

20  
/  
25



CIRCUITO CORRENDO POLA

**COSTA DA MORTE**

*Carreiras Populares*



*décima edición*

IV Circuito de carreiras populares "Correndo pola Costa da Morte"



Associação  
de Carreiras  
Populares da  
Costa da Morte



Concello de  
Camañas  
A Coruña



CONCELLO DE  
**ZAS**



Concello de Castela



CONCELLO DE  
BIBES



CONCELLO DE  
CORCUBIÓ



Festa  
de San  
Cristovo

Regulamento 0



## Indice

<u>1. IDEOLOXÍA.....</u>	<u>3</u>
<u>2. PROBAS.....</u>	<u>4</u>
<u>3. CAMISETA CONMEMORATIVA</u>	
<u>4. CATEGORÍAS, DISTANCIAS E HORARIOS.....</u>	<u>5</u>
<u>5. PERCORRIDOS.....</u>	<u>5</u>
<u>6. NORMATIVA XERAL E DE SEGURIDADE do VII/VIII Circuito de Carreiras Populares Correndo pola Costa da Morte.....</u>	<u>5</u>
<u>7. DEREITOS DE IMAXE, USO DE DATOS E AUTORIZACIÓNS.....</u>	<u>6</u>
<u>8. TIPOS DE COMPETICIÓNS.....</u>	<u>7</u>
<u>9. INSCRICIÓNS DAS COMPETICIÓNS INDIVIDUAIS E ADAPTADA.....</u>	<u>7</u>
<u>10. COMPETICIÓN POR EQUIPOS.....</u>	<u>8</u>
<u>11. SISTEMA DE CRONOMETRAXE / CHIPS E RECOLLIDA DE DORSAIS.....</u>	<u>10</u>
<u>12. CARREIRA 3K CONTRA O CANCRO.....</u>	<u>10</u>
<u>13. CLASIFICACIÓNS E TROFEOS/MEDALLAS DE CARREIRA.....</u>	<u>11</u>
<u>14. CLASIFICACIÓNS E TROFEOS/MEDALLAS DO V CIRCUÍTO CORRENDO POLA COSTA DA MORTE... </u>	<u>12</u>



## 1. IDEOLOXÍA

O Circuito de Carreras Populares “Correndo pola Costa da Morte” é un programa anual de carreiras populares, que ten por obxectivo fomentar a práctica de actividade física e deportiva como medio para alcanzar unha vida máis saudable.

Dito circuito está promovido e organizado por un conxunto de concellos da Costa da Morte: Camariñas, Carnota, Cee, Corcubión, Dumbría, Fisterra, Mazaricos, Muxía, Vimianzo e Zas.

Nesta competición poden participar todas aquelas persoas que o desexen, tanto nenos/as como adultos (nados no 2022 e anteriores).

As posibilidades de participación son fundamentalmente, tanto en sénior como en categorías base (agás Pitufo) dúas:

### 1.1. Corredores de Carreira:

Atletas 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. Dende a categoría Sub18 ata Máster 4 os corredores terán a posibilidade de inscribirse na proba 3K Contra o Cancro e na 10K. **Podendo participar en ambas probas en cada carreira, facendo unha inscrición individual por cada carreira.**

Na proba 3K Contra o Cancro participarán en categoría absoluta independentemente da súa idade. A distancia desta proba poderá variar entre os 2500 e os 3500 metros en función do concello organizador.

Na proba 10K a distancia poderá variar entre os 9000 e 10000 metros en función do concello organizador.

Nas probas de categoría base os atletas correrán as distancias establecidas segundo a súa categoría.

### 1.2. Corredores de Circuito:

Son atletas que se inscriben co obxectivo de completar un mínimo de sete probas do circuito na modalidade de 3K Contra o Cancro ou 10K, **nunca en ambos**, ou o Circuito de Categorias Base (agás categoría Pitufo). 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 os adultos e con chip verde a base (agás Pitufo).

Os/as atletas poderán participar na competición por equipos, sempre e cando estean inscritos na competición individual de circuito na modalidade **3K Contra o Cancro ou 10K**.



## 2. PROBAS

O circuito estará composto por un total de 10 probas. Comezará o día 9 de marzo de 2025 coa XIII Carreira Popular Concello de Camariñas, e rematará o 12 de outubro de 2025 coa X Carreira Popular Concello de Fisterra.

	Concello	Data	Proba
1ª proba	Camariñas	09-03-2025	XIII Carreira Pedestre Concello de Camariñas
2ª proba	Vimianzo	12-04-2025	XIII Carreira Pedestre Concello de Vimianzo
3ª proba	Mazaricos	11-05-2025	VIII Carreira Pedestre Concello de Mazaricos
4ª proba	Dumbría	24-05-2025	IX Carreira Pedestre Concello de Dumbría
5ª proba	Zas	07-06-2025	X Carreira Pedestre Concello de Zas
6ª proba	Carnota	29-06-2025	XXXII Carreira das Areas Concello de Carnota
7ª proba	Cee	05-07-2025	X Carreira Nocturna Concello de Cee
8ª proba	Muxía	13-07-2025	X Carreira Pedestre Concello de Muxía
9ª proba	Corcubión	06-09-2025	XXII Carreira Pedestre Vila de Corcubión
10ª proba	Fisterra	12-10-2025	X Carreira Pedestre Concello de Fisterra

*Os horarios das carreiras das distintas categorías serán establecidos polo concello organizador e poderán ser consultados na web [www.correndopolacostadamorte.com](http://www.correndopolacostadamorte.com)*

20  
25

### 3. CAMISETA CONMEMORATIVA

Despois da grande aceptación da camiseta única, a organización decidiu seguir coa filosofía en relación ao agasallo das camisetas conmemorativas: entregando **UNHA ÚNICA CAMISETA EXCLUSIVA** para o noso Circuito valorada en **20€**.



*Este é un bosquejo inicial da camiseta do Circuito Correndo pola Costa da Morte. O modelo definitivo pode sufrir pequenas modificacións con respecto a este.*

Esta camiseta será gratuíta para todas aquelas persoas que se inscriban no Circuito en calquera das súas categorías (agás pitufos).

- Os corredores de carreira que a queiran adquirir deberán pagar o **prezo de venda** da mesma **14€** no momento de realizar a inscrición de carreira.
- Os corredores de Circuito deberán indicar a talla da camiseta no momento de realizar a inscrición.
- Recoméndase consultar as medidas máis axeitadas para cada deportista mediante a **guía de tallas**. A organización non se responsabiliza dunha mala elección da talla.

- A recollida da camiseta deberá facela o/a propio/a deportista presentando o DNI ou outro documento que nos permita identificalo/a. No caso de que envíe a alguén para a súa recollida, este deberá presentar tanto o DNI do propietario da camiseta coma o seu propio.

#### 4. CATEGORÍAS, DISTANCIAS E HORARIOS

Circuíto / Distancia	Categorías	Idade
<b>Base</b> Pitufos: 100 - 300 m. Sub 10/Sub12: 1.000 m. aprox. Sub 14/Sub16/Sub18: 2.500 - 3.500 m.	<b>Pitufos</b>	Nados/as 2018-2022
	<b>Sub 10</b>	Nados/as 2016-2017
	<b>Sub 12</b>	Nados/as 2015-2014
	<b>Sub 14</b>	Nados/as 2013-2012
	<b>Sub 16</b>	Nados/as 2011-2010
	<b>Sub 18</b>	Nados/as 2009-2008
<b>10K</b> 9.000 - 10.000 m.	<b>Sub 20</b>	Nados/as 2007-2006
	<b>Sub 23</b>	Nados/as 2005-2004
	<b>Sénior</b>	Nados/as 1991-2002
	<b>Máster 1</b>	Nados/as 1985-1990
	<b>Máster 2</b>	Nados/as 1975-1984
	<b>Máster 3</b>	Nados/as 1965-1974
	<b>Máster 4</b>	Nados/as antes do 1965
<b>3K Contra o Cancro</b> 2.500 - 3.500 m.	<b>Absoluta</b>	Nados/as no 2007 ou antes

\* Os/as atletas de categoría Sub18 poderán optar a correr na categoría superior (absoluta en 3K e Sub20 en 10K) sempre que o fagan constar á hora de facer a inscrición. O feito de correr nunha categoría superior implicará que non poderán optar á clasificación e premios da categoría Sub18.

