



Departamento Municipal de Deportes de Santiago



É un pracer presentarvos o “II Circuito de carreiras saudables **CorreSAN**”, un programa de probas de carreiras a pé organizadas pola Federación Galega de Atletismo e patrocinadas polo Concello de Santiago de Compostela a través do seu departamento de deportes. Este circuito entra dentro do labor de concienciación sobre os beneficios que a actividade física regular provoca na mellora da calidade de vida dos nosos cidadáns.

Unha iniciativa pioneira en Santiago de Compostela dende o ano pasado. O elevado número de participantes e a expectación xerada na cidade e na comarca, provocou o aumento no número de probas, este ano serán 5 as probas do II Circuito Corre San máis a I San Silvestre.

O circuito estará aberto á participación de calquera deportista habitual ou eventual que desexe acceder á práctica libre do exercicio físico nos contornos da cidade nos que normalmente xa se practican diferentes deportes, en especial o atletismo.

Nas probas terán cabida atletas de case todas as idades con distancias adaptadas a cada categoría que participen nas carreiras das que consta este circuito, o cal integrará un aliciente de motivación como é a competición.

A continuación exporemos o regulamento xeral do circuito, pero antes de rematar gustaríame animarvos a que tomedes parte deste proxecto que nace do noso interese por promover a práctica libre do deporte na nosa cidade.

II CIRCUITO de CARREIRAS SAUDABLES de Santiago

volve sentir a éxito do
CORRE San
Participa!

¿Qué é o Corre San?
5 carreiras a pé en 5 días por cidades de Santiago de Compostela - Circuitos diñerentes

¿Cando e onde é?
25 de Maio: no Campus Sur
22 de Xuño: no Campus Norte
11 de Julio: no Cidade Vella (Carreira nocturna)
14 de Setembro: no C.C. Compostela
11 de Outubro: no Cidade da Cultura

¿Quen pode participar?
Todos os interesados/as. Haberá diferentes categorías segundo idades e niveis, e agostallo para todos os participantes.

Inscripción:
Online: www.dttt.compostela.org, www.federaciongalega.org
Presencial: Multicentro Fontepedra San. Concello de Santiago de Santiago de Compostela (B. Corre Inglés-Hebreo)

Máis información:
www.dttt.compostela.org
ou no 081 902 131

Departamento Municipal de Deportes de Santiago

COPE

REGULAMENTO XERAL

A segunda edición do circuíto de carreiras **CorreSAN** constará de 5 probas que se disputarán nos meses de maio, xuño, xullo, setembro e outubro de 2013.

En cada proba haberá un percorrido para escolares das categorías benxamín e alevín, un percorrido para infantil e cadete e outro para adultos a partir da categoría xuvenil. As probas comezarán de xeito habitual polas probas de escolares e rematarán coa disputa da proba de adultos. Os horarios das carreiras serán comunicados na semana anterior á disputa das mesmas.

Todas as probas estarán baixo o control técnico do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

Coa intención de que o deporte e neste caso o atletismo sexa un elemento integrador, este ano faranse dúas probas para atletas discapitados. Categorias Masculino e Feminino (Adultos e escolares). Estas serán a primeira (Corre San, Campus Sur) e a derradeira (Corre San, Cidade da Cultura). As inscricións para estes participantes realizarase in situ o día da proba.

Poranse a disposición dos atletas duchas nas diferentes instalación deportivas municipais do Concello. Estas comunicaranse a través da web da federación de atletismo, da web de deportes do Concello de Santiago e dos diferentes medios de comunicación durante a semana da carreira.

