



**EVENTO:** 21K DE LA COSTA DE SOAVELA (antiguamente llamada “21KCosta da Vela”)

**ORGANIZADO:** CLUB CORREDOIRAS BUEU

**FECHA:** domingo, día 22 de septiembre de 2024

**LOCALIDAD:** Cangas de Morrazo

**PRUEBAS:** Carrera 21km (prueba popular /competitiva)

Andaina 15k (prueba popular/ no competitiva)

## CATEGORIAS:

---

### CARRERA

- **ABSOLUTA:** a partir de 18 años.
- **SENIOR:** hasta 35 años.
- **VETERANOS/AS I:** de 36 a 45 años.
- **VETERANOS/AS II:** más de 46 años.
- **POR EQUIPOS MIXTOS:** Habrá una categoría. Los equipos de corredores deberán estar formada como mínimo por 3 atletas en la línea de salida. Para este premio se sumarán los tiempos de meta de los tres atletas de cada a equipo. **Importante:** Los equipos tendrán que estar compuesto mínimo por un hombre o una mujer. La formalización de equipos se hará a través de la propia web de la empresa de cronometraje: <https://ccnorte.com/ayuda/formar-equipos>

### ANDAINA

- **NON COMPETITIVA:** a partir de 18 años.

## HORARIOS/ DISTANCIA E TRACK DE CARRERAS/ RECORRIDO

---

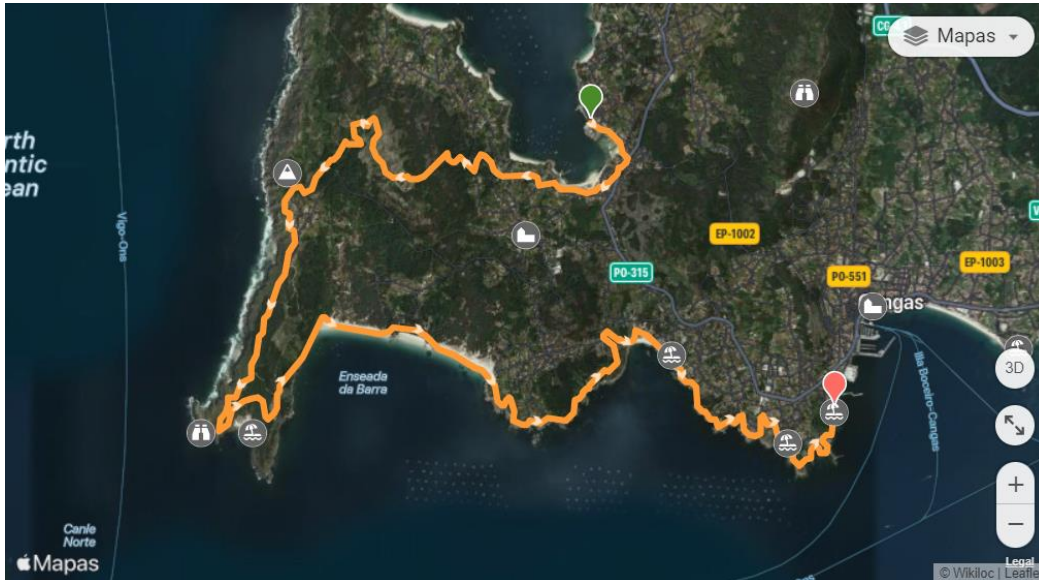
- **10.00 h. CARRERA- 21km.** Salida en el Muelle de Aldán, a la altura de la nave de deportes náuticos en dirección Vilariño, transcurriendo por el entorno de la “Costa de Soavela”, “Cabo Home”, las playas de Barra y Nerga hasta llegar a la meta en Cangas en la antigua fábrica conservera de Massó tal y como se observa en el mapa.