Así mesmo implicará que deberán pagar a correspondente inscrición (8€+ 1€ de alugueiro de chip + 5€ en concepto de fianza por inscrición de carreira, ou 35€ + custo do chip, no caso de non posuílo en propiedade, por inscrición de Circuíto) e poderán participar na competición de equipos.

#### 5. PERCORRIDOS

Serán definidos no regulamento particular de cada Carreira.

## 6. NORMATIVA XERAL E DE SEGURIDADE do X Circuito de Carreiras Populares Correndo pola Costa da Morte

**6.1.** Todas as probas incluídas no programa do circuito de carreiras populares “Correndo pola Costa da Morte” rexeranse pola **regulamentación de Seguridade Viaria 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).

**6.2.** Cada proba estará subscrita ao **seguro de responsabilidade civil** da Federación Galega de Atletismo. Tamén contará cun **seguro de accidentes** que terá as coberturas mínimas esixidas no Real Decreto 849/199.

**6.3.** 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.

**6.4.** 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.

**6.5.** No caso de que para o día de celebración da proba se decrete unha **alerta laranxa a proba será suspendida** automaticamente. Buscarase unha data adecuada para desenvolve-la.

**6.6.** 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.

**6.7.** 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.

**6.8.** 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 orde, as normas da F.G.A., RFEA e I.A.A. F. en vigor.

**6.9.** A organización da proba habilitará servizo de vestiarios, duchas e gardarroupa.

**6.10.** Os únicos vehículos que poderán seguir a proba, serán os autorizados pola organización.

**6.11.** Permitirase ás persoas dende a categoría Sub-18 ata Máster-4, interesadas en correr as probas 3k e/ou 10k podan facelo se así se anotaran en cada carreira ou nun dos circuitos, abonando custo correspondente. **Non se permitirá inscrición nos 2 circuitos, pero si nun circuito e nunha carreira por cada proba que compón o Circuito Correndo pola Costa da Morte.**

**6.12.** Descualificacións

6.12.1. O servizo médico da competición está facultado para retirar durante a proba a calquera atleta que manifeste un mal estado físico.

6.12.2. Todo atleta que non realice o percorrido completo.

6.12.3. O atleta que manifeste un comportamento non deportivo ou se reitere en protestas ante a organización.

## 7. DEREITOS DE IMAXE, USO DE DATOS E AUTORIZACIÓNS



As persoas inscritas comprométense a aceptar estritamente o presente regulamento e calquera posible modificación.

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

- 7.1.** Menores de idade inscribíranse baixo a supervisión e autorización paterna ou dun titor legal. A inscrición de menores no Circuito ou en calquera proba do mesmo implica a autorización paterna ou do titor legal para a súa participación.
- 7.2.** As persoas atletas inscritas declaran que están en bo estado físico e teñen pasado os pertinentes recoñecementos de saúde.
- 7.3.** **A recollida do dorsal e/ou da camiseta deberá facela o/a propio/a deportista presentando o DNI ou outro documento que nos permita identificalo/a. No caso de que envíe a alguén para a súa recollida, este deberá presentar tanto o DNI do propietario da camiseta coma o seu propio.**
- 7.4.** Calquera atleta con problemas médicos (alergia, atencións especiais,...) deberá facelo constar no reverso do dorsal da proba.
- 7.5.** Toda persoa participante, ao realizar a inscrición acepta a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet, autorizando a toma de imaxes co fin de utilízalas para a promoción e difusión das devanditas actividades, así como a utilización do móbil e correo electrónico como forma de aviso e comunicación por parte da organización. Calquera persoa inscrita poderá prohibir a utilización da súa imaxe previa solicitude expresa por escrito.

## 8. TIPOS DE COMPETICIÓNS

- 8.1.** Competición Individual (ver punto 9).
- 8.2.** Competición por equipos (ver punto 10).
- 8.3.** Competición Familias (ver punto 12)

## 9. INSCRICIÓNS DAS COMPETICIÓNS INDIVIDUAIS

Permitirase a participación EN MÁIS DUNHA PROBA: os corredores da categoría Sub18 ata Máster 4 poderán participar NAS PROBAS NAS QUE SE TEÑAN INSCRITO (3K E/OU 10K), podendo participar en **circuíto** nunha das probas e como corredor de carreira na outra proba se así o desexa, co correspondente pago da mesma. En base só poderán participar nunha única proba na que se teñan inscrito.

- 9.1.** As inscricións realizaranse a través da páxina web [www.correndopolacostadamorte.com](http://www.correndopolacostadamorte.com)
- 9.2.** As inscrición para CORREDORES/AS DE CARREIRA realizaranse dentro dos seguintes prazos e custos:





9.2.1. Ata o martes anterior á proba ás 23'59 horas: 8€+ 1€ de alugueiro de chip + 5€ en concepto de fianza que se devolverá no momento que sexa devolto o chip, unha vez rematada carreira no lugar habilitado.

**9.3. As inscricións para CORREDORES DE CIRCUÍTO realizaranse dentro dos seguintes prazos e custos:**

9.3.1. As inscricións para os corredores de circuíto poderán formalizarse ata o martes 4 de marzo ás 23'59 horas cun prezo de 35€ + o custo do chip no caso de non posuílo en propiedade.

9.3.2. Para unha maior optimización dos recursos en canto a avituallamentos de carreira e despois da mesma, dende a organización do Circuíto SOLICÍTASE a todos/as atletas de circuíto QUE CONFIRMEN A SÚA ASISTENCIA A CADA CARREIRA (AGÁS Á DE CAMARIÑAS). A data límite para a confirmación será o martes previo á celebración da mesma, ás 23'59 horas.

**9.4. As inscricións para atletas de CATEGORÍAS BASE** deberán realizarse a través da plataforma [www.correndopolacostadamorte.com](http://www.correndopolacostadamorte.com).

9.4.1. A inscrición para as categorías base será gratuíta e deberase aboar unha fianza de 5€ polo uso do chip que será reembolsada pola empresa de cronometraxe, na seguinte semana ao remate da proba, unha vez comprobado que o chip devolto corresponde coa persoa inscrita.

9.4.2. Os menores de idade inscribíranse baixo a supervisión e autorización paterna ou dun titor legal. A inscrición dos menores no Circuíto ou en calquera proba do mesmo implica a autorización paterna ou do titor legal para a súa participación.

9.4.3. As inscricións para **CORREDORES DE CARREIRA** poderán formalizarse **ata o martes anterior a cada proba ás 23'59 horas**.

9.4.4. As inscricións para os **CORREDORES DE CIRCUÍTO BASE** poderán formalizarse **ata o martes 4 de marzo ás 23'59 horas**.

## 10. COMPETICIÓN POR EQUIPOS

Os/as atletas poderán participar na competición por equipos, sempre e cando estean inscritos na competición individual de circuíto na modalidade 3K Contra o Cancro ou 10K .

Formación de equipos: Poderán formarse os seguintes equipos atendendo ao xénero das persoas que os compoñan:

**10.1.** Equipos femininos: compostos integramente por atletas femininas.

**10.2.** Equipos masculinos: compostos integramente por atletas masculinos.

**10.3.** Equipos mixtos: compostos por atletas masculinos e femininos.

10.3.1. Todos os equipos terán que estar formados por un mínimo de 5 e un máximo de 10 corredores.

10.3.2. Os equipos mixtos deberán cumprir a seguinte correlación:

Número de atletas por equipo	Composición do equipo
5 ou 6	2 mulleres ou homes como mínimo
7 ou 8	3 mulleres ou homes como mínimo
9 ou 10	4 mulleres ou homes como mínimo

**10.4.** Para poder optar ao **premio económico** terá que haber un **mínimo de 3 equipos** na categoría na segunda proba do Circuito. De non ser así, o equipo poderá competir e recibirá o trofeo que o acredita como campión da súa categoría na gala final, pero non recibirá premio económico.

**10.5.** Considerarase a un equipo como inscrito dende o momento en que tres dos seus compoñentes (como mínimo) puntúen nunha das dúas primeiras carreiras do Circuito.

**10.6.** O prazo de inscrición de equipos rematará o **martes día 8 de abril de 2025 ás 23:59** horas. A partir de dita data non se poderán realizar máis inscricións por equipos e tampouco se poderán facer modificacións nos integrantes dos equipos.