CATEGORIAS DE PARTICIPACION

As categorías de participación serán as seguintes:

BENXAMIN	anos 2004 e 2005
ALEVIN	anos 2002 e 2003
INFANTIL	anos 2000 e 2001
CADETE	anos 1998 e 1999
XUVENIL	anos 1996 e 1997
JUNIOR	anos 1994 e 1995
PROMESA	anos 1991, 1992 e 1993
SENIOR	entre 1990 e 1979
VETERANOS/AS A	entre 1978 e 1968
VETERANOS/AS B	entre 1967 e 1956
VETERANOS/AS C	en 1955 e anteriores

E= Escolares (benxamín, alevín, infantil, e cadete)

A= Adultos (dende xuvenil a veteranos)

CLASIFICACIONES

En cada proba establecerase unha clasificación por orde de chegada. Os participantes no circuito levarán un número de puntos inverso ao posto obtido en cada carreira, do xeito que o primeiro clasificado terá un número de puntos igual ao posto do último clasificado e así sucesivamente. A participación poderá realizarse en cada proba de xeito individual ou participando nas cinco probas do circuito.

Haberá unha clasificación de cada carreira e unha xeral do circuito en cada categoría, que será modificada despois de cada xornada.

CALENDARIO DE PROBAS E CIRCUÍTO

As probas celebraranse nas datas que se expoñen a continuación. Os circuitos serán expostos nos días previos á celebración da carreira nas páxinas web www.fgatletismo.es/santiago e www.atletismogalego.org.

DATA	PROBA	DISTANCIA
25 de maio	CORRESAN CAMPUS SUR	1505 m (E1) 3140 m (E2) 5745 m (A)
22 de xuño	CORRESAN CAMPUS NORTE	1300 m (E1) 1965 m (E2) 5895 m (A)
13 de xullo	CORRESAN NOCTURNA CIDADE VELLA	910 m (E1) 2300 m (E2) 4500 m (A)
14 de setembro	CORRESAN CENTRO COMERCIAL COMPOSTELA	1145 m (E1) 2165 m (E2) 4330 m (A)
13 de outubro	CORRESAN Cidade da Cultura	1645 m (E1) 2520 m (E2) 5900 m (A)

E1= ESCOLARES Ben-Alev

A= ADULTOS

E2= ESCOLARES Inf-Cad

INSCRICIONS

INSCRICION INDIVIDUAL: A inscrición nas 5 probas do circuito (*opción recomendable*), tanto para escolares como para adultos, poderán realizala a través das seguintes vías:

- PRESENCIAIS

Deberán rellenar o formulario de inscrición no lugar e presentar a copia do xustificante de ingreso da cota de inscrición na conta da Federación Galega de Atletismo de **La Caixa nº 2100 1453 21 0200219859** indicando no concepto o nome e apelidos do atleta participante.

A inscrición presencial poderase realizar nos seguintes sitios:

- ✓ Departamento de Deportes do **Centro Comercial Compostela (El Corte Inglés-Hipercor)** de luns a sábados de 10 a 22 horas.
- ✓ **Multiusos Fontes do Sar** de luns a sábados de 09:00 a 20.00 horas.
- ✓ **Complexo Deportivo de Santa Isabel** e luns a sábados de 09:00 a 20.00 horas.

- ONLINE:

A través das páxinas web www.fgatletismo.es/santiago e www.atletismogalego.org.

INSCRICION POR CLUBES FEDERADOS E CENTROS ESCOLARES

Todos os **clubes federados**, tanto de adultos (de xuvenil en diante) como de atletas escolares e **centros escolares** (categorías benxamín, alevín, infantil e cadete) **que desexen entrar nos premios outorgados a eles deberán remitir un correo electrónico á dirección inscripcionesFGAsantiago@gmail.com indicando a súa intención de tomar parte nesta clasificación e adxuntando o listado dos atletas que comporarán o clube ou o centro escolar. Ditos atletas deberán ser tido inscritos individualmente e de xeito previo o inicio das probas.**

PREZOS DE INSCRICION

- | | |
|---|-----------------|
| - ESCOLARES | GRATUITA |
| - ADULTOS: | |
| ▪ Xeral nas 5 probas do circuío+San Silveste: | 20 € |
| ▪ Inscrición individual por proba: | 5 € |

Coa inscrición xeral no circuío recibirán unha camiseta técnica coa que poderán participar nas 5 probas e que poderán recoller no Departamento de Deportes do Centro Comercial Compostela (El Corte Inglés-Hipercor). **Tamén quedará aboada a inscrición da San Silvestre de Santiago de Compostela, proba a celebrar o 31 de decembro .**

Os atletas que se inscriban individualmente en cada proba **NON PERCIBIRAN CAMISETA POLA SUA PARTICIPACION.**

A camiseta do circuito e o dorsal dos participantes no circuito poderán recollelos os días 24 e 25 de maio ata as 17 horas (antes do comenzo da 1ª proba) no Departamento de Deportes do Centro Comercial Compostela-Hipercor. O dorsal empregarase para as 5 probas e deberá conservarse axeitadamente.

