro Concello.**

11. RETIRADA DE DORSAIS E CHIPS.

A retirada de dorsais e chips realizarase:

- **O día anterior** de **18:00 a 20:00 horas** no **C.P.I de San Sadurniño,** (Avda. Marqués de Figueroa, San Sadurniño). https://goo.gl/maps/qwnXKdrzyCx

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

- **En Decathlon Ferrol, Vernes 24 de 19:00 a 22:00 e Sábado 25 de 12:00 a 14:00 horas.**
- **O mesmo día no lugar da proba:**
  Haberá unha carpa habilitada para a retirada dos dorsais. O horario de retirada de dorsais será:
  - Carreira Absoluta (5 Kms). De **9:10 a 11:10 horas**
  - O resto das categorías **ata 30 minutos antes** do inicio de cada proba.

12. AVITUALLAMENTO.

Na meta colocarase un avituallamento líquido e sólido ó final da proba para todas as persoas participantes.

13. SERVIZO DE FISIOTERAPIA.

A organización porá a disposición dos/as participantes da carreira absoluta (5Kms) un servizo de fisioterapia para aquelas persoas que sufran algún tipo de incidente durante a carreira.

14. APARCADOIRO.

O Concello habilitará unha zoa específica o carón dos circuítos para que tanto as persoas participantes como o público poidan deixar o coche.
https://goo.gl/maps/c5rAhqYPrfK2

15. DUCHAS.

As duchas e vestiarios para as persoas participantes estarán situadas no Pavillón Polideportivo Municipal (Avda. Marqués de Figueroa nº 19). Non se atopan no mesmo lugar da proba.
https://goo.gl/maps/oCw2X4ULcP32

16. GARDARROUPA.

San Sadurniño
www.sansadurnino.gal

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

Habilitarase un servizo de gardarroupa no mesmo lugar da carreira.

17. XANTAR.

Para os que desexen reporñer forzas habilitarase un toldo para poder tomar algo ao rematar a proba.

18. AGASALLOS.

- Agasallo para todas as persoas participantes na carreira popular.
- Agasallo para os 6 primeiros equipos de cada categoría.

19. CATEGORÍAS E PREMIOS.

CATEGORÍAS	DISTANCIA	PREMIOS
Equipos do Concello de San Sadurniño	5 Kms.	Premio especial para o equipo gañador e agasallo para os 6 primeiros equipos clasificados
Equipos doutros Concellos	5 Kms.	Premio especial para o equipo gañador e agasallo para os 6 primeiros equipos clasificados
SUB 14 (Nados 2006)	5 Kms.	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SUB 16	5 Kms.	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SUB 18	5 Kms.	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SUB 20	5 Kms.	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SUB 23	5 Kms.	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SENIOR	5 Kms.	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

MÁSTER 1	5 Kms.	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
MÁSTER 2	5 Kms.	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
MÁSTER 3	5 Kms.	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
MÁSTER 4	5 Kms.	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
SUB 14 (Nados 2007)	1.000 m	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino e medalla para cada participante
SUB 12	1.000 m	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino e medalla para cada participante
SUB 10	400 m	Trofeo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino e medalla para cada participante
Pitufos	220 m	Medalla para cada participante
Biberóns	70 m	Medalla para cada participante
Participante de Maior Idade	5 Kms.	Placa ao participante masculino e feminino de maior idade
Categoría ABSOLUTA 3 primeiros clasificados da xeral	5 Kms.	Trofeo e agasallo para os tres primeiros clasificados masculino e feminino
1º Clasificado/a do Concello de San Sadurniño	5 Kms.	Trofeo ao 1º home e á 1ª muller empadroado/a no Concello de San Sadurniño

20. COMPROMISO.

Cada participante comprométese a:

1.- Aceptar estritamente todos os artigos do presente regulamento.

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

2.- Aceptar as posibles modificacións da proba as que a organización véxase obrigada a modificar por causas alleas a súa vontade.

3.- A inscrición da carreira é persoal e intransferible. **Non se realizará devolución** do importe da inscrición baixo ningunha causa.

4.- A realización da inscrición implica ter lido, entendido e adquirido o compromiso que a continuación se expón: *"Certifico que estou en bo estado físico. Eximo á organización, ós sponsors ou patrocinadores comerciais, directivos/as, empregados/as e demais persoal organizador de toda responsabilidade que da participación no evento puidera derivarse tal como lesión, perda de obxectos persoais por roubo ou outras circunstancias"*.

5.- A organización reservase o dereito a rexeitar calquera inscrición que non acepte os termos e condicións do evento expostos no presente regulamento. No caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non reflectida no mesmo, estarase ao que dispoña a organización.

6.- Dar o seu consentimento para que a organización trate informaticamente e con finalidade exclusivamente deportiva ou promocional, os seus datos de carácter persoal, así como a súa imaxe dentro da proba mediante fotografías, vídeo, etc.

