

PLANO CIRCUITO
Saída ás 11.00 horas nos Cantones

ANÍMATE A PARTICIPAR NA...

A Coruña 10

IV CARREIRA POPULAR 2010

CAMPIONATO GALEGO DE 10 KM EN RUTA. A Coruña 10/10/10 ás 11:00 horas



**PARTICIPA E CONVÍRTETE
NO VERDADEIRO PROTAGONISTA**

COLABORA

ORGANIZA
Concello da Coruña
Concellaría de Deportes

PATROCINA
El Corte Inglés

cofc
Colexio Oficial de Farmacéuticos de la Provincia de A Coruña

INFORMACIÓN XERAL



REGULAMENTO XERAL

Data: Domingo, 10 de Outubro de 2010

Hora: 11:00 h

Lugar: A Coruña

Distancia: 10.000 m. homologados pola RFEA

INSCRICIÓN:

- Ata o **xoves 7 de outubro** ás 20:00 horas na páxina Web da Federación Galega de Atletismo <http://www.atletismogalego.org>

- Ata o **martes 5 de outubro** na Sección de Deportes El Corte Inglés (Rúa Ramón y Cajal, 7ª Pranta e Rúa Manuel Murguía, Casa do Auga).

RETIRADA DE CHIPS E DORSAIS:

Poderase efectuar ó longo do sábado 9 de Outubro na tenda de Deportes de El Corte Inglés (Casa do Auga) na rúa Manuel Murguía dende as 10:00 horas ata ás 14:00 horas e de 16:00 a 20:00 horas.

Tamén se poderá recoller o dorsal e o chip na zona de saída o domingo 10 de Outubro dende as **9:00 horas ata as 10:30 horas** (adultos) e dende as **10:30 horas ata as 12:00 horas** (atletas carreira menores).

PERCORRIDO:

Saída: Cantóns (Zona Obelisco)

Percorrido: Cantón Grande. Avenida da Mariña. Avenida de Montoto. Porta Real. Paseo da Dársena. Paseo do Parrote. Paseo Xeneral Sir John Moore dirección Castelo de San Antón. Paseo de Ánimas. Paseo Marítimo (Orillamar, Pelamios, Club do Mar, Cidade deportiva da torre, Casa dos Peixes, Casa do home). Matadoiro (Hotel Melia María Pita). Avda. Pedro Barrié da Maza. Buenos Aires (ida). Praza de Portugal (ida). Paseo de Ronda/Pazo de Deportes (ida). Rotonda das Escravas (ida). Manuel Murguía (ida). Casa do Auga (xiro). Manuel Murguía (volta). Paseo de Ronda/Pazo de Deportes (volta).. Praza de Portugal (volta). Buenos Aires (vola). Avda. Rubine. Praza de Pontevedra (carril bus). San Andrés. Santa Catalina. Cantón Grande (ida). Avenida da mariña (ida). Avenida de Montoto (ida). Rotonda de Porta Real. Avenida de Montoto (volta). Avenida da Mariña (volta). Cantón Grande (volta). **Meta:** Cantóns (Zona Obelisco)

PREMIOS

Haberá trofeos para os tres primeiros clasificados de cada categoría. Haberá camisetas para tódolos participantes que entren na liña de meta.

Premios en metálico: Os premios por posto non son acumulables (clasificación xeral/galegos). Abonaranse o de maior cuantía. Os premios por record son acumulables cos premios por posto.

Clasificación Xeral:

1º Clasificado/a: Trofeo e 800 €

2º Clasificado/a: Trofeo e 600 €

3º Clasificado/a: Trofeo e 500 €

4º Clasificado/a: 400 €

5º Clasificado/a: 300 €

6º Clasificado/a: 250 €

7º Clasificado/a: 200 €

8º Clasificado/a: 150 €

Clasificación Atletas Galegos (non acumulable)

1º Clasificado/a Galego/a: 400 €

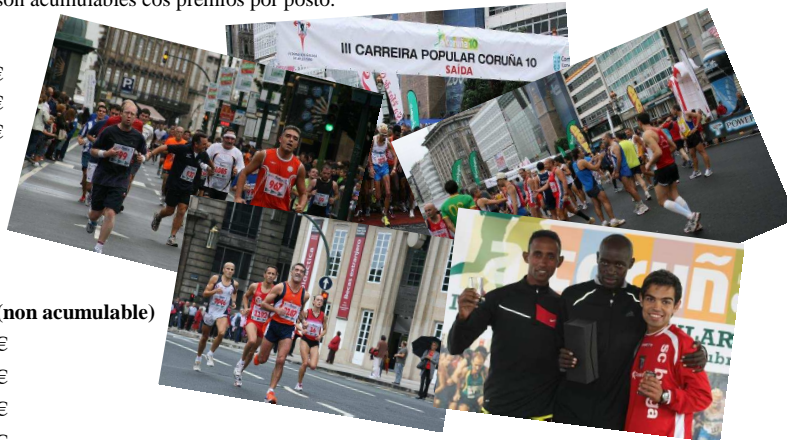
2º Clasificado/a Galego/a: 300 €

3º Clasificado/a Galego/a: 200 €

4º Clasificado/a Galego/a: 100 €

PREMIO ESPECIAL RECORD DA PROBA (acumulables): O atleta que gañe a carreira e que bata calqueira dos record da proba tanto na categoría masculina (28:09) como na feminina (31:40) obterá un premio de **1.000 euros**.