### CLUB ATLETISMO CORREDOIRAS

Pavillón dos deportes R/ Staffan Mörling, s/n 36930 - BUEU – PONTEVEDRA

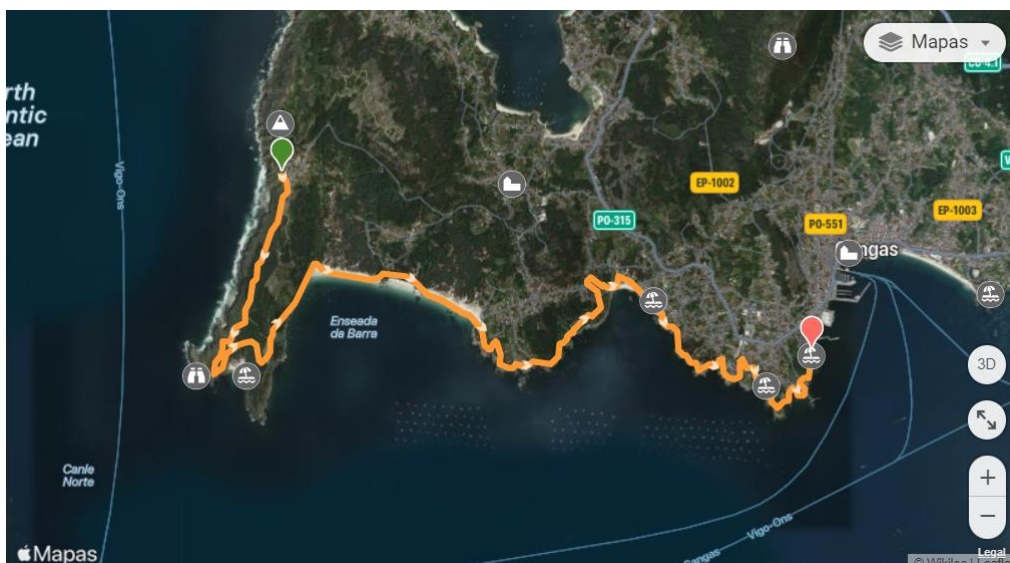
EMAIL: clubcorredoirasbueu@gmail.com

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/21k-costa-soavela-variante-tunel-174545928>



- **10.00 h. ANDAINA- 15km.** Salida en la Caracola de la “Costa de Soaveira”, transcurriendo por el entorno de “Cabo Home”, las playas de Barra y Nerga hasta llegar a la meta en Cangas en la antigua fábrica conservera de Massó.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/15k-andaina-costa-soavela-variante-tunel-174546326>



### CLUB ATLETISMO CORREDOIRAS

Pavillón dos deportes R/ Staffan Mörling, s/n 36930 - BUEU – PONTEVEDRA

EMAIL: clubcorredoirasbueu@gmail.com



## PUNTOS DE AVITUALLAMIENTO.

---

➤ 4 AVITUALLAMIENTOS + META:

- Km 5 líquido
- Km 10 líquido + sólido
- Km 15 líquido + sólido
- Km 18 líquido + sólido

➤ **IMPORTANTE:**

- *No está permitido sacar de la zona de avituallamiento cualquier residuo, ni tirarlo al suelo. Será motivo de descalificación.*
- *Tirar desperdicios a lo largo del recorrido podrá suponerla descalificación de la prueba y posible sanción económica de las autoridades pertinentes.*

## INSCRIPCIONES

---

➤ **PÁGINA WEB:** [www.ccnorte.com](http://www.ccnorte.com)

➤ **DATA LÍMITE:** domingo 15 de septiembre de 2024 (23.59h)

➤ **LÍMITE DE PLAZAS:**

- Carrera. 600
- Andaina. 300

**IMPORTANTE:** *No se admitirán inscripciones fuera de plazo. Ni la devolución del dinero, a aquellos participantes que no puedan asistir a las respectivas pruebas.*

## CUOTA DE INSCRIPCIÓN

---

➤ Carrera. 25 euros

➤ Andaina. 15 euros

### **CLUB ATLETISMO CORREDOIRAS**

Pavillón dos deportes R/ Staffan Mörling, s/n 36930 - BUEU – PONTEVEDRA

EMAIL: [clubcorredoirasbueu@gmail.com](mailto:clubcorredoirasbueu@gmail.com)



## ENTREGA DE DORSALES

---

- Sábado 21 de septiembre:
  - De 11 a 13 y de 17 a 20 en la casa da xuventude de Cangas.
- Domingo 22 de septiembre
  - 8:30 h Carrera en Aldán (nave deportes náuticos de Aldán)
  - 8.30 h Andaina en la Caracola (cerca de la salida).

**IMPORTANTE** Aquellos participantes que quieran coger más de un dorsal, deberán mandar un correo [clubcorredoirasbueu@gmail.com](mailto:clubcorredoirasbueu@gmail.com). **Antes del jueves 19 de septiembre;** con los dorsales, nombres + apellidos y dni. Poniendo quien los recoge.

## SERVICIO DE AUTOBUS

---

- Opción de autobús (solo opción “ida” para acercar a los participantes a la salida de las pruebas) para los participantes tanto de la carrera como de la andaina que previamente lo soliciten en la inscripción.
- 8.15h Salida de la Estación de Bus de Cangas.