21. SERVIZOS OS/AS ATLETAS

A inscrición inclue os seguintes servizos:

- Dereito a participar na proba
- Avituallamento líquido e sólido na meta
- Seguro de responsabilidad civil e de accidentes
- Agasallo
- Gardarroupa
- Aparcadoiro

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

- Duchas
- Dorsal
- Cronometraxe con chip
- Servizo médico axustándose á normativa legal deste tipo de eventos
- Servizo de fisioterapia

22. OUTROS SERVIZOS

Zona de xogos tradicionais, tanto para os/as participantes na carreira como para o resto do público.

23. CIRCUÍTOS.

23.1.- Sinalización.

Todos os circuitos estarán balizados e na carreira absoluta (5 Kms) tamén estarán marcados os puntos kilométricos (cada kilómetro).

Haberá duas saídas. A saída da carreira absoluta (5 kms) e saída do resto de categorías, ambas saídas estarán sinalizadas cunha pancarta.

A meta será común para tódalas categorías, estará sinalizada cun arco de meta.

Os diferentes circuitos estarán sinalizados con valos, conos, cinta e marcas no chan, que será retirado pola organización unha vez remate a proba.

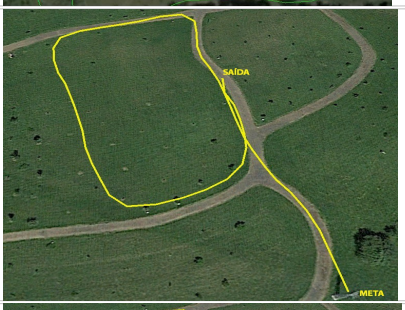
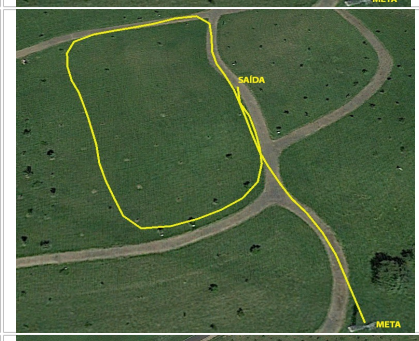
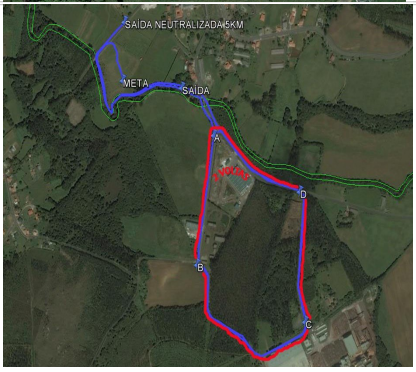
Nas categorias inferiores a organización colocará na cabeza da carreira uns ciclistas que dirixirán e abrirán a carreira e na parte final outros/as ciclistas como peche da mesma.

23.2.- Circuitos.

Circuito	Categoría	Percorrido

San Sadurniño
www.sansadurnino.gal

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

Circuíto 1 (75 m.)	Biberóns	
Circuíto 2 (275 m.)	Pitufos	
Circuíto 3 (500 m.) (2 voltas)	SUB 10	
Circuíto 4 (800 m.) (2 voltas)	SUB 12 e SUB 14	
Circuíto 5 (5 Kms)	SUB 14 ata Máster 4	

*** Ver descrición de cada circuito**

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

23.3.- Vehiculos

Nas diferentes carreiras o tráfico rodado estará pechado. Non está permitido o acompañamento en ningunha das probas de ningún vehículo alleo á organización. Nin tampouco con bicicletas, patíns ou de persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos ós participantes.

23.4.- Acceso os circuitos

Só se poderá acceder os circuitos andando, tanto o público como os/as participantes na carreira.

23.5.- Saídas:

Estarán sinalizadas cunha pancarta

- Todas as carreiras das **Categorías inferiores** a saída é dende o camiño principal do **arboreto**.
- Na carreira **Absoluta** (5 kms) a saída neutralizada é dende a **estrada principal** (estrada 295), metres que a saída cronometrada estará preto do aparcadoiro do mesón A Granxa.

23.6.- Meta:

Común para todos carreiras. Estará sinalizada cun arco de meta.

24. DESCRICIÓN DOS CIRCUÍTOS.

Haberá **5 circuítos** debidamente sinalizados:

Circuito 1: Categoría Biberóns
Circuito 2: Categoría Pitufos
Circuito 3: Categoría SUB 10
Circuito 4: Categoría SUB 12 e SUB 14 (2007)
Circuito 5: Categoría Absoluta

24.1.- Circuíto 1.

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

Categoría: Biberóns
A saída desta categoría será dende o camiño principal do arboreto.
Os/as atletas unha vez tomada a saída e transcorridos 75 metros en linea recta realízase a entrada en meta.

Poderán darse varias saídas en función do número de participantes.
Todos/as os/as atletas correrán co dorsal Nº 1.

