

2024



CIRCUITO CORRENDO POLA

COSTA DA MORTE

Carreiras Populares



NOVENA EDICION

XII CARREIRA PEDESTRE CONCELLO DE VIMIANZO

REGULAMENTO



A beneficio da
Asociación Española
Contra o Cancro



Concello de
Camariñas
A Coruña



CONCELLO DE
ZAS



Concello de Carnota



CONCELLO DE CEE



CONCELLO DE
CORCUBIÓN



Concello de
Fisterra

2024



1. IDEOLOXÍA	3
2. PROBAS	4
3. CAMISETA CONMEMORATIVA	
4. CATEGORÍAS, DISTANCIAS E HORARIOS	5
5. PERCORRIDOS	5
6. NORMATIVA XERAL E DE SEGURIDADE do IX Circuito de Carreiras Populares Correndo pola Costa da Morte	5
7. DEREITOS DE IMAXE, USO DE DATOS E AUTORIZACIÓNS	6
8. TIPOS DE COMPETICIÓNS	7
9. INSCRICIÓNS DAS COMPETICIÓNS INDIVIDUAIS E ADAPTADA	7
10. COMPETICIÓN POR EQUIPOS	8
11. SISTEMA DE CRONOMETRAXE / CHIPS E RECOLLIDA DE DORSAIS	10
12. CARREIRA 3K CONTRA O CANCRO	10
13. CLASIFICACIÓNS E TROFEOS/MEDALLAS DE CARREIRA	11
14. CLASIFICACIÓNS E TROFEOS/MEDALLAS DO IX CIRCUÍTO CORRENDO POLA COSTA DA MORTE	12

1. IDEOLOXÍA

O Circuito de Carreiras Populares “*Correndo pola Costa da Morte*” é un programa anual de carreiras populares, que ten por obxectivo fomentar a práctica de actividade física e deportiva como medio para alcanzar unha vida máis saudable.

Dito circuito está promovido e organizado por un conxunto de concellos da Costa da Morte: Camariñas, Carnota, Cee, Corcubión, Dumbría, Fisterra, Mazaricos, Muxía, Vimianzo e Zas.

Nesta competición poden participar todas aquelas persoas que o desexen, tanto nenos/as como adultos (nados no 2021 e anteriores).

As posibilidades de participación son fundamentalmente, tanto en sénior como en categorías base (agás Pitufo) dúas:

1.1. Corredores de Carreira:

Aletas que se inscriben nunha ou en varias das probas das que se compón o circuito pero que non participan na competición do circuito. Deberán facer unha inscrición por cada unha das probas nas que desexen participar. Dende a categoría Sub18 ata Máster 4 os corredores terán a posibilidade de inscribirse na proba 3K Contra o Cancro e na 10K. **Podendo participar en ambas probas en cada carreira, facendo unha inscrición individual por cada carreira.**

Na proba 3K Contra o Cancro participarán en categoría absoluta independentemente da súa idade. A distancia desta proba poderá variar entre os 2500 e os 3500 metros en función do concello organizador.

Na proba 10K a distancia poderá variar entre os 9000 e 10000 metros en función do concello organizador.

Nas probas de categoría base os atletas correrán as distancias establecidas segundo a súa categoría.

1.2. Corredores de Circuito:

Son atletas que se inscriben co obxectivo de completar un mínimo de sete probas do circuito na modalidade de 3K Contra o Cancro ou 10K, **nunca en ambos**, ou o Circuito de Categorias Base (agás categoría Pitufo). Estes atletas entran na clasificación particular das probas nas que participan e tamén na clasificación xeral do Circuito. Deberán facer unha única inscrición e correr obrigatoriamente con chip amarelo os adultos e con chip verde a base (agás Pitufo).

Os/as atletas poderán participar na competición por equipos, sempre e cando estean inscritos na competición individual de circuito na modalidade **3K Contra o Cancro ou 10K**.

2. PROBAS

O circuito estará composto por un total de 10 probas. Comezará o día 10 de marzo de 2024 coa XII Carreira Popular Concello de Camariñas, e rematará o 13 de outubro de 2024 coa IX Carreira Popular Concello de Fisterra.

