

DOSSIER DE CARREIRA

1. PRESENTACIÓN

A “Carreira Popular de San Roque de Larín” , componse dunha carreira de 10 Km e unha andaina de 5 Km e celébrase na parroquia de Larín o día 11 de xuño de 2023 con saída por parte dos corredores ás 11:00 horas, e a andaina ás 11:15 horas.

As 12:30 comezarán as carreiras dos mais pequenos que se realizarán no Campo de Fútbol de San Roque de Larín.

Os 3 primeiros de cada categoría, tanto masculina como feminina é a persona mais veterana que participe, recibirán un trofeo da organización donado polo Concello de Arteixo.

2. ORGANIZACIÓN

A proba deportiva denominada “Carreira Popular de San Roque de Larín” está organizada pola **Comisión de festas de San Roque de Larín 2023**, coa colaboración do **Servizo Municipal de Deportes do Concello de Arteixo**, coa idea de promover o deporte na veciñanza extendéndoos ao resto de parroquias do Concello, e todo aquel que así o desee veña de onde veña, tanto para nenos, maiores e habituais practicantes do deporte.

2.1 Modo de inscrición: a través da web www.championchipnorte.com ou acudindo ao campo da festa de San Roque en Larín os sábados días 20 é 27 de Maio é o sábado 1 de xuño, en horario de 18:00 a 20:00 horas.

2.2 Prazos e cota de inscrición:

-Data límite de inscrición: día 4 de Xuño.

-Cota Andaina: 6 €

-Cota Carreira: 10 €

-Participación nas carreiras para os nenos realizadas no Campo de Fútbol de San Roque non hai que pagar pero si hai que inscribirse para poder participar.

2.3 A inscrición inclúe:

Participación na proba, avituallamiento, asistencia sanitaria, seguro de accidentes, servizo de aseos e vestuarios, trofeos primeiros clasificados, picoteo final é medallas a todos os participantes nas carreiras para os nenos realizadas no Campo de Fútbol de San Roque.

3. PARTICIPACIÓN

A participación está aberta a tod@s os corredores, federados ou non, que formalizaran debidamente a inscrición.

4. DORSAIS

Para recoller o dorsal e o chip o participante debe presentarse 50 minutos antes da saída da proba, o dorsal debe ser colocado nun lugar visible de tal maneira que poidan facilitar á labor de control por parte da organización. O chip será entregado ao final da proba á organización.

5. CATEGORÍAS

As categorías que se establecen tanto para mulleres como homes son:

-Para a Carreira:

SENIOR FEMININO: DE 16 A 39 ANOS INCLUIDOS.

SENIOR MASCULINO: DE 16 A 39 ANOS INCLUIDOS.

VETERANO FEMININO MÁSTER 40 : MAIOR DE 40 ANOS

VETERANO MASCULINO MÁSTER 40 : MAIOR DE 40 ANOS

-Para a Andaina: todas as idades serán sen límites.

-Para as Carreiras dos nenos dividense en 4 categorías:

>3 ANOS serán 20 mts.

4-7 ANOS serán 50 mts.

8-11 ANOS serán 200 mts.

12-15 ANOS serán 500 mts.

6. PERCORRIDO

6.1 A proba comezará as 11:00 horas dende o Campo da Festa de San Roque de Larín, anexo ao Campo de Fútbol.

6.2 A organización reservase o dereito de cambiar ou modificar o percorrido público, se fose o caso informarase e publicárase con antelación suficiente nos diferentes medios de difusión da carreira.

6.3 Percorrido carreira (10 km):



6.4 Percorrido andaina (5 Km)



FICHA TÉCNICA:

Distancia: carreira: 10 km, andaina: 5 km.

Dificultade física: media **Dificultade técnica:** media.

Punto de saída e meta: campo da Festa de Larín.

Avituallamento: líquido 4'5 Km.

Información: www.championchipnorte.com, no local do Campo da Festa os días 20-27 de Maio eo 3 de Xuño, de 18:00 á 20:00.

Teléfonos: 620 34 10 65/ 665 93 79 86/ 618 19 62 73.

Hora de saída: 11:00 horas.

Hora de chegada dos primeiros corredores: 11:35 horas.

Entrega de premios: 14:00.

7. **CRONOMETRAXE:**

A proba estará controlada por persoal cualificado da organización e conta con cronómetro especial para este tipo de probas.

8. **SEÑALIZACIÓN É CONTROLES DE PASO:**

O percorrido estará sinalizado con cachos de cinta plástica de sinxela visualización, e con calquer outro tipo de sinal por onde será obrigatorio o paso.

É responsabilidade de cada participante seguir o percorrido marcado, non respetalo será causa de penalización ou descalificación.

Os participantes durante todo o percorrido, deberán seguir en todo momento as indicacións do persoal da organización nos cruces.

Existirán voluntarios que actuarán de escobas, a maiores de Protección Civil é Policía Local do Concello de Arteixo.

9. **ABANDONOS**

En caso de abandoar a proba, o corredor deberá indicalo o persoal de organización no posto ou cruce máis cercano, estes informaran mediante chamada ao posto principal.

10. **RESPECTO AO MEDIO AMBIENTE**

Os participantes deberán respetar o medio onde se realiza a proba e manter limpo o entorno. Deberán utilizar os puntos habilitados para o caso.

11. **SEGURIDADE**

A organización da proba garantiza a seguridade dos participantes poñendo para ilo as medidas e persoal necesario. Contémplase a presenza de vehículos oficiais, tanto da organización como de medios de seguridade debidamente identificados. Dispónse de ambulancia con médico para intervir en caso de necesidade.

O persoal dos controis e cruces está facultado para indicar a conducta a seguir en caso de perigos, accidentes ou abandonos.

12. **ACCESOS, APARCADOIROS, VESTIARIOS É ASEOS**



-Os aparcadoiros contan con un total de 350 prazas,baños e vestiarios para ambos sexos con auga quente para quen desee ducharse, os accesos para acceder o evento son varios pero os de máis facilidade son dous, 1 dende a Coruña, o cal pode acceder xentes de A Coruña, Arteixo,Culleredo..., é outro dende Carballo, o acceso 2, con conexión coa autoestrada AC552 ou Autopista AG55,procedentes de A Coruña,Arteixo, A laracha, Carballo...

APARCADOIROS: sinalizados con circulo amarelo

ACCESO 1: Dende a nacional 552 "Coruña-Fisterra"

ACCESO 2: Dende AG55 (saída Paiosaco) "Coruña-Carballo"

VESTIARIOS CON ASEOS: sinalizados con circulo vermello

ASEOS: sinalizados con circulo azul

*Os accesos á saída da carreira estarán sinalizados na nacional 552 e na saída da AG55 (saída de Paiosaco).