

**6. CATEGORIAS ABSOLUTAS: Masculinas e Femininas:**

CATEGORIA SUB (SUB 18/20/23)	entre 16 e 22 anos
Categoría <b>SENIOR</b>	23 ata 34 anos
Categoría <b>Veteran 1</b>	de 35 ata 44 anos
Categoría <b>Veterán 2</b>	de 45 ata 54 anos
Categoría <b>Veterán 3</b>	de 55 ata 64 anos
Categoría <b>Veterán 4</b>	de 65 ata 74 anos
Categoría <b>Veterán 5</b>	de 75 anos en diante

**7. INSCRICIÓN ADULTOS : LIMITADAS A 1.500 ATLETAS FINALIZA O MARTES 10 DE DECEMBRO**

En <http://www.10klugomonumental.com>

- Dende o día da publicación deste Regulamento ata o Martes 10 de Decembro.
- Haberá distintos tramos de prezos en función da data de inscrición:
- **Ata ó 30 de Novembro**
  - **Pago de 5 € + 2 €** Aluguer Chip Non Propietarios Chip Amarelo.
- **Do 01 ó 06 de Decembro**
  - **Pago de 8 € + 2 €** Aluguer Chip Non Propietarios Chip Amarelo.
- **Do 07 e 10 de Decembro**
  - **Pago de 10 € + 2 €** Aluguer Chip Non Propietarios Chip Amarelo.

**8. RECOLLIDA DORSAIS :**

- **DECATHLON LUGO** entre os días 12 (comeza as 16:30 h) e 15 (aberto o día da proba inclusive) de Decembro en horario de apertura do centro.
- **Lembremos que o Domingo 15 día da proba o centro da cidade pecharase a partires das 11:00 h.**
- **O sábado 14 de 17:00 a 21:00 resolveranse incidencias en DECATHLON LUGO**

**9. CAIXÓNS DE SAÍDA : 3 caixóns de saída**

- **Dorsal AZUL ELITE "CAIXABANK"**  
**Homes:** Marca acreditada igual ou inferior a 00:36:00 en 10 km  
**Mulleres:** Marca acreditada igual ou inferior a 00:40:00 en 10 km
- **Dorsal NEGRO AMATEUR "EL PROGRESO"**  
**Homes:** Marca acreditada entre 00:36:01 e 00:40:00 en 10 km  
**Mulleres:** Marca acreditada entre a 00:40:01 e 00:45:00 en 10 km
- **Dorsal VERMELLO POPULAR "COCA COLA"**  
**Homes:** Marca superior a 00:40:01 en 10 km  
**Mulleres:** Marca superior a 00:45:01 en 10 km

1. **A XVII Edición da Carreira Popular Lugo Monumental - Gran Premio CaixaBank** celebrase o vindeiro Domingo 15 de Decembro de 2019 a partires das 11:00 h (MENORES) e 12:00 h ADULTOS, e rexirase baixo o seguinte **REGULAMENTO:**
2. A saída para Adultos terá lugar as **12:00 h na Ronda da Muralla** na zona da Mosquera e fronte o monumento da conmemoración da designación da Muralla de Lugo como Patrimonio da Humanidade, e discorrerá polo seguinte percorrido cunha distancia aproximada de 10 km.
3. **Saída** fronte á Mosquera na Ronda da Muralla na dirección da circulación discorrendo pola Ronda ata chegar á altura da Rúa do Teatro xiro a esquerda e subida - Santo Domingo-xiro a esquerda rúa da raíña-paso por RECTA DE META-xiro a dereita baixando pola rúa da Praza Maior-xiro a esquerda por Bispo Aguirre a carón do Círculo das Artes . xiro á dereita cara a rúa Vilalba enfilando recto ata a Avda Ramón Ferreiro ata a altura da rúa Pintor Corredoira . cambio de sentido de novo pola Avda Ramón Ferreiro – xiro á dereita en dirección a Anxo López Pérez a en dirección á ronda da Muralla discorrendo por ela ata a altura da Porta de Santiago, onde os corredores desviaranse cara á rúa Recatelo, rúa Ribadeo (meta voante El Progreso), rúa Xeral Tella, Praza de Avilés, xiro a dereita Dtor Portela ida e volta seguindo recto en dirección Avda Rodríguez Mourelo, xiro á dereita cara á avda. Ramón Ferreiro, xiro á esquerda (180°) á altura de Pintor Corredoira, para voltar pola avda. Ramón Ferreiro, rúa Anxo López Pérez, praza da Constitución, ronda da Muralla ata a altura da Porta de Santiago, onde os corredores subirán ao adarve da Muralla pola rampla fronte á Catedral para xirar á esquerda e afrontar unha volta polo adarve da Muralla ata chegar de novo á rampla, onde os corredores baixarán cara á praza Pío XII, rúa Bo Xesús, praza Sta. María, Alférez Provisional, rúa do Colexio dos R.R.P.P. Franciscanos (praza Maior), e chegada á **Meta** situada ao carón da Casa do Concello.
4. Non estará permitido o acompañamento dos participantes mediante o uso de vehículos de axuda nin o acompañamento durante a proba de carros de bebe ou cans de compañía polo risco que supón de cara a outros/as atletas, máis tendo en conta a estreiteza do percorrido polo adarve da Muralla como derradeira parte do percorrido. A non observancia desta norma implicará a inmediata descalificación dos atletas acompañados.
5. Ao rematar a proba os/as corredores/as, unha vez entregado o **CHIP de cronometraxe** ( os que non o teñan en propiedade e o alugaran )poderán acceder á zona reservada para eles onde recollerán o seu avituallamento.

**10. PREMIOS DA CARREIRA ABSOLUTA**

- **1º/1ª CLASIFICADO/A:** Trofeo e Mada de Grelos
- **2º/2ª CLASIFICADO/A:** Trofeo e Mada de Grelos
- **3º/3ª CLASIFICADO/A:** Trofeo e Mada de Grelos

**11. PREMIOS POR CATEGORÍAS ADULT@S**

- Primeir@ clasificad@ de cada categoría: Trofeo
- Segund@ clasificad@ de cada categoría: Medalla
- Terceir@ clasificad@ de cada categoría: Medalla

**12. PREMIOS ESPECIAIS DA PROBA**

1. Primeir@ - no paso pola Meta Voante GRAN PREMIO DIARIO **EL PROGRESO** fronte á sede do diario na Rúa Ribadeo !!! (Obrigatorio entrar na clasificación final entre @s 20 primeir@s)
2. Mellora da marca volta á Muralla categoría **Masculina** TROFEO (Gustavo Platas, 11 de decembro de 2005.....06:34 ) (Obrigatorio entrar na clasificación final entre @s 20 primeir@s)
3. Mellora da marca volta á Muralla categoría **Feminina** TROFEO (Nancy Kipro, 11 de decembro de 2005 .....07:44) (Obrigatorio entrar na clasificación final entre @s 20 primeir@s)
4. **TROFEO CAIXABANK** : O atleta máis veterán masculino e a máis veterana feminina da carreira Absoluta chegad@s a Meta.
5. **Sorteo vales DECATHLON** : dous vales de compra por importe de 50 € cada un os/as atletas que crucen o punto de control de Subida e Baixada á Muralla no posto determinado previamente por Decathlon e que estará gardado en sobre pechado no Stand da zoa de Meta. Os nomes dos/as dous/duas gañadores/as serán publicados na web da proba e deberan de pasar a recoller o seu vale pola Concellería de Deportes nos 10 días posteriores a súa publicación previa identificación.
6. **CONCURSO FOTOGRAFICO DECATHLON**: existirá un enlace na web da proba que dará acceso a web de Decathlon para poder ver as bases e participar nel.

**13. AGASALLO ESPECIAL E OFICIAL DA CARREIRA , AVITUALLAMENTO PARA TODOS/AS ÓS/ÁS ATLETAS CHEGAD@S Á META, NO LUGAR HABILITADO POLA ORGANIZACIÓN**

14. Todos/as os/as participantes polo feito de inscribirse declaran coñecer, entender e aceptar o presente Regulamento.

15. Cada corredor/a participa baixo a súa enteira responsabilidade e afirma ter a condición física suficiente para afrontar á proba e ter pasado os pertinentes controis médicos de saúde.

**16. DORSAL SOLIDARIO E DOAZÓN INSCRICIÓN:**

- Este ano se destinará 1€ de cada inscrición da categoría de Adultos a PROTECTORA DE ANIMAIS E PLANTAS DE LUGO.
- Os/as participantes que o desexen poderán realizar unha doazón económica en favor da Protectora marcando o DORSAL SOLIDARIO . Na pasarela de inscrición terán a posibilidade de efectuar a doazón seguindo as instrucións da mesma.
- Na cerimonia de entrega de premios se fará o acto público da entrega da doazón.

**17. CATEGORÍAS MENORES: Masculina e Femininas**

<b>CATG MINI</b> Non competitiva	5 a 7 anos
<b>CATG SUB 10</b>	8 e 9 anos
<b>CATG SUB 12</b>	10 e 11 anos
<b>CATG SUB 14</b>	12e 13 anos
<b>CATG SUB 16</b>	14 e 15 anos

**18. HORARIOS E DISTANCIAS PROBAS MENORES:**

- **11:00 h Categoría MINI (5 a 7 anos) : 370 mt (PROBA NON COMPETITIVA)** Saída rúa Vilalba - Ronda da Muralla - Bispo Aguirre - Praza Maior - Meta Casa do Concello.
- **11:10 h Categoría SUB 10 / SUB 12 ( 8 a 11 anos) 700 mt** Saída Ronda da Muralla - Angel López Pérez - Rúa Vilalba-Ronda da Muralla - Bispo Aguirre - Praza Maior - Meta Casa do Concello.
- **11:20 h Categoría SUB 14 / SUB 16 : 1.500 mt** - Saída Ronda da Muralla - Angel López Pérez - Avda Rodriguez Mourelo - Avda Dtor Portela ida e volta - Avda Rodriguez Mourelo - Rúa Villalba - Ronda da Muralla - Bispo Aguirre - Praza Maior - Meta Casa do Concello.

**19. INSCRICIÓN MENORES : GRATUITAS FINALIZA O MARTES 10 DE DECEMBRO**

- En <http://www.10klugomonumental.com>
- Dende o día da publicación deste Regulamento ata o Martes 10 de Decembro

**20. RECOLLIDA DORSAIS :**

- **DECATHLON LUGO** entre os días 12 (comeza as 16:30 h) e 15 (aberto o día da proba inclusive) de Decembro en horario de apertura do centro.
- **Lembremos que o Domingo 15 día da proba o centro da cidade pecharase a partires das 11:00 h.**
- **O sábado 14 de 17:00 a 21:00 resolveranse incidencias en DECATHLON LUGO**

**21. PREMIOS CATEGORIAS MENORES**

- Primeir@ clasificad@ de cada categoría: Trofeo
- Segund@ clasificad@ de cada categoría: Medalla
- Terceir@ clasificad@ de cada categoría: Medalla

22. **AVITUALLAMENTO E MEDALLA CONMEMORATIVA PARA TODOS/AS ÓS/ÁS ATLETAS MENORES CHEGAD@S A META, NO LUGAR HABILITADO POLA ORGANIZACIÓN**

Pavillón Municipal dos Deportes (Rúa Santiago)

23. Non estará permitido o acompañamento dos participantes por adultos nin mediante o uso de vehículos de axuda.

24. Dada a estreitez do circuíto en algúns tramos e o trazado por enriba da Muralla **NON ESTÁ PERMITIDO CORRER CON CARRITOS DE PEQUENOS** NIN que os corredores/as poidan ser acompañados por **MASCOTAS** de ningún tipo.

25. A non observancia desta norma implicará a inmediata descualificación dos atletas acompañados.

26. Estableceranse controis de cronometraxe de chip para as categorías MENORES na meta. **POR TANTO, É OBRIGATORIO PASAR POR ENRIBA DAS ALFOMBRAS DE CRONOMETRAXE DISPOSTAS.**

27. Os atletas que non reúnan todos os rexistros serán descualificad@s

#### 28. **INFORMACIÓN DE INTERESE PARA O ATLETA**

- **SERVIZOS MÉDICOS:** A proba conta con servizo médico situado na zona de meta xunto con dúas Ambulancias, unha situada na zona de meta e outra na zona intermedia do circuíto durante as probas.
- **SEGURO:** Todos/as os/as participantes estarán cubertos/as por unha póliza de seguros de Responsabilidade Civil e accidentes que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba, para o cal consinte a á compañía de seguros que os seus datos básicos sexan cedidos para a tramitación ante a compañía
- En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o/a interesado/a pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico
- **LOPD:** Todos/as os/as corredores ao realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet.
- **APARCADOIROS:** os atletas que se despracen en grupo e veñan en autobús disporán dunha zona de estacionamento ubicada na explanada do Pavillón Municipal (rúa Santiago).
- **GARDARROUPA:** Os atletas que queiran poderán dispoñer do servizo de gardarroupa nunha carpa habilitada para elo na zona de META
- **DUCHAS:** os atletas unha vez rematada a carreira terán á súa disposición ás duchas das Pistas de Atletismo da Cidade Cultural (Parque Rosalía de Castro) e os vestiarios do

#### 29. **RESULTADOS:**

- Serán publicados no diario **EL PROGRESO** e na súa paxina web [www.elprogreso.es](http://www.elprogreso.es)
- Na PÁXINA WEB OFICIAL DA PROBA : <http://www.10klugomonumental.com>