	Concello	Data	Proba
1ª proba	Camariñas	10-03-2024	XII Carreira Pedestre Concello de Camariñas
2ª proba	Vimianzo	21-04-2024	XII Carreira Pedestre Concello de Vimianzo
3ª proba	Mazaricos	05-05-2024	VII Carreira Pedestre Concello de Mazaricos
4ª proba	Dumbría	25-05-2024	VIII Carreira Pedestre Concello de Dumbría
5ª proba	Zas	01-06-2024	IX Carreira Pedestre Concello de Zas
6ª proba	Carnota	23-06-2024	XXXI Carreira das Areas Concello de Carnota
7ª proba	Cee	06-07-2023	IX Carreira Nocturna Concello de Cee
8ª proba	Muxía	14-07-2024	IX Carreira Pedestre Concello de Muxía
9ª proba	Corcubión	07-09-2024	XXI Carreira Pedestre Vila de Corcubión
10ª proba	Fisterra	13-10-2024	IX Carreira Pedestre Concello de Fisterra

Os horarios das carreiras das distintas categorías serán establecidos polo concello organizador e poderán ser consultados na web www.correndopolacostadamorte.com

2024



3. CAMISETA CONMEMORATIVA

Despois da grande aceptación da camiseta única, a organización decidiu seguir coa filosofía en relación ao agasallo das camisetas conmemorativas: entregando **UNHA ÚNICA CAMISETA EXCLUSIVA** para o noso Circuito valorada en **20€**.



Este é un bosquejo inicial da camiseta do Circuito Correndo pola Costa da Morte. O modelo definitivo pode sufrir pequenas modificacións con respecto a este.

Esta camiseta será gratuíta para todas aquelas persoas que se inscriban no Circuito en calquera das súas categorías (agás pitufos).

- Os corredores de carreira que a queiran adquirir deberán pagar o **prezo de venda** da mesma **14€** no momento de realizar a inscrición de carreira.
- Os corredores de Circuito deberán indicar a talla da camiseta no momento de realizar a inscrición.
- Recoméndase consultar as medidas máis axeitadas para cada deportista mediante a **guía de tallas**. A organización non se responsabiliza dunha mala elección da talla.

- A recollida da camiseta deberá facela o/a propio/a deportista presentando o DNI ou outro documento que nos permita identificalo/a. No caso de que envíe a alguén para a súa recollida, este deberá presentar tanto o DNI do propietario da camiseta coma o seu propio.

4. CATEGORÍAS, DISTANCIAS E HORARIOS

Circuíto / Distancia	Categorías	Idade
Base Pitufos: 100 - 300 m. Sub 10/Sub12: 1.000 m. aprox. Sub 14/Sub16/Sub18: 2.500 - 3.500 m.	Pitufos	Nados/as 2017-2021
	Sub 10	Nados/as 2015-2016
	Sub 12	Nados/as 2013-2014
	Sub 14	Nados/as 2011-2012
	Sub 16	Nados/as 2009-2010
	Sub 18	Nados/as 2007-2008
10K 9.000 - 10.000 m.	Sub 20	Nados/as 2005-2006
	Sub 23	Nados/as 2002-2004
	Sénior	Nados/as 1990-2001
	Máster 1	Nados/as 1984-1989
	Máster 2	Nados/as 1974-1983
	Máster 3	Nados/as 1964-1973
3K Contra o Cancro 2.500 - 3.500 m.	Máster 4	Nados/as antes do 1964
	Absoluta	Nados/as no 2006 ou antes

* Os/as atletas de categoría Sub18 poderán optar a correr na categoría superior (absoluta en 3K e Sub20 en 10K) sempre que o fagan constar á hora de facer a inscrición. O feito de correr nunha categoría superior implicará que non poderán optar á clasificación e premios da categoría Sub18.

Así mesmo implicará que deberán pagar a correspondente inscrición (8€+ 1€ de aluguer de chip + 5€ en concepto de fianza por inscrición de carreira, ou 35€ + custo do chip, no caso de non posuílo en propiedade, por inscrición de Circuíto) e poderán participar na competición de equipos.

