

1. A XIX Edición da Carreira Popular Lugo Monumental - Gran Premio CaixaBank celébrase o vindeiro Domingo 18 de Decembro de 2022 e rexirase baixo o seguinte **REGULAMENTO**
2. Este regulamento podería de presentar cambios debido a causas sanitarias ou de forza maior que serían comunicados na web oficial da proba: <https://10klugomonumental.com/>

A saída para Adultos terá lugar as **12:00 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 > xiro á dereita cara a rúa **Angel López Pérez** > **Ronda da Muralla** (paso por diante da Mosquera) > **Ronda da Muralla** > Desvío a dereita fronte á Porta de Santiago cara a rúa **Recatelo** > Xiro a dereita rúa **Isaac Díaz Pardo** (meta voante El Progreso) > Xiro esquerda rúa **Avelino Pousa Antelo** > rúa **Puro Cora** > **Praza de Aviles** > xiro esquerda **Avda Rodriguez Mourelo** > Xiro dereita **Avenida Ramon Ferreiro** (ida) > Volta altura rúa **Marina Española** ( por dentro > **Avda Ramon Ferreiro** (volta) > **1º PASO POR LIÑA DE META** > **Avda Ramon Ferreiro** > xiro á dereita cara a rúa **Angel López Pérez** > **Ronda da Muralla** (paso por diante da Mosquera) > **Ronda da Muralla** > Desvío a esquerda entrando **baixo a 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 cara **Travesia Dean Fernandez Varela** > Xiro esquerda **Rúa Clérigos** > xiro dereita **Rúa Bispo Aguirre** > Xiro dereita **Ronda Muralla** > Xiro Esquerda rúa **Vilalba** > xiro dereita **Avda Rodriguez Mourelo** (ida) > **Pza Aviles** > **Avda Rodriguez Mourelo** ( volta) > Xiro dereita **Avenida Ramon Ferreiro** (ida) > Volta altura Rúa 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 inscrición a súa responsabilidade sobre os termos descritos neste regulamento. É importante ter en conta que esta declaración 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 de outro tipo 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:** Masculinas e Femininas

CATEGORIA MENORES	NADOS/AS ENTRE OS ANOS
PITUFOS	2017-2018
SUB 8	2015 – 2016
SUB10	2013 -2014
SUB12	2011- 2012
SUB14	2009 – 2010
SUB 16	2007 – 2008
**SUB18	2005 – 2006 **ESTES ATLETAS PODERAN ELEXIR ENTRE PARTICIPAR NA DISTANCIA PROPIA DA SUA CATEGORIA OU OPTAR POR PARTICIPAR NA PROBA DE 10 KM, SE É ESTE O CASO ,SERÁ FORA DA CLASIFICACION FINAL POR CATEGORIA E SEN OPCION FINAL DE PREMIO.

CATEGORIA ADULTOS	NADOS/AS ENTRE OS ANOS
SUB 20	2003 – 2004
SUB23	2000-2001-2002
SENIOR	1999 EN DIANTE ATA MASTER
MASTER A	M 35 – W 35 35 a 39 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
MASTER B	M 40 – W 40 40 a 44 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
MASTER C	M 45 – W 45 45 a 49 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
MASTER D	M 50 – W 50 50 a 54 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
MASTER E	M 55 – W 55 55 a 59 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
MASTER F	M 60 – W 60 60 a 64 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
MASTER G	M 65 – W 65 65 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA E POSTERIORES

5. **HORARIOS, PERCORRIDOS E DISTANCIAS CATEGORIAS MENORES**

- **SAÍDA E CHEGADA PZA HORTA DO SEMINARIO**
  - 11:00 H – **PITUFOS**: 270 MT
  - 11:15 H – **SUB 8 / SUB 10 / SUB 12** : 1420 MT
  - 11:30 H – **SUB 14 / SUB 16** : 2840 MT

6. **INSCRICIÓNS:**

- LIMITADAS A 1.500 ATLETAS ADULTOS
- GRATUITAS E SEN LIMITE PARA CATEGORIAS MENORES
- FINALIZAN O MARTES 13 DE DECEMBRO

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

- Dende o día da publicación deste Regulamento ata o Martes 13 de Decembro.
- Haberá distintos tramos de prezos en función da data de inscrición:
- **Ata ó 30 de Novembro**
  - **Pago de 6 € + 2 €** Aluguer Chip Non Propietarios Chip Amarelo.
- **Do 01 ó 13 de Decembro**
  - **Pago de 10 € + 2 €** Aluguer Chip Non Propietarios Chip Amarelo.

7. **RECOLLIDA DORSAIS :**

- **INTERSPORT LUGO** entre os días 15, 16, 17 de Decembro en horario comercial.
- TENDAS **INTERSPORT** DO RESTO DE GALICIA ( a escoller no procedemento de inscrición na páxina web ).
- Recollida do agasallo xunto co dorsal da proba.
- **O mesmo día da proba NON SE ENTREGARAN DORSAIS.**

8. **ZONA DE SAIDA/META**

- Estará ubicada na Avenida Ramon ferreiro a caron da Praza Horta do Seminario.
- Habilitaranse caixons de Saida determinados polos tempos do/a corredor/a inscrito/a dentro do procedemento de inscricion.

9. **PREMIOS DA CARREIRA ABSOLUTA**

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

- **PREMIOS POR CATEGORÍA ADULTO**
  - 1º/2ª clasificado/a de cada categoría:.....Trofeo
  - 2º/2ª clasificad/a de cada categoría:.....Medalla Prata
  - 3º/3ª clasificad/a de cada categoría:.....Medalla Bronce

#### 10. **PREMIOS CATEGORIAS MENORES**

- 1º/1ª CLASIFICADO/A: .....Trofeo
- 2º/2ª CLASIFICADO/A..... Medalla Prata
- 3º/3ª CLASIFICADO/A..... Medalla Bronce

#### 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 chegad@s a Meta.
- **LOTE TORRE DE NUÑEZ** para os/as Atletas que ocupen os postos **500 – 700- 1000- 1400** da clasificación final xeral publicada no diario El Progreso o día posterior á proba.
  - ❖ Disporán ata o 31 de xaneiro de 2023 para pasar a recoller o seu trofeo polas Oficinas da Concellería de Deportes na Piscina de Frigsa acreditando o seu nome e apelidos co DNI .

#### 12. **AVITUALLAMENTO :**

- **En carreira** estará ubicado nunha zona intermedia do percorrido.
- **O finalizar a proba** para todos/as ós/ás atletas chegad@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

- **SERVICIO DE GARDAROUPA:**
  - Na carpa de Organización.
- **SERVICIO DE DUCHAS :**
  - Pistas de Atletismo Municipais Gregorio Pérez Rivera ( As Pedreiras)

#### 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)