



## XLVII CARREIRA PEDESTRE POPULAR DO SAN MARTIÑO

10 DE NOVEMBRO DE 2024

### REGULAMENTO XERAL – CARREIRA ABSOLUTA 10 KM.

#### 1. ORGANIZACIÓN

A XLVII edición da Carreira Pedestre Popular do San Martiño, organizada polo Consello Municipal de Deportes de Ourense, celebrarase o **domingo día 10 de novembro de 2024**.

#### 2. PARTICIPACIÓN

Esta carreira pedestre está incluída no calendario oficial de probas en ruta da Federación Galega de Atletismo e está **reservada para todas as persoas nadas no ano 2006 e anteriores**.

#### 3. INSCRICIÓN

##### 3.1 Forma e prazos de inscrición

As inscricións realizaranse a través da páxina web [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com) facendo constar todos os datos requiridos no procedemento.

Prazo de inscrición:

- Desde o día que o publicite a organización **ata o 3 de novembro de 2024**.  
Baixo ningún criterio se inscribirá a ningún/ha corredor/a fóra deste prazo.
- O prazo de inscrición para optar á recollida anticipada de dorsal – chip e camiseta é **ata o 23 de outubro de 2024**, nos puntos físicos que se informen para este cometido.

##### 3.2 Cota de inscrición

Establécense as seguintes cotas de inscrición:

- **Desde a apertura de inscricións ata o 23 de outubro de 2024: 5€**
- **Desde o 24 de outubro ao 3 de novembro de 2024: 7€**

Unha vez realizada a inscrición non se devolverá o seu importe.





### 3.3 Cota solidaria

Os/as participantes que o desexen poderán facer unha doazón económica en favor dunha causa solidaria a través da pasarela de inscrición, indicando o importe que desexan doar.

O importe recadado doarase en favor dunha causa solidaria elixida de xeito motivado polos membros do Consello Reitor do Consello Municipal de Deportes, que dará a publicidade a través das súas redes da campaña na que colabora e efectuará un acto público de entrega da doazón.

### 3.4 Dorsal 0

Aquelas persoas que non participen na proba poderán facer unha doazón económica en favor dunha causa solidaria a través da pasarela de inscrición a través do Dorsal 0, indicando o importe que desexan doar.

O importe recadado doarase en favor dunha causa solidaria elixida de xeito motivado polos membros do Consello Reitor do Consello Municipal de Deportes, que dará a publicidade a través das súas redes da campaña na que colabora e efectuará un acto público de entrega da doazón.

### 3.5 Corrección de erros

A corrección de erros poderase facer durante o período de inscrición a través do correo-e [info@carreirasgalegas.com](mailto:info@carreirasgalegas.com), despois de pechar o prazo de inscrición, o venres 8 de novembro de 16:00h a 20:00h, e o sábado 9 de novembro de 10:00h a 14:00h e de 16:00h a 20:00h, no momento de entrega e recollida de dorsais – chips.

A Organización non se fai responsable das consecuencias que deriven dunha inscrición defectuosa e/ou errónea por parte do/a corredor/a ou persoa na que delegue.

### 3.6 Declaración responsable

O feito de inscribirse nesta carreira supón unha declaración responsable por parte do/a atleta dos datos que aporta, aínda que, se obtén un premio, deberá presentar a documentación acreditativa pertinente nun prazo máximo de 10 días.

### 3.7 Cobertura en caso de accidente

É imprescindible estar inscrito/a para ter cobertura dos seguros de RC e de accidentes.

A Organización contará con servizos médicos a disposición dos/as corredores/as, non obstante, recoméndalles aos/ás participantes someterse a un recoñecemento médico previo coa fin de minimizar os riscos que entraña a realización de actividade física.

A Organización contará cun local debidamente sinalizado, atendido por unha persoa responsable nomeada pola Federación Galega de Atletismo, para facilitar os partes de





accidentes aos/ás interesados/as, formalizar a súa presentación e resolver as posibles incidencias dos/as accidentados/as.

## 4. RECOLLIDA DE DORSAIS – CHIPS

---

### 4.1 Recollida xeral de dorsais – chips

A recollida de dorsais – chips e camisetas realizarase no Pavillón Municipal de Os Remedios nas seguintes datas e horarios::

- Venres, 8 de novembro: de 16:00h. a 20:00h.
- Sábado, 9 de novembro: de 10:00h. a 14:00h. e de 16:00h a 20:00h.

**Non se entregarán dorsais o día da carreira.**

### 4.2 Recollida anticipada de dorsais – chips

Habilítase a recollida anticipada de dorsais – chips para aquelas persoas que o desexen sempre que realicen a súa inscrición antes do 23 de outubro de 2024.

**A recollida anticipada terá un custe de 1€**

A recollida anticipada realizarase os días **30 e 31 de outubro de 2024** nos puntos acordados que se anunciarán debidamente.

## 5. SERVIZO DE GARDARROUPA

---

A Organización disporá dun servizo de gardarroupa pero non se responsabiliza dos efectos depositados no interior das bolsas.

## 6. COLOCACIÓN DO DORSAL – CHIP

---

O dorsal – chip deberá ser colocado no peito de maneira visible e sen dobrar. Os/as corredores/as que non leven o dorsal - chip ben colocado non entrarán nas clasificacións. É obrigatorio levar o dorsal - chip no peito durante toda a proba.





## 7. CONTROL DA PROBA

---

Esta proba estará controlada polo Comité Galego de Xuíces e Cronometradores da FGA e por procedementos automatizados contratados pola Organización.

O control das inscricións, dorsais - chips, resultados e secretaría será realizado por procedementos automatizados. Gravarase a chegada para resolver calquera reclamación.

As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao Xuíz Árbitro non máis tarde de 30 minutos despois de publicarse oficialmente os resultados.

## 8. SAÍDA – META CARREIRA ABSOLUTA 10 KM.

---

A saída da Carreira Absoluta darase na Ponte do Milenio ás **11:00h**.

A liña de meta estará situada no Rúa do Progreso – Praza Concepción Arenal

## 9. CAIXÓNS DE SAÍDA

---

Estableceranse varios caixóns, sinalizados por cores, en función da marca acreditada na distancia de 10 Km. realizada na tempada 2023 ou 2024.

- **Caixón negro:** para os/as atletas que teñan unha marca inferior a 35 minutos (homes) e 40 minutos (mulleres), debidamente acreditados na pasarela de inscrición.
- **Caixón vermello:** para os/as atletas que teñan unha marca entre 35 e 40 minutos (homes) e entre 40 e 45 minutos (mulleres), debidamente acreditados na pasarela de inscrición.
- **Caixón amarelo:** para os/as atletas que teñan unha marca entre 40 e 45 minutos (homes) e entre 45 e 50 minutos (mulleres), debidamente acreditados na pasarela de inscrición.
- **Caixón verde:** Popular.

Os/as participantes deberán situarse no caixón correspondente 15 minutos antes do comezo da proba, atendendo en todo momento ás indicacións da Organización.





## 10. PERCORRIDO

---

O **percorrido de 10 Km.**, homologado pola Real Federación Española de Atletismo, estará sinalizado cada quilómetro e discorrerá polas seguintes rúas da cidade:

Saída da Ponte do Milenio, Avda. Xesús Pousa, Praza da Estación, Avda. de Marín, Ponte Nova, Curros Enríquez, Paseo, Lamas Carvajal, Praza Maior, Bispo Carrascosa, Colón, Padre Feijóo, Lugo, Fernández-Oxea, Galicia, Ramón Puga, Nosa Señora da Saínza, Avda. Zamora, Rotonda Avda. Zamora, Avda Zamora (sentido contrario), Progreso, Marcelo Macías, Avda. Portugal, Vila Real, Ervedelo, Doutor Fleming, Tras Alameda, Progreso, Meta Progreso - Praza Concepción Arenal.

## 11. CONTROIS – PECHE DE CONTROIS

---

Ao longo do percorrido, a Organización establecerá controis de paso.

O peche dos controis de paso queda previsto do seguinte xeito:

- Control 1 – Saída: peche aos 5 minutos da saída.
- Control 2 – Km. 5: peche ás 11:45h.
- Control 3 – Km. 8: peche ás 12:10h.
- Control 4 – Chegada: peche 1 hora despois de que entre a primeira persoa clasificada.

## 12. AVITUALLAMENTO

---

Os avituallamentos estarán situados no Km. 5 (aprox.) e á chegada no Pavillón Municipal de Os Remedios.

## 13. SERVIZOS MÉDICOS

---

A organización contará con servizos médicos e ambulancia na zona de saída/meta. Os Servizos Médicos e o Xuíz Árbitro da competición están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manifeste un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma.





## 14. VEHÍCULOS OFICIAIS

---

Só poderán permanecer no percorrido os vehículos de axuda que a Organización estime oportuno, **prohibíndose explicitamente o uso de bicicletas, patíns, carriños de bebé e/ou similares para evitar accidentes.**

## 15. CATEGORÍAS

---

Establécense categorías para **mulleres e homes con clasificacións diferenciadas.**

As categorías corresponden aos/ás nados/as nos anos indicados:

- SUB20: Nados/as en 2005 e 2006
- SUB23: Nados/as en 2002, 2003, 2004
- SÉNIOR: Nados/as desde 2001 ata MÁSTER
- MÁSTER 35: de 35 a 39 anos cumpridos o día da proba
- MÁSTER 40: de 40 a 44 anos cumpridos o día da proba
- MÁSTER 45: de 45 a 49 anos cumpridos o día da proba
- MÁSTER 50: de 50 a 54 anos cumpridos o día da proba
- MÁSTER 55: de 55 a 59 anos cumpridos o día da proba
- MÁSTER 60: de 60 a 64 anos cumpridos o día da proba
- MÁSTER 65: 65 anos e en diante

## 16. PREMIOS

---

### 16.1 Premios

Trofeos para os/as tres primeiros/as clasificados/as “absolutos” e “locais”.

Trofeo ao/á primeiro/a clasificado/a de cada categoría e camisetas para todos os/as participantes ata esgotar existencias.







Premios económicos tanto en homes como en mulleres:

Clasificación ABSOLUTA	Clasificación LOCAIS
1º posto: trofeo e 1.000€	1º posto: trofeo e 300€
2º posto: trofeo e 700€	2º posto: trofeo e 200€
3º posto: trofeo e 500€	3º posto: trofeo e 100€

Para optar ao premio de “locais”, o/a atleta con nacionalidade española, será nado/a ou empadroad/a no Concello de Ourense.

## 16.2 Premios especiais

**Récord novo percorrido\***, tanto na categoría masculina como feminina: **500€**

\*Para optar ao premio de Récord de novo percorrido, esixírase acadar as seguintes marcas:

- Homes: tempo inferior a 28'42"
- Mulleres: tempo inferior a 33'50"

**Premio especial Caixabank** polo primeiro posto ao cruzar o control do **5 Km**, tanto na categoría masculina como feminina. É imprescindible rematar a carreira e clasificarse para optar a este premio: **300€**

Os premios non son acumulables, agás os premios especiais, e aplicaráselles a normativa vixente do IRPF.

## 16.3 Entrega de trofeos

A entrega de trofeos terá lugar ás 13:00h. na Cancha Central do Pavillón Municipal de Os Remedios.

Para o pago dos premios económicos os/as atletas premiados/as deberán presentar a documentación que proceda.

**É de obrigado cumprimento a asistencia á Cerimonia de Premiacións para percibir os trofeos e os premios económicos.**





## 17. MOTIVOS DE DESCUALIFICACIÓN

---

Serán motivos de descualificación, entre outros, os seguintes aspectos:

- Non realizar todo o circuíto da carreira
- Non pasar por todos os controis
- Non levar dorsal – chip visible por diante ou manipulalo
- Falsificar datos persoais e a suplantación de identidade
- Non está permitido o acompañamento na proba de ningún vehículo alleo á organización; nin bicicletas, patíns ou persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos aos participantes.

## 18. ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO

---

### 18.1 Normativa

Todos/as os/as participantes, polo feito de inscribirse e tomar a saída na carreira, aceptan o presente regulamento, e no caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non prevista no mesmo, resolverase de acordo ao que dispoña o Comité Organizador e polas normas da FGA, RFEA e WA en vigor.

O feito de participar nesta carreira implica a autorización á Organización para poder facer uso das imaxes do evento.

### 18.2 Participación de atletas doutras federacións autonómicas e estranxeiros/as

Esta carreira está incluída no calendario autonómico da Federación Galega de Atletismo, polo cal a participación de atletas estranxeiros e doutras federacións autonómicas rexerese de acordo co disposto na sección segunda artigo 15.2.B e sección terceira, artigos 16, 17 e 18 do regulamento de competicións da Real Federación Española de Atletismo, que se pode consultar na seguinte [ligazón](#)

Aqueles/as atletas que sabendo da súa imposibilidade para participar nesta proba, proporcionen datos falsos para poder facelo, serán descualificados/as.

A Organización, de acordo coa normativa RFEA e previo informe da FGA, rexeitará a inscrición dos/as corredores/as federados/as doutras federacións autonómicas que excedan os límites fixados pola RFEA.







## 19. SEGURO

---

Todos/as os/as participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, 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 participación no evento puidese derivarse, á Organización, patrocinadores comerciais ou sponsors, empregados e demais organizadores.

## 20. LOPD

---

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

Todos/as os/as corredores/as ao realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet.

Mediante a súa inscrición o/a corredor/a consente expresamente á compañía xestora do seguro de accidentes que os seus datos básicos sexan cedidos para a tramitación ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o/a interesado/a pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avda. de Glasgow 13 15008 A Coruña.

## 21. CLÁUSULA DA ORGANIZACIÓN

---

Este regulamento poderá ser actualizado se hai normas federativas que así o aconsellen.

A organización da proba resérvase o dereito a modificar horarios e ou percorridos, así como aprazar ou suspender a carreira se así o estima oportuno.

Por interese deportivo, a organización resérvase o dereito de convidar a atletas concretos/as, mulleres ou homes con marcas ou traxectoria deportiva que poda aumentar a calidade da carreira.





## XLVII CARREIRA PEDESTRE POPULAR DO SAN MARTIÑO

10 DE NOVEMBRO DE 2024

### REGULAMENTO CARREIRA SUB18 – SUB16 – SUB14 5 Km.

#### 1. PARTICIPACIÓN

---

Esta carreira está reservada para todos/as os/as nenos/nenas nados/as entre os anos 2007 e 2012 que participen de forma individual e/ou a través dos centros escolares, tanto públicos coma privados.

As persoas adultas non poderán participar nin acompañar aos/ás participantes na saída nin na meta e non poderán acceder ás zonas de abastecemento, nin entrarán na clasificación.

#### 2. INSCRICIÓNS

---

A inscrición será gratuíta e farase preferentemente a través dos colexios en [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com)

De xeito individual, os/as corredores/as tamén se inscribirán na mesma páxina.

Prazo de inscrición :

- **Colexios:** desde o día que o publicite a Organización **ata o 21 de outubro de 2024**. Baixo ningún criterio se inscribirá a ningún/ha corredor/a fóra deste prazo.
- **Individual:** desde o día que o publicite a organización **ata o 3 de novembro de 2024**.

No caso de duplicidade de inscrición, colexio e individual, priorizarase a do colexio.

#### 3. DORSAIS E CHIPS

---

O/a delegado/a do colexio, necesariamente unha persoa adulta, será a encargada de entregar os dorsais - chips e as camisetas aos/ás alumnos/as que se inscribían a través do centro educativo e puntuarán na Clasificación por Colexios.





Aqueles/as que o fixeran de xeito individual recollerán dorsal - chip e a camiseta conmemorativa o venres día 8 de novembro de 16:00h. a 20:00h. e o sábado día 9 de novembro de 10:00h. a 14:00h. e de 16:00h a 20:00h no Pavillón Municipal de Os Remedios.

## 4. SAÍDA – META CARREIRA SUB18 – SUB16 – SUB14 – 5 KM.

---

A Carreira dará comezo ás **12:15 h.**, con saída na Ponte do Milenio e meta na rúa do Progreso – Praza Concepción Arenal

## 5. PERCORRIDO CARREIRA SUB18 – SUB16 – SUB14 – 5 KM.

---

O percorrido será de 5 Km. (aproximadamente), e discorrerá polas seguintes rúas:

Ponte do Milenio, Basilio Álvarez, Avda. de Santiago, Vicente Risco, Ponte Nova, Curros Enríquez, Paseo, Lamas Carvajal, Praza Maior, Bispo Carrascosa, Colón, Padre Feijóo, Lugo, Progreso, Progreso - Praza Concepción Arenal

## 6. AVITUALLAMENTO

---

O avituallamento estará situado á chegada no Pavillón Municipal de Os Remedios.

## 7. CATEGORÍAS

---

Establécense as seguintes categorías para homes e mulleres:

- SUB18: Nados/as en 2007 e 2008
- SUB16: Nados/as en 2009 e 2010
- SUB14: Nados/as en 2011 e 2012





## 8. CLASIFICACIÓNS E PREMIOS

---

Estableceranse clasificacións individuais e por colexios.

### 8.1 Clasificación individual

Trofeo aos/ás tres primeiros/as atletas de cada e camisetas para todos os/as participantes ata esgotar existencias.

### 8.2 Clasificación por colexios

Premio de 120 € en material deportivo para todos os colexios que alcancen un mínimo de 25 deportistas clasificados/as.

Ademais, os 6 primeiros colexios clasificados de Primaria e os 6 primeiros colexios clasificados de Secundaria e Bacharelato recibirán premios en material deportivo:

1º 300€ - 2º 250€ - 3º 200€ - 4º 150€ - 5º 120€ - 6º 100€.

## 9. NORMATIVA

---

A Carreira Escolar, salvo o non especificado neste regulamento, rexerese polo Regulamento Xeral da XLVII Carreira Pedestre Popular do San Martiño.





## XLVII CARREIRA PEDESTRE POPULAR DO SAN MARTIÑO

10 DE NOVEMBRO DE 2024

### REGULAMENTO CARREIRA SUB12 REGULAMENTO CARREIRA SUB10 800 m.

#### 1. PARTICIPACIÓN

---

Esta carreira está reservada para todos/as os/as nenos/as nados entre os anos 2013 e 2016 ambos inclusive, podendo ir acompañados dunha persoa adulta responsable, que a ningún efecto se considerará participante.

#### 2. INSCRICIÓNS

---

A inscrición será gratuíta e farase preferentemente a través dos colexios en [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com)

De xeito individual, os/as corredores/as tamén se inscribirán na mesma páxina.

Prazo de inscrición :

- **Colexios:** desde o día que o publicite a Organización **ata o 21 de outubro de 2024.** Baixo ningún criterio se inscribirá a ningún/ha corredor/a fóra deste prazo.
- **Individual:** desde o día que o publicite a organización **ata o 3 de novembro de 2024.**

No caso de duplicidade de inscrición, colexio e individual, priorizarase a do colexio.

#### 3. DORSAIS E CHIPS

---

O/a delegado/a do colexio, necesariamente unha persoa adulta, será a encargada de entregar os dorsais - chips e as camisetas aos/ás alumnos/as que se inscribiren a través do centro educativo e puntuarán na Clasificación por Colexios.

Aqueles/as que o fixeran de xeito individual recollerán dorsal - chip e a camiseta conmemorativa o venres día 8 de novembro de 16:00h. a 20:00h. e o sábado día 9 de novembro de 10:00h. a 14:00h. e de 16:00h a 20:00h no Pavillón Municipal de Os Remedios.





## 4. SAÍDA – META CARREIRA SUB12 – SUB 10 – 800 M.

---

Realizaranse dúas carreiras, unha para a categoría Sub12 e outra para a categoría Sub10

**Saída Carreira Sub12 ás 12:45 h.**, con saída e meta na Ponte do Milenio

**Saída Carreira Sub10 ás 13:00 h.**, con saída e meta na Ponte do Milenio

## 5. PERCORRIDO CARREIRA SUB12 – SUB10 800 m.

---

O percorrido será de 800 m. aproximadamente e realizarase na Ponte do Milenio

## 6. CATEGORÍAS

---

Establécense as seguintes categorías para homes e mulleres:

- SUB12: Nados/as en 2013 e 2014
- SUB10: Nados/as en 2015 e 2016

## 7. CLASIFICACIÓNS E PREMIOS

---

Estableceranse clasificación por colexios.

### Clasificación por colexios

Premio de 120€ en material deportivo para todos os colexios que alcancen un mínimo de 25 deportistas clasificados/as.

Ademais, os 6 primeiros colexios clasificados de Primaria recibirán premios en material deportivo:

1º 300€ - 2º 250€ - 3º 200€ - 4º 150€ - 5º 120€ - 6º 100€

Todos/as os/as participantes recibirán un agasallo conmemorativo do evento, ata esgotar existencias.

## 8. NORMATIVA

---

As Carreiras Sub12 – Sub10, salvo no especificado neste apartado, rexeráse polo Regulamento Xeral da XLVII Carreira Pedestre Popular do San Martiño.







## XLVII CARREIRA PEDESTRE POPULAR DO SAN MARTIÑO

12 DE NOVEMBRO DE 2023

### REGULAMENTO CARREIRA INCLUSIVA 800 m.

#### 1. PARTICIPACIÓN

---

Esta carreira está reservada para todos/as os/as nenos/as nados nos anos 2017 e posteriores, e persoas con diversidade funcional, podendo ir acompañados/as dun/ha adulto responsable que deberá estar debidamente inscrito/a.

Esta carreira en ningún caso computará nas clasificacións finais por colexios.

#### 2. INCRICIÓNS

---

A inscrición será gratuíta e farase en [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com)

**As persoas con diversidade funcional deberán reflectilo na inscrición.**

**As persoas acompañantes deberán reflectilo na inscrición.**

Prazo de inscrición :

- Desde o día que o publicite a Organización **ata o 3 de novembro de 2024.**

#### 3. DORSAIS E CHIPS

---

A recollida de dorsais – chips realizarase o venres día 8 de novembro de 16:00h. a 20:00h. e o sábado día 9 de novembro de 10:00h. a 14:00h. e de 16:00h a 20:00h no Pavillón Municipal de Os Remedios.

#### 4. SAÍDA – META CARREIRA INCLUSIVA 800 m.

---

A Carreira Inclusiva **dará comezo ás 13.15 h.**, con saída e meta na Ponte do Milenio





## 5. PERCORRIDO CARREIRA INCLUSIVA 800 M.

---

O percorrido será de 800 m. aproximadamente e realizarase na Ponte do Milenio

## 6. PREMIOS

---

Todos/as os/as participantes recibirán un agasallo conmemorativo do evento, ata esgotar existencias.

## 7. NORMATIVA

---

A Carreira Inclusiva, salvo no especificado neste apartado, rexerese polo Regulamento Xeral da XLVII Carreira Pedestre Popular do San Martiño.

