



CONCELLO DE CAMARIÑAS

1.- IDEOLOXÍA DA IV CARREIRA PEDESTRE DE CAMARIÑAS domingo 8 de MARZO

A ideoloxía da IV Carreira Pedestre de Camariñas é a mesma que a do Circuito de Carreiras Populares “Correndo pola Costa da Morte”, ten por obxectivo fomentar a práctica de actividade física e deportiva como medio para alcanzar unha vida máis saudable.

Nesta competición poden participar todas aquelas persoas que o desexen, tanto nenos/as como adultos (dende os 3 anos).

As posibilidades de participación son fundamentalmente dúas:

- **Corredores de carreiras:** son aqueles deportistas (adultos e menores de idade) que se inscriben nunha ou en varias das probas das que se compón o circuito pero que non participan na competición do circuito. Deberán facer unha inscrición por cada unha das probas nas que desexen participar. Nas categorías de adultos os corredores terán a posibilidade de inscribirse na proba 5K Contra o Cancro ou 10K.

Na proba 5K Contra o Cancro participarán en categoría absoluta independentemente da súa idade. A distancia desta proba poderá variar entre os 4.000 e os 6.000 metros en función do concello organizador.

Na proba 10K (categorías sénior, M40 e M50) a distancia poderá variar entre os 8.000 e 10.000 metros en función do concello organizador.

- **Corredores de circuito (5K Contra o Cancro e 10K):** son deportistas (adultos) que se inscriben co obxectivo de completar un mínimo de seis probas do circuito na modalidade de 5K Contra o Cancro ou 10K. Estes atletas entran na clasificación particular das probas nas que participan e tamén na clasificación xeral do circuito. Deberán facer unha única inscrición e correr obrigatoriamente con chip amarelo.



CONCELLO DE CAMARIÑAS

2.- PROBAS

O circuíto estará composto por un total de 9 probas. Comezará o día 8 de marzo de 2015 coa IV Carreira Popular Concello de Camariñas, e rematará o 22 de novembro de 2015 coa II Carreira Popular Concello de Muxía.

	CONCELLO	DATA	PROBA
1ª proba	Camariñas	08-03-2015	IV Carreira Pedestre Concello de Camariñas
2ª proba	Vimianzo	26-04-2015	IV Carreira Pedestre Concello de Vimianzo
3ª proba	Dumbría	23-05-2015	I Carreira Pedestre Concello de Dumbría
4ª proba	Zas	06-06-2015	II Carreira Pedestre Concello de Zas
5ª proba	Cee	27-06-2015	II Carreira Pedestre Concello de Cee
6ª proba	Carnota	29-08-2015	XXIV Carreira das Areas Concello de Carnota
7ª proba	Corcubión	27-09-2015	XIV Carreira Pedestre Vila de Corcubión
8ª proba	Fisterra	18-10-2015	II Carreira Popular Concello de Fisterra
9ª proba	Muxía	22-11-2015	II Carreira Pedestre Concello de Muxía



CONCELLO DE CAMARIÑAS

3.- CATEGORÍAS, DISTANCIAS E HORARIOS

CATEGORÍA		IDADES	DISTANCIAS	HORARIOS
Pitufo	Mixto	2008-2011	300 – 500 m.	11'45H
Benxamín	Masculino	2006-2007	500 – 1.000 m.	10'30H
	Feminino			
Alevín	Masculino	2004-2005	500 – 1.000 m.	10'15H
	Feminino			
Infantil	Masculino	2002-2003	2.000 – 3.000 m.	9'30H
	Feminino			
Cadete	Masculino	2000-2001	2.000 – 3.000 m.	9'30H
	Feminino			
Xuvenil	Masculino	1998-1999	4.000 – 6.000 m.	10'45H
	Feminino			
Absoluta 5K Contra o Cancro	Masculino	1997 (incluído) e anteriores	4.000 – 6.000 m.	10'45H
	Feminino			
Sénior 10K	Masculino	1976-1997	8.000 – 10.000 m.	12'15H
	Feminino			
Veteranos M40	Masculino	1966-1975	8.000 – 10.000 m.	12'15H
	Feminino			
Veteranos M50	Masculino	1965 (incluído) e anteriores	8.000 – 10.000 m.	12'15H
	Feminino			

4.- PERCORRIDOS

a) **Infantil: 2002-2003 e Cadete 2000-2001:** Hora de comezo 9'30h.

