



# Carrera Popular en Línea SIN SON 10K



Domingo día 22 de Diciembre a partir de las 10:30h

1.500 Plazas

DATE 26™



La Agrupación Deportiva Porto do Son organiza el domingo 22 de diciembre a partir de las 10:30 horas la **CARRERA POPULAR SIN-SON 10K** la cual estará incluida en el calendario oficial de pruebas de la Federación Gallega de Atletismo. Las pruebas se registrarán por el siguiente:

## REGLAMENTO PRUEBA ABSOLUTA (10 KM)

**Artículo 1.-** La carrera absoluta cuya salida será a las 10:30 horas se disputará sobre una distancia aproximada de 10 km en ruta entre las localidades de Portosín y Porto do Son. La prueba estará bajo el control técnico del Comité Gallego de Jueces de la Federación Gallega de Atletismo.

**Artículo 2.-** En esta prueba podrán participar atletas federados o no federados. La participación de atletas extranjeros se registrará por el reglamento de pruebas en ruta de la Real Federación Española de Atletismo, el cual dispone lo siguiente:

*"Por norma general en estas competiciones no podrán participar atletas españoles con ayuda económica de la RFEA ni atletas extranjeros que hubiesen realizado una marca igual o mejor que la que se indica en el siguiente cuadro durante la presente temporada o las 2 anteriores:*

	Hombres	Mujeres
800 m	1'48"50	2'05"00
1500 m	3'42"00	4'17"00
3000 m	8'10"00	9'30"00
5000 m	13'45"00	15'55"00
10000 m	28'50"00	33'50"00
3000 m obst	8'50"00	10'25"00
10 km ruta	29'10"	33'50"
Medio Maratón	1h03'00"	1h13'30"
Maratón	2h12'00"	2h34"00"

*En ambos casos, esta prohibición no afectará a las pruebas del Calendario Autonómico por la que el atleta tenga licencia.*

*La RFEA, atendiendo a especiales circunstancias deportivas, podrá autorizar, previa solicitud y de manera excepcional, la participación de atletas extranjeros (o españoles con ayuda económica) en pruebas de los respectivos Calendarios Autonómicos.*

*Las pruebas que tengan una participación de atletas extranjeros no residentes superior al 5% del total de inscritos deberán obligatoriamente estar incluidas en el Calendario Nacional.*

*En las competiciones de ruta será obligatorio que los circuitos de las distancias milla, 5km, 10km, 15km, 20km, 1/2 Maratón, 25km, 30km, Maratón, 100km y Maratón por Relevos estén homologados por la RFEA.*

*En todos estos casos el atleta deberá poseer el permiso de la Federación de su país de acuerdo con la normativa IAAF".*

**Artículo 3.-** La recogida de dorsales se efectuará el Sábado 21 de 17 h a 20 h (casa de la cultura en Porto do Son), y el día de la carrera desde las 8:00 a las 9:30 horas de la mañana en la localidad de Porto do Son (zona portuaria) donde estará instalada la Meta. El traslado de participantes se hará en autobuses con salida de Porto do Son a las 10:00 horas dirección a la localidad de Portosín (lugar de salida de carrera).

**Artículo 4.-** La carrera se realizará sobre un circuito en línea en el cual se establecerán 2 puntos de control, uno a mitad de recorrido y otro situado en el arco de META. El recorrido en su inicio transcurrirá por un circuito urbano de 3,550 km en la localidad de Portosín; una vez completado este primer tramo de carrera se accederá a la carretera AC-550 para de esta forma y sin abandonar la misma, completar el recorrido en dirección a Porto do Son accediendo por el puerto hacia la línea de META.

**Artículo 5.-** Habrá 2 puntos de avituallamiento: km 6.1 y en META.

**Artículo 6.-** Los únicos vehículos que podrán seguir la prueba serán los de la organización. Se cortará el tráfico rodado en su totalidad en dirección a Porto do Son por el que transitará la carrera. La organización colocará conos en el centro de la calzada y durante todo el recorrido para delimitar la zona de los corredores con respecto al carril contrario de circulación de vehículos puesto que el circuito por donde debe correr el atleta es el carril de la derecha de la calzada, en ningún caso podrá sobrepasar la línea del centro de la carretera. De ser así podría ser descalificado.

**Artículo 7.-** Las inscripciones, consulta de clasificaciones y tiempos se realizarán en la web [www.emesports.es](http://www.emesports.es). Cualquier duda con respecto al proceso de inscripción podrá consultarse en los emails [deportesdoson@gmail.com](mailto:deportesdoson@gmail.com) e [info@www.emesports.es](mailto:info@www.emesports.es).

El atleta deberá rellenar el formulario de inscripción y mediante la modalidad de pago por tarjeta efectuar el pago que en su caso corresponda. El precio es de **5 €** por participante. No se aceptarán inscripciones el mismo día de la carrera. Entrando en el listado de inscritos podrá visualizar el estado de su inscripción.

