



CONCELLO DE
O PINO



X CARREIRA PEDESTRE POPULAR **CONCELLO DE O PINO**

O Concello de O Pino celebra a décima edición da súa Carreira Pedestre Popular o **domingo 5 de maio de 2013** na localidade de Arca – Pedrouzo (N-547 Santiago-Lugo, a 20 km de Santiago de Compostela) baixo o control técnico da **Federación Galega de Atletismo (Delegación en Santiago)** e de acordo co seguinte:

REGULAMENTO

1. Poderán participar atletas federados e non federados; haberá unha sola clasificación conxunta. O control da carreira estará a cargo do Comité de Xuices da Federación Galega de Atletismo, Delegación en Santiago de Compostela.

2. CATEGORIAS DOS PARTICIPANTES:

X PITUFO:	atletas nados en 2009 e posteriores
X PREBENXAMIN:	atletas nados en 2006, 2007 e 2008
X BENXAMIN:	atletas nados en 2004 e 2005
X ALEVIN:	atletas nados en 2002 e 2003
X INFANTIL:	atletas nados en 2000 e 2001
X CADETE:	atletas nados en 1998 e 1999
X XUVENIL:	atletas nados en 1996 e 1997
X JUNIOR-PROMESA:	atletas nados en 1991, 1992, 1993, 1994 e 1995
X SENIOR:	atletas nados entre 1979 e 1990
X VETERANOS <u>A</u>:	atletas nados entre 1968 e 1978
X VETERANOS <u>B</u>:	atletas nados entre 1958 e 1967
X VETERANOS <u>C</u>:	atletas nados en 1957 e anteriores
X VETERANAS <u>A</u>:	atletas nadas entre 1968 e 1978
X VETERANAS <u>B</u>:	atletas nadas entre 1967 e anteriores

3. DISTANCIAS E HORARIOS:

HORA	PROBA	DISTANCIA
10:00 h	CANICROSS POPULAR	3100 m (1 volta ó circuito alternativo)
11:00 h	JUNIOR-PROMESA, SENIOR e VETERÁNS	8100 m (1 Volta Grande + 1 P + 1 G + 1 P)
11:50 h	CADETE MASCULINO e XUVENIL (M/F)	3186 m (1 Volta Grande)
12:15 h	INFANTIL (M/F) e CADETE FEMENINO	1928 m (1 Volta Mediana)
12:25 h	BENXAMIN e ALEVIN	850 m (1 Volta Pequena)
12:35 h	PREBENXAMIN	500 m (1 Volta Prebenxamin)
12:40 h	PITUFO	300 m (1 volta ó circuito pitufo)
13:15 h	ENTREGA DE TROFEOS	CASA DA CULTURA

PLANO DAS PROBAS



4. INSCRICIONS

- › **PROBAS ESCOLARES** (prebenxamín, benxamín, alevín, infantil, cadete e xuvenil).

Poderán realizalas a través da web www.fgatletismo.es/santiago e www.atletismogalego.org rellenando os datos solicitados nos campos do formulario de inscrición.

Teléfono de información: 981 511002.

A inscrición será **GRATUITA** para as probas escolares.

- › **CATEGORIAS DE ADULTO** (junior-promesa, senior e veteranos).

As inscricións realizaranse a través da web www.turesultado.es (apartado "Inscripciones", picar sobre o nome da proba e rellenar os campos de inscrición). O prezo da inscrición será de **5 €** que deberán abonar no número de conta de **NOVA GALICIA BANCO 2080 0337 11 3110000078** (Titular: Concello de O Pino). Deberán indicar no **CONCEPTO** o **NOME E APELIDOS DO ATLETA QUE PARTICIPARA NA PROBA**.

No caso de clubes, poderán facer o ingreso conxunto do importe de todos os compoñentes do mesmo indicando o nome do clube no concepto. Despois deberán remitir o correo electrónico deportes@concellodeopino.com o listado cos compoñentes do mesmo xunto ca copia do xustificante de inscrición.

Para calquer dúbida relacionada co proceso de inscrición poderán chamar ó teléfono 981511002 en horario: 10:00 - 14:00 horas.

- › **INSCRICION POR CLUBES**

Para a entrar na premiación por clubes deberán inscribirse os atletas individualmente na web www.turesultado.es e remitir un correo electrónico a dirección deportes@concellodeopino.com cos datos do clube xunto co listado de atletas que participarán na proba selado pola **Federación Galega de Atletismo** ou **Delegación** correspondente no seu defecto. **SEN ESTE CORREO ELECTRÓNICO NON PODERAN OPTAR OS PREMIOS POR CLUBES**. Na clasificación por clubes poderán entrar os atletas das categorías **JUNIOR-PROMESA, SENIOR e VETERANS**.

Admitiranse inscricións ata o **o mércores 1 de maio ás 22 horas**. **NON SE ADMITIRAN INSCRICIONS FORA DO PRAZO ESTABLECIDO NIN O DIA DA PROBA**. Os dorsais recolleranse na **SECRETARÍA DA COMPETICIÓN** sita no Centro Sociocultural Luis Seoane (**CASA DA CULTURA**) ubicada fronte ó polideportivo municipal con prazo límite ata media hora antes do inicio de cada proba.