**10.7. Sistema de puntuación:**

10.7.1. Para poder puntuar, todos os atletas do equipo deberán correr e rematar 3 carreiras do circuíto como mínimo.

10.7.2. Para poder puntuar nunha carreira deberán participar e rematar un mínimo de 3 atletas do equipo, independentemente de home ou muller. Se non logran rematar un mínimo de tres corredores, os non chegados consideraranse como últimos clasificados e puntuarán como tales tomando como referencia o número total de inscritos de Circuito na modalidade na que participen (3K ou 10K).

O sistema de puntuación establecerase segundo os seguintes baremos:

Posto de chegada a meta	Número de atletas chegados á meta	
Puntuarán os 5 primeiros/as atletas do equipo que entren en meta en función da súa clasificación por sexo (masculino ou feminino)	3 chegados á meta	6 puntos
	4 chegados á meta	10 puntos
	5 chegados á meta	15 puntos
	6 chegados á meta	16 puntos
A puntuación por posto de chegada sairá da suma dos postos de chegada de cada atleta puntuable do equipo segundo sexa home ou muller.	7 chegados á meta	17 puntos
	8 chegados á meta	18 puntos
	9 chegados á meta	19 puntos
	10 chegados á meta	20 puntos

10.7.3. A puntuación total do equipo calcularase segundo a seguinte fórmula: suma dos puntos por posto (ata os 5 primeiros) / **puntos de número total de inscritos de Circuito na modalidade na que participen (3K ou 10K).**

10.7.4.

*EXEMPLO PRÁCTICO*

*Equipo A: 6 chegados nos postos 10 masc + 20 masc + 21 masc + 5 fem + 10 fem + 15 fem*

*Puntos por posto de chegada a meta: 60*

**Puntos de número total de inscritos de Circuito na modalidade na que participen: 16**

*Puntos do equipo: 60/16 = 3,75 puntos.*

*Neste exemplo práctico tomamos a referencia de clasificación dos dous primeiros masculinos (postos 10 e 20) e as tres primeiras femininas (postos 5, 10 e 15) para facer a suma dos puntos por chegados.*

Para formalizar as inscricións por equipo podedes consultar as instrucións que aparecen no seguinte enlace <https://championchipnorte.com/ayuda/formar-equipos>

## 11. SISTEMA DE CRONOMETRAXE / CHIPS E RECOLLIDA DE DORSAIS

### 11.1. Os/as atletas das categorías Sub18 ata Máster 4 poderán correr dúas carreiras (3K e 10k) nunha mesma proba:

11.1.1. Un Corredor de Circuito poderá estar inscrito nun dos dous circuitos (3K ou 10K) e ademais inscribirse como Corredor de Carreira na outra distancia. Neste caso empregará o chip amarelo para as dúas probas, **aínda que deberá empregar un dorsal distinto para cada unha das probas.**

11.1.2. Os Corredores de Carreira poderán inscribirse nas dúas carreiras dunha mesma proba. No caso de ser propietarios dun chip amarelo deberán empregar o mesmo chip para as dúas carreiras **con distinto dorsal.** No caso de non posuír chip amarelo deberán empregar un chip de alugueiro e un dorsal distinto para cada unha das distancias.

11.1.3. Para poder participar nas dúas carreiras dunha mesma proba o atleta deberá inscribirse nas dúas e pagar ambas inscricións. No caso de que se trate dun Corredor de Circuito deberá pagar a inscrición de Circuito e aquelas inscricións de carreira nas que desexe participar.

**11.2.** A recollida da camiseta e/ou dorsal deberá facela o/a propio/a deportista presentando o DNI ou outro documento que nos permita identificalo/a. No caso de que envíe a alguén para a súa recollida, este deberá presentar tanto o DNI do propietario da camiseta coma o seu propio.

**11.3.** Para controlar as probas estableceranse controis de cronometraxe por chip e deberán ir suxeitos aos cordóns das zapatillas.

**11.4.** Será obrigatorio o uso de chip para todas as categorías **agás pitufo.**

**11.5.** Será obrigatorio o uso de dorsal para todas as categorías (facilitado pola organización).

**11.6.** O atleta que non porte o chip non poderá entrar na clasificación da proba nin lle computará na clasificación do circuito.

**11.7.** O atleta que non porte dorsal poderá ser descualificado se así o estima a dirección de carreira.

**11.8.** O horario de apertura e peche das mesas para a recollida de dorsais e chips será definido por cada Concello organizador no regulamento particular.

**11.9.** Os corredores de circuito 10K, 3K Contra o Cancro deberán usar obrigatoriamente “chip amarelo”.

**11.10.** Os corredores de circuito das categorías base deberán usar obrigatoriamente “chip verde”. Do mesmo xeito empregarán un único dorsal para todas as probas do circuito.

**11.11.** Tanto o dorsal coma o chip (no caso de non posuílo) recollerase na primeira proba do circuito na que participen os inscritos, no lugar habilitado para tal efecto.

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

**11.13.** No caso da perda ou rotura do dorsal, poderá solicitar outro á organización. No suposto de necesitar un terceiro dorsal, deberá solicitalo e aboalo a ChampionChip.

**11.14.** Os corredores de carreira usarán o “chip de carreira”. Estes corredores deberán recoller o seu dorsal e chip antes da carreira no lugar habilitado para tal efecto ata 30 minutos antes do inicio da proba.

**11.15.** Os chips son persoais e intransferibles polo que a suplantación da personalidade dos atletas, sancionarase coa expulsión do circuíto do portador e do/a atleta suplantado, anulando todos os dereitos adquiridos coa inscrición no circuíto.

## 12. COMPETICIÓN FAMILIAS

**12.1.** Os/as atletas poderán participar na “competición familias” sempre e cando se cumpran os seguintes requisitos:

12.1.1 Todos os seus membros estean inscritos na competición individual de circuíto en calquera das categorías establecidas.

12.1.2 Os membros do equipo deberán ter unha **relación familiar de primeiro grao co atleta designado coma capitán** (fillos, pais, cónxuxes e irmáns)

**12.2** Á hora de realizar a inscrición deberán indicar o nome da familia e o dni e nome completo da persoa que actúe como capitán ou cabeza de familia.

**12.3** Cada familia puntuará cos tres mellores resultados por categoría en cada carreira, obtendo tantos puntos como suma deses tres mellores postos acadados en cada categoría. En caso de non finalizar un mínimo de tres participantes o resultado descartarase para o cálculo do global.

**12.4** Para calcular a puntuación global sumaranse as **7 mellores puntuacións** obtidas pola familia ao longo do circuíto.

**12.5** En caso de empate favorecerase á familia que máis participacións individuais sume e, no caso de persistir, a que máis quilómetros recorrea.

**12.6** Entregarase o Trofeo Familia Voz de Galicia ás 3 mellores familias clasificadas que se **entregarán na gala final.**

## 13. CARREIRA 3K CONTRA O CANCRO

### Carreira 3K Contra o Cancro



Na X edición do Circuíto seguiremos **colaborando coa Asociación Provincial Contra o Cancro**. Deste xeito a recadación obtida para tal fin será entregada a dita asociación cando remate do circuíto, 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.correndopolacostadamorte.com](http://www.correndopolacostadamorte.com), dentro de cada unha das probas que compoñen o circuito.

## 14. CLASIFICACIÓNS E TROFEOS/MEDALLAS DE CARREIRA

### 14.1. Clasificacións da proba 10K:

14.1.1. Optan a esta clasificación todos os/as atletas participantes na proba.

14.1.2. Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os tres primeiros/as clasificados/as en cada unha das categorías independentemente da súa condición de corredores de carreira ou de corredores de circuito.

14.1.3. Recibirán trofeo e/ou medalla o primeiro e primeira clasificado/a empadroad/a do concello organizador.

14.1.4. Os equipos só recibirán trofeo e/ou medalla na gala final.

### 14.2. Clasificacións da proba 3K Contra o Cancro:

14.2.1. Optan a esta clasificación todos os/as atletas participantes na proba.

14.2.2. Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os tres primeiros/as clasificados/as en cada unha das categorías Absoluta, Sub18, Sub16 e Sub14, independentemente da súa condición de corredores de carreira ou de corredores de circuito.

### 14.3. Clasificacións da proba Sub10 e Sub12:

14.3.1. Optan a esta clasificación todos os/as atletas participantes na proba.

14.3.2. Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os tres primeiros/as clasificados/as en cada unha das categorías.

### 14.4. Medallas conmemorativas:

14.4.1. Ademais na categoría Pitufo, Sub10 e Sub12, recibirán medalla conmemorativa todos os participantes en ditas probas.

## 15. CLASIFICACIÓNS E TROFEOS/MEDALLAS DO X CIRCUÍTO CORRENDO POLA COSTA DA MORTE

### 15.1. Clasificacións do circuito 10K:

15.1.1. Para poder optar a esta clasificación os atletas deben inscribirse no circuito 10K. Os atletas que participen en todas as probas pero non se inscriban no circuito non optan a esta clasificación.

15.1.2. Os atletas participantes no circuito deberán completar un mínimo de sete probas para poder optar aos premios.

15.1.3. No caso de correr máis de sete probas, o atleta puntuará cos mellores 7 resultados acadados.

15.1.4. A puntuación acadada irá en función do posto obtido en cada unha das probas (1º posto=1 punto / 2º posto=2puntos / 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.

15.1.5. 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).

15.1.6. Recibirán trofeo e/ou medalla de campións do circuito os tres primeiros e tres primeiras clasificados/as de cada unha das categorías 10K.

### 15.2. Clasificacións do circuito 3K Contra o Cancro:

15.2.1. Para poder optar a esta clasificación os atletas deben inscribirse no circuito 3K Contra o Cancro. Os atletas que participen en todas as probas pero non se inscriban no circuito non optan a esta clasificación.

15.2.2. Os atletas participantes no circuito deberán completar un mínimo de sete probas para poder optar aos premios.

15.2.3. No caso de correr máis de sete probas, o atleta puntuará cos mellores 7 resultados acadados.

15.2.4. A puntuación acadada irá en función do posto obtido en cada unha das probas (1º posto=1 punto / 2º posto=2puntos / 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.

15.2.5. 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).

15.2.6. Recibirán trofeo e/ou medalla de campións do circuito os tres primeiros e tres primeiras clasificados/as da categoría absoluta.

### 15.3. Clasificacións por equipos:

15.3.1. Recibirán trofeo os equipos campións de cada unha das categorías de equipos nos circuitos 3K Contra o Cancro e 10K.

15.3.2. Destinarase a premios unha cantidade de 600€ en vales a cambiar por material deportivo na tenda de deportes Aurora Sport para os equipos campións das distintas categorías (feminino, mixto, masculino) nos Circuitos 10K e 3K Contra o Cancro.

15.3.3. O importe final de cada un dos vales dependerá do número de equipos con dereito a premio económico ao remate do Circuito. Se houberse 6 equipos con dereito a premio económico (tres por categoría e Circuito) cada un deles levaría un vale por valor de 100€ en material deportivo. Se algunha das categorías quedase deserta e o número de equipos con dereito a premio fose menor, os 600€ repartiríanse de maneira proporcional entre eles.

Para poder optar ao **premio económico** terá que haber un **mínimo de 3 equipos** na categoría. De non ser así, o equipo poderá competir e recibirá o trofeo que o acredita como campión da súa categoría na gala final, pero non recibirá premio económico. Considerarase a un equipo como inscrito dende o momento en que tres dos seus compoñentes (como mínimo) puntúen nunha das dúas primeiras probas do Circuito.

#### 15.4. Clasificacións do circuito de base:

15.4.1. Para poder optar a esta clasificación os atletas deben inscribirse no circuito de cada categoría de base. Os atletas que participen en todas as probas pero non se inscriban no circuito non optan a esta clasificación.

15.4.2. Recibirán trofeo e/ou medalla de campións do circuito os tres primeiros e tres primeiras clasificados/as das categorías Sub10, Sub12, Sub14, Sub16 e Sub18.

15.4.3. Os atletas participantes no circuito deberán completar un mínimo de 7 probas para poder optar aos premios.

15.4.4. No caso de correr máis de sete probas, o atleta puntuará cos mellores 7 resultados acadados.

15.4.5. A puntuación acadada irá en función do posto obtido en cada unha das probas na súa categoría (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.

15.4.6. 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).

#### 15.5. Premios especiais:

15.5.1. Recibirán medalla finisher todos/as os/as corredores/as de circuito que rematen todas as probas do circuito na modalidade na que se inscribiron.

#### 15.6. Entrega de trofeos aos campións de circuito:

Unha vez rematadas as probas do *Circuíto de Carreiras Populares "Correndo pola Costa da Morte"* organizarase un acto de entrega de trofeos/medallas a todos/as os/as premiados/as, 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.

#### Organizadores:

