

1. A **XVIII Edición da Carreira Popular Lugo Monumental - Gran Premio CaixaBank** celébrase o vindeiro Domingo 19 de Decembro de 2021 a partir das **11:00h**, só dirixida a atletas de categoría ADULTA, e rexirase baixo o seguinte **REGULAMENTO**
2. Este regulamento podería de presentar cambios debido a causas sanitarias ou de forza maior que serán comunicados na web oficial da proba: <https://10klugomonumental.com/>

A saída para Adultos terá lugar as **11:00 h** **Avenida de Ramon Ferreiro a carón da Praza Horta do Seminario** cunha distancia aproximada de 10 km.

- **SAÍDA** na **Avda Ramon Ferreiro** a altura da Praza Horta do Seminario > **Rúa Vilalba** > Xiro dereita **Ronda da Muralla** > Xiro esquerda paso baixo **Porta Bispo Aguirre** > **Bispo Aguirre** > Xiro dereita (esquina Circulo das Artes) subida **Praza Maior** > Xiro esquerda paso por diante **Casa do Concello** > Rúa da **Raiña** > Xiro a dereita Rúa do Teatro (baixamos) > Xiro esquerda Ronda da Muralla sentido circulación ata a altura da Porta de Santiago > Desvío a dereita cara a rúa **Recatelo** > Xiro a dereita **rúa Ribadeo** (meta voante El Progreso) > Xiro esquerda rúa **Puro Cora** > **Praza de Aviles** > **Avda Rodriguez Mourelo** > Xiro dereita **Avenida Ramon Ferreiro** (ida) > Volta Ancla (por dentro) a altura de **Marina Española** > **Avda Ramon Ferreiro** (volta) > **1º PASO POR LIÑA DE META** > **Avda Ramon Ferreiro** > **Rúa Vilalba** > Xiro dereita **Ronda da Muralla** > Xiro esquerda paso baixo **Porta Bispo Aguirre** > **Bispo Aguirre** > Xiro dereita (esquina Circulo das Artes) subida **Praza Maior** > Xiro esquerda paso por diante **Casa do Concello** > Rúa da **Raiña** > Xiro a dereita Rúa do Teatro (baixamos) > Xiro esquerda Ronda da Muralla > Ronda da Muralla sentido circulación ata a altura da Porta de Santiago > Entrada **baixo Porta Santiago** > Subida ó **Adarve da Muralla** > **VOLTA COMPLETA ADARVE MURALLA** > Baixada do **Adarve da Muralla** > **Praza Pio XII** > **Rúa Bo Xesus** > **Praza Sta Maria** > Xiro dereita **Fondo Praza Maior** > Rúa **Bispo Aguirre** > Xiro dereita Ronda Muralla > Xiro Esquerda Recatelo > Xiro dereita rúa Ribadeo (2º paso por El Progreso) > Xiro esquerda Puro Cora > Praza de Aviles > Avda Rodriguez Mourelo > Xiro dereita **Avenida Ramon Ferreiro** (ida) > Volta Ancla (por dentro) a altura de **Marina Española** > **Avda Ramon Ferreiro** (volta) > **META**

O feito de inscribirse nesta proba supón unha **DECLARACION RESPONSABLE** por parte do/a atleta dos datos que aporta, declarando no momento que fai a súa inscricion a súa responsabilidade sobre os termos descritos neste regulamento. E importante ter en conta que esta declaracion responsable fai referencia ao mesmo día da proba, polo que de non cumprir co anteriormente descrito o/a atleta non tomara parte na proba.

3. 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 descualificación dos atletas acompañados.

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

<b>CATEGORIA</b>	<b>NADOS/AS ENTRE OS ANOS</b>
<b>SUB 20</b>	<b>2002 - 2003</b>
<b>SUB23</b>	<b>1999-2000-2001</b>
<b>SENIOR</b>	<b>1998 EN DIANTE ATA MASTER</b>
<b>MASTER A</b>	<b>M 35 – W 35</b> 35 a 39 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
<b>MASTER B</b>	<b>M 40 – W 40</b> 40 a 44 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
<b>MASTER C</b>	<b>M 45 – W 45</b> 45 a 49 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
<b>MASTER D</b>	<b>M 50 – W 50</b> 50 a 54 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
<b>MASTER E</b>	<b>M 55 – W 55</b> 55 a 59 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
<b>MASTER F</b>	<b>M 60 – W 60</b> 60 a 64 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
<b>MASTER G</b>	<b>M 65 – W 65</b> 65 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA E POSTERIORES

5. **INSCRICIÓNS ADULTOS** : LIMITADAS A 1.500 ATLETAS FINALIZA O LUNS 13 DE DECEMBRO

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

- Dende o día da publicación deste Regulamento ata o luns 13 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 13 de Decembro**
  - **Pago de 10 € + 2 €** Aluguer Chip Non Propietarios Chip Amarelo.

6. **RECOLLIDA DORSAIS** :

**PROTOCOLO COVID DA ENTREGA DE DORSAIS:**

1. Se o permite a normativa vixente neses neses días, **COPIA DO CERTIFICADO COVID DIXITAL DA UE** ( en papel ou no mobil )
2. **de non permitilo as autoridades sanitarias nese intre dous alternativas:**
  - UN **CERTIFICADO DUNHA PROBA PCR** nun máximo de 72 horas antes do inicio da proba ( valido xoves 16, venres 17, sábado 18 de decembro )
  - **TEST DE ANTIXENOS NEGATIVO CERTIFICADO** por Farmacia ou Servizo Médico nun máximo de 72 horas antes do inicio da proba ( valido xoves 16, venres 17, sábado 18 de decembro )

**No caso de recoller o de OUTRA PERSOA**

3. **Presentara da persoa a recoller** :

- **Unha copia ou captura de pantalla do DNI e ademais amosar da mesma persoa da que se recolle o dorsal:**
    - Se o permite a normativa vixente neses neses días:
      - **COPIA DO CERTIFICADO COVID DIXITAL DA UE** ( en papel ou no mobil )
      - **de non permitilo as autoridades sanitarias nese intre dous alternativas:**
        - UN **CERTIFICADO DUNHA PROBA PCR** nun máximo de 72 horas antes do inicio da proba ( valido xoves 16, venres 17, sábado 18 de decembro )
        - **TEST DE ANTIXENOS NEGATIVO CERTIFICADO** por Farmacia ou Servizo Médico nun máximo de 72 horas antes do inicio da proba ( valido xoves 16, venres 17, sábado 18 de decembro )
4. Se a inscrición se realiza **EN GRUPO**, a recollida de dorsais/chips será do mesmo xeito.

- **INTERSPORT LUGO** entre os días 16, 17, 18 de Decembro en horario comercial.
- **TENDAS INTERSPORT DO RESTO DE GALICIA** ( a escoller no procedemento de inscrición na páxina web )
- **O mesmo día da proba NON SE ENTREGARAN DORSAIS.**

## 7. ZONA DE SAIDA

- Estará ubicada na Avenida Ramon ferreiro a caron da Praza Horta do Seminario.
- Con motivo dos protocolos COVID a Organización distribuiráos espazos convenientemente na zona proxima á saída e informará das quendas de saída, así como da organización horaria da mesma na súa páxina web.
- O acceso á zona de saída se fará **obrigatoriamente con mascarilla**, que no momento indicado se depositará nos contenedores habilitados pola organización para elo.

## 8. PREMIOS DA CARREIRA ABSOLUTA

- **1º/1ª CLASIFICADO/A:** .....Trofeo + Mada de Grelos + Lote Torre de Nuñez
- **2º/2ª CLASIFICADO/A:**..... Trofeo + Mada de Grelos + Lote Torre de Nuñez
- **3º/3ª CLASIFICADO/A:**..... Trofeo + Mada de Grelos + Lote Torre de Nuñez

## 9. PREMIOS POR CATEGORÍAS ADULT@S

- 1º/2ª clasificado/a de cada categoría:.....Trofeo
- 2º/2ª clasificado/a de cada categoría:.....Medalla
- 3º/3ª clasificado/a de cada categoría:.....Medalla

10. Se poderán subir ó podium os/as atletas premiados que en ningún intre poderán acceder acompañad@s

## 11. PREMIOS ESPECIAIS DA PROBA

- 1º/1ª - Mellor tempo parcial volta Adarve da Muralla, masculino e feminino GRAN PREMIO DIARIO EL PROGRESO .
- **TROFEO CAIXABANK** : O atleta máis veterán masculino e a máis veterana feminina da carreira Absoluta chegar@s a Meta.

## 12. AVITUALLAMENTO :

- **En carreira** estará ubicado nunha zona intermedia do percorrido.
- **O finalizar a proba** para todos/as os/as atletas chegar@s á meta, no lugar habilitado pola organización.

## 13. 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
- **LOPD:** Ao inscribirse, os participantes dan o seu consentimento para que a Organización da Lugo Monumental, por si mesmos ou a través de terceiros, traten automaticamente os seus datos persoais con fins exclusivamente deportivos. De conformidade co establecido na Lei Orgánica 15/1999, do 13 de decembro, de Protección de Datos de Carácter Persoal, o participante ten dereito a acceder a estes ficheiros para a rectificación ou cancelación total ou parcial do seu contido. Para iso deberá solicitalo por correo electrónico ao enderezo [eventos.deportes@lugo.gal](mailto:eventos.deportes@lugo.gal). Así mesmo, e de acordo cos intereses deportivos, de promoción e distribución e explotación da proba os inscritos autorizan expresamente á Organización a utilizar fotografías, vídeos e calquera outro tipo de material fotográfico ou audiovisual sen límite de tempo no que poida comparecer, aceptando a publicación do meu nome na clasificación da proba, nos medios de comunicación, e/ou Internet, sen esperar remuneración algunha por este concepto. Se informa que todos os inscritos serán incluídos nunha base de datos de titularidade, responsabilidade e uso exclusivamente pola Organización, que adoptará as medidas necesarias para garantir a súa seguridade e confidencialidade
- **NON disporemos por cuestións de precaucións sanitarias de GARDARROUPA, DUCHAS NIN VESTIARIOS.**

#### 14. 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](http://www.10klugomonumental.com)

**PROTOCOLO COVID:**

Será necesario seguir as normas vixentes o día do evento.

**DECLARACIÓN RESPONSABLE PARTICIPANTE 10K LUGO MONUMENTAL 2021 - GP CAIXABANK**

D/Dª \_\_\_\_\_ DNI/NIE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Quero participar nos 10K LUGO MONUMENTAL-GP CAIXABANK organizado polo Concello de Lugo, o vindeiro día 19 de Decembro de 2021, polo que DECLARO:

Actuando no meu nome.

D/ Dona \_\_\_\_\_ DNI/ NIE \_\_\_\_\_

- Que lin, entendín, acepto e comprométo-me a cumprir o protocolo de prevención da COVID-19 desta proba, colaborando na medida do posible coa organización.
- Que lin, entendín, acepto e me comprometo a cumprir o Regulamento desta proba, colaborando na medida do posible coa Organización.
- Que reúno os requisitos de admisión establecidos no documento do Protocolo COVID, obriga de información e consentimento informado, non sendo un grupo de risco.
- Que o interesado non tivese nos últimos 14 días nin problemas respiratorios (infección respiratoria de inicio súbito e de calquera gravidade, tose ou falta de aire), vómitos, dores ou diarreas abdominales, diminución do olfato ou do gusto, dor de garganta, músculos. dores, dor de cabeza, debilidade xeral ou febre superior a 37,5°C.
- Que o interesado non conviva con ningunha persoa que sexa un grupo de risco, ou que no caso de ser o caso, participe na actividade baixo a súa propia responsabilidade.
- Que lin e acepto os compromisos recollidos no protocolo e coñezo os riscos que supón participar na actividade no contexto da crise sanitaria provocada polo COVID-19, e que asumo baixo a miña propia responsabilidade.

SOLICITO: Para participar despois de ter lido detalladamente a información facilitada pola propia organización, acepto as condicións de participación e expreso ou o meu compromiso coas medidas de hixiene persoal e prevención do protocolo da entidade e así mesmo, polo que asino:

Sinatura:

Asinado en \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, 2021