

The background of the poster is a photograph of a cross-country race. In the foreground, three female runners are captured in motion, running on a dirt path. They are wearing athletic gear, including tank tops and shorts. One runner in the center is wearing glasses and a light blue face mask. In the background, there are spectators, including a man in a white shirt and dark pants on the left, and a person in a bright yellow jacket on the right. The scene is set outdoors with trees and foliage in the background.

REGULAMENTO
III CROSS
"OS CASTROS"
CANGAS DE FOZ
06/11/2021

CARREIRA PUNTUABLE CIRCUÍTOS:

duacode.
RUNFOZRUN



TOURMARIÑA
CIRCUITO DE CARRERAS POPULARES
POR LA COSTA LUCENSE

1. DATA:

A Run Foz Run en colaboración co Club Atletismo Ría de Foz e C.M.V.M. Cangas organizan a **III Edición do CROSS OS CASTROS o día 6 de Novembro de 2022** na localidade de Cangas de Foz.

2. PARTICIPANTES:

Poderán participar na categoría absoluta todas aquelas persoas nadas dende o ano 2006 (incluído) que o desexen, sempre que estean inscritas nos prazos e formas establecidos ao efecto pola Organización.

O evento desenvolverase en tres fases diferenciadas, andaina popular, carreiras de pitufos e menores cun máximo de 50 participantes en cada categoría e unha competición de Cross Absoluta de maneira individual e por equipos cun máximo de 300 participantes. A organización resérvase 50 prazos a maiores para deportistas convidados/as.

3. CONDICIÓN DE PARTICIPACIÓN:

Quen participe comprométese a aceptar o presente regulamento e calquer posible modificación da proba obrigada por causas alleas á vontade da organización. A realización da inscrición implica ter lido, entendido e adquirido os compromisos que se inclúen neste regulamento.

Todo/a participante inscrito/a declara:

- Que se considera nun estado de saúde óptimo para participar no III CROSS OS CASTROS.
- Que ten lido, entendido, aceptado e se compromete a cumprir o presente regulamento.
- Que exime de responsabilidade á Organización pola perda de obxectos persoais ou roubo, así como como por calquera contaxio de calquera enfermidade que puidera sufrir durante o evento deportivo.
- Que autoriza sen contraprestación algunha a que a Organización faga uso de calquera tipo de material audiovisual no que poida figurar o/a participante, aceptando a publicación do seu nome completo na clasificación da proba, nos medios de comunicación, e/ou internet.
- Conforme á L.O. 03/2018, informámoslle de que os seus datos persoais pasarán a formar parte dun ficheiro, cuxo responsable é O Club Atletismo Ría de Foz. A finalidade do ficheiro é levar a cabo a xestión de datos para os eventos RUN FOZ RUN así como informarlle de futuras edicións. Se desexa exercer os dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición poderá facelo dirixíndose por escrito á dirección de sinalada (atletismoriadefoz@mail.com), axuntando unha fotocopia do seu DNI.

A Organización resérvase o dereito de rexeitar calquera inscrición que non acepte o presente regulamento. En caso de dúbida, ou de xurdir algunha situación non reflectida no mesmo, estimarase e aceptarase o que dispoña a Organización.

4. INSCRICIÓN:

En ningún caso de van aceptar inscricións fora de prazo. Desde o 23/09/2022 ata o 30/09/2022 a un prezo reducido de 6€. Desde o 01/10/2022 ata o 23/10/2022 8€ e desde o 24/10/2022 ata o 02/11/2022 10€. Menores gratúas salvo no último tramo que abonarán 2€!

A inscrición da carreira é persoal e intransferible, e non se devolverá o importe da inscrición en ningún caso salvo baixa médica acreditada presentada antes do 2 de NOVIEMBRE (incluído) e enviada a atletismoriadefoz@gmail.com En caso contrario, non se fará o reembolso.

5. ENTREGA DE DORSAIS E CHIPS:

Os/as deportistas Terán que portar obrigatoriamente un dorsal no peito en todo momento, sen dobrar nin ocultar, ben visible. Recomendamos recoller o dorsal nas primeiras horas da mañá para evitar aglomeracións innecesarias de última hora.

Na carpa da organización de 09:00h a 11:00h. Situada no Campo de Fútbol de Cangas de Foz. Zona de Saída e Meta.

6. ESTACIONAMENTO RECOMENDADO:

- ZONA ROJA: Zona de saída e meta.
- ZONA AZUL: Zonas de parking vehículos.
- ZONA AMARILLA: Zona de parking autobuses.



7. ZONA DE QUENCEMENTO:

O quencemento poderá facerse oficialmente na zona do campo de fútbol de Cangas acotada a tal efecto ou no paseo marítimo, pregamos que si están disputándose carreiras non se quente no circuío.