5. HORARIOS

9:00 | Apertura de mesa para recollida de dorsais

10:30 | Proba 3K Contra o Cancro

10:32 | Proba 3K Sub14, Sub16 e Sub18

11:00 | Proba 10K

12:15 | Proba Sub12

12:30 | Proba Sub10

12:45 | Proba Pitufos

13:00 | Entrega de premios

6. PERCORRIDOS

Podedes consultar os percorridos das distintas probas no Racemapp na app ou na web www.correndopolacostadamorte.com

7. NORMATIVA XERAL E DE SEGURIDADE do IX Circuito de Carreiras Populares Correndo pola Costa da Morte

7.1. Todas as probas incluídas no programa do circuito de carreiras populares “Correndo pola Costa da Morte” rexeranse pola **reglamentación de Seguridade Vial do Estado e da Comunidade Autónoma de Galicia**, que establece os requisitos esixidos para a celebración de probas deportivas na vía urbana (Real Decreto 1428/2003 do 21 de novembro, publicado no BOE nº 306 do 23 de decembro de 2003 sobre a ocupación da vía pública; e o Real Decreto 849/1993 do 4 de xuño de 2003, sobre a contratación do seguro de responsabilidade civil e de accidentes).

7.2. Cada proba estará subscrita ao **seguro de responsabilidade civil** da Federación Galega de Atletismo. Tamén contará cun **seguro de accidentes** que terá as coberturas mínimas esixidas no Real Decreto 849/199.

7.3. Así mesmo todas as probas contarán cun **servizo médico-sanitario**, que constará dunha ambulancia e un médico para aquelas probas que non superen os 750 participantes.

7.4. A organización da proba resérvase o dereito a modificar horarios e ou percorridos, así como aprazar ou suspender a carreira se así o estima oportuno por razóns de seguridade.

7.5. No caso de que para o día de celebración da proba se decrete unha **alerta laranxa a proba será suspendida** automaticamente. Buscarase unha data adecuada para desenvolve-la.

7.6. Os atletas que durante o transcurso da proba, circulen por fóra do espazo delimitado polos vehículos de sinalización de inicio e fin de carreira, considéranse a todos os efectos usuarios normais da vía.

- 7.7. Toda persoa que corra sen estar inscrita, farao baixo a súa responsabilidade e non poderá participar de trofeos nin obsequios. Tampouco estará amparada polos seguros da proba.
- 7.8. Poderanse efectuar reclamacións ante o Xuíz Árbitro da proba. A participación é libre e leva implícito a aceptación do Regulamento Xeral da proba. Todo o non previsto neste regulamento resolverase de acordo, por esta orde, as normas da F.G.A., RFEA e I.A.A. F. en vigor.
- 7.9. A organización da proba habilitará servizo de vestiarios, duchas e gardarroupa.
- 7.10. Os únicos vehículos que poderán seguir a proba, serán os autorizados pola organización.
- 7.11. Permitirase ás persoas dende a categoría Sub-18 ata Máster-4, interesadas en correr as probas 3k e/ou 10k podan facelo se así se anotaran en cada carreira ou nun dos circuitos, abonando custo correspondente. **Non se permitirá inscrición nos 2 circuitos, pero si nun circuito e nunha carreira por cada proba que compón o Circuito Correndo pola Costa da Morte.**
- 7.12. Descualificacións
- 7.12.1. O servizo médico da competición está facultado para retirar durante a proba a calquera atleta que manifeste un mal estado físico.
- 7.12.2. Todo atleta que non realice o percorrido completo.
- 7.12.3. O atleta que manifeste un comportamento non deportivo ou se reitere en protestas ante a organización.

8. DEREITOS DE IMAXE, USO DE DATOS E AUTORIZACIÓNS

Os deportistas inscritos comprométese a aceptar estritamente o presente regulamento e calquera posible modificación.

A realización da inscrición implica ter lido, entendido e adquirido os compromisos que a continuación se expoñen:

- 8.1. Os menores de idade inscribíranse baixo a supervisión e autorización paterna ou dun titor legal. A inscrición dos menores no Circuito ou en calquera proba do mesmo implica a autorización paterna ou do titor legal para a súa participación.
- 8.2. As persoas atletas inscritas declaran que están en bo estado físico e teñen pasado os pertinentes recoñecementos de saúde.
- 8.3. A **recollida do dorsal e/ou da camiseta deberá facela o/a propio/a deportista presentando o DNI ou outro documento que nos permita identificalo/a. No caso de que envíe a alguén para a súa recollida, este deberá presentar tanto o DNI do propietario da camiseta coma o seu propio.**
- 8.4. Calquera atleta con problemas médicos (alergia, atencións especiais,...) deberá facelo constar no reverso do dorsal da proba.
- 8.5. Toda persoa participante, ao realizar a inscrición acepta a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet, autorizando a toma de imaxes co fin de utilizalas para a promoción e difusión das devanditas actividades, así como a utilización do móbil e correo electrónico como forma de aviso e comunicación por parte da organización.