## SERVICIOS

---

- Cronometraje: carrera
- Guardarropas
- Duchas
- Avituallamiento.
- Recuperación: Masajistas

## TIEMPOS DE CORTE

---

- Carrera: 3h
- Andaina: 3h 30min

### **CLUB ATLETISMO CORREDOIRAS**

Pavillón dos deportes R/ Staffan Mörling, s/n 36930 - BUEU – PONTEVEDRA

EMAIL: [clubcorredoirasbueu@gmail.com](mailto:clubcorredoirasbueu@gmail.com)



## IMPORTANTE

*Los responsables de cada control pueden retirar de la prueba al participante si este sobrepasa el tiempo máximo establecido, o su estado físico de salud, así lo aconsejan.*

*El participante que se retire durante la prueba está obligatorio a notificarlo en uno de los puestos de la organización o algún miembro de la organización. El abandono se deberá realizar en los avituallamientos.*

## PREMIOS

---

La entrega de premios será a las 13:30h al lado de la meta.

### CARRERA (no acumulativos)

- **ABSOLUTA:** 1º, 2º, 3º fem/masc.
- **SENIOR:** 1º, 2º, 3º fem/masc.
- **VETERANOS/AS I:** 1º, 2º, 3º fem/masc.
- **VETERANOS/AS II:** 1º, 2º, 3º fem/masc.

**IMPORTANTE** *Es imprescindible que existan un mínimo de 5 atletas por cada categoría para optar a premio.*

- **POR EQUIPOS MIXTOS:** Los tres primeros equipos clasificados.
- **PREMIO SUBIDA KM 3.5.** El primer atleta hombre y mujer en lograr subir ese punto en el km 3.5.

## OTROS ASPECTOS REGLAMENTARIOS.

---

- Pueden participar todas aquellas personas que lo deseen, pero tienen que estar físicamente bien preparados para la carrera o la andaina, gozar de buena salud general sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con la participación en la prueba. El deportista ASUME que para la realización de la prueba es necesaria una buena condición física, psíquica y deportiva.
- Los atletas deberán estar **10 minutos antes** del comienzo de la **carrera o andaina** con el **dorsal** en la **parte delantera de la camiseta** y bien **visible**.
- La organización se reserva el derecho de realizar las modificaciones que considere oportunas, atendiendo a diferentes cuestiones, así como suspender la prueba, o modificar el recorrido, si las condiciones meteorológicas así lo aconsejaran, o debido a fuerza mayor.

### CLUB ATLETISMO CORREDOIRAS

Pavillón dos deportes R/ Staffan Mörling, s/n 36930 - BUEU – PONTEVEDRA

EMAIL: clubcorredoirasbueu@gmail.com



- Todos los participantes estarán cubiertos por un seguro de accidentes deportivos y responsabilidad civil.
- Todo participante, al inscribirse, acepta todas las condiciones impuestas por la organización, por lo que libera expresamente a la organización o a cualquier otro patrocinador o colaborador, ante todo tipo de accidente, lesión o eventualidad que pudiera surgir derivada de su participación en la prueba, y que no estuviera cubierto por el seguro contratado.
- Los participantes tienen que hacer casos a los miembros de la organización de la prueba en todo momento. Si no cumplen este punto, implicará la descalificación inmediata.
- Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados y respetar las reglas de circulación en los cruces y carreteras.
- Los participantes serán responsables de todas las acciones susceptibles de producir daños materiales, morales o de salud, a sí mismos o a terceras personas.
- La organización no se responsabiliza de los daños que se puedan producir un participante que sale del trazo de la prueba.
- Queda terminantemente prohibido saltar vallados o introducirse en el medio acuático, siendo el participante responsable de dichas acciones.
- La Organización reclina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, robo, así como de objetos y valores de cada participante.
- Se autoriza al organizador a la grabación total o parcial y autorización de imágenes, y consiguiente explotación publicitaria en los términos más amplios como en derecho sea posible. El participante consiente su cesión de datos a la organización de los 21k Costa de Soavela.
- No está permitido el acompañamiento de ningún corredor en ningún medio: moto, quad, bicicleta, etc. o por otro corredor, siempre que no esté correctamente inscrito en la prueba.
- La **clasificación general oficial se publicará** en las **redes sociales del club** y en la **web** de la empresa de **cronometraje**.
- Dado el espíritu, popular y medioambiental de esta prueba. NO se admitirán reclamaciones. La participación lleva implícita la aceptación del reglamento de la prueba.