



## REGULAMENTO VI CARREIRON 10 K

A Fundación Deportiva Municipal A Illa de Arousa organiza a sexta edición da carreira popular “CARREIRON 10 K” que se disputará o vindeiro 1 de setembro de 2024 ás 10:30h.

A proba absoluta disputarase sobre una distancia de 10.000m.

### PLANO DO PERCORRIDO DA ABSOLUTA A CONTINUACIÓN





## 1-Inscricións:

### ✓ INSCRICIONS ADULTOS (de junior a veteráns):

As inscricións faranse a través da paxina de [www.emesports.es](http://www.emesports.es) sendo a data límite das mesmas o 25 de agosto do 2024 ás 23:59h ou ata completar as prazas (única forma de inscrición ).

### ✓ INSCRICIONS ESCOLARES (ata xuvenil):

As inscricións faranse a través da paxina de [www.emesports.es](http://www.emesports.es) sendo a data límite das mesmas o 25 de agosto do 2024 ás 23:59h ou ata completar as prazas. (única forma de inscrición – obrigatorio ser feita por pai – nai ou titor do menor).

- Teléfono de **información sobre a plataforma de inscrición:** [654285692](tel:654285692)

- Teléfono de **información sobre a carreira:** [662300391](tel:662300391)

**Non se aceptarán inscricións fora de prazo** ou con datos obrigatorios presentes no formulario de inscrición online, incompletos, nin despois de cubrirse as prazas máximas por categorías.

Haberá un límite de participantes de 350 na categoría absoluta e de 300 nas categorías inferiores (de pitufos a xuveniles).

Ningún corredor poderá inscribirse fora de prazo nin correr sen inscrición, posto que non contará cos seguros obrigatorios da carreira.

O feito de inscribirse supón a aceptación por parte do participante da utilización de imaxes sexa o formato que sexa, gráfico ou dixital e en todas as súas formas (vídeo, foto, DVD, internet, carteis, medios de comunicación etc.)



sempre que o seu uso garde relación co evento no que se subscribe.  
Todos os dereitos de imaxe, pertencen á organización (Concello e Fundación Deportiva Municipal A Illa de Arousa).

\*Con mor de facilitar a inscrición ás persoas que non teñen internet ou tarxeta de crédito, **durante a primeira semana de inscrición** e só durante esta semana (**do luns 15 ata o venres 19 de xullo en horario de 10:00 a 14:00h e de 18:30 a 21:00h**) poderase facer a inscrición presencial. Para realizar esta opción de inscrición, pódese pedir información no teléfono **662300391** para recibir as indicacións oportunas.

- **Prezo:**

**CATEGORIAS ESCOLARES (de pitufo a xuvenil): 2,00 €**

**ADULTOS (Senior e veteranos): 10,00 €** ata o 18 de xullo e,

**12,00€** entre o 19 e o 25 de xullo. O prezo inclúe agasallo,

avitualmente e seguro así como dorsal e **chip (na carreira de adultos)**.

A pre-inscrición non se completará se non se fai o pago no momento de inscribirse na web [www.emesports.es](http://www.emesports.es).

Haberá un límite de 350 inscritos na proba absoluta.

A inscrición de nenos é igual de importante rematar tódolos pasos da inscrición posto que é imprescindible para o seguro e o dorsal.

Calqueira dúbida relacionada co proceso de inscrición poderán dirixirse ó teléfono: 654285692 ou [soporte@emesports.es](mailto:soporte@emesports.es) ou [fundacion@ailladearousa.gal](mailto:fundacion@ailladearousa.gal)

## **2- Retirada de dorsais e chips:**

Realizarase o día da proba no **AUDITORIO MUNICIPAL** a carón do Concello de A Illa de Arousa entre as 08:00 da mañá e as 09:30h e o día antes da proba avisarase da posible recollida de dorsais de 18:00 h a 20:00h se hai posibilidade.

A retirada do dorsal deberá de facerse ensinando o DNI do participante ben o orixinal, en formato papel ou formato dixital.



O dorsal outorgado pola organización deberá levarse colocado na parte anterior do corpo (zona próxima ao peito), en toda a súa extensión e de xeito visible. Todo atleta que non teña o seu dorsal na saída durante a carreira e na chegada poderá ser descualificado a criterio do xuíz árbitro da competición.

Pódese preparar a retirada de dorsais por grupos ou equipos dentro do mesmo horario enviando un listado cos nomes dos participantes e co nome da persoa que os vai a recoller antes do día **28 de agosto** ao correo electrónico [fundacion@ailladearousa.gal](mailto:fundacion@ailladearousa.gal)

**CONTROL CON CHIP:** A proba de adultos estará controlada a través dun **CHIP** incorporado xa no propio dorsal que debe estar ben colocado antes da saída da súa proba.

### **DESCUALIFICACIÓNS:**

Todo corredor/a que incumpra as normas da competición, será descualificado a criterio do Xuíz Árbitro da Competición.

Todo corredor que non respecte as indicacións da policía local , xurado, servizos médicos ou calquera dos membros da organización debidamente identificados, será descualificado.

TODAS AS RECLAMACIÓNS DEBERÁN SER DIRIXIDAS O XUIZ ÁRBITRO DA COMPETICIÓN con prazo máximo de 30 minutos despois da publicación dos resultados da proba en cuestión.

### **Outras consideracións regulamentarias:**

- Os participantes deberán estar na zona de saída e preparados 10 minutos antes da proba.
- A cronometraxe realizarase mediante sistema de chips e pode haber varios puntos de control ao longo da carreira polos cales será obrigatorio pasar para non ser descualificado.



- O dorsal e, polo tanto, o chip deberá ir correctamente colocado .
- O percorrido transcorre por: asfalto, formigón, madeira, terra,... e estará perfectamente sinalizado en todo o seu trazado así como os puntos kilométricos e os avituallamentos.
- Haberá a lo menos avituallamento líquido no kilómetro 5 así como líquido e sólido na chegada. Así mesmo, poñeranse a disposición dos corredores contedores suficientes para a recollida dos residuos que son de uso obrigado.
- Os participantes teñen que competir cos seus propios medios físicos naturais sen axudas materiais de ningún tipo. Non está permitido o acompañamento na proba de ningún vehículo axeo á organización. Nin bicicletas, nin patíns ou persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos aos participantes. Do mesmo xeito non se permite a participación de coches, sillas de nenos, nin correr acompañados destes en ningún intre.
- Prohibido competir acompañados de animais excepto os casos de cans ou animais guía debidamente acreditados segundo a normativa.
- Deberanse respectar as indicacións da organización e carteleira.
- Non poderán participar corredores con doenzas diagnosticadas que lle impidan a práctica deportiva si así o fan será baixo a súa responsabilidade.
- A organización ten o dereito de modificar calquer punto da carreira para facilitar o mellor desenvolvemento da mesma.
- O participante ten a obriga de acatar todas as normas do regulamento e o seu descoñecemento non o exime de cumprilo.
- Non se entregará ningún trofeo ou premio antes ou despois da entrega oficial que será ao remate de tódalas carreiras.



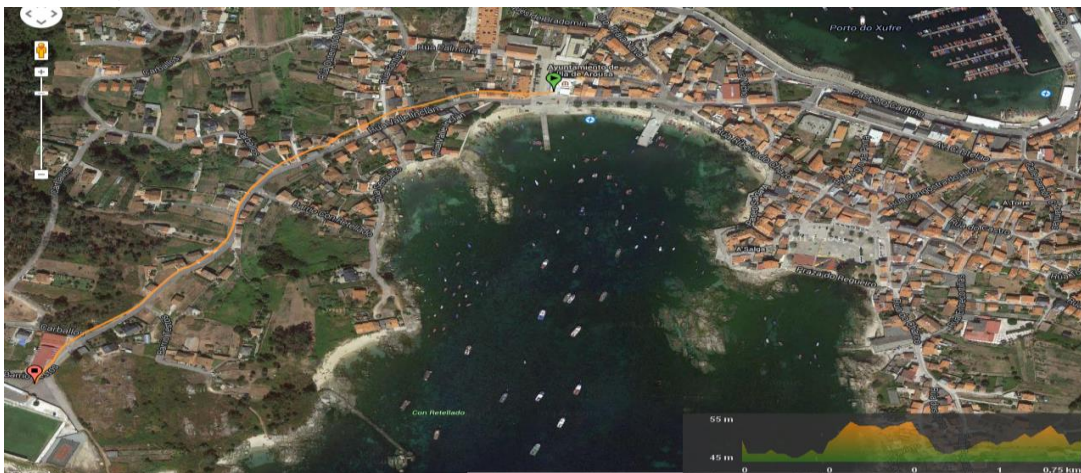
## 7- vestuarios e duchas

Estarán sinalizados e con puntos de información.

Vestuarios pavillón deportivo a 1km (4 VESTIARIOS – 2 MASCULINOS E 2 FEMININOS )(50 PERSOAS)



Vestuarios campo de Fútbol a 750 m (2 VESTIARIOS – 1 MASCULINO E 1 FEMININO) (40 PERSOAS)

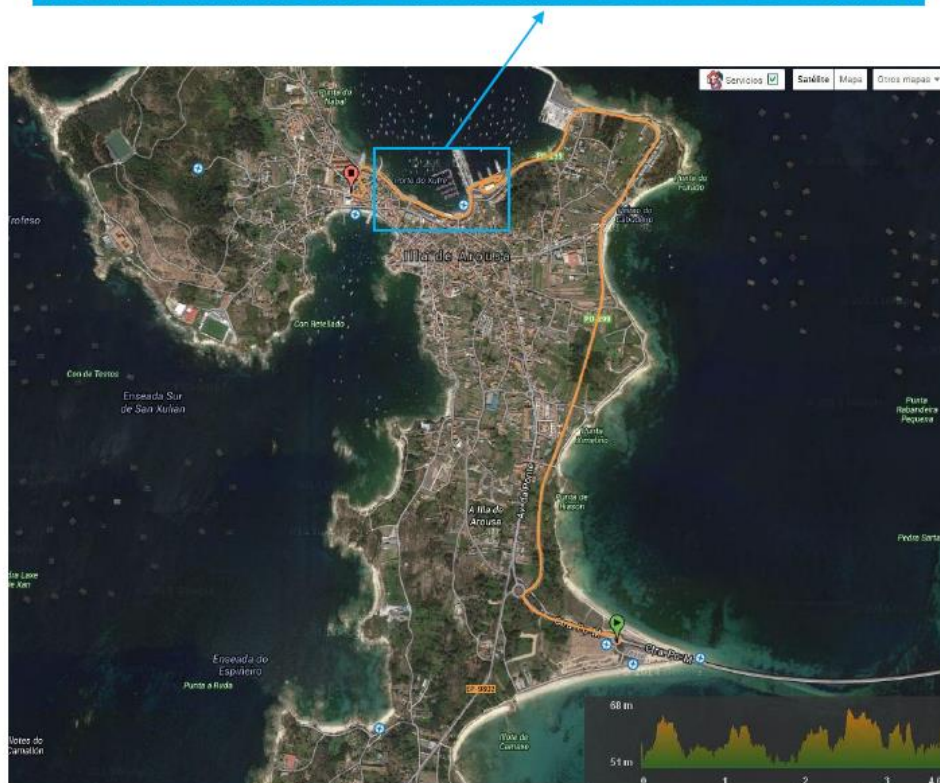




## 8-aparcamentos

Os posibles aparcamentos estarán sinalizados e haberá puntos de información na entrada para chegar a eles

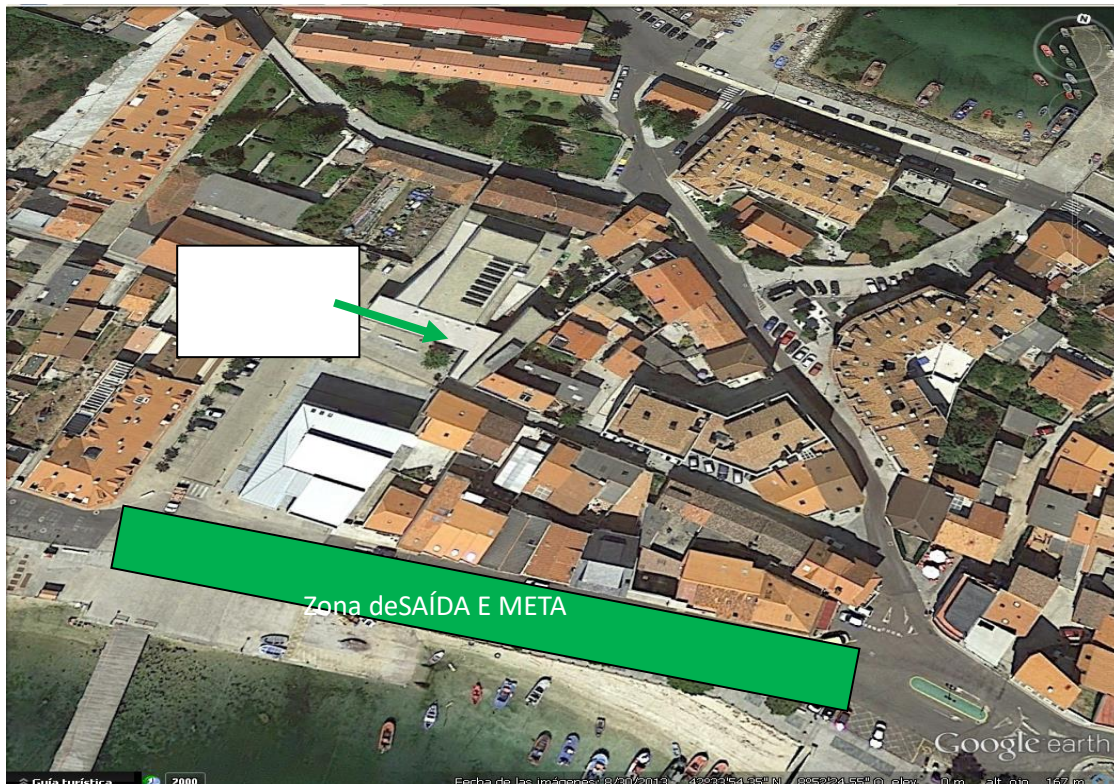
### ENTRADA Á ILLA ATA A ZONA PRINCIPAL DE APARCAMENTO





## 9-servicio de gardarroupa

Os corredores disporán dun servizo de gardarroupa preto da zona de meta, e lugar onde tamén se recollen os dorsais e os chips.



## 10-PREMIOS

A TÓDOS ESTES TROFEOS PODERANSE ENGADIR OUTROS AGASALLOS QUE ESTÁN POR DETERMINAR POLOS PATROCINADORES.

### TROFEOS

1º CLASIFICADO/A XERAL

1º CARCAMÁN/A XERAL

1º , 2º E 3º CLASIFICADO MASCULINO POR CATEGORÍAS DA ABSOLUTA

1º , 2º E 3º CLASIFICADO FEMININO POR CATEGORÍAS DA ABSOLUTA

**OS PREMIOS SON ACUMULATIVOS**





As categorías e as distancias a percorrer serán as seguintes:

Categorías	Ano de nacemento	premios	distancia
pitufos	Nados no ano 2019 e posteriores	medallas	100
prebenxamín	Nados nos anos 2017-2018	medallas	500
benxamín	Nados nos anos 2015 e 2016	medallas	500
Alevín	Nados nos anos 2013 e 2014	medallas	1.500
Infantil	Nados nos anos 2011 e 2012	medallas	1.500
cadete	Nados nos anos 2009 e 2010	medallas	2.000
xuvenil	Nados nos anos 2007 e 2008	medallas	2.000
ABSOLUTA	Nados no ano 2006 e anteriores		10.000
Senior	Nados entre 1989 e 2006	Trofeos 1º 2º 3º	
Veterano A	Nados entre 1978 e 1988	Trofeos 1º 2º 3º	
Veterano B	Nados entre 1968e 1977	Trofeos 1º 2º 3º	
Veterano C	Nados entre 1967 e anteriores	Trofeos 1º 2º 3º	

## ANEXO CARREIRA MENORES

As carreiras para os menores non estarán controladas por chip e, non terán clasificación, levando tódolos participantes unha medalla e avituallamento como mínimo.

Por motivos de seguro de accidentes, o prazo e formalización de inscrición será do mesmo xeito que a carreira absoluta.

### **CARREIRA PITUFOS – APROX. 100 m**

Na Rúa Valle-Inclán, un pequeno percorrido onde teñen que bordear un cono e voltar.





## **CARREIRA PREBENXAMÍN E BENXAMÍN – APROX. 500 m**

Saída dende diante do Concello cara a Ribeira do Chazo, na primeira boca calle virar á esquerda ata avda. Castela onde viras outra vez á esquerda de volta para o concello.



## **CARREIRA INFANTIL E ALEVÍN – APROX. 1500 m**

Saída do Concello soben ata Testos recollen un control e baixan de volta ata o Concello.





## CARREIRA XUVENIL E CADETE – APROX. 2000 m

Trátase da unión das dúas carreiras Infantil e alevín xunto coa carreira benxamín e prebenxamín.

Saída dende diante do Concello cara a Ribeira do Chazo, na primeira boca calle virar á esquerda ata avda. Castelao onde viras outra vez á esquerda de volta para o concello subindo ata Testos recollen un control e baixan de volta ata o Concello.

