



CONCELLO DE LALÍN



REGLAMENTO

“V Carreira Solidaria Nocturna das Festas de Lalín” - 23/09/2022

Organizada por el Concello de Lalín, en colaboración con “ATLETISMO DEZA” y con la coordinación de “Centro E.T.P. ENCUENTRA TU POTENCIAL” (y patrocinada por GADIS) el Viernes 23 de Septiembre de 2022 se llevará a cabo la 5ta edición de la carrera benéfica de las Fiestas de Lalín.

El 100% de la recaudación procedente de las inscripciones es una donación a CRUZ VERMELLA LALÍN.

Se resaltaré el carácter solidario de la carrera, por lo que las marcas no contarán para el ranking de corredores aunque los mimos se encuentren federados.

Ninguna de las pruebas estará federada. Existirán pruebas para todas las edades.

Los menores de 16 años estarán divididos en cuatro categorías atendiendo a su edad.

El circuito absoluto es de aproximadamente 6K (el mismo que se llevó a cabo en las ediciones anteriores de esta carrera y en la carrera de O Mencer-Lalín 2019)

Todas las pruebas que se celebren serán mixtas.

=> CATEGORÍAS:

Todas las categorías serán cronometradas (a excepción de Chupete/Pitufo)

ADULTOS (21 Hs):

6 K aprox. (dos vueltas al circuito urbano de 3k)

ESCOLARES (desde las 20 Hs)

A excepción de Chupetes e Pitufos, todas las categorías escolares llevan cronometraje y podio.

Circuitos de 200, 500, 1000 y 1500 mts según años de nacimiento.

(Todos/as los/as participantes llevarán medalla conmemorativa)



CONCELLO DE LALÍN



=> HORARIO PREVISTO

Los horarios son estimativos y la salida se hará de modo consecutivo, por lo que los participantes y/o sus familiares (en el caso de niños/as), deberán estar atentos a las indicaciones que se darán por megafonía, avisando de las diferentes salidas.

19:00 INICIO SONORIZACIÓN Y APERTURA MESA DE DORSALES (SE ENTREGARÁN DORSALES SOLAMENTE HASTA MEDIA HORA ANTES DEL INICIO DE CADA PRUEBA)

20:00 INICIO CARRERAS CATEGORÍAS ESCOLARES

(4 salidas según años de nacimiento):

- 1) -CHUPETE/PITUFO - 200 m (nacidos en 2015 o años posteriores)**
- 2) -SUB10 - 500 m (nacidos en 2013 y 2014)**
- 3) -SUB12 - 1.000 m (nacidos en 2011 y 2012)**
- 4) -SUB14/SUB16 - 1.500 m (SUB14: nacidos 2009 y 2010) (SUB16: 2007 y 2008)**

20:35 ENTREGA PREMIOS CATEGORÍAS SUB 10 / SUB 12 / SUB 14 / SUB 16

21:00 INICIO CARRERA ABSOLUTA

(Está prevista la salida simultánea de handbikes y sillas de ruedas de AEFAT, no obstante habrá que estar atentos/as a las indicaciones que dará el speaker por megafonía ante posibles cambios).

21:50 ENTREGA PREMIOS ABSOLUTOS CARRERA ABSOLUTA Y CIERRE DE EVENTO



CONCELLO DE LALÍN



#ETP | ENCUENTRA TU POTENCIAL

=> RECORRIDOS PRUEBAS ESCOLARES

-Chupete/Pitufu: (nacidos 2015 o años posteriores)

La salida será a la altura de la sucursal de ABANCA de la Rúa Joaquín Loriga hasta la meta en calle Rúa Principal. Esta carrera NO estará cronometrada y todos los participantes llevarán medalla conmemorativa.

-Sub10: (nacidos en 2013 y 2014)

El punto de línea de salida y línea de meta será el mismo y estará determinado por el arco de meta (el mismo que los adultos). El circuito será circular, de 500 mts, y saldrá de la Rúa Principal de Lalín, hasta los Caballos, regresando por Loriga y entrando por Rúa Colón (la calle del cerdo) y hasta entrar por el arco de meta (mismo que de salida). Esta carrera estará cronometrada y habrá entrega de trofeos para los 3 primeros atletas de cada sexo. -

Sub12: (nacidos en 2011 y 2012)

