

CARREIRA MONDOÑEDO MONUMENTAL

1. ORGANIZA E PATROCINA: CONCELLO DE MONDOÑEDO

O Sábado 25 de Setembro a partires das 17:00h terá lugar a III Edición da CARREIRA MONDOÑEDO MONUMENTAL

2. COLABORAN

- POLICIA LOCAL
- PROTECCIÓN CIVIL
- CCNORTE
- AD TOXIZA

3. LUGAR - DÍA:

- PRAZA CATEDRAL – MONDOÑEDO – LUGO. TODAS AS PROBAS CON SAÍDA E CHEGADA A PRAZA
- SÁBADO 25 DE SETEMBRO DE 2021

4. HORARIOS, DISTANCIAS E ANOS DE NACEMENTO POR COMPETICIÓN:

- A PARTIR DAS 15:00h **ENTREGA DE DORSAIS**
- 17:00h CARREIRA CATIVOS (NENOS E NENAS 2014 E POSTERIORES)no competitiva). Distancia 200m
- 17:05h SUB-10 (NENOS E NENAS 2012/2013). Distancia 800m
- 17:15h SUB-12 (NENOS E NENAS 2010/2011). Distancia 1600m
- 17:25h SUB-14 e SUB16 (NENOS E NENAS 2006 ata 2009). Distancia 2400m
- 1745h CARREIRA ABSOLUTA. 2005 E ANTERIORES. Distancia 6KM
- 18:30h ENTREGA DE PREMIOS

5. INFORMACIÓN E CARACTERÍSTICAS DOS PERCORRIDOS:

- RECORRIDOS CORTADOS AO TRÁFICO
- TODOS OS RECORRIDOS ESTARÁN DEBIDAMENTE SINALIZADOS
- TODAS AS COMPETICIÓN ACOMPAÑADAS POR TRES CICLISTAS, DOUS ENCABEZARÁN A MESMA E OUTRO A PECHARÁ
- * Non se poderá acompañar aos participantes nin correndo nin en bici nin de ningún xeito agás na proba de CATIVOS

6. PERCORRIDOS MENORES:

- Pódense consultar planos y tracks en www.racemapp.com
- **TODAS AS PROBAS CON SAÍDA E CHEGADA A PRAZA DA CATEDRAL**
- **AS PROBAS MENORES DISCURRIRAN POLA ZONA PEATONAL NO CENTRO DE MONDOÑEDO EN RECORRIDO DE UNHA OU VARIAS VOLTAS SEGUNDO AS CATEGORÍAS.**

7. PERCORRIDO PRUEBA ADULTOS 5K APROX:

- SAÍDA E CHEGADA A PRAZA DA CATEDRAL

8. INSCRICIÓN y PRECIOS

O prazo de inscrición abrírase ata o mércores 22 de Setembro, na web www.ccnorte.com

- www.ccnorte.com
- A inscrición para as categorías menores será ata o 19 de setembro gratuita e do 20 de setembro ata o mércores 22 será 3€ pola web durante o prazo de inscrición. No caso de esperar ao final e facela de forma presencial o día de carreira, cobrarase 5,00€
- A inscrición para a carreira ABSOLUTA , será ata o mércores 19 de setembro 4€ e do 20 de setembro ata o mércores 22 será de 6€ mais 1€ de alugueiro a os non propietarios de chip amarelo. (5€ de fianza de chip que será devolta unha vez procesados os chips devoltos). Inscrición día da carreira 10,00€.
- Bolsa de corredor inclúe: camiseta conmemorativa, dorsal, chip, seguro, avituallamiento, etc.

9. RECOLLIDA DE DORSALES

CARPA ORGANIZACIÓN. Na Praza da Catedral dende as 15h ata 30m antes da saída da carreira absoluta.

10. TROFEOS E AGASALLOS DA CARREIRA

- Carreiras menores:
 - Cativos: medallas para todos os chegados
 - Recibirán Trofeo o gañador ou gañadora e medallas os segund@ e tercer@ clasificado de cada categoría
 - Gymbag oficial do evento
- Carreira Adultos:
 - Trofeo 3 primeir@s absolutos

- Trofeo o gañador ou gañadora e medallas os segund@ e terceir@ clasificado de cada categoría
- Camiseta oficial conmemorativa aos corredores da carreira absoluta

CATEGORÍAS PROBAS MENORES POR ANO DE NACEMENTO :

- PITUFOS 2014 e POSTERIORES MASCULINA E FEMENINA
- SUB-10 2012/2013 MASCULINA E FEMENINA
- SUB-12 2010/2011 MASCULINA E FEMENINA
- SUB-14 2008/2009 MASCULINA E FEMENINA
- SUB-16 2006/2007 MASCULINA E FEMENINA

CATEGORÍAS PROBA ABSOLUTA:

- SENIOR MASCULINO Y FEMENINO desde 2005 hasta 34 años
- VETERAN@S A MASCULINO Y FEMENINO 35 a 44 años
- VETERAN@S B MASCULINO Y FEMENINO 45 a 54 años
- VETERAN@S C MASCULINO Y FEMENINO 55 a 65 años
- VETERAN@S D MASCULINO Y FEMENINO 66 años en adelante

11. INSCRIPCIÓN (VER www.ccnorte.com)

OUTRAS DISPOSICIÓNS

- **Poderán participar atletas federados e non federados.**
- Se es propietario do chip amarelo debes competir con el
- É obrigatorio levar o chip na zapatilla e o dorsal no peito.
- Non se poderá acompañar aos participantes nin correndo nin en bici agás na proba de prebenxamins
- É OBRIGATORIO DEVOLVER O CHIP DE ALQUILER AO REMATAR A CARREIRA
- Todos os participantes coa súa inscrición aceptan integramente o presente regulamento e autorizan á Organización para poder facer uso das imaxes dos eventos

PROTOCOLO COVID DA 2021

Partindo do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO, a continuación, establécense as medidas de seguridade sanitaria a levar a cabo durante este evento. En primeiro lugar descríbense medidas de carácter xeral para todos os/as asistentes, e posteriormente, e de forma máis concreta, establécense medidas específicas.

MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DA COVID-19

- Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19 (febre, tose ou falta de alento). Ante calquera síntoma ou en caso de sospeita de estar infectado, ou ter estado en contacto con persoas infectadas ou baixo sospeita de estalo, débese evitar a asistencia ao evento, poñéndose en contacto de forma inmediata cos servizos sanitarios. Autotest SERGAS
- Non compartir vehículo particular con outras persoas non convivintes, sempre que sexa posible, para asistir ao evento. De non ser así, empregar formas de desprazamento que favorezan a distancia interpersoal e, en todo caso, utilizar máscara.
 - Manter a distancia de seguridade interpersoal de polo menos 1,5 metros entre todas as persoas antes da proba, e mínimo de 2 metros para os/as deportistas durante a proba.
 - O uso da máscara e obrigatorio, agás no momento específico da práctica deportiva, tras recibir a orden do persoal de Organización.
 - Cubrir a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao toser ou esbirrar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.
 - Lavar con frecuencia as mans con auga e xabón, ou con xel hidroalcohólico.
 - Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.
 - Evitar o saúdo con contacto físico.
 - Non compartir alimentos, bebidas ou similares.
 - O público, na medida do posible evitará acumularse na zona de saída e meta. Pregamos que se repartan ao longo do percorrido e manteñan a distancia en todo momento, tanto cos non convivintes como cos atletas.

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO

Voluntarios:

- Declararán mediante un consentimento asinado que nos últimos 10 días non tiveron ningún síntoma de COVID19 (febre, cansanzo, tose seca e/ou dificultade para respirar) e que non estiveron en contacto con ningunha persoa positiva en COVID19 (ANEXO I)

- Cada persoa terá a súa función na montaxe da infraestrutura, evitando compartir materiais e espazos. Cando existan postos de traballo ou ferramentas compartidas por máis dunha persoa, estableceranse o lavado de mans e a desinfección das ferramentas antes e despois do uso, como medidas de seguridade.
- Na condución de vehículos de uso da organización, antes de subir ao mesmo, lavarase as máns con hidroxel e desinfectarase o volante, panca de cambios, etc. Levar sempre a máscara posta, ventilar o vehículo antes e despois do seu uso -se se pode durante-, evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.)

Deportistas:

- Serán responsables de portar máscara ata o inicio da proba.
- Declararán mediante un consentimento asinado que nos últimos 10 días non tiveron ningún síntoma de COVID19 (febre, cansazo, tose seca e/ou dificultade para respirar) e que non estiveron en contacto con ningunha persoa positiva en COVID19 (ANEXO I) Dito documento entregárase cuberto na entrada da zona de presáida.
- O quecemento realizarase nas zonas habilitadas a tal efecto nas inmediacións da Plaza da Catedral respectando sempre as distancias de seguridade. O uso da máscara será obrigatorio se non se pode garantir a distancia de seguridade interpersoal, ou cando o quecemento se faga en grupo.
- No acceso da cámara de chamadas os participantes lavarán as mans con hidroxel.
- Para o acceso á zona de presáida, deberán portar máscara desbotable, que se botará ao lixo xusto antes de iniciar a saída.
- Dentro do espazo de cámara de chamadas os deportistas deberán situarse nos espazos indicados, respectando a distancia de seguridade e portando máscara.
- Na zona de saída os deportistas colocaranse nas referencias indicadas no chan, e xusto antes de saír botarán a máscara ao lixo.

DURANTE O EVENTO

Voluntarios:

- Cada unha das persoas da organización terá unha única función. Deportistas:
 - Os adiantamentos deberán realizarse coa separación mínima de 2 m. entre deportistas.
 - Os participantes non poderán ir correndo un detrás de outro, deberá manterse unha distancia mínima de 10 metros.
 - Os participantes deberán transitar polo marxe dereito do carril habilitado para a carreira.
 - No caso de ser descualificados, o xuíz que comunique dita descualificación, fará entrega dunha máscara para que o/a corredor/a retire o seu dorsal e abandone o circuíto.
- Público**
- Os/as espectadores deberán manter a distancia de seguridade interpersoal e usar máscara en todo momento, segundo o establecido polas autoridades competentes.
 - Non se permitirá público nas zonas de pre saída, saída, meta e zona de premiación

DESPOIS DO EVENTO

Voluntarios

- Cada persoa terá a súa función na recollida da infraestrutura, evitando compartir materiais e espazos. Cando existan postos de traballo ou ferramentas compartidas por máis dunha persoa, estableceranse o lavado de mans e a desinfección das ferramentas antes e despois do uso, como medidas de seguridade.

- Na condución de vehículos de uso da organización, antes de subir ao mesmo, lavarase as máis con hidroxel e desinfectarase o volante, panca de cambios, etc. Levar sempre a máscara posta, ventilar o vehículo antes e despois do seu uso -se se pode durante-, evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinturóns, manillas das portas, etc.)

Deportistas

- Ao cruzar a liña de meta, cada participante recibirá unha máscara que deberá colocar tan pronto como sexa posible, e xa non a poderá sacar en ningún momento.
- Unha vez rematada a proba, os/as deportistas, mantendo sempre a distancia de seguridade interpersoal, recollerán o seu avituallamento e abandonarán a zona de competición o antes posible.
- A máscara é obrigatoria en todo momento, agás no momento da actividade física, os/as deportistas premiados deberán portar máscara na cerimonia de premiación.

Cerimonia de premiación

- podio debe proporcionar unha distancia de 1,5 m entre os premiados/as.
- Os atletas subirán ao podio e recollerán eles mesmos a súa medalla da bandexa.
- Será obrigatorio o uso de máscara durante a premiación.
- Marcaranse no chan as zonas de espera, cunha distancia de 1,5 metros.
- Só un voluntario participa nas cerimonia que preparará os trofeos en bandexas separadas para cada atleta.
- O voluntario deberá utilizar máscara.
- O voluntario debe desinfectar as bandexas despois de cada entrega.
- Deben evitarse os saúdos de mans ou os abrazos entre os atletas en todo momento.

ANEXO I
DECLARACIÓN RESPONSABLE PARTICIPANTE DA III MONDOÑEDO
MONUMENTAL 2021

D/D^a _____
DNI/NIE _____ Quero participar na III Mondoñedo
Monumental 2021 que é unha proba organizada polo Concello de Mondoñedo e o día
25 de Setembro de 2021, e polo tanto

DECLARO:

Actuando en nome propio ou como pai/nai/titor do interesado/a (menor de idade)

D/D^a _____
DNI/NIE _____

- ✓ Que teño lido, entendido, aceptado e me comprometo a cumprir o protocolo de prevención COVID-19 desta proba, colaborando en todo o posible coa Organización.
- ✓ Que teño lido, entendido, aceptado e me comprometo a cumprir o Regulamento desta proba, colaborando en todo o posible coa Organización.
- ✓ Que cumpro os requisitos de admisión establecidos no documento Protocolo COVID obriga de información e consentimento informado, non sendo grupo de risco.
- ✓ Que o interesado non tivo nos últimos 14 días nin problemas respiratorios (infección respiratoria de aparición súbita e de calquera gravidade, tose ou falta de alento), vómitos, dor abdominal ou diarrea, diminución do olfacto ou do gusto, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeza, debilidade xeral ou febre superior aos 37,5°C.
- ✓ Que o interesado non convive con ninguén que sexa grupo de risco, ou que no caso de que así sexa, participa na actividade baixo a súa propia responsabilidade.
- ✓ Que lín e acepto os compromisos contidos no protocolo e son consciente dos riscos que implica a participación na actividade no contexto da crise sanitaria provocada pola COVID-19, e que asumo baixo a miña propia responsabilidade.

SOLICITO: Participar tras ter lido con detalle a información proporcionada pola propia organización acepto as condicións de participación e expreso o meu compromiso coas medidas persoais de hixiene e prevención do protocolo da entidade e así mesmo, e polo tanto asino:

Sinatura:

Asinado en _____, a _____ de _____ de 2021