Percorrido: Avda da Coruña (Casa de Pedra)-Cantón Miguel Feijoo- subida da Dársena- Ramón Noguera- Estrada do Vilán- Avda Juan Carlos I- A Grixa- Plaza San Xurxo- Virxen do Monte- Avda da Coruña- Avda da Coruña (Casa de Pedra. **2500m apróx.**

<file:///C:/Documents%20and%20Settings/Fran/Configuraci%C3%B3n%20local/Archivos%20temporales%20de%20Internet/Content.Outlook/U8FMJW3P/Share%20Google%20Earth%20Snapshot.htm>



CONCELLO DE CAMARIÑAS

- b) **Alevín: 2004-2005:** Hora de comezo 10´15h.

Percorrido: Avda da Coruña (Casa de Pedra), Cantón Miguel Feijoo, ambrosio Feijoo, Alcalde Noguera Patiño, baixada pola dársena vella, rotonda e Ambrosio Feijoo, Cantón Miguel Feijoo, Chegada en Avda da Coruña (Casa de Pedra). **1300 m aprox.**

- c) **Benxamíns: 2006-2007:** Hora de comezo 10´30h.

Percorrido: Avda da Coruña (Casa de Pedra), Cantón Miguel Feijoo, ambrosio Feijoo, rotonda e Ambrosio Feijoo, Cantón Miguel Feijoo, Chegada en Avda da Coruña (Casa de Pedra). **800m aprox.**

- d) **Xuvenil 1998-1999 e Absolutos 5K Contra o Cancro 1997 e anteriores(incluído 1997),** é dicir, que cumpran 18 anos ou máis en 2015 (10´45)

Percorrido (2 voltas): Avda da Coruña (Casa de Pedra)-Cantón Miguel Feijoo-subida da Dársena- Ramón Noguera- Estrada do Vilán- Avda Juan Carlos I- A Grixá-Plaza San Xurxo- Virxen do Monte- Avda da Coruña- Avda da Coruña (Casa de Pedra). **Unha hora para rematar o percorrido.**

<file:///C:/Documents%20and%20Settings/Fran/Configuraci%C3%B3n%20local/Archivos%20temporales%20de%20Internet/Content.Outlook/U8FMJW3P/Share%20Google%20Earth%20Snapshot.htm>

CAMARIÑAS 5K

- e) **Pituf@s: 2011, 2010, 2009, 2008:** Hora de comezo 11´45.

Percorrido: Dende o San Remo ata meta. 150m aprox

- f) **Absoluta 10 KM APROX. ÁS 12´15H. Tempo máximo de remate da proba 1h e 20´.**

Percorrido:

<https://mapsengine.google.com/map/viewer?mid=zohVhHIDs3fk.km65QsPEEA3I>

F.1) Sénior: 1997 ata 1976 (incluídos).

F.2) Veterán M40: 1975 a 1966 (incluídos)

F.3) Veterán M50: 1965 e anteriores (incluído).