8. PRESAÍDA E SAÍDA:

Todos os deportistas terán que presentarse á porta da zona de presaída exactamente 10 minutos antes da súa saída para ser ubicados nun lugar axeitado, para non ter acumulacións de persoas e controlar os caixóns de saída. Todos os atletas da categoría absoluta terán un tempo máximo de 60 minutos para rematar a proba.

Para a categoría pícaros a carreira será non competitiva.

9. PENALIZACIÓNS E DESCUALIFICACIÓNS:

Será obrigatorio cumprir o presente regulamento para o desenvolvemento da proba, publicado na web <https://championchipnorte.com/>

Todo/a aquel/a que non o cumpra poderá ser descualificado (incluso antes de comezar a competición). Non se permite:

- Incumplir o presente regulamento.
- Non levar axeitadamente o dorsal no peito, e/ou o chip oficial de control de tempos.
- Non realizar o percorrido completo.
- Manifestar un mal estado físico evidente.
- Manifestar un comportamento non deportivo coa Organización, cos outros deportistas ou co público, facendo protestas maleducadas, ou se reitere en protestas inxustificadas ante a Organización.

O persoal de Organización, está facultado para retirar xustificadamente da carreira a calquera atleta que manifeste un mal estado físico evidente. Todo/a aquel/a corredor/a descualificado/a deberá retirar o seu dorsal e abandonar o circuío inmediatamente.

10. SERVICIOS E SEGURO:

Todas as persoas participantes estarán cubertas cunha póliza de “Seguro de Responsabilidade Civil” e de accidentes. Contaremos coa axuda de efectivos de Policía Local e de Protección Civil, ademáis dos voluntarios propios da organización.

11. PERSONAS NON INSCRITAS:

Toda aquela persoa que corra sen estar inscrita, faino baixo a súa responsabilidade e non estará cuberta pola Organización, considerando que pon en risco ao evento debido á actual situación sanitaria. Se é advertida a súa presenza se lle instará a abandonar o circuito e serán requeridos os seus datos persoais.

12. RECLAMACIÓNS:

As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao responsable técnico do evento, non mais tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados, presentando o DNI.

13. PREMIACIÓN:

A cerimonia de entrega de premios do III CROSS OS CASTROS 2022 efectuarase a partir das 13:00h na zona de meta. Os/as atletas con dereito aos premios deberán estar presentes na mesma, podendo delegar noutra persoa. Se non estivese presente ao inicio do acto, entenderase que renuncia ao premio.

Recibirán trofeo os/as tres primeiros/as clasificados/as individuais das seguintes categorías:

- Categoría Pícaros (2015 y posteriores): Categoría no competitiva. Medallas para todos.
- Categoría Benxamín (14-13): Trofeos tres primeros clasificados masculino e femenino.
- Categoría Alevín (12-11): Trofeos tres primeros clasificados masculino e femenino.
- Categoría Infantil (10-09): Trofeos tres primeros clasificados masculino e femenino.
- Categoría Cadete (08-07): Trofeos tres primeros clasificados masculino e femenino.
- Categoría Absoluta: Trofeos e agasallo aos tres primeros clasificados masculino e femenino.
- Categoría Senior (2006 hasta 34 años): Trofeos tres primeros clasificados masculino e femenino.
- Categoría Máster A (35 hasta 44 años): Trofeos tres primeros clasificados masculino e femenino.
- Categoría Máster B (45 hasta 54 años): Trofeos tres primeros clasificados masculino e femenino.
- Categoría Máster C (55 años y +): Trofeos tres primeros clasificados masculino e femenino.

Recibirán trofeo os/as tres primeiros/as clasificados/as POR EQUIPOS (Mínimo 4 atletas): Deberán formar e crear o seu equipo na web [championchipnorte](#).

A zona de entrega de premios será no palco situado na praza, a carón do Campo de Fútbol.

14. AVITUALLAMIENTO/OUTROS:

Todos/as os/as inscritos gozarán dun avituallamento líquido e sólido ao finalizar o evento. Habrá a disposición dos atletas colectores de lixo polo que agradecemos que ao rematar depositen o lixo neles. Habrá servizo de duchas e vestiarios e tamén gardaroupa.

15. CIRCUÍTOS: * NON DEFINITIVOS. PODEN SUFRIR MODIFICACIÓNS.

VOLTA A - PEQUENA 550m.



VOLTA B - MEDIANA 1000m.



VOLTA C – GRANDE 2000m.



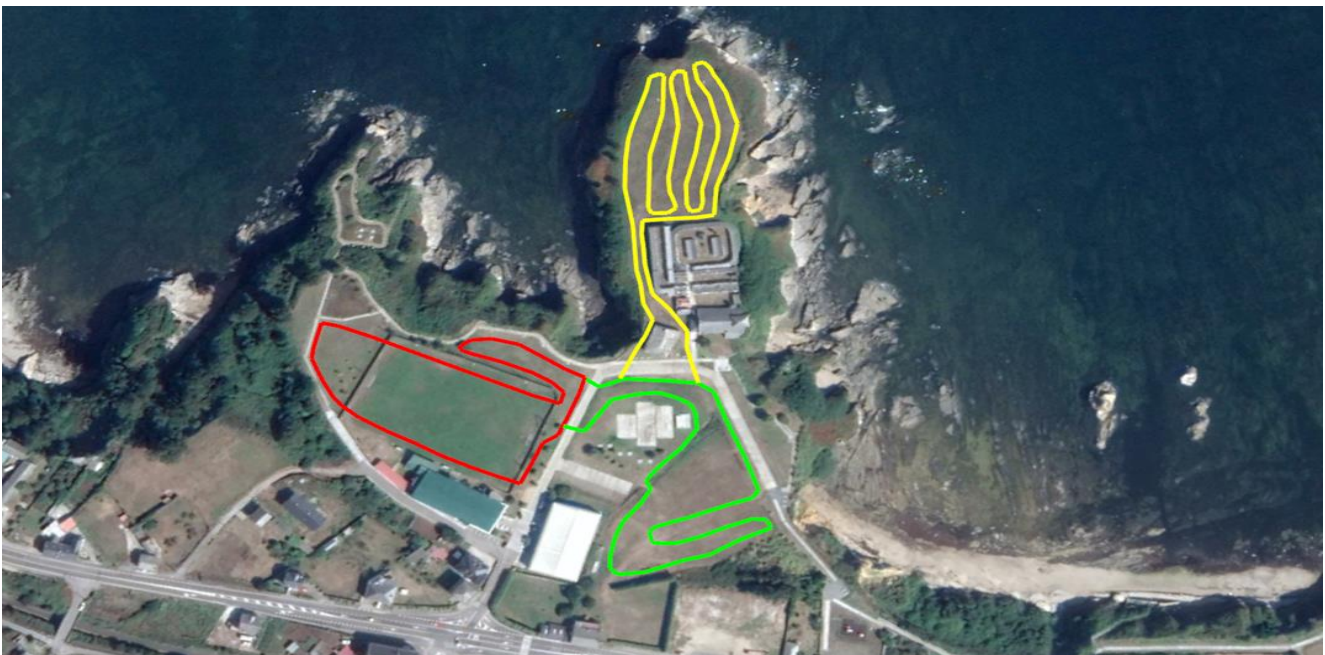
CIRCUÍTO D PÍCAROS 250m.



RECTA SAÍDAS 50m.



COMBINACIÓN CIRCUÍTOS A-B-C



16. CATEGORÍAS/DISTANCIAS/HORARIOS ESTIMADOS: *PODEN SUFRIR MODIFICACIÓNS.

CÁMARA CHAMADAS	HORA SAÍDA	CATEGORÍA	ANO NACEMENTO	DISTANCIA	VOLTAS	COMPETICIÓN
10:20 H	10:30H	PÍCAROS	2015 EN DIANTE	200M	Media	MENORES
10:30 H	10:40H	BENXAMÍN	2013-2014	600M	1 A	MENORES
10:40 H	10:50H	ALEVIN	2011-2012	1000M	1 B	MENORES
10:50 H	11:00H	INFANTIL	2009-2010	1600M	1 A + 1 B	MENORES
11:05 H	11:15H	CADETE	2007-2008	2000M	2 B	MENORES
11:20 H	11:30H	CROSS ABSOLUTO	2006 +	6500M	1 A + 3 C	POPULAR
12:45 H		CERIMONIA PREMIACIÓN				POPULAR

**AGASALLO DE CAMISOLA OFICIAL AOS 150 PRIMEIROS
INSCRITOS NA CATEGORÍA ABSOLUTA**



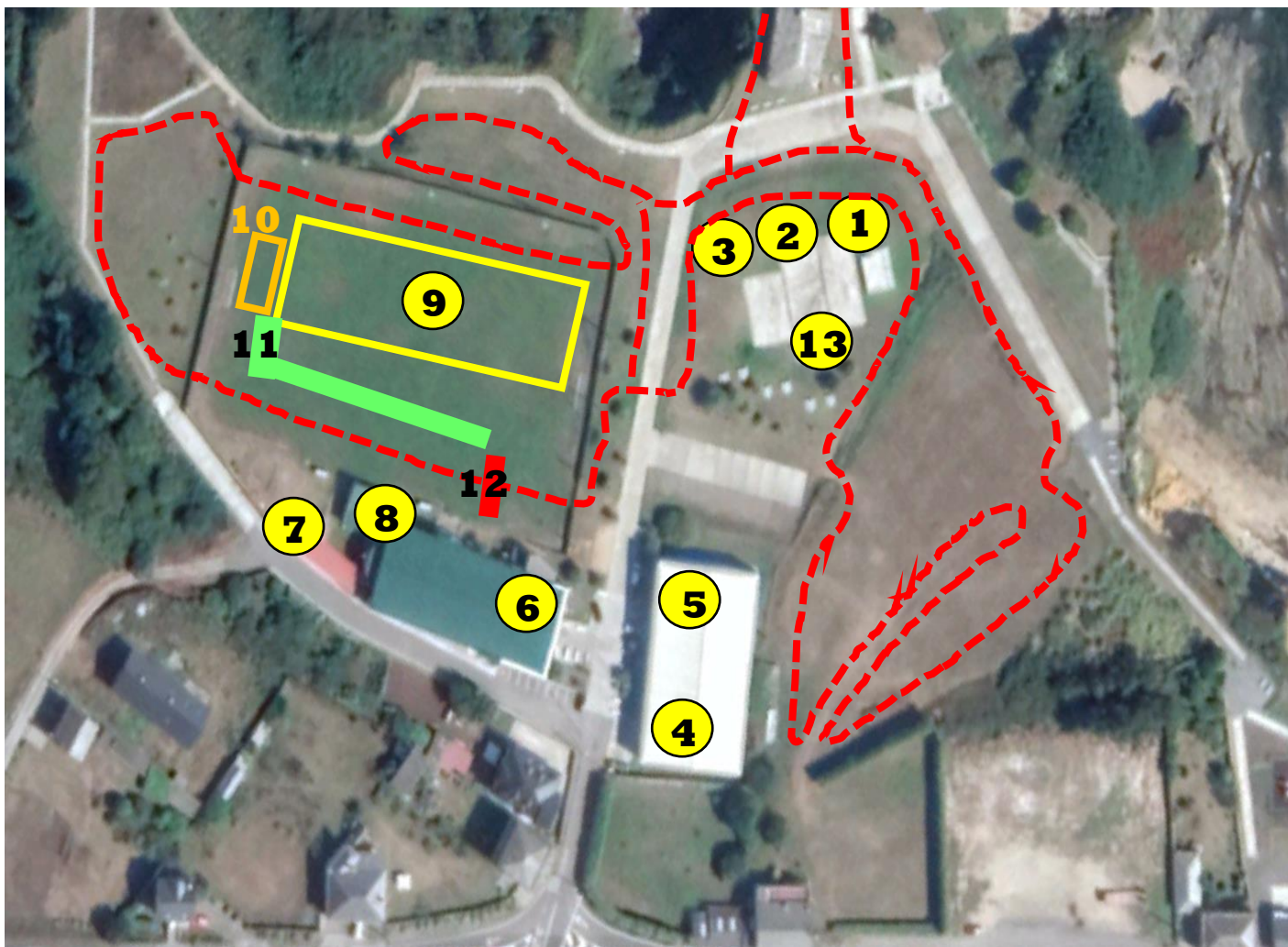
Loading...



O deseño será publicado nas nosas redes sociais...

17. PLANO E INFORMACIÓN PUNTOS DE INTERESE:

- ZONA SECRETARÍA (1): Información e entrega de dorsáis.
- ZONA DE TENDA (2): Tenda de merchandising Run Foz Run.
- ZONA DE GARDAROUPA (3): Gardaroupa atletas.
- ZONA DE EQUIPOS (4): Cada colexio, agrupación, club que o solicite terá un espacio reservado no pavillón onde poderán traer a súa propia carpa e será o seu punto de encontro e reunión para os atletas (deixar mochilas, cambiarse...). Solicitudes no mail: atletismoriadefoz@gmail.com ata o día 2 de Novembro.
- ZONA COMERCIAL (5): Mercadillo con productos varios.
- ZONA CAFETERÍA (6): Cafetería e aseos para acompañantes, pais, nais...
- ZONA VESTIARIOS E ASEOS (7): Vestuarios duchas e aseos únicamente para atletas, delegados e adestradores.
- ZONA GRADAS (8): Gradas para público.
- ZONA QUENCEMENTO (9): Só poderan acceder atletas e un adestrador ou delegado por entidade.
- ZONA CÁMARA DE CHAMADAS (10): Chamadas aos atletas previa competición.
- ZONA DE SAÍDAS (11): Caixóns e recta de saída.
- META (12): Paso de volta e zona de meta.
- ZONA PREMIACIÓN (13): Cerimonia de premiación, premios...



OBLIGATORIO ENTREGAR CHIP DE ALQUILER AO FINALIZAR O EVENTO.