El punto de línea de salida y línea de meta será el mismo y estará determinado por el arco de meta (el mismo que los adultos). El circuito será circular, compuesto de 2 vueltas de 500mts que suman un total de 1000 mts, y saldrá de la Rúa Principal de Lalín, hasta los Caballos, regresando por Loriga y entrando por Rúa Colón (la calle del cerdo) y hasta entrar por el arco de meta (mismo que de salida). Este recorrido debe hacerse 2 (dos) veces para completar la prueba. Esta carrera estará cronometrada y habrá entrega de trofeos para los 3 primeros atletas de cada sexo. -

Sub14/16: (nacidos en 2007, 2008, 2009 y 2010)

El punto de línea de salida y línea de meta será el mismo y estará determinado por el arco de meta (el mismo que los adultos). El circuito será circular, compuesto de 3 vueltas de 500mts que suman un total de 1500 mts, y saldrá de la Rúa Principal de Lalín, hasta los Caballos, regresando por Loriga y entrando por Rúa Colón (la calle del cerdo) y hasta entrar por el arco de meta (mismo que de salida). Este recorrido debe hacerse 3 (tres) veces para completar la prueba. Esta carrera estará cronometrada y habrá entrega de trofeos para los 3 primeros atletas de cada sexo.

En el caso de no haber atletas suficientes para la realización de esta prueba, la organización se reserva el derecho de realizar una salida simultánea con la categoría anterior inmediata (se avisará por megafonía)



CONCELLO DE LALÍN



Cruz Vermella



#ETP | ENCUENTRA TU POTENCIAL

=> RECORRIDO CARRERA ABSOLUTA (6 KMS)

Recorrido circular y completamente urbano.

Consta de 2 (dos) vueltas de aproximadamente 3kms, completando los 6000 mts.

-Salida Rúa Principal hasta entronque con Matemático Rodríguez -Girar a izquierda y continuar todo Matemático Rodríguez, seguir por Ramón Aller hasta enlace con Otero Pedrayo -Girar a izquierda y continuar por Avenida de la Estación y girar a la derecha hacia Avenida B. Aires -En Bos Aires doblar a la izquierda y continuar por Rúa B hasta cruce con Calzada -Girar a izquierda y bajar Calzada hasta cruce con Luis González Taboada -Girar a izquierda y seguir Luis González Taboada hasta Calle F -Girar a derecha por Calle F hacia Bos Aires - Girar a derecha por Bos Aires y seguir hasta Principal donde espera la Meta (Este recorrido debe hacerse 2 veces para completar la prueba)

Esta carrera estará cronometrada y habrá entrega de trofeos para los 3 primeros atletas absolutos de cada sexo.

=> PARTICIPANTES DE ASOCIACIONES (LALÍN POR LA INCLUSIÓN SOCIAL)

Como ya es habitual contaremos con la participación de las Asociaciones: WorkingWheels, Cogami, Morea, Aranes y Aspadeza.

Además este año introducimos la participación del colectivo de la asociación AEFAT (trabajando para cubrir las necesidades de las familias afectadas por la Ataxia telangiectasia, una enfermedad degenerativa que se manifiesta en la niñez con deficiencia de la inmunidad y degeneración en la parte del cerebro que controla los movimientos y el habla) que tendrá a tres de sus afectados participando de la carrera (Patricia de Lalín, Sonia de Ferrol y María de Madrid) con sus sillas adaptadas que empujarán distintos corredores solidarios.

Favoreciendo una inclusión verdadera, todos tendrán salida simultánea (a excepción de handbikes -si las hubiera- que por razones de seguridad, saldrán 5 minutos antes, en ese caso las handbikes deberán posicionarse delante de los corredores, por razones de seguridad y saldrán 5-10 minutos antes).



CONCELLO DE LALÍN



#ETP | ENCUENTRA TU POTENCIAL

Al igual que en la última edición de esta carrera los/as participantes tendrán opción a realizar dos circuitos paralelos destinados a personas con movilidad reducida o discapacidad funcional: podrán participar del circuito 6k (dando una o dos vueltas) o bien podrán realizar el circuito de 500 mts, dando una vuelta desde la salida, pasando por la fuente de los caballos y entrando por la rúa Colón (calle del cerdo) hasta el arco de meta.

=> PREMIOS

AL IGUAL QUE EN OTRAS EDICIONES, Y DEBIDO AL CARÁCTER SOLIDARIO DE LA CARRERA SOLO HABRÁ ENTREGA DE PREMIOS ABSOLUTOS DEL CIRCUITO DE 6K (LOS 3 PRIMEROS FEMENINOS Y LOS TRES PRIMEROS MASCULINOS), Y A LOS 3 PRIMEROS (FEMENINOS Y MASCULINOS) DE LAS CARRERAS ESCOLARES DE "SUB10", "SUB12", "SUB14" e "SUB16".