5.- NORMATIVA XERAL E DE SEGURIDADE

1. Todas as probas incluídas no programa do círculo de carreiras populares “Correndo pola Costa da Morte” rexeranse pola **regulamentación de Seguridade Vial do Estado e da Comunidade Autónoma de Galicia**, que establece os requisitos esixidos para a celebración de probas deportivas na vía urbana (Real Decreto 1428/2003 do 21 de novembro, publicado no BOE nº 306 do 23 de decembro de 2003 sobre a ocupación da vía pública; e o Real Decreto 849/1993 do 4 de xuño de 2003, sobre a contratación do seguro de responsabilidade civil e de accidentes).
2. Cada proba estará subscrita ao **seguro de responsabilidade civil** do concello de Camariñas. Tamén contará cun **seguro de accidentes** que terá as coberturas mínimas esixidas no Real Decreto 849/1993.
3. Así mesmo todas as probas contarán cun **servizo médico-sanitario**, que constará dunha ambulancia e un médico para aquelas probas que non superen os 750 participantes.
4. A organización da proba resérvase o dereito a modificar horarios e ou percorridos, así como aprazar ou suspender a carreira se así o estima oportuno por razóns de seguridade.
5. No caso de que para o día de celebración da proba se decrete unha **alerta laranxa a proba será suspendida** automaticamente. Buscarase unha data axeitada para desenvolve-la e non se devolverán os cartos da inscrición.
6. Os atletas que durante o transcurso da proba, circulen por fóra do espazo delimitado polos vehículos de sinalización de inicio e fin de carreira, considéranse a todos os efectos usuarios normais da vía.
7. Toda persoa que corra sen estar inscrita, farao baixo a súa responsabilidade e non poderá participar de trofeos nin obsequios. Tampouco estará amparada polos seguros da proba.
8. Poderanse efectuar reclamacións ante o Xuíz Árbitro da proba. A participación é libre e leva implícito a aceptación do Regulamento Xeral da proba. Todo o non previsto neste regulamento resolverase de acordo, por esta orden, as normas da F.G.A., RFEA e I.A.A. F. en vigor.
9. **O Concello de Camariñas porá a disposición dos participantes na carreira o Pavillón Polideportivo de Camariñas para que se poidan cambiar e duchar, así como un servizo de garda roupa na Casa de Pedra.**
10. O Concello de Camariñas porá a disposición dos atletas das probas 10K e 5K Contra o Cancro un servizo de masaxes para aqueles deportistas que o precisen.
11. Os únicos vehículos que poderán seguir a proba, serán os autorizados pola organización.
12. **@s participantes adultos participantes nas probas 10k e 5k Contra o Cancro** recibirán un agasallo cando recollan os seus dorsais e chips.
13. Haberá avituallamento final para todos os participante de todas as probas e un líquido intermedio na carreira 10k.
14. Descualificacións:
 - ✦ O servizo médico da competición está facultado para retirar durante a proba a calquera atleta que manifeste un mal estado físico.
 - ✦ Todo atleta que non realice o percorrido completo.
 - ✦ O atleta que manifeste un comportamento non deportivo ou se reitere en protestas ante a organización.



CONCELLO DE CAMARIÑAS

6.- DEREITOS DE IMAXE, USO DE DATOS E AUTORIZACIÓNS

Os deportistas inscritos comprométese a aceptar estritamente o presente regulamento e calquera posible modificación.

A solicitude de inscrición para os **deportistas menores** de idade deberá ir acompañada dunha **autorización paterna** segundo o modelo establecido pola organización. Dito modelo poderase descargar da páxina web do Concello de Camariñas así coma de www.championchipnorte.com.

A realización da inscrición implica ter lido, entendido e adquirido os compromisos que a continuación se expoñen:

- ✦ O atleta inscrito declara que está en bo estado físico e ten pasado os pertinentes recoñecementos de saúde.
- ✦ Calquera atleta con problemas médicos (alergia, atencións especiais,...) deberá facelo constar no reverso do dorsal da proba.
- ✦ O atleta inscrito autoriza e acepta a publicación do seu nome e apelidos e a súa imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e internet,(...) para a promoción do deporte.
- ✦ Calquera persoa inscrita poderá prohibir a utilización da súa imaxe previa solicitude expresa por escrito.