**Las inscripciones se abrirán el lunes 18 de noviembre y se cerrarán el Miércoles 19 de diciembre a las 20:59 h. (con derecho a camiseta hasta el Jueves 12)**

**Artículo 8.-** Se establecerán las siguientes categorías de competición:

- **JUVENIL/JUNIOR** atletas nacidos/as entre 1995 y 1998
- **PROMESA/SENIOR** atletas nacidos/as entre 1979 y 1994
- **VETERANO/A A** atletas nacidos/as entre 1974 y 1978
- **VETERANO/A B** atletas nacidos/as entre 1964 y 1973
- **VETERANO/A C** atletas nacidos/as en 1963 y anteriores
- **GENERAL** todas las categorías

**Artículo 9.-** La organización establecerá los siguientes premios y obsequios:

- ~ Trofeo para l@s tres primer@s clasificad@s de todas las categorías establecidas en el presente reglamento.
- ~ Trofeo para los 6 primeros sonenses hombres y mujeres de la general en la prueba de 10km.
- ~ CAMISETA TÉCNICA para todos los inscritos.
- ~ Sorteos de material deportivo donado por **DARE2B**.
- ~ Sorteos de productos navideños (regalos, dulces navideños, jamones, cesta de navidad, cava, embutido, vinos (crianza), etc.)
- ~ Avituallamiento FINAL (2 frutas, yogurt, roscón, chocolatina, agua, bebida isotónica).

#### **SERVICIOS PARA EL ATLETA**

- ~ Servicio de 9 autobuses y guardarropa para atletas (carpa de META y Bus).
- ~ Servicio de FISIOTERAPIA para todos los participantes.
- ~ Marcaje de cada KM con señalización en el pavimento.
- ~ Servicio de duchas (Pabellón Polideportivo Santa Irene).
- ~ Autobús cerrando la prueba para recogida de participantes que lo precisen.
- ~ Servicio de ambulancia y seguro deportivo del atleta y de responsabilidad civil del evento.
- ~ Se repartirán los siguientes premios en METÁLICO:

## PREMIOS A LA GENERAL (premios en metálico)

# PREMIOS A LA GENERAL MASCULINO y FEMENINO

1º Clasificado: TROFEO / 300€ / JAMÓN / MATERIAL DEPORTIVO / RAMO DE FLORES

2º Clasificado: TROFEO / 200€ / MATERIAL DEPORTIVO

3º Clasificado: TROFEO / 150€ / MATERIAL DEPORTIVO

4º Clasificado: 100€

5º Clasificado: 75€

6º ao 15º Clasificado: 20€

### PREMIOS SONENSES GENERAL CARRERA 10K:

1º Clas: TROFEO / 100€ / REGALO  
2º Clas: TROFEO / REGALO  
3º Clas: TROFEO / REGALO  
4º Clas: TROFEO / REGALO  
5º Clas: TROFEO / REGALO  
6º Clas: TROFEO / REGALO

1º Clas: TROFEO / 100€ / REGALO  
2º Clas: TROFEO / REGALO  
3º Clas: TROFEO / REGALO  
4º Clas: TROFEO / REGALO  
5º Clas: TROFEO / REGALO  
6º Clas: TROFEO / REGALO

**IMPORTANTE:** En el apartado femenino los premios en metálico van de la 1ª Clasificada a la 6ª Clasificada.

(Estos premios se repartirán el mismo día de la prueba tanto en hombres como en mujeres hasta el 6º, del 7º al 15º será sólo para categoría masculina de la general).

## PREMIOS POR CATEGORÍAS

1º Clasificado: TROFEO / MATERIAL DEPORTIVO / RAMO DE FLORES

2º Clasificado: TROFEO

3º Clasificado: TROFEO

**IMPORTANTE:** Estos premios se repartirán para las categorías (Benjamín, Alevín, Infantil, Cadete Juvenil/Junior, Promesa/Senior, Veterano A, Veterano B, Veterano C, tanto en el apartado masculino como en el femenino.

En el caso de las categorías Chupete y PreBenjamín se repartirán medallas para todos los participantes.

**Artículo 10.-** La organización se reservará el derecho a solicitar el DNI o documento acreditativo de la identidad y/o edad de un participante en caso de duda o posterior reclamación que pueda afectar a la entrega de premios de la categoría a la que afecte. En este caso se retrasará la entrega de premios hasta que el deportista demuestre su edad.

**Artículo 11.- Descalificaciones:** cualquier atleta podrá ser descalificado por no llevar dorsal o no llevarlo colocado de forma visible y a todo lo ancho en la zona del pecho; por mal estado físico del deportista o por participar con chip o dorsal de otro corredor; por participar con un dorsal no autorizado, entrar en meta sin chip o no llevarlo colocado correctamente en la zapatilla deportiva; por no atender las indicaciones de la organización y/o jueces y por conductas antideportivas.

**Artículo 12.-** Todos los participantes, por el hecho de tomar la salida, aceptan el presente reglamento. Todo lo no previsto en él se resolverá según lo establecido en los reglamentos de la RFEA y FGA para pruebas en ruta. Las reclamaciones podrán realizarse al juez árbitro de la competición con plazo máximo 30 minutos después de la publicación de los resultados.

## **INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA EL ATLETA**

- 1. A su llegada a Porto do Son aparque el vehículo en la zona portuaria al lado de META (aparcamiento para la carrera bien señalizado).**
- 2. Recoja su dorsal y bolsa de regalo de 8:00 h a 9:30 h (en META zona portuaria).**
- 3. Utilice si lo necesita el servicio de GUARDA-ROPA (carpa de META).**
- 4. Coja uno de los 9 autobuses habilitados (9:00 h el primero a 10:00 h el último bus), los cuales le trasladarán a la SALIDA situada en Portosín. En el bus podrá transportar con total garantía toda la ropa que vaya a necesitar antes de tomar la SALIDA, depositándola en 1 de los buses que la organización utilizará para este fin.**
- 5. La SALIDA se dará a las 10:30 h (3,550km de circuito urbano y 6,450km por la C-550).**
- 6. Una vez pasada la META tendrás el aituallamiento sólido y líquido. Pero... No tendrás más preocupaciones, pues piensa que tienes tu coche aparcado al lado de META para poder marcharte cuando quieras con toda la comodidad.**
- 7. Posteriormente podrás recoger tus pertenencias en GUARDA-ROPA.**
- 8. Te recomendamos que no te vayas muy rápido pues mientras disfrutas de las carreras de los escolares tendrás la oportunidad de conseguir regalos y material deportivo una vez se inicien los sorteos por dorsales a realizarse cada 5 min. y toda la jornada.**
- 9. La entrega de premios se realizará a las 13:20 h (es Navidad!!! No tengas prisa por marchar).**
- 10. GRACIAS POR TU ASISTENCIA, TE ESPERAMOS EN LA PRÓXIMA EDICIÓN**



"Feliz Navidad y te deseamos un prospero año 2014"



### **REGLAMENTO PRUEBAS ESCOLARES**

**Artículo 1.-** Las carreras escolares se disputarán en la localidad de Porto do Son cuya salida y meta estará en la zona portuaria. La prueba estará bajo el control técnico del Comité Gallego de Jueces de la Federación Gallega de Atletismo.

**Artículo 2.-** La recogida de dorsales se efectuará desde las 9:30 horas de la mañana en la localidad de Porto do Son (zona portuaria) donde estará instalada la Meta.

**Artículo 3.-** El horario y categorías de las pruebas serán los siguientes:

<b>HORA</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>AÑOS</b>	<b>DISTANCIA</b>
<b>11.40 h</b>	BENJAMÍN	2005 y 2006	700 m
<b>11.50 h</b>	ALEVÍN	2003/2004	2.000 m
	INFANTIL	2001/2002	
<b>12.10 h</b>	CADETE	1999/2000	3.500 m
<b>12.40 h</b>	PREBENJAMÍN	2007/2008/2009	400 m
<b>12.50 h</b>	CHUPETE	2010 y posteriores	150 m

**Artículo 4.-** Las inscripciones podrán realizarse a través de las páginas [www.fgatletismo.es/santiago](http://www.fgatletismo.es/santiago) y [www.atletismogalego.org](http://www.atletismogalego.org) rellenando el formulario de inscripción. Deberán rellenar los campos obligatorios señalados en dicha inscripción. Cualquier duda con respecto al proceso de inscripción podrá consultarse en los emails [deportesdoson@gmail.com](mailto:deportesdoson@gmail.com) y [FGAsantiago@gmail.com](mailto:FGAsantiago@gmail.com). Se podrán visualizar los atletas inscritos de forma correcta.

**El plazo de inscripción se cerrará el Miércoles 18 de diciembre a las 20:59 h**

**Artículo 5.-** La organización establecerá los siguientes premios y obsequios:

- ~ Trofeo para l@s tres primer@s clasificad@ de todas las categorías establecidas excepto las categorías chupete y prebenjamín (medallas).
- ~ En categoría chupete y prebenjamín habrá medallas para los 200 primeros clasificados entre las dos carreras.
- ~ Agua para todos los participantes, roscón, 2 frutas, yogurt bebible y bebida isotónica.
- ~ Sorteos de productos navideños (regalos, dulces, jamones, cestas de navidad, bebidas navideñas... etc.).
- ~ Sorteos de material deportivo.

#### EMPRESAS PATROCINADORAS:

