

## **VII MEDIO MARATÓN CIDADE DE LUGO – DIARIO EL PROGRESO y IV LUGO10K**

### **REGLAMENTO**

El diario El Progreso en colaboración con el Concello de Lugo organizan el VI MEDIO MARATÓN CIDADE DE LUGO y el IV LUGO 10K que se celebrarán el domingo, 18 de mayo, de 2025 a partir de las 10:00h.

**Salida y meta:** Inmediaciones de la plaza Horta do Seminario de Lugo.

Web oficial: [www.mmcidadelugo.com](http://www.mmcidadelugo.com) / Facebook oficial: [www.facebook.com/mmcidadelugo](http://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 para un mejor desarrollo de las pruebas.

- 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, puntos de interés de las carreras y toda la información sobre servicios y ubicaciones disponible en:** <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: Km 5 / km 9.7 / km 15 /km 19.7

### **10k:**

- Salida y Meta en el mismo sitio
- 1 vuelta de 10 km
- Avituallamiento líquido: Km 4

### **Características:**

- 100% asfalto
- Transcurrirá 100% calzada - carretera, será motivo de descalificación usar las aceras.
- Avituallamiento en meta: la organización pondrá a disposición de todos los corredores fruta variada, barritas energéticas, agua y Powerade. Habrá contenedores suficientes para la recogida de los residuos, que son de uso obligatorio.
- Tiempos de cierre de control MEDIO MARATÓN:  
**Km 5: 33min / Km 11 (primera vuelta) 1:15:00 / Km 15: 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:**

- 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

Se calcularán por la edad que tengan los deportistas el día de la carrera.

### 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): **1:07:00 y 1:22:00 en categoría masculina y femenina respectivamente.**

*\*El 10k no tendrá premios económicos.*

Los premios en metálico se abonarán mediante transferencia bancaria. Los interesados deberán facilitar a la organización los datos fiscales necesarios para proceder al pago y una copia del DNI o pasaporte actualizado ([marketing@elprogreso.es](mailto:marketing@elprogreso.es))

### 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)

### 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](http://www.mmcidadelugo.com) y [www.ccnorte.com](http://www.ccnorte.com)

- Límite de participantes:
  - Medio maratón 1500
  - 10k: 1500
- **Precios y tramos de pago Medio maratón**
  - Lanzamiento del 16-12-2024 al 7-1-2025: 15,00€
  - Hasta el 27-4-2025 tramo normal: 18,00€
  - Hasta el 11-5-2025 tramo penalizado: 25,00€
- **Precios y tramos de pago 10k**
  - Lanzamiento del 16-12-2024 al 7-1-2025: 8,00€
  - Hasta el 27-4-2025 tramo normal: 11,00€
  - Hasta el 11-5-2025 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 28-4-2025 (incluido) y para ser tramitada deberá ser enviada al correo electrónico: [consulta@championchipnorte.com](mailto:consulta@championchipnorte.com)

**Cambios de DISTANCIA:** Una vez inscrito-a sólo se aceptarán cambios de distancia hasta el día 27-4-2025 (incluido), pagando la diferencia si es de 10k a Medio Maratón. Se comunicará por escrito a: [consulta@championchipnorte.com](mailto:consulta@championchipnorte.com)

**Cambios de TITULAR:** Una vez inscrito-a sólo se aceptarán cambios de titular hasta el día 27-4-2025 (incluido). Se comunicará por escrito a: [consulta@championchipnorte.com](mailto: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. 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 y horarios:

- **Presencial anticipada:** Lugo. Oficinas EL PROGRESO (Rúa Ribadeo nº 5 de Lugo): Jueves 15, viernes 16 y sábado 17 de mayo de 10:00 a 22:00
- **Presencial excepcional:** El domingo, día de la carrera, se entregarán excepcionalmente hasta las 9:00 AM, en la carpa de organización de la 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 con información y regalos.

**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. ( **SOLO SE REGOGEN MOCHILAS**) No se recogerán prendas y material suelto.
- 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 Instituto Politécnico.
- 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 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).