7.- SISTEMA DE CRONOMETRAXE / CHIPS E RECOLLIDA DE DORSAIS

- ✦ Para controlar as probas estableceranse controis de cronometraxe por chip (deberá ir suxeito aos cordóns das zapatillas).
- ✦ Será obrigatorio o uso de chip para todas as categorías (facilitado pola organización), agás pitufo.
- ✦ Será obrigatorio o uso de dorsal para todas as categorías (facilitado pola organización).
- ✦ O atleta que non porte o chip non poderá entrar na clasificación da proba nin lle computará na clasificación do circuíto.
- ✦ O atleta que non porte dorsal poderá ser desqualificado se así o estima a dirección de carreira.
- ✦ O **horario de apertura das mesas** de recollida de dorsais será ás 8'30 da mañá nas oficinas administrativas da **Casa de Pedra en Camariñas**. Os dorsais e chips poderanse recoller ata 30 minutos antes do inicio da proba.
- ✦ Os **corredores de circuíto 10K ou 5K Contra o Cancro** que participan na liga deberán usar obrigatoriamente o **"chip amarelo"**. Do mesmo xeito empregarán un **único dorsal** para todas as probas do circuíto.

- Tanto o dorsal coma o chip (no caso de non posuílo) recollerase na primeira proba do circuíto no lugar habilitado para tal efecto (oficinas administrativas da **Casa de Pedra en Camariñas**). A retirada de dorsal e chip deberá realizarse como mínimo con 30 minutos de antelación ao inicio da carreira.

- No caso da perda do chip o atleta deberá mercar outro a través da páxina de Championchip.



CONCELLO DE CAMARIÑAS

- No caso da perda ou rotura do dorsal, poderá solicitar outro á organización. Non haberá posibilidade de solicitar un terceiro dorsal.
- ✦ Os **corredores de carreira** e os corredores de categorías inferiores usarán o “**chip de carreira**”, que deberán **devolver** á organización **ao remate** da mesma.
 - Estes corredores deberán recoller o seu dorsal e chip antes da carreira nas oficinas administrativas da **Casa de Pedra en Camariñas** ata 30 minutos antes do inicio da proba.
- ✦ Os chips son persoais e intransferibles polo que a suplantación da personalidade dos atletas, sancionase coa expulsión do circuíto do portador e do/a atleta suplantado, anulando todos os dereitos adquiridos coa inscrición no circuíto.

8.- INSCRICIÓN

As inscricións para os atletas de categorías sénior e veteranos realizaranse a través da páxina web www.championchipnorte.com data límite mércores 4 de marzo ás 24h.

As inscricións para os atletas menores de idade poderá realizarse a través da plataforma championchip, presentando un formulario de inscrición no departamento de deportes do concello organizador, ou no lugar indicado polo concello organizador a tal efecto. Para optar ao diploma conmemorativo en categorías inferiores é **preciso que** nas inscricións das diferentes probas o **nome, apelidos e data de nacemento coincidan exactamente**. É dicir, se non están inscritos exactamente igual (por exemplo unha vez con til e outra sen ela), o sistema considerará que son inscricións diferentes. Así mesmo deberán achegar a autorización paterna no momento de realizar a inscrición.

Existen dous tipos de inscrición para atletas adultos:

- ✦ **Corredores de circuíto:** son os atletas que participan na liga.
 - Os atletas poderán participar no circuíto 10K ou no 5K Contra o Cancro (deberán especificalo no momento de realizar a inscrición).
 - Teñen que asistir a un mínimo de seis probas do total do circuíto.
 - Deben usar obrigatoriamente “chip amarelo” e usarán un dorsal único para todo o circuíto.
 - Realizarán a inscrición e o pago unha única vez.
 - As inscricións para os corredores de circuíto pecharanse antes da celebración da cuarta proba puntuable.
- ✦ **Corredores de carreira:** son atletas (adultos) que só participan de maneira puntual nalguna das probas do circuíto.
 - OS CORREDORES DE CARREIRA PODERÁN INSCRIBIRSE NA PROBA 10K OU NA PROBA 5K CONTRA O CANCRO.
 - Non participan na liga.
 - Deberán realizar a inscrición para aquelas probas nas que queiran participar.
 - Deberán correr cun chip que se lles facilitará no momento da recollida do dorsal e que deberán devolver ao remate da proba.



CONCELLO DE CAMARIÑAS

Cotas de inscrición:

- ✦ A inscrición para os atletas adultos (sénior e veteranos) para unha proba determinada terá un custo de 5 € para aqueles corredores que posúan chip, e de 6 € para aqueles corredores que deban alugar o chip.
- ✦ A inscrición para os atletas adultos (sénior e veteranos) **para o circuío** terá un custo de 20 € para aqueles que teñan chip en propiedade, e de 30 € (20 € de inscrición + 10 € pola compra do “chip amarelo”) para aqueles que deban mercar o chip.

A participación no circuío de carreiras populares “Correndo pola Costa da Morte” permite aos atletas adquirir o “chip amarelo” en propiedade por un prezo reducido de 10 €. Dito chip será válido para participar en calquera proba cronometrada por Championchip.

Inscricións de Categoría Base:

Data límite mércores 4 de marzo.

A inscrición para os atletas de categorías base, dende pitufo a xuvenil, serán gratuítas.

- 1) Plataforma championchip (www.championchipnorte.com.) A **autorización paterna** deberá imprimirse e ser presentada debidamente cuberta e asinada á hora de recoller os dorsais. Dita autorización poderá ser descargada en www.championchipnorte.com ou na páxina do Concello de Camariñas www.camarinas.net.
- 2) Presentando a **autorización paterna asinada** no Departamento de Deportes do Concello de Camariñas ou entregándoa nas conserxerías dos Centros Educativos.

@s atletas de categoría Pitufo poderán facer a inscrición do seguinte xeito:

- 1) Enviando un email a fran.puga@camarinas.dicoruna.es coa autorización paterna cuberta e asinada. Á hora de recoller o dorsal deberán presentala impresa e asinada dita autorización paterna, poderá descargarse na páxina do Concello de Camariñas www.camarinas.net.
- 2) Presentando a **autorización paterna asinada** no Departamento de Deportes do Concello de Camariñas ou entregándoa nas conserxerías dos Centros Educativos de Camariñas.



CONCELLO DE CAMARIÑAS

9- CARREIRA 5K CONTRA O CANCRO

Carreira 5K Contra o Cancro



na gala de entrega de trofeos.

Así mesmo todas aquelas persoas que desexen colaborar coa Asociación Provincial contra o Cancro, sen participar en ningunha competición, poderán facelo inscribíndose no apartado **Fila 0** que aparecerá na web www.championchipnorte.com, dentro de cada unha das probas que compoñen o circuito.

Unha das novidades da 2ª edición do Circuito é que este ano na carreira **5K** imos **colaborar coa Asociación Provincial Contra o Cancro**. Deste xeito todo o que se recade coas inscricións desta proba (agás o correspondente ao aluguer ou compra de chips) irá destinado a ese fin e será entregado a dita asociación cando remate do circuito,

10.- CALIFICACIÓNS E TROFEOS/MEDALLAS

♦ Clasificacións da proba 10K:

- Optan a esta clasificación todos os/as atletas participantes na proba.
- Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os tres primeiros/as clasificados/as na categoría xeral (os tres primeiros/as que entren na meta).
- Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os tres primeiros/as clasificados/as en cada unha das categorías (sénior, M40 e M50), independentemente da súa condición de *corredores de carreira* ou de *corredores de circuito*.
- Recibirán trofeo e/ou medalla o primeiro e primeira clasificado/a **empadroad/a do Concello de Camariñas**.

♦ Clasificacións da proba 5K Contra o Cancro:

- Optan a esta clasificación todos os/as atletas inscritos na proba **5K Contra o Cancro**.
- Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os tres primeiros/as clasificados/as na categoría absoluta (os tres primeiros/as que entren na meta), independentemente da súa condición de *corredores de carreira* ou de *corredores de circuito*.

♦ Clasificacións das probas de base:

- Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os tres primeiros/as clasificados/as en cada unha das categorías (benxamín, alevín, infantil, cadete e xuvenil).
- Ademais nas categorías pitufo, benxamín e alevín recibirán medalla conmemorativa todos os participantes na proba.

♦ A entrega de trofeos das carreiras benxamín e alevín farase antes do comezo da carreira xuvenil e de adultos de **5K Contra o Cancro**, se o tempo o permite, no exterior e no suposto que non fose así no **salón de actos da Casa de Pedra**.