Os participantes de cada proba individual que non se inscriban no circuito só recollerán o dorsal na zona de saída de cada proba.

CALENDARIO DE INSCRICIONS

A inscrición xeral no circuito CorreSan (5 probas+San Silvestre) abrirá o venres 3 de maio e pechará o lunes 20 de maio ás 22 horas.

A inscrición individual en cada proba do circuito terá o seguinte calendario de inscricións:

CorreSan Campus Sur -	Inscrición do 21 ao 23 de maio
CorreSan Campus Norte -	Inscrición do 12 ao 19 de xuño
CorreSan Cidade Vella -	Inscrición do 03 ao 10 de xullo
CorreSan Centro Comercial Compostela -	Inscrición do 04 ao 11 de setembro
CorreSan Cidade da Cultura -	Inscrición do 02 ao 10 de outubro

PREMIOS

Os premios ó circuío serán entregados nos días posteriores á conclusión da derradeira proba no Centro Comercial Compostela (El Corte Inglés-Hipercor).

Outorgaranse premio aos 3 primeiros clasificados de cada categoría establecida no presente regulamento.

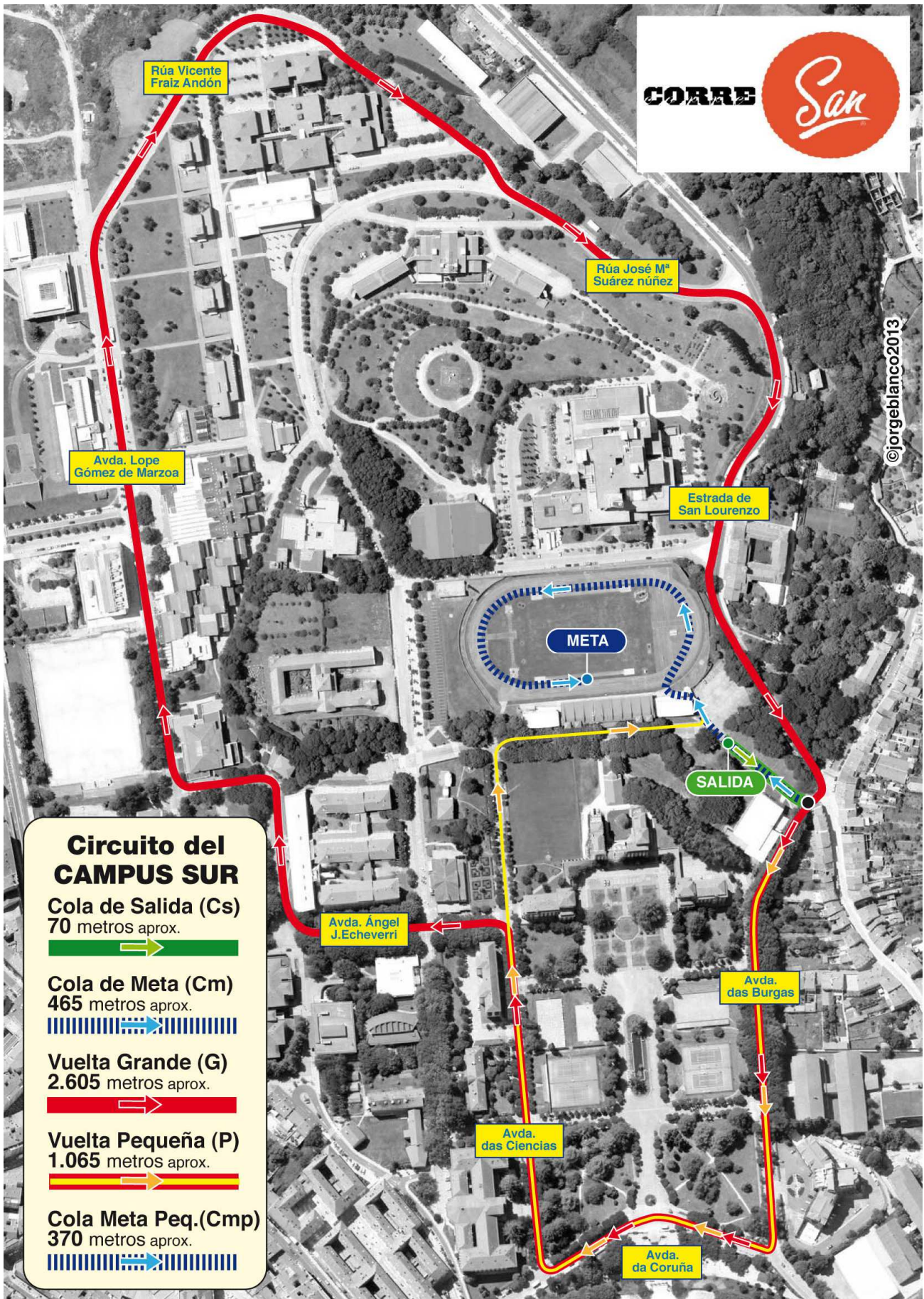
Tamén se entregará premio especial aos 3 primeiros clasificados das clasificacións xerais de escolares e de adultos.

Os 3 centros escolares e clubs que acheguen máis participantes á categoría de escolares percibirán premio especial (imprescindible cubrir o formulario previo de inscrición).

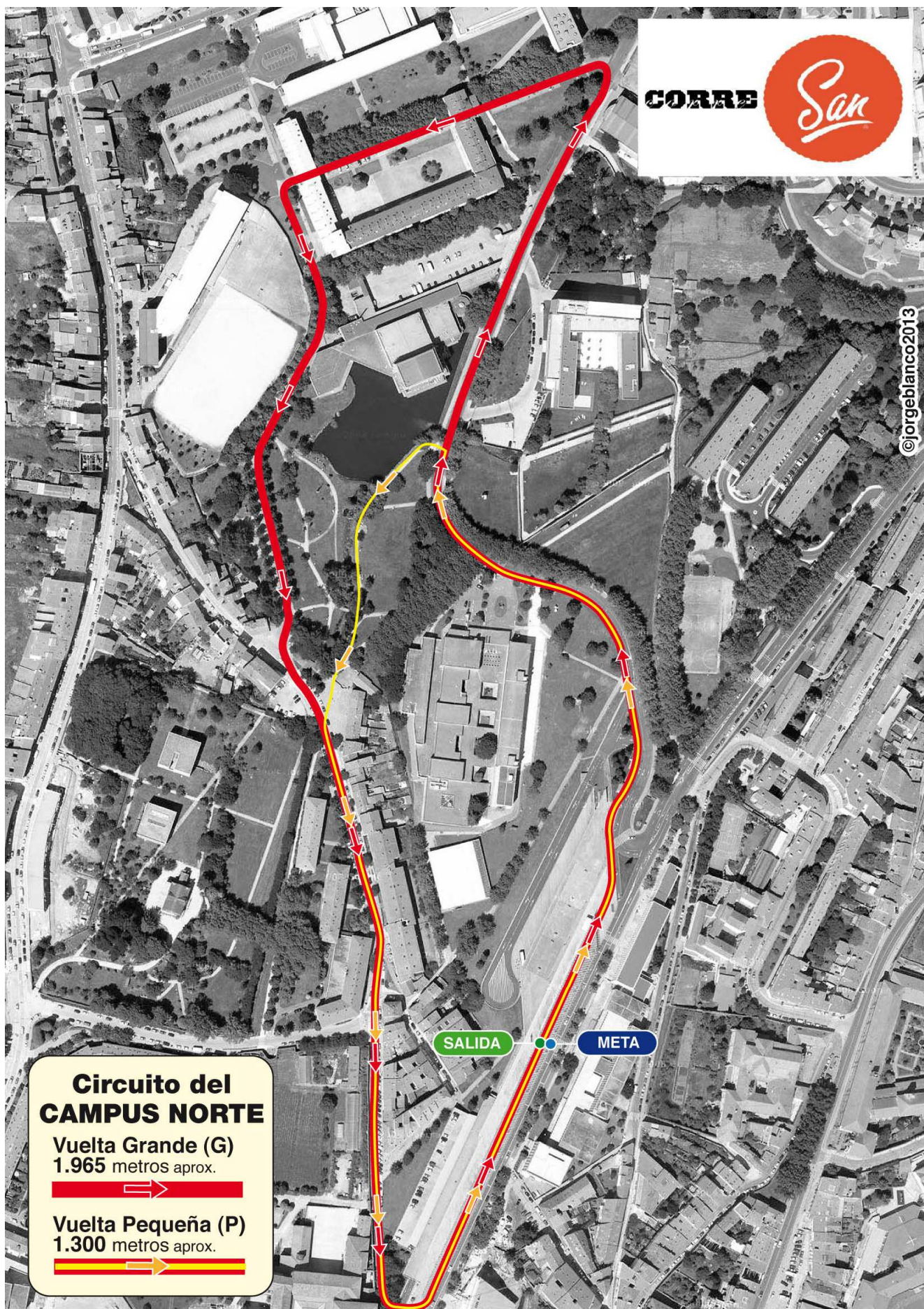
Os 3 clubs que acheguen máis participantes á categoría de adultos tamén percibirán premios especiais á conclusión do circuío(imprescindible cubrir o formulario previo de inscrición).

O circuío de carreiras consistirá en cinco probas que detallamos a continuación.

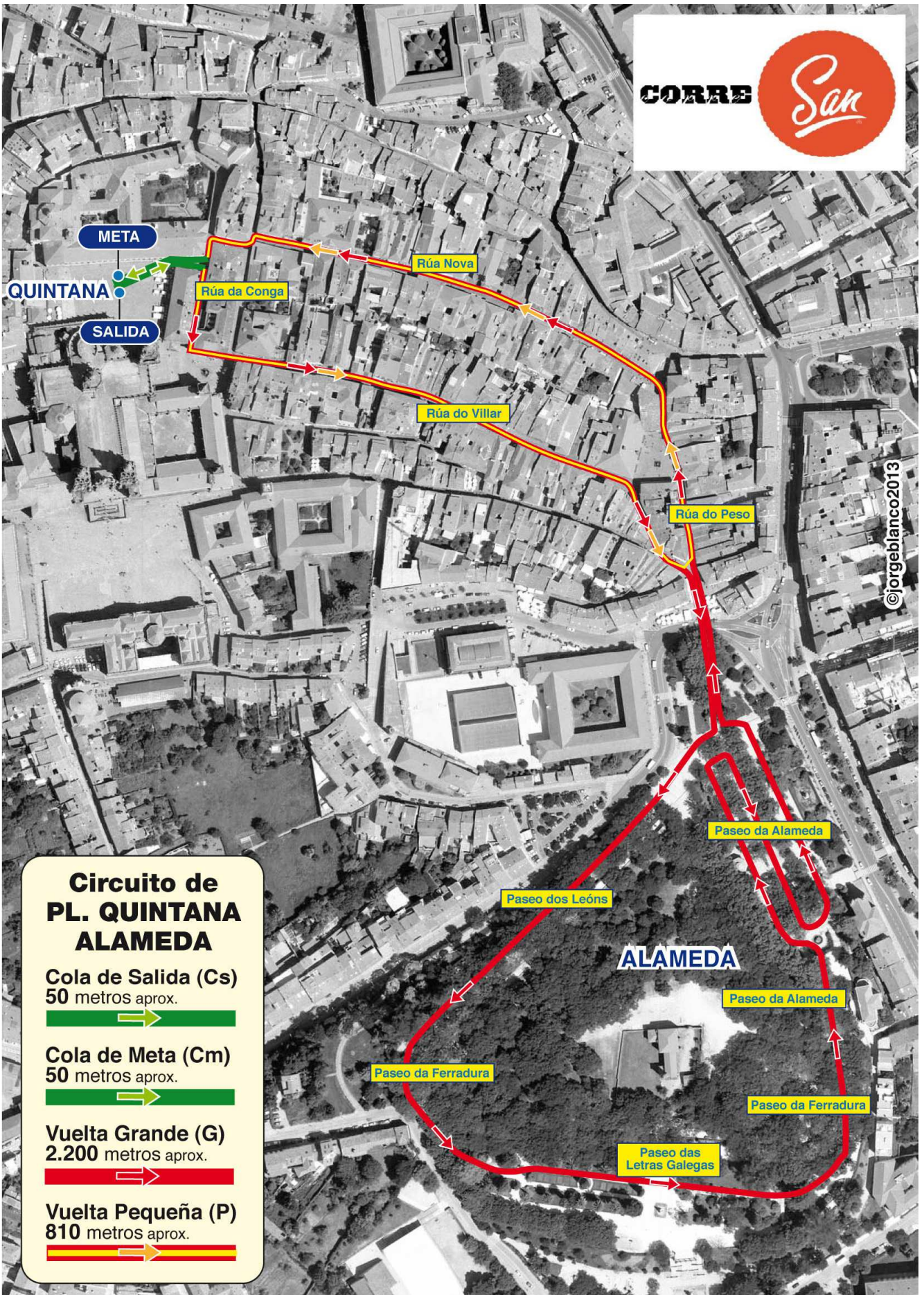
CAMPUS SUR - Sábado 25 de maio -



CAMPUS NORTE - Sábado 22 de xuño – Circuito con saída e meta na Avenida de Xoan XXIII que transcorre pola zona do Campus Sur e Auditorio de Galicia.



CASCO HISTÓRICO (Sábado 13 de Xullo): Esta carreira farase nocturna e pól as rúas da cidade vella de Santiago



Circuito de PL. QUINTANA ALAMEDA

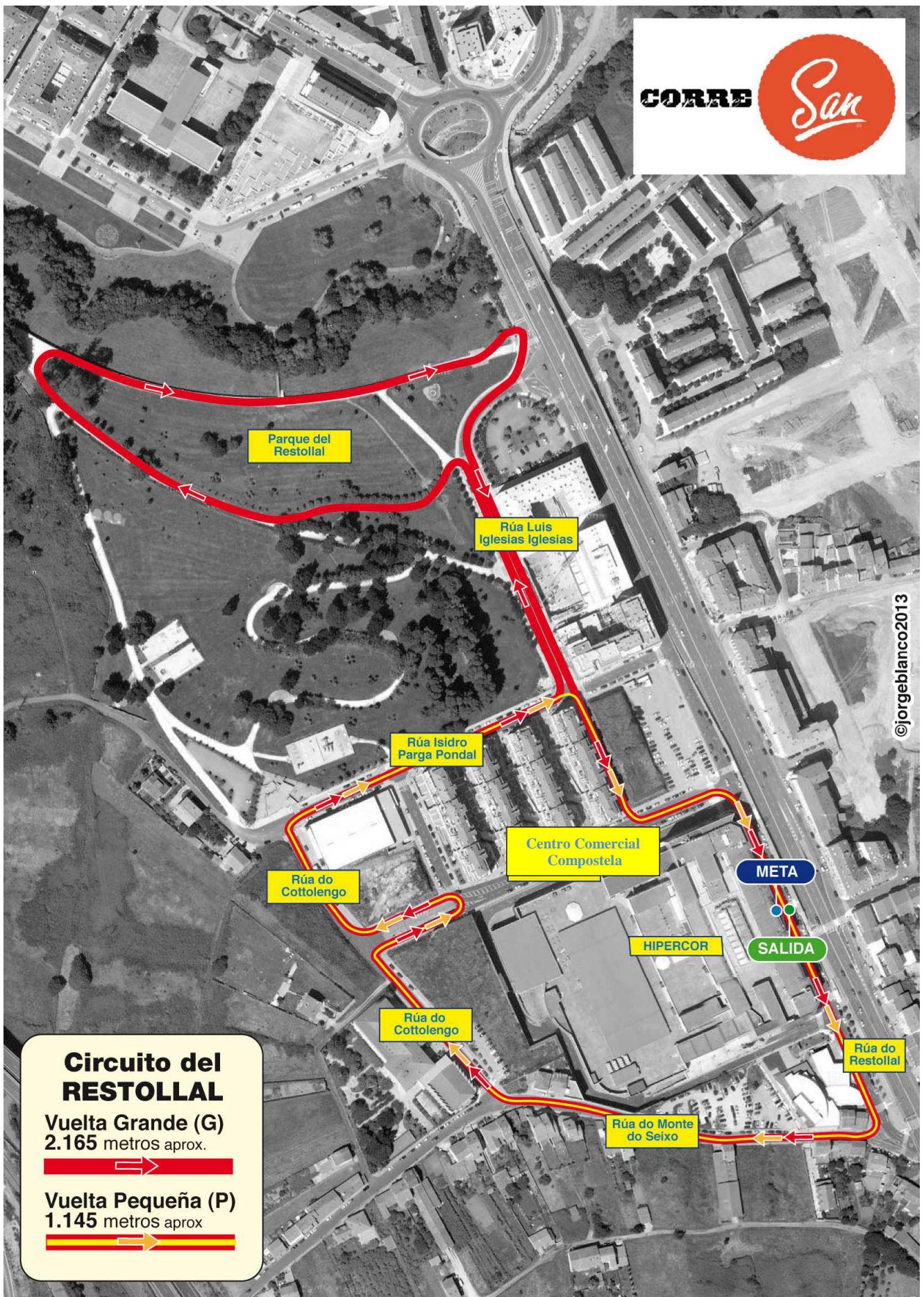
Cola de Salida (Cs)
50 metros aprox.

Cola de Meta (Cm)
50 metros aprox.

Vuelta Grande (G)
2.200 metros aprox.

Vuelta Pequena (P)
810 metros aprox.

CENTRO COMERCIAL COMPOSTELA (El Corte Inglés – Hiperacor) Parque do Restollal (Sábado 14 de setembro) Saída e meta diante da porta principal do Centro Comercial Compostela (El Corte Inglés-Hiperacor)



CIDADE DA CULTURA- ESTADIO SAN LÁZARO (Domingo 13 Outubro): Percorrido dende a Cidade da Cultura ata o estadio de San Lázaro



©jorgeblanco2013

Circuito desde la CIUDAD de la CULTURA hasta ESTADIO de SAN LÁZARO
 Vuelta Grande (G)
 5.900 metros aprox.

Circuito de vuelta mediana para MENORES en SAN LÁZARO
 Vuelta Mediana (M)
 2.520 metros aprox.

Circuito de vuelta pequena para MENORES en SAN LÁZARO
 Vuelta Pequeña (P)
 1.645 metros aprox.

SALIDA
 CIUDAD de la CULTURA

META
 Estadio de SAN LÁZARO

Km 2

Km 3

Km 4

Km 5

Km 1

Fontes do Sar

MULTIUSOS del SAR

Avda. Ciudad de la Cultura

Rúa Canteira de Arriba

Rúa San Lázaro

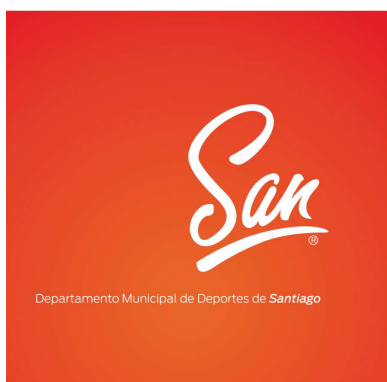
Avda. Fernando de Casas Novoa

Rúa Roma (paseo peatonal)

Rúa Roma (paseo peatonal)

Rúa Londres

ORGANIZAN



COA COLABORACION

