REGLAMENTO VI MEDIO MARATÓN CIDADE DE LUGO – DIARIO EL PROGRESO
III LUGO10K

Organizadores: El diario **EL PROGRESO** en colaboración con el **Concello de Lugo** organizan el V **MEDIO MARATÓN CIDADE DE LUGO** y el **III LUGO10K** el **12 de Mayo de 2024** 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.

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: 33min**
    - **Km11 (primera vuelta) 1:15:00**
    - **Km15: 1:40.00**
    - **Meta: 2:20:00**
- 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 ***(para el 10k la categoría senior será de 16 a 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 (importes netos) y marcas mínimas:

- 1º y 1ª absoluta: 900,00€
- 2º y 2ª absoluta: 500,00€
- 3º y 3ª absoluta: 300,00€
- 4º y 4ª absoluta: 200,00€
- 5º y 5ª absoluta: 100,00€

****MARCAS MÍNIMAS**: Para optar a los premios económicos se necesita igualar o mejorar las siguientes marcas (tiempo neto): **1:08:30 y 1:25:00 en categoría masculina y femenina respectivamente***

**el 10k no tendrá premios económicos*

Trofeos Medio Maratón

- 3 primer@s de la general femenina y masculina
- 3 primer@s de cada categoría (son acumulativos)

Trofeos y premios 10K

- Trofeos a los 3 primer@s de la general femenina y masculina

- Trofeos a los primer@s de cada categoría (son acumulativos)
- 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.mmcidadelugo.com y www.ccnorte.com

- Límite de participantes
  - Medio maratón 1500
  - 10k: 1500
- Precios y tramos de pago Medio maratón
  - Lanzamiento del 14-12-2023 al 7-1-2024 de 2024 15,00€
  - hasta el 28-4-2024 tramo normal 18,00€
  - hasta el 5-5-2024 tramo penalizado 25,00€
- Precios y tramos de pago 10k
  - Lanzamiento del 14-12-2023 al 7-1-2024 de 2024 8,00€
  - hasta el 28-4-2024 tramo normal 11,00€
  - hasta el 5-5-2024 tramo penalizado 15,00€

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 **hasta el 28-4-2024 (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 28-4-2024 (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 28-4-2024 (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:

- Será necesario presentar el DNI o copia /captura del mismo para retirar el dorsal
- Puntos de recogida oficiales y horarios:
    - Anticipada: Podrás seleccionar tiendas Opticalia cerca de tu lugar de residencia
    - Presencial anticipada: Lugo Tienda Opticalia As Termas: Jueves, Viernes y Sábado de 10 a 22H
    - Presencial excepcional: El domingo día de la carrera se entregarán excepcionalmente hasta las 9:00 AM en la carpa de organización zona de meta exclusivamente a participantes de fuera de Lugo que hayan seleccionado recogida presencial. A partir de esa hora no se entregarán más dorsales
    - Envío: Se podrá solicitar el envío a domicilio pagando 13€ de servicio
- Bolsa del corredor: Al finalizar la carrera todos los participantes recibirán una bolsa del corredor coninformación, regalos, dorsal y chip.

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 del estadio Gregorio Pérez Rivera
- **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)