♦ A entrega de trofeos do resto de categorías farase, se o tempo o permite, no exterior e no suposto que non fose así no salón de actos da Casa de Pedra, **ao remate da proba de 10K**.

♦



CONCELLO DE CAMARIÑAS

♦ Clasificacións do circuíto 10K:

- Para poder optar a esta clasificación os atletas deben inscribirse no circuíto 10K. Os atletas que participen en todas as probas pero non se inscriban no circuíto non optan a esta clasificación.
- Os atletas participantes no circuíto deberán completar un mínimo de seis probas para poder optar aos premios.
- No caso de correr máis de seis probas, o atleta puntuará cos mellores 6 resultados acadados.
- A puntuación acadada irá en función do posto obtido en cada unha das probas (1º posto=1 punto / 2º posto=2 puntos / 3º posto=3 puntos....de xeito que o/a atleta con menor suma de puntos, será o/a vencedor/a en cada unha das categorías.
- No caso de empate a puntos o sistema de desempate será o seguinte:
 - Número de probas rematadas.
 - Maior número de mellores postos.
 - Maior distancia en quilómetros recorridos (no caso de que as carreiras teñan distintas distancias).
- Recibirán trofeo e/ou medalla de campións do circuíto o primeiro e primeira clasificado/a das categorías sénior, M40 e M50.
- Recibirán trofeo e/ou medalla o primeiro e primeira clasificado/a local (empadroados nos concellos organizadores do circuíto).
- Recibirán trofeo e/ou medalla o primeiro e primeira clasificado/a foráneo (atletas non empadroados nos concellos organizadores do circuíto).

♦ Clasificacións do circuíto 5K Contra o Cancro:

- Para poder optar a esta clasificación os atletas deben inscribirse no circuíto 5K Contra o Cancro. Os atletas que participen en todas as probas pero non se inscriban no circuíto non optan a esta clasificación.
- Os atletas participantes no circuíto deberán completar un mínimo de seis probas para poder optar aos premios.
- No caso de correr máis de seis probas, o atleta puntuará cos mellores 6 resultados acadados.
- A puntuación acadada irá en función do posto obtido en cada unha das probas (1º posto=1 punto / 2º posto=2 puntos / 3º posto=3 puntos....de xeito que o/a atleta con menor suma de puntos, será o/a vencedor/a en cada unha das categorías.
- No caso de empate a puntos o sistema de desempate será o seguinte:
 - Número de probas rematadas.
 - Maior número de mellores postos.
 - Maior distancia en quilómetros recorridos (no caso de que as carreiras teñan distintas distancias).
- Recibirán trofeo e/ou medalla de campións do circuíto o primeiro e primeira clasificado/a da categoría absoluta.



CONCELLO DE CAMARIÑAS

♦ **Premios especiais:**

- Recibirán un **diploma conmemorativo** todos/as os/as **corredores/as de circuío** que **rematen todas as probas** do circuío na modalidade na que se inscribiron.
- Recibirán **diploma conmemorativo** todos os/as corredores/as de carreira das **categorías benxamín, alevín, infantil, cadete e xuvenil** que **completen un mínimo de 6 probas** do circuío. **Para optar a diploma** conmemorativo nas categorías inferiores **é preciso que nas inscricións das diferentes probas o nome, apelidos e data de nacemento coincidan exactamente**. É dicir, se non están inscritos exactamente igual (por exemplo unha vez con til e outra sen ela), o sistema considerará que son inscricións diferentes.

♦ **Entrega de trofeos aos campións de circuío:**

Unha vez rematadas as probas do *Circuío de Carreiras Populares "Correndo pola Costa da Morte"* organizarase un acto de entrega de trofeos/medallas a todos/as os/as atletas campións en cada unha das categorías, así como un acto de entrega dos premios especiais.

O lugar e data no que terá lugar dito acto de entrega será comunicado coa suficiente antelación.

O Concello de Camariñas, organizador desta carreira, aproveita a ocasión para agradecer a súa participación.