Calquera persoa inscrita poderá prohibir a utilización da súa imaxe previa solicitude expresa por escrito.

9. TIPOS DE COMPETICIÓNS

- 9.1. Competición Individual (ver punto 9).
- 9.2. Competición por equipos (ver punto 10).

10. INSCRICIÓNS DAS COMPETICIÓNS INDIVIDUAIS

Permitirase a participación EN MÁIS DUNHA PROBA: os corredores da categoría Sub18 ata Máster 4 poderán participar NAS PROBAS NAS QUE SE TEÑAN INSCRITO (3K E/OU 10K), puidendo participar en **circuíto** nunha das probas e como corredor de carreira na outra proba se así o desexa, co correspondente pago da mesma. En base só poderán participar nunha única proba na que se teñan inscrito.

- 10.1. As inscricións realizaranse a través da páxina web www.correndopolacostadamorte.com
- 10.2. As inscrición para CORREDORES/AS DE CARREIRA realizaranse dentro dos seguintes prazos e custos:
 - 10.2.1. **Ata o martes 16 de abril ás 23'59 horas:** 8€+ 1€ de alugueiro de chip + 5€ en concepto de fianza que se devolverá no momento que sexa devolto o chip, unha vez rematada carreira no lugar habilitado.
- 10.3. **As inscricións para CORREDORES DE CIRCUÍTO están pechadas dende o martes 5 de marzo e xa non será posible realizar máis inscricións.**
 - 10.3.1. Para unha maior optimización dos recursos en canto a avituallamientos de carreira e postcarreira, dende a organización do Circuito SOLICÍTASE a todos/as atletas de circuítO QUE CONFIRMEN A SÚA ASISTENCIA A CADA CARREIRA (AGÁS Á DE CAMARIÑAS). A data límite para a confirmación será o martes 11 de abril ás 23'59 horas.
- 10.4. **As inscricións para os atletas de CATEGORÍAS BASE** deberán realizarse a través da plataforma www.correndopolacostadamorte.com.
 - 10.4.1. A inscrición para as categorías base será gratuíta, nembargantes deberase aboar unha fianza de 5€ polo uso do chip que será reembolsada pola empresa de cronometraxe, na seguinte semana ao remate da proba, unha vez comprobado que o chip devolto corresponde coa persoa inscrita.
 - 10.4.2. Os menores de idade inscribíranse baixo a supervisión e autorización paterna ou dun titor legal. A inscrición dos menores no Circuíto ou en calquera proba do mesmo implica a autorización paterna ou do titor legal para a súa participación.
 - 10.4.3. As inscricións para **CORREDORES DE CARREIRA** poderán formalizarse **ata o martes 16 de abril ás 23'59 horas**
 - 10.4.4. As inscricións para os **CORREDORES DE CIRCUÍTO BASE** están pechadas dende o **martes 5 de marzo e xa non será posible realizar máis inscricións.**

11. COMPETICIÓN POR EQUIPOS

Os/as atletas poderán participar na competición por equipos, sempre e cando estean inscritos na competición individual de circuíto na modalidade 3K Contra o Cancro ou 10K .

Formación de equipos: Poderán formarse os seguintes equipos atendendo ao xénero das persoas que os compoñan:

11.1. Equipos femininos: compostos integramente por atletas femininas.

11.2. Equipos masculinos: compostos integramente por atletas masculinos.

11.3. Equipos mixtos: compostos por atletas masculinos e femininos.

11.3.1. Todos os equipos terán que estar formados por un mínimo de 5 e un máximo de 10 corredores.

11.3.2. Os equipos mixtos deberán cumprir a seguinte correlación:

Número de atletas por equipo	Composición do equipo
5 ou 6	2 mulleres ou homes como mínimo
7 ou 8	3 mulleres ou homes como mínimo
9 ou 10	4 mulleres ou homes como mínimo

11.4. Para poder optar ao **premio económico** terá que haber un **mínimo de 3 equipos** na categoría na segunda proba do Circuíto. De non ser así, o equipo poderá competir e recibirá o trofeo que o acredita como campión da súa categoría na gala final, pero non recibirá premio económico.

