O Concello de Pontecesures organiza a XXII Carreira Popular de Pontecesures, que se celebrará o **Domingo 15 de xaneiro de 2023** a partir das **11:00 horas**.

Nesta edición, non queremos deixar de reivindicar o compromiso e a solidariedade e, polo tanto, na **"XXII CARREIRA POPULAR_*RUN FOR THEM*"** imos correr para axudar ás persoas que peor o están a pasar no actual contexto de crise económica que estamos a vivir.

A totalidade da recadación obtida será donada a proxectos de auxilio e protección a persoas participantes nos **programas de emprego** e **comedores sociais** de **Cáritas;** de modo que contribuiremos a facilitar ferramentas e recursos de primeira necesidade a usuarios/as da contorna porque, neste momento de incertidume, o número de persoas que están a ver mermada a súa capacidade de subsistir dignamente non deixa de ir en aumento.

REGULAMENTO

1. LUGAR

As probas disputaranse na data sinalada a partir das 11:00 horas da mañá na localidade de Pontecesures nun circuito urbano con saída e chegada en A Plazuela.

A entrega de dorsais realizarase a partir das 9:30 horas na mesma praza (en caso de chuvia, no Centro Social).

2. CATEGORIAS E HORARIOS

CATEGORIAS	ANO NACEMENTO	DISTANCIA	HORA
Biberón	2018 e posteriores	+/- 150 m.	12:40
Pitufos/as	2016-2017	+/- 450 m.	12:30
Benxamín (sub10)	2014-2015	+/- 1.000 m	12:15
Alevín (sub 12)	2012-2013	+/- 1.000 m	12:00
Infantil (sub 14)	2010-2011	+/- 1.500 m	11:45
Cadete (sub 16)	2008-2009	+/- 1.500 m	11:45
Junior (sub 18)	2004-2007	4K/8K	11:00
Senior	1988-2003	4K/8K	
Máster A	1978-1987	4K/8K	
Máster B	Anteriores a 1978	4K/8K	

No momento de inscribirse, os/as atletas de categoría JUNIOR ou superiores poderán 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/a atleta obteña no percorrido para o que estea inscrito/a.

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

As persoas 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 Events** 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.

As/os atletas participarán cos dorsais tal e como son asignados pola organización e deberán colocalos na parte anterior do corpo e de xeito visible.

Debido á situación sanitaria derivada da **COVID-19**, recoméndase a todas as persoas participantes que procuren, na medida do posible, manter as distancias de seguridade a fin de evitar contaxios **e** evitar participar nas probas en caso de presentar sintomatoloxía relacionada coa infección por Covid-19.

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

4. INSCRICIÓNS

Todas as persoas que desexen participar no 22 aniversario do evento (e *correr por eles*) deberán facer a súa inscrición ata o **11 de xaneiro de 2023 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, se corresponde.

PREZOS:

- **JUNIOR** a **MÁSTER** -- **6 euros**; os cales serán **donados íntegramente** a Cáritas para colaborar na financiación de programas de emprego e inserción laboral.
- **BIBERÓNS a CADETE** – as categorías escolares poderán correr **de balde**, aínda que deberán formalizar a súa inscripción da mesma maneira no sitio http://emesports.es/. Nembargantes, estas categorías, es todas as persoas que o desexen poderán colaborar mediante a **achega de alimentos non perecedeiros** o mesmo día do evento ao **punto de recollida solidaria** que se situará no recinto e que se entregarán a Cáritas para comedores sociais.

- **DORSAL SOLIDARIO --** As persoas que, por calquera circunstancia, non poidan correr pero desexen colaborar coa causa, terán a opción de inscribirse na carreira e obter un **dorsal solidario** personalizado por **6 euros,** que serán **donados íntegramente** a Cáritas.

No momento de formalizar a inscripción, todas as persoas participantes terán a opción de facer un donativo a título personal incrementando o prezo da inscripción.

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

5. PREMIOS E AGASALLOS

A entrega de premios será ás 13:00 horas na Plazuela, ou no Centro Social en caso de choiva.

CAMISETAS:

Todas e todos os participantes inscritos/as 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/a, onde se entregará medalla a cada participante.

-3 primeiros/as de cada categoría das probas absolutas.

TROFEOS:

-3 primeiros/as na clasificación xeral do 4K

-3 primeiros/as na clasificación xeral do 8K

-Á persoa participante de máis idade que logre concluir a proba polos seus propios medios para as modalidades 8K e 4K.

PREMIOS PARA CLUBS (*)

1º Clasificado — 300€ e trofeo

2º Clasificado — 200€ e trofeo

3º Clasificado — 100€ e trofeo

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

Os premios non serán acumulables en ningún caso.

6. OUTRAS CONSIDERACIÓNS

i).- A celebración do evento queda suxeita a posibles cambios segundo a normativa en materia sanitaria debido á **COVID-19,** ou calquera outra circunstancia que requira a toma de medidas extraordinarias.

A ORGANIZACIÓN PODERÁ SUSPENDER OU ADIAR A PROBA DEPENDENDO DA SITUACIÓN SANITARIA OU DEBIDO A CIRCUNSTANCIAS METEREOLÓXICAS ADVERSAS, DEBENDO FACELO PÚBLICO POLOS CANAIS QUE CONSIDERE OPORTUNOS (PRENSA, RRSS, …)

ii).- Está rigorosamente prohibido o acompañamento dos participantes e tamén a entrada ao circuíto de toda persoa allea á carreira.

iii).- 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.

iv).- Haberá **servizo de duchas** no Pavillón Polideportivo Municipal de Pontecesures e no Club Náutico de Pontecesures.

v).- **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.

vi).- **SEGURO**: Todos/as os/as 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 padecemento 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 miña participación no evento puidese derivarse á organización, patrocinadores comerciais ou sponsors, empregados e demáis organizadores***.

Coa formalización da inscrición, todo/a participante cede os seus dereitos de imaxe á organización, que utilizará as imaxes de acordo coa Lei de Protección de Datos.

vii).- **ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO**: Todos/as os/as participantes, polo feito de inscribirse e tomar a saída na carreira, aceptan o presente Regulamento. No caso de dúbida ou de xurdir alguna situación non prevista no mesmo, resolverase de acordo ao que dispoña a Organización.

7. **ANEXO – CIRCUITOS (acceso áos percorridos wikiloc).**

450 metros (a sinalización horizontal de cor verde). PITUFOS/AS

1.200 metros (a sinalización horizontal de cor azul). BENXAMÍN SUB10 – ALEVÍN SUB12

1.500 metros (a sinalización horizontal de cor rosa). INFANTIL SUB14 – CADETE SUB16

4KM (a sinalización horizontal de cor naranxa). JUNIOR, SENIOR, MASTER A e MASTER B.

8KM (a sinalización horizontal de cor naranxa). JUNIOR, SENIOR, MASTER A e MASTER B.