- Hora da saída: 13:00 horas
- Nº de voltas: 1
- Distancia: 75 metros
- O tempo estimado da proba é de 8 minutos.

24.2.- Circuíto 2.

Categoría: Pitufos
A saída desta categoría será dende o camiño principal do arboreto.
Os/as atletas unha vez tomada a saída realizarán un xiro de 90º á dereita para dirixirse por un camiño cara o paseo fluvial, antes de chegar ao paseo realízar un xiro de 90º á dereira para cruzar o campon, o final deste, novo xiro de 90º á dereita para coller un camiño, ao final deste camiño novo xiro e 90º á dereita para incorporarse ao camiño principal do arboreto e dirixirse a realizar a entrada na meta.
Haberá que dar unha volta completa ao circuíto
Todos/as os/as atletas correrán co dorsal Nº 1.

- Hora da saída: 12:50 horas
- Nº de voltas:1
- O tempo estimado da proba é de 12 minutos.
- Distancia: 275 metros.

24.3.- Circuíto 3.

Categoría: SUB 10
A saída desta categoría será dende o camiño principal do arboreto.

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

Este circuíto será o mesmo que o da categoría de pitufos coa diferenza de que os/as atletas terán que dar **2 voltas** ao circuíto antes de realizar a entrada na meta.

- Hora da saída: 12:40 horas
- Nº de voltas: 2
- O tempo estimado da proba é de 14 minutos
- Distancia: 500 metros

24.4.- Circuito 4

Categorías: SUB 12 e SUB 14 (Nados 2007)

A saída destas categorías será dende o camiño principal do arboreto.

Os/as atletas unha vez tomada a saída realizarán un xiro de 90º á dereita para dirixirse por un camiño cara o paseo fluvial, antes de chegar ao paseo realízar un xiro de 90º á dereira para incorporarse ao paseo, o final do paseo novo xiro de 90º á dereita para coller a estrada 295, os 125 metros realizamos un novo xiro de 90º á dereita para incorporarnos o camiño principal do arboreto e xa dirixirse a realizar a 2ª volta a esta parte do circuito. Unha vez rematada a segunda volta dirixirse a realizar a entrada na meta.

- Hora da saída: 11:00 horas saída da categoría SUB 12 e SUB 14
- Nº de voltas: 2
- O tempo estimado da proba é de 15' minutos
- Distancia: 800 metros

24.5.- Circuito 5 (Carreira Absoluta)

Categorías: SUB 14 (Nados 2006) ata Máster 4

Saída neutralizada (400 metros). A saída será dende a estrada 295, transcorridos 80 metros realízase un xiro cara a esquerda para coller o paseo fluvial do río Xubia ata preto do aparcadoiro do mesón A Granxa onde estará a pancarta da **saída oficial cronometrada**, pasados 125 metros realízase un xiro de 80º á dereita para coller a estrada de 290, logo de 200 metros por esta estrada realizamos un novo xiro á

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

esquerda para coller a estrada 291 dirección á fábrica de Intasa, ao chegar á entrada da fábrica de Intasa realizamos un novo xiro de 90º á esquerda ata chegar á intersección coa carreteira de Ferreira (CP 7601) onde volvemos a realizar un novo xiro de 90º á esquerda, para transcorrridos 350 metros por esta estrada volver a xirar á esquerda para dar unha **segunda volta** a esta parte do percorrido (puntos A, B, C, D).

O rematar a segunda volta seguiremos rectos cara o aparcadoiro do mesón A Granxa e de novo hacia o paseo fluvial. O chegar o final do paseo viraremos 90º á dereita para coller a estrada 295, os 125 metros realizamos un novo xiro de 90º á dereita para incorporarnos o camiño principal do arboreto e xa dirixirse a realizar a entrada en meta.

- Hora da saída: 11:30 horas
- **Nº de voltas: 1**. Excepto unha parte do circuíto onde haberá que dar **2 voltas (puntos A, B, C, D do mapa)**.
- O tempo máximo estimado da proba é de 50 minutos
- Distancia total: 5.000 metros + 400m neutralizados
- Distancia cronometrada: 5.000 metros
- Haberá caixóns de saída por tempos previstos
- Track: https://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=23343660
- Estarán sinalizados os puntos kilométricos.

25. ¿CÓMO CHEGAR AO LUGAR DA CARREIRA?.

- Ferrol.
https://goo.gl/maps/tC2vNUrzMpp

- As Pontes
https://goo.gl/maps/Hrv2xJ225MF2

- Cedeira
https://goo.gl/maps/xzX5jchqPS62

O Casal, 16
15560 San Sadurniño (A Coruña)
Teléf. 981 490 027
Fax. 981 490 474

- A Coruña
https://goo.gl/maps/zvKmfnKMvF22

26. COMITÉ ORGANIZADOR

Estará integrado por:

Presidente/a: Alcalde do Concello de San Sadurniño.
Director/a da proba: Luís Gamundi
Responsable de seguridade vial e aspectos técnicos: Agustín Pérez
Persoal Auxiliar