5. PREMIOS

- › Trofeo para os 3 primeiros clasificados das categorías establecidas (en mulleres e homes).
- › Trofeo para as 3 primeiras mulleres e os 3 primeiros homes da carreira absoluta (**JUNIOR- PROMESA, SENIOR e VETERANOS/AS A/B/C**).
- › Trofeo o **participante máis xoven** e o **máis veterano** que logre concluir a proba polos seus propios medios e sen axudas externas.
- › Trofeo e bono de 1 sesión de masaxe cortesía de **FISIOTERAPIA ARCA** para os 3 primeiros clasificados homes e mulleres do Concello na carreira absoluta.
- › Trofeo para os 3 primeiros equipos clasificados na clasificación final.
- › Trofeo para o clube, entidade ou colectivo que aporte máis participantes á proba.
- › Camiseta técnica e bebida para todos os participantes.
- › Medallas para tódolos participantes escolares (de prebenxamíns a xuveniles).

Os trofeos non serán acumulativos agás os correspondentes ós atletas locais.

PREMIOS EN METÁLICO

(Só para a Carreira **JUNIOR-PROMESA, SENIOR e VETERANS**)

PREMIOS INDIVIDUAIS

1º Clasificado/a:	300 €
2º Clasificado/a:	200 €
3º Clasificado/a:	100 €
4º Clasificado/a:	75 €
5º Clasificado/a:	50 €

PREMIOS POR CLUBES

1º Equipo Clasificado:	200 €
2º Equipo Clasificado:	100 €
3º Equipo Clasificado:	75 €

A **clasificación por clubes** será establecida a través dos 8 primeiros corredores en cruzar a liña de meta, pola suma dos seus postos, gañando o equipo que menos puntos acade. En caso de empate gañará o equipo que mellor clasifique o seu 8º compoñente. [Os equipos poderán ser mixtos](#).

SÓ SE ADMITIRÁ A PARTICIPACIÓN DE CLUBES FEDERADOS NOS PREMIOS EN METÁLICO, que terán que presentar o listado dos atletas co selo oficial da Federación Galega de Atletismo ou no seu defecto da Delegación correspondente. Na confección do clube non poderán entrar atletas pertencentes a outros clubes nin filiais do mesmo.

Os premios serán aboados a través de transferencia bancaria, para o cal os atletas e equipos gañadores terán que facilitar os datos bancarios e persoais (fotocopia do DNI) unha vez finalizada a carreira.

6. A participación de atletas estranxeiros rexirase polo regulamento de probas en ruta da Real Federación Española de Atletismo, o cal dispón o seguinte:

"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"0
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".

7. As reclamacións ós resultados oficiais deberán formularse verbalmente ó xuíz árbitro da Competición non máis tarde de 30 minutos despois da publicación dos mesmos. Todo o non previsto no presente regulamento, resolverase de acordo co Regulamento da RFEA en vigor.
8. Haberá Servicio de Duchas no **Polideportivo Municipal** (frente a SECRETARIA DE COMPETICIÓN), e no Campo de Fútbol sito a carón da SAIDA das probas.

PALMARES DA PROBA

2004	2005	2006	2007	2008	2009
1º Manuel Penas 2º Jesús d la Fuente 3º Carlos Silva	1º Manuel Penas 2º Jesús d Fuente 3º Luis Sá	1º Manuel Penas 2º Pedro Nimo 3º Elías Domínguez	1º Manuel Penas 2º Elías Domínguez 3º Robertas Geralav	1º Manuel Penas 2º Elías Domínguez 3º Filipe Costa	1º Manuel Penas 2º Bruno Jesus 3º Robertas Geralav
1º Rocío Rodríguez 2º Natalia Raña 3º Margarita Pérez	1º Rocío Rodríguez 2º Patricia Pereira 3º Fátima Paz	1º Margarita Pérez 2º M.J. Gestido 3º Rocío Rodríguez	1º Ma Jesús Gestido 2º Rocío Rodríguez 3º Margarita Pérez	1º Elsa M. Barros 2º M Jesús Gestido 3º Liliana Alves	1º Dorotea Peixoto 2º Patricia Pereira 3º M.J. Gestido
2010	2011	2012			
1º Manuel Penas 2º Hassan Lekhili 3º Robertas Geralav	1º Hassan Lekhili 2º Pedro Nimo 3º Robertas Geralav.	1º Robertas Geralav. 2º Akka Essaadaoui 3º Juan Pena			
1º María Abel 2º Ma Jesús Gestido 3º Paula Mayobre	1º Patricia Pereira 2º Paula Mayobre 3º Noemí Villar	1º Yolanda Gutierrez 2º Ma Jesús Gestido 3º Ma Carmen Penas			

Máis información nas webs:

- ✗ www.fgatletismo.es/santiago
- ✗ www.atletismogalego.org
- ✗ www.turesultado.es
- ✗ www.correrengalicia.org