TODOS POR CORTESÍA DEL CONCELLO DE LALÍN.

LA ENTREGA DE PREMIOS DE CATEGORÍAS ESCOLARES SE RELIZARÁ JUSTO ANTES DEL INICIO DE LA CARRERA ABSOLUTA (ver horarios previstos).

LA ENTREGA DE PREMIOS DE LA CATEGORÍA ABSOLUTA SE REALIZARÁ UNA VEZ SE DE FINALIZADA LA MISMA.

Todos los participantes de las carreras escolares y de la "carrera del inclusión" recibirán medalla conmemorativa, cortesía de Concello de Lalín.

=>PLATAFORMA DE INSCRIPCIÓN:

La dispuesta por Championchipnorte.com que será la empresa encargada del cronometraje.

=>PRECIOS

Precio Inscripción adultos >> 5 €

Precio Inscripción niños >> GRATIS

Precio Carrera de la Inclusión >> GRATIS



CONCELLO DE LALÍN



#ETP | ENCUENTRA TU POTENCIAL

OTROS ASPECTOS

La entrega de dorsales y bolsa del corredor se hará el propio día de la carrera desde las 18:30 horas en las inmediaciones de la salida/meta y hasta media hora antes del inicio de cada una de las distintas pruebas (sin ningún tipo de excepción).

La recaudación procedente de las inscripciones (descontados los gastos de gestión de las mismas) será una donación a Cruz Roja Lalín.

Habrà Avituallamiento lquido y sòlido en lnea de meta y se entregará una bolsa del corredor con obsequio y dorsal.

Todos los participantes inscritos correctamente en la prueba estarn cubiertos con un seguro de responsabilidad civil .

La organizaci3n dispone del correspondiente seguro de responsabilidad civil. Queda totalmente prohibida la participaci3n de corredores no inscritos. La organizaci3n recomienda hacerse una revisi3n m3dica y / o prueba de esfuerzo a todas aquellas personas que no hayan corrido una prueba de similares caracteristicas anteriormente o lleven un perido prolongado de tiempo sin realizar actividad f3sica. El servicio m3dico de la competici3n y los miembros de la organizaci3n estàn facultados para retirar durante la prueba: 1. A cualquier atleta que manifieste un mal estado f3sico. 2. Al atleta que no realice el recorrido completo. 3. Al atleta que no tenga el dorsal o no lo lleve visible. 4. Al atleta que manifieste un comportamiento no deportivo. 5. Al atleta que exceda los tiempos de cierre de la carrera correspondiente. 6. Està expresamente prohibido participar con carritos, patines, bicicletas o perros (exceptuando casos de perros guía).

Responsabilidad: La Organizaci3n no se hace responsable de los daos que pudieran causar o causarse los atletas participantes por imprudencias o negligencias de los mismos. Igualmente, el participante declara estar en condiciones f3sicas 3ptimas para realizar esta prueba y lo hace bajo su voluntad, eximiendo a la Organizaci3n de la Prueba de cualquier responsabilidad. El atleta autoriza a los Servicios M3dicos de la organizaci3n a practicarle cualquier intervenci3n que pudiera necesitar, estando o no en condiciones de solicitarla y se compromete a abandonar la prueba si el personal m3dico o los organizadores as3 lo estiman necesario. Todos los participantes, por el hecho de inscribirse, aceptan el presente reglamento. Serà descalificado cualquier atleta que, a sabiendas de su imposibilidad de participar, proporcione datos err3neos a la Organizaci3n, para poder hacerlo.

La carrera podrà ser suspendida si as3 lo decide la organizaci3n. La participaci3n en la competici3n supone la aceptaci3n del presente Reglamento, reservàndose la Organizaci3n el derecho a modificar aquellos aspectos de la prueba que por causa mayor sea necesario. El tiempo m3ximo para completar la prueba de 6 kil3metros serà de 1 hora. Queda totalmente prohibido seguir a los corredores en coche, moto o bicicleta, por el peligro que pudiera suponer para los atletas. Se dispondrà de ambulancia en la zona de salida/meta, cortes3a del Concello de Lalín, con el correspondiente dispositivo preventivo segùn n3mero de participantes. Duchas y vestuarios habilitados en el Pabell3n municipal (consultar horario de cierre con personal del Concello de Lalín). Se utilizaràn las redes sociales para anunciar m3s aspectos generales de la carrera. Ante cualquier duda, los participantes podràn ponerse en contacto con el concello de Lalín