11.5. **Considerarase a un equipo como inscrito dende o momento en que tres dos seus compoñentes (como mínimo) puntúen nunha das dúas primeiras carreiras do Circuíto.**

11.6. **O prazo de inscrición de equipos** rematará o **martes día 16 de abril de 2024 ás 23:59** horas. A partir de dita data non se poderán realizar máis inscricións por equipos e tampouco se poderán facer modificacións nos integrantes dos equipos.

11.7. Sistema de puntuación:

11.7.1. Para poder puntuar, todos os atletas do equipo deberán correr e rematar 3 carreiras do circuíto como mínimo.

11.7.2. Para poder puntuar nunha carreira deberán participar e rematar un mínimo de 3 atletas do equipo, independentemente do xénero. Se non logran rematar un mínimo de tres corredores, os non chegados consideraranse como últimos clasificados e puntuarán como tales tomando como referencia o número total de inscritos de Circuíto na modalidade na que participen (3K ou 10K).

O sistema de puntuación establecerase segundo os seguintes baremos:

Posto de chegada a meta	Número de atletas chegados á meta	
Puntuarán os 5 primeiros/as atletas do equipo que entren en meta en función da súa clasificación por sexo (masculino ou feminino)	3 chegados á meta	6 puntos
	4 chegados á meta	10 puntos
	5 chegados á meta	15 puntos
	6 chegados á meta	16 puntos
A puntuación por posto de chegada sairá da suma dos postos de chegada de cada atleta puntuable do equipo segundo o seu xénero	7 chegados á meta	17 puntos
	8 chegados á meta	18 puntos
	9 chegados á meta	19 puntos
	10 chegados á meta	20 puntos

11.7.3. A puntuación total do equipo calcularase segundo a seguinte fórmula: suma dos puntos por posto (ata os 5 primeiros) / **puntos de número total de inscritos de Circuito na modalidade na que participen (3K ou 10K)**.

11.7.4.

EXEMPLO PRÁCTICO

Equipo A: 6 chegados nos postos 10 masc + 20 masc + 21 masc + 5 fem + 10 fem + 15 fem

Puntos por posto de chegada a meta: 60

Puntos de número total de inscritos de Circuito na modalidade na que participen: 16

Puntos do equipo: 60/16 = 3,75 puntos.

Neste exemplo práctico tomamos a referencia de clasificación dos dous primeiros masculinos (postos 10 e 20) e as tres primeiras femininas (postos 5, 10 e 15) para facer a suma dos puntos por chegados.

Para formalizar as inscricións por equipo podedes consultar as instrucións que aparecen no seguinte enlace <https://championchipnorte.com/ayuda/formar-equipos>

12. SISTEMA DE CRONOMETRAXE / CHIPS E RECOLLIDA DE DORSAIS

12.1. Os/as atletas das categorías Sub18 ata Máster 4 poderán correr dúas carreiras (3K e 10K) nunha mesma proba:

12.1.1. Un Corredor de Circuito poderá estar inscrito nun dos dous circuitos (3K ou 10K) e ademais inscribirse como Corredor de Carreira na outra distancia. Neste caso empregará o chip amarelo para as dúas probas, aínda que deberá empregar un dorsal distinto para cada unha das probas.

12.1.2. Os Corredores de Carreira poderán inscribirse nas dúas carreiras dunha mesma proba. No caso de ser propietarios dun chip amarelo deberán empregar o mesmo chip para as dúas carreiras con distinto dorsal. No caso de non posuír chip amarelo deberán empregar un chip de alugueiro e un dorsal distinto para cada unha das distancias.

12.1.3. Para poder participar nas dúas carreiras dunha mesma proba o atleta deberá inscribirse nas dúas e pagar ambas inscricións. No caso de que se trate dun Corredor de Circuito deberá pagar a inscrición de Circuito e aquelas inscricións de carreira nas que desexe participar.

12.2. A recollida da camiseta e/ou dorsal deberá facela o/a propio/a deportista presentando o DNI ou outro documento que nos permita identificalo/a. No caso de que envíe a alguén para a súa recollida, este deberá presentar tanto o DNI do propietario da camiseta coma o seu propio.

12.3. Para controlar as probas estableceranse controis de cronometraxe por chip e deberán ir suxeitos aos cordóns das zapatillas.

12.4. Será obrigatorio o uso de chip para todas as categorías **agás pitufo**.

12.5. Será obrigatorio o uso de dorsal para todas as categorías (facilitado pola organización).

12.6. O atleta que non porte o chip non poderá entrar na clasificación da proba nin lle computará na clasificación do circuito.

12.7. O atleta que non porte dorsal poderá ser descalificado se así o estima a dirección de carreira.

12.8. O horario de apertura e peche das mesas para a recollida de dorsais e chips será definido por cada Concello organizador no regulamento particular.

12.9. Os corredores de circuito 10K, 3K Contra o Cancro deberán usar obrigatoriamente “chip amarelo”.

12.10. Os corredores de circuito das categorías base deberán usar obrigatoriamente “chip verde”. Do mesmo xeito empregarán un único dorsal para todas as probas do circuito.

12.11. Tanto o dorsal coma o chip (no caso de non posuílo) recollerase na primeira proba do circuito na que participen os inscritos, no lugar habilitado para tal efecto.

12.12. No caso da perda do chip o atleta deberá mercar outro a través da páxina de Championchip.

12.13. No caso da perda ou rotura do dorsal, poderá solicitar outro á organización. No suposto de necesitar un terceiro dorsal, deberá solicitalo e aboalo a ChampionChip.

12.14. Os corredores de carreira usarán o “chip de carreira”. Estes corredores deberán recoller o seu dorsal e chip antes da carreira no lugar habilitado para tal efecto ata 30 minutos antes do inicio da proba.

12.15. Os chips son persoais e intransferibles polo que a suplantación da personalidade dos atletas, sancionarase coa expulsión do circuito do portador e do/a atleta suplantado, anulando todos os dereitos adquiridos coa inscrición no circuito.

13. CARREIRA 3K CONTRA O CANCRO

Carreira 3K Contra o Cancro



Na IX edición do Circuito seguiremos **colaborando coa Asociación Provincial Contra o Cancro**. Deste xeito a recadación obtida para tal fin será entregada a dita asociación cando remate do circuito, na gala de entrega de trofeos.

Así mesmo todas aquelas persoas que desexen colaborar coa Asociación Provincial contra o Cancro, sen participar en ningunha competición, poderán facelo inscribíndose no apartado **Fila 0** que aparecerá na web www.correndopolacostadamorte.com, dentro de cada unha das probas que compoñen o circuito.

14. CLASIFICACIÓNS E TROFEOS/MEDALLAS DE CARREIRA

14.1. Clasificacións da proba 10K:

- 14.1.1. Optan a esta clasificación todos os/as atletas participantes na proba.
- 14.1.2. Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os tres primeiros/as clasificados/as en cada unha das categorías independentemente da súa condición de corredores de carreira ou de corredores de circuito.
- 14.1.3. Recibirán trofeo e/ou medalla o primeiro e primeira clasificado/a empadroad/a do concello organizador.
- 14.1.4. Os equipos só recibirán trofeo e/ou medalla na gala final.

14.2. Clasificacións da proba 3K Contra o Cancro:

- 14.2.1. Optan a esta clasificación todos os/as atletas participantes na proba.
- 14.2.2. Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os tres primeiros/as clasificados/as en cada unha das categorías Absoluta, Sub18, Sub16 e Sub14, independentemente da súa condición de corredores de carreira ou de corredores de circuito.

14.3. Clasificacións da proba Sub10 e Sub12:

- 14.3.1. Optan a esta clasificación todos os/as atletas participantes na proba.
- 14.3.2. Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os tres primeiros/as clasificados/as en cada unha das categorías.

14.4. Medallas conmemorativas:

- 14.4.1. Ademais na categoría Pitufo, Sub10 e Sub12, recibirán medalla conmemorativa todos os participantes en ditas probas.

Organizadores:

