

REGLAMENTO III MEDIO MARATÓN CIDADE DE LUGO – DIARIO EL PROGRESO

I LUGO10K

Organizadores: El diario **EL PROGRESO** en colaboración con el **Concello de Lugo** organizan el **III MEDIO MARATÓN CIDADE DE LUGO** y el **I LUGO10K** el 22 de Mayo de 2022 a partir de las 10:00h

Lugar de salida y meta: La salida y la meta estarán situadas en las inmediaciones de la Plaza da Horta do Seminario de Lugo.

Evento solidario: este año **EL PROGRESO** donará 2,00€ por cada corredor inscrito en el medio maratón cidade de lugo a favor de UNICEF comité Español. Cada corredor podrá seleccionar una casilla para autorizar a ceder sus datos fiscales para poder desgravar el donativo. Se podrán hacer **donativos voluntarios a mayores** .

Web oficial: www.mmcidadelugo.com

Facebook oficial: www.facebook.com/mmcidadelugo

Horarios de salida y cámara de llamadas: La organización intentará ser precisa en los tiempos de salida, y de entrada y cierre de cajones debido a que hay 2 competiciones que hay que coordinar

- 10:00 Salida 10k (Apertura cajones 9:40, cierre cajones 9:55)
- 10:15 Salida medio maratón (Apertura cajones 10:05, cierre cajones 10:10)

RACEMAPP: Recorridos y puntos de interés del evento, todo lo que necesitas saber sobre las ubicaciones del evento a un solo click

<https://racemapp.com/proyecto/62-medio-maraton-cidade-de-lugo>

Medio Maratón:

- Salida y Meta en el mismo sitio
- Cola de salida de 1097m
- 2 vueltas de 10km
- Avituallamiento líquido:
 - 5km
 - 9,7km
 - 15km
 - 19,7km

10k:

- Salida y Meta en el mismo sitio
- 1 vuelta de 10km
- Avituallamiento líquido:
 - Km4

Características:

- Será 100% asfalto
- Transcurrirá 100% calzada- carretera, será motivo de descalificación usar las aceras
- Avituallamiento: Se pondrán a disposición de los corredores contenedores suficientes para la recogida de los residuos, que son de uso obligatorio.
- Avituallamiento en meta: la organización pondrá a disposición de todos los corredores fruta variada, barritas energéticas, agua y Powerade
- Tiempos de **cierre de control MEDIO MARATÓN**
 - **Km5: 35min**
 - **Km11 (primera vuelta) 1:17:00**
 - **Km15: 1:45.00**
 - **Meta: 2:27:00**
- Todo el recorrido estará debidamente señalizado y delimitado
- Con el objetivo de mantener la mayor seguridad el recorrido estará controlado y vigilado por Policía Local, Protección Civil y Voluntarios oficiales de la organización debidamente identificados

Categorías (mujeres y hombres) medio maratón y 10k: Se calcularán por la edad que tengan los deportistas el día de la carrera

- Senior: 18-34 años
- Veteran@s 1: de 35 a 39 años
- Veteran@s 2: de 40 a 44 años
- Veteran@s 3: de 45 a 49 años
- Veteran@s 4: de 50 a 54 años
- Veteran@s 5: de 55 a 59 años
- Veteran@s 6: de 60 a 64 años
- Veteran@s 7: 65 años o más

Premios económicos Medio maratón:

- 1ª y 1ª absoluta: 500,00€
- 2ª y 2ª absoluta: 300,00€
- 3ª y 3ª absoluta: 200,00€

****el 10k no tendrá premios económicos***

****se aplicará la retención fiscal legal correspondiente a cada premio***

Trofeos Medio Maratón

- 3 primer@s de la general femenina y masculina
- 3 primer@s de cada categoría

Trofeos y premios 10K

- 3 primer@s de la general femenina y masculina

- Para los dos primeros (femenino y masculino) Una noche para 2 personas con desayuno en la red de hoteles EUROSTARS

Trofeos especiales medio maratón:

- Al participante más joven (femenina y masculina, debe finalizar la prueba)
- Al participante más veteran@ (femenina y masculina, debe finalizar la prueba)
- Al club más numeroso (se tendrá en cuenta el número de inscritos y en caso de empate, el número de llegados a meta, si el empate continúa desempatará el puesto del último clasificado de cada club)

Inscripción y tramos de pago: www.mmciudadelugo.com y www.ccnorte.com

- Límite de participantes
 - Medio maratón 1500
 - 10k: 1500
- Precios y tramos de pago Medio maratón
 - hasta el 1-5-2022 tramo reducido 16,00€
 - 02-05-2022 a 12-5-2022 tramo penalizado 22,00€
- Precios y tramos de pago 10k
 - hasta el 1-5-2022 tramo reducido 11,00€
 - 02-05-2022 a 12-5-2022 tramo penalizado 16,00€

Política de cancelaciones:

No se devolverá el importe de inscripción en ningún caso salvo baja **médica acreditada** en cuyo caso se devolverá el **50% del importe de inscripción**. La baja médica deberá ser presentada antes del **1 de Mayo de 2022 (incluido)** y deberá ser enviada al correo electrónico oficial de la carrera para ser tramitada consulta@championchipnorte.com

Cambios de DISTANCIA: Una vez inscrito-a sólo se aceptarán cambios de distancia hasta el 1 de Mayo de 2022 (incluido), pagando la diferencia si es de 10k a Medio Maratón consulta@championchipnorte.com

Cambios de TITULAR: Una vez inscrito-a sólo se aceptarán cambios de titular hasta el 1 de Mayo de 2022 (incluido) consulta@championchipnorte.com

Cajones por marca en salida:

La organización, en caso de estimarlo necesario por el volumen de participación, podrá distribuir a l@s atletas por sus marcas acreditadas en los dos últimos años. En todo caso se informará previamente y en el dorsal.

Cronometraje:

La prueba estará controlada por CCNORTE y dispondrá varios controles de paso tanto en puntos estratégicos como en puntos kilométricos para el correcto control de los participantes

Recogida de dorsales y chips:

- **IMPORTANTE: No se entregarán dorsales el día de la carrera**
- Será necesario presentar el DNI o copia /captura del mismo para retirar el dorsal
- Puntos de recogida oficiales y horarios:
 - Tiendas Opticalia de Galicia
 - Lugo: Tienda Opticalia As Termas: Jueves, Viernes y Sábado de 10 a 22H
- Se podrá solicitar el envío a domicilio pagando 10€ de servicio
- Bolsa del corredor: Todos los participantes recibirán una bolsa del corredor con información, regalos, dorsal y chip.

Protocolo covid:

- **La organización adaptará su normativa al protocolo COVID vigente en el momento de la celebración de la prueba que la organización publicará en la web oficial del evento**

Servicios al corredor: (consultar racemapp del evento botón PDIs)

<https://racemapp.com/proyecto/62-medio-maraton-cidade-de-lugo>

- **Guardarropa:** Habrá servicio de guardarropa en la zona de postmeta a partir de las 8:30
- **WC portátiles** en la zona de calentamiento
- **Avituallamiento en meta:** la organización pondrá a disposición de todos los corredores fruta variada, barritas energéticas, agua y Powerade.
- **Duchas:** Todos los deportistas que así lo deseen tendrán a su disposición las duchas de las pistas de la Ciudad Cultural
- **Servicios médicos:** La organización dispondrá de servicios médicos
- **Seguro RC y accidentes:** Todos los participantes estarán cubiertos por un seguro de RC e individual de accidentes

Colocación del dorsal: IMPORTANTE

- **El dorsal debe ir colocado con imperdibles (o cualquier otro tipo de sujeción) a la camiseta siempre por delante a la altura abdominal, y siempre a la vista de la organización de la carrera**
- **No se permite el uso de porta dorsal**

Motivos de descalificación:

- No acceder por los controles de la organización a los cajones de salida. Una vez cerrados los accesos no se permitirá competir.
- Usar porta dorsal (no está permitido)
- No llevar el dorsal visible o llevarlo mal colocado
- No cumplir con los tiempos de cierre de control
- No usar la calzada o subirse a las aceras
- No pasar por todos los controles de chip
- Saltarse las delimitaciones del recorrido
- Recortar el dorsal

- Intercambiarse el dorsal y/o el chip con otra persona
- Participar con el dorsal de otra persona
- No respetar las indicaciones de la organización y/o voluntarios
- Conductas antideportivas con otros atletas u organización

Recomendaciones: Corre de forma responsable y saludable

- Chequeo médico reciente
- Entrenamiento adecuado que garantice una buena experiencia en el medio maratón
- Hidratarse y alimentarse adecuadamente antes, durante y después del evento
- En caso de encontrarse mal durante el desarrollo de la carrera recomendamos encarecidamente retirarse y alertar a la persona más cercana

Aceptación del reglamento:

Todos los deportistas por el mero hecho de inscribirse:

- Aceptan el reglamento en su totalidad
- Aceptan la publicación de su nombre en los resultados o posibles imágenes en los medios oficiales del evento (rrss, webs, periódicos, etc)
- Declaran estar en una condición física adecuada para la práctica del deporte y para finalizar una media maratón
- Aceptan recibir comunicaciones oficiales de la organización vía mail / teléfono móvil referentes a la carrera (avisos, campañas, patrocinios, descuentos, etc)