

XIII CARREIRA POPULAR TORRE DE HÉRCULES

XI TROFEO J.A. VARELA CALVIÑO

15 DE MARZO DE 2025

REGULAMENTO ESPECÍFICO DA CARREIRA POPULAR TORRE DE HÉRCULES

ARTIGO 1. DATA DE REALIZACIÓN

Sábado, 15 de marzo de 2025.

ARTIGO 2. INSCRICIÓN E COTAS

INSCRICIÓN

Data límite e cota de inscrición na carreira

A data límite será ata as 23.59 horas do **domingo 9 de marzo de 2025**.

1

As inscricións faranse en liña nas páxinas www.coruna.gal/carreiraspopulares ou www.corunacorre.com.

Participación no círculo e inscrición en cada unha das carreiras, segundo o indicado no art. 4 do regulamento xeral do Círculo de Carreiras Populares Coruña Corre 2025:

Poderán participar atletas populares e federados/as. A inscrición e confirmación efectuarase a través da web www.coruna.gal/carreraspopulares.

Existen as seguintes posibilidades de inscrición:

1. **Inscrición única ao Círculo.** Este tipo de inscrición xera automaticamente a inscrición en cada unha das carreiras, con necesidade de confirmar a participación de xeito individual para cada carreira. Esta modalidade de inscrición é a única forma de puntuar para o círculo e optar aos premios.

CÍRCULO: INSCRICIÓN ÚNICA E DORSAL ÚNICO

O prazo para inscribirse no círculo comezará desde a data de publicación das presentes Bases na web municipal e rematará ás 23.59 h do domingo 4 de maio, data na que finaliza o prazo de inscrición para a 3.ª carreira do círculo, a XVI Baixada Popular de Cross San Pedro de Visma, que se realizará o 11 de maio de 2025.



2. **Inscricións a cada carreira de forma independente.** É obrigatorio inscribirse en cada carreira, desde a apertura de inscricións de cada carreira ata as 23:59 h. do domingo anterior á data de celebración da mesma.

Esta forma de inscrición **non puntúa para o global do circuíto aínda que se participe en todas as carreiras do mesmo.**

COTAS

Estarase ao indicado no art. 5 do regulamento xeral do Circuíto de Carreiras Populares Coruña Corre 2025, que deberá consultarse para máis información sobre a inscrición de equipos e outros non incluídos nos cadros seguintes).

INSCRICIÓN AO CIRCUÍTO		
Concepto	Maiores de 18 anos en xeral	Persoas desempregadas, +65 anos e Carné Xove
Cota	12,00 €	7,00 €
Chip	12,00 € *	12,00€ *
Total	24,00 €	19,00 €
Inscrición (Cota e chip) para menores GRATUÍTA		
<i>*Chip circuíto: Os participantes que merquen o chip para a presente edición poderán devolvelo ao remate da última carreira e recuperarán a fianza de 5€</i>		

2

A **cota de inscrición** para participar **ÚNICAMENTE** nesta XIII CARREIRA POPULAR TORRE DE HÉRCULES – XI TROFEO J.A. VARELA CALVIÑO será de 3 € máis 2 € polo chip refugable (non reutilizable), coa excepción das persoas desempregadas, maiores de 65 anos e beneficiarias do Carné Xove, que será de 2 € máis 1 € polo chip refugable.

INSCRICIÓN A CADA CARREIRA (DE FORMA INDEPENDENTE)		
Concepto	Maiores de 18 anos en xeral	Persoas desempregadas, +65 anos e Carné Xove
Cota	3,00 €	2,00 €
Chip refugable	2,00 €	1,00€
Total	5,00 € / carreira	3,00 € / carreira
Inscrición (Cota e chip) para menores GRATUÍTA		



ARTIGO 3. HORARIOS DE SAÍDA E DISTANCIAS

HORA	CATEGORÍA	ANO DE NACEMENTO	DISTANCIA
17:00	PEQUES*	Que cumpran 8 anos ou menos, durante este ano.	150 m aprox.
17:30	SUB 10*	Que cumpran 9 e 8 anos, durante este ano.	800 m aprox.
17:45	SUB 12*	Que cumpran 11 e 10 anos, durante este ano.	800 m aprox.
18:00	SUB 14	Que cumpran 13 e 12 anos, durante este ano.	1.600 m aprox.
18:15	SUB 16	Que cumpran 15 e 14 anos, durante este ano.	2.400 m aprox.
18:30	SUB 18	Que cumpran 17 e 16 anos, durante este ano.	2.400 m aprox.
19:10	ENTREGA DE PREMIOS - CATEGORÍAS INFERIORES		
20:00	ABSOLUTA		6.625 m aprox.
21:15	ENTREGA DE PREMIOS – CATEGORÍA ABSOLUTA		

*Horarios orientativos en función da participación.

3

ARTIGO 4. LUGAR E RECOLLIDA DE DORSAIS

LUGAR

Frontón Curto da Cidade Deportiva da Torre
Paseo Alcalde Francisco Vázquez. 15003 A Coruña

HORARIOS

- Venres 14 de marzo, das 17.00 ás 21.30 horas
- Sábado 15 de marzo, desde as 10.00 horas ata media hora antes do comezo de cada unha das carreiras.

ARTIGO 5. LUGAR DE SAÍDA E META

- **Saída:** Paseo dos Menhires (zona da estatua de Breogán)
- **Meta:** Torre de Hércules

(Ver circuíto na páxina www.coruna.gal/carreiraspopulares.)

ARTIGO 6. PECHE DE CONTROL DA CARREIRA ABSOLUTA

Ás 21.00 horas.



ARTIGO 7. SERVIZO DE DUCHAS

Na Cidade Deportiva da Torre. O servizo de duchas e vestiario será só para as persoas participantes na categoría absoluta e estará dispoñible a partir das 19.30 h.

ARTIGO 8. SERVIZO DE GARDARROUPA

No frontón da Cidade Deportiva da Torre, en horario de 19.00 a 21.30 h

ARTIGO 9. USO E DEVOLUCIÓN DO CHIP

- O chip ten que ir correctamente atado nos cordóns das zapatillas deportivas ou cunha nocelleira á altura do nocello, ou pegado ao dorsal segundo o tipo de chip que utilice a persoa corredora. Chip amarelo das/os propietarias/os (non se devolve).
- Chip para todo o circuíto (non se devolve ata a finalización deste).
- Chip refugable pegado ao dorsal, de uso exclusivo para cada unha das carreiras (non se devolve).

ARTIGO 10. AVITUALLAMENTO NA META

Proporcionaráselles auga e avituallamento sólido a todas as persoas participantes en cada unha das categorías no punto de avituallamento que estará situado nun lugar visible despois da meta.

4

ARTIGO 11. CLASIFICACIÓNS

Poderase consultar a clasificación da carreira a través do código QR do dorsal.

ARTIGO 12. HORARIO E LUGAR DE ENTREGA DE PREMIOS

HORARIO

CATEGORÍAS INFERIORES: ás 19.10 horas (categorías sub-10, sub-12, sub-14, sub-16 e sub-18)

CARREIRA ABSOLUTA: ás 21.15 horas

Entregaráselles o Trofeo Varela Calviño ás persoas vencedoras absolutas, ao primeiro home e á primeira muller da carreira absoluta.

LUGAR

FRONTÓN DA CIDADE DEPORTIVA DA TORRE

Exclusivamente poderán subir ao podio os/as atletas premiados/as.

Con carácter xeral, as e os atletas que non se presenten á recollida do seu premio no momento da entrega perderán o dereito a recollelo.



Aquelas persoas que poidan alegar unha causa xustificada pola súa ausencia no momento da entrega deberán poñerse en contacto co Servizo Municipal de Deportes, onde se custodiarán os trofeos non recolleitos durante un prazo máximo de 15 días.

MEDIOS DE CONTACTO E MÁIS INFORMACIÓN

- Servizo Municipal de Deportes (Palacio dos Deportes de Riazor, 1.º andar), de luns a venres de 9.00 a 14.00 horas.
- Por correo electrónico no enderezo carreraspopulares@coruna.gal
- Teléfono de información: 981 189 800
- Web: www.coruna.gal/carreiraspopulares