PREMIO ESPECIAL COLEXIO FARMACÉUTICOS DA PROVINCIA DE A CORUÑA: O/a atleta de maior idade que remate a proba obterá como agasallo do Colexio de Farmacéuticos da A Coruña un premio de **500 €**



Art. 1) Os participantes deberán levar en todo momento o dorsal (no peito) e chip proporcionado pola organización. A non visibilidade do dorsal supón a retirada do atleta do circuito.

Art. 2) Non se permite o acompañamento dos participantes con ningún tipo de medio humano ou técnico, agás persoal autorizado da organización.

Art. 3) Os atletas situaranse na saída 15 minutos antes da hora prevista da carreira (11:00 horas)

Art. 4) Na carreira de 10 km estableceranse as seguintes **categorías** tanto en homes coma en mulleres, existindo unha clasificación absoluta e outra por categorías:

Júnior: nados en 1991 e 1992

Promesa: nados en 1988, 1989 e 1990

Sénior: nados en 1987 ata veterans

Veteranos 1: de 35 a 40 anos cumpridos ata o día da proba.

Veteranos 2: de 41 a 49 anos cumpridos ata o día da proba

Veteranos 3: de 50 a 59 anos cumpridos ata o día da proba

Veteranos 4: A partir de 60 anos de idade cumpridos ata o día da proba

Art. 5) A organización establecerá distintos controis polo circuito para controlar o paso dos participantes.

Art. 6) Todas as persoas inscritas na proba deberán devolver o chip ao rematar á mesma. A non devolución ou perda do mesmo implica o pago da cuota de 5 euros á FGA, así como o non dereito de recibir regalo algún e aparecer na clasificación.

Art. 7) Estableceranse puntos de avituallamento durante o percorrido para favorecer a hidratación dos participantes. A carreira estará sinalizada en todo o seu percorrido.

Art. 8) O control da carreira estará dirixido polo Comité Galego de Xuices. Todas as reclamacións deberán facerse directamente ao xuíz árbitro da proba.

Art. 9) A entrega de premios realizarase na zona próxima ao Obelisco a partir das 13:30 horas. A non presentación do propio atleta para o premio será motivo da perda do mesmo. Non se entregará o premio a nengunha persoa que non sexa o propio atleta.

Art. 10) O peche da meta producirase unha hora despois da entrada en meta do primeiro clasificado.

Art. 11) Tódolos atletas que obtivesen algún premio deberán presentar algún documento de identidade (DNI ou pasaporte). A non presentación deste documento supón a non entrega do premio.

Art. 12) A organización terá á disposición dos atletas persoal sanitario e ambulancia.

Art.13) Haberá duchas para tódolos participantes no Pazo dos Deportes de Riazor, así como baños portátiles na zona de saída e meta.

Art. 14) A organización ten contratado un seguro de responsabilidade civil e accidentes para tódolos atletas que participen..

Art. 15) Todo o non disposto neste regulamento resolverase pola normativa da Federación Galega de Atletismo ou, no seu caso, pola propia Real Federación Española de Atletismo.

Art 16) Tódolos atletas que se inscriban nesta proba dan por aceptado e deben cumprir tódolos aspectos reflexados neste regulamento.

CARREIRA DE MENORES -A- 4.000 metros (Categorías infantil, cadete e xuvenil)

Art. 17) A saída e meta terá lugar nas inmediacións do Obelisco ás 12:30 horas. Os participantes deberán situarse nesta zona 5 minutos antes da proba.

Art 18) As categorías serán as seguintes: **infantil** nados no 1997/98, **cadete** nados no ano 1995/96 e **xuvenil** nados no ano 1993/94

Art 19) A carreira terá un percorrido de 4000 metros aprox. (dúas voltas ao circuito pequeno).

Art. 20) Haberá trofeos para os tres primeiros clasificados de cada categoría, tanto en homes coma mulleres.

CARREIRA DE MENORES -B- 1.200 metros (Categorías benxamín e alevín)

Art. 21) A saída terá lugar na zona do Obelisco ás 13:00 horas. Os participantes deberán situarse nesta 5 minutos antes da proba.

Art 22) As categorías serán as seguintes: **Benxamín:** nados no 2001/02, **alevín** nados no 1999/2000.

Art 23) A carreira terá un percorrido de aproximadamente 1.200 metros (disputándose na súa totalidade polos Cantóns)

Art. 24) Haberá trofeos para os tres primeiros clasificados, tanto en nenos como en nenas

CARREIRA DE PITUFOS 150 metros (Nados no ano 2002 e posteriores)

Art. 25) A saída e meta terá nas proximidades do Teatro Colón ás 13:15 horas. Os familiares poderán acompañar aos nenos en todolo percorrido pero en ningún caso poderán empuxar deles ou transportalos. Os participantes deberán situarse nesta zona 5 minutos antes da proba. A carreira terá un percorrido de 150 metros.

Art 26) Haberá unha única categoría **pitufos** (nados no ano 2002 e posteriores), entregaranse agasallos ou medallas a tódolos nenos que cheguen á meta.

MAIS INFORMACIÓN EN... www.atletismogalego.org