



XII CIRCUITO CARRERAS POPULARES CORUÑA CORRE

XIII CARREIRA POPULAR TORRE DE HÉRCULES – XI TROFEO J.A. VARELA CALVIÑO V ANDAINA DO DIA DA MULLER “MULLERES, LIDERANDO O CAMBIO”

CON MOTIVO DO 8 DE MARZO DIA INTERNACIONAL DAS MULLERES
PARA DESTACAR A IGUALDADE DAS MULLERES NO DEPORTE

15 DE MARZO DE 2025

REGULAMENTO ESPECÍFICO DA CARREIRA POPULAR A TORRE DE HÉRCULES

Artigo 1. Data de realización

Sábado, 15 de marzo de 2025

Artigo 2. Inscripcións e cotas

Data límite e cota de inscrición na carreira

A data límite será ata as 23.59 horas do **domingo 9 de marzo de 2025**.

As inscricións faranse en liña nas páxinas www.coruna.gal/carreiraspopulares ou www.corunacorre.com.

Artigo 3. Inscripcións e cotas

Participación no circuito e inscrición en cada una das carreiras, segundo o indicado no art. 4 do regulamento xeral do Circuito de Carreiras Populares Coruña Corre 2025:

Poderán participar atletas populares e federados/as. A inscrición e confirmación efectuarase a través da web www.coruna.gal/carreiraspopulares ou www.corunacorre.com

Existen a seguinte posibilidade de inscrición:

1. **Inscrición única ao Circuito.** Este tipo de inscrición xera automaticamente a inscrición en cada unha das carreiras, con necesidade de confirmar a participación de xeito individual para cada carreira. Esta modalidade de inscrición é a única forma de puntuar para o circuito e optar aos premios.

CIRCUÍTO: INSCRICIÓN ÚNICA E DORSAL ÚNICO

O prazo para inscribirse no circuito comezará desde a data de publicación das presentes Bases na web municipal e rematará ás 23.59 h do domingo 4 de maio, data na que finaliza o prazo de inscrición para a 3.ª carreira do circuito, a XVI Baixada Popular de Cross San Pedro de Visma, que se realizará o 11 de maio de 2025.

2. **Inscricións a cada carreira de forma independente.** É obrigatorio inscribirse en cada carreira, desde a apertura de inscricións de cada carreira ata as 23:59 h. do domingo anterior á data de celebración da mesma.
Esta forma de inscrición non puntúa para o global do circuito aínda que se participe en todas as carreiras do mesmo.



COTA DE INSCRICIONS, segundo o indicado no art. 5 do regulamento xeral do Circuito de Carreiras Populares Coruña Corre 2025:

Extracto: (máis información equipos e outros no incluídos no cadro seguinte)

INSCRICIÓN AO CIRCUÍTO		
Concepto	Maiores de 18 anos en xeral	Persoas desempregadas, +65 anos e Carné Xove
Cota	12,00 €	7,00 €
Chip	12,00 € *	12,00€ *
Total	24,00 €	19,00 €
Inscripción (Cota e chip) para menores GRATUÍTA		
<i>*Chip circuíto: Os participantes que merquen o chip para a presente edición poderán devolvelo ao remate da última carreira e recuperarán a fianza de 5€</i>		

A **cota de inscrición** para participar **ÚNICAMENTE** nesta XIII CARREIRA POPULAR TORRE DE HÉRCULES - TROFEO J.A. VARELA CALVIÑO será de 3 € máis 2 € polo chip refugable (non reutilizable), coa excepción das persoas desempregadas, maiores de 65 anos e beneficiarias do Carné Xove, que será de 2 € máis 1 € polo chip refugable.

INSCRICIÓN A CADA CARREIRA (DE FORMA INDEPENDENTE)		
Concepto	Maiores de 18 anos en xeral	Persoas desempregadas, +65 anos e Carné Xove
Cota	3,00 €	2,00 €
Chip refugable	2,00 €	1,00€
Total	5,00 € / carreira	3,00 € / carreira
Inscripción (Cota e chip) para menores GRATUÍTA		

Artigo 4. Horarios de saída e distancia

HORA	CATEGORÍA	ANO DE NACEMENTO	DISTANCIA
17:00	PEQUES*	Que cumplan 8 anos ou menos, durante este ano.	150 m aprox.
17:30	SUB 10*	Que cumplan 9 e 8 anos, durante este ano.	800 m aprox.
17:45	SUB 12*	Que cumplan 11 e 10 anos, durante este ano.	800 m aprox.
18:00	SUB 14	Que cumplan 13 e 12 anos, durante este ano.	1.600 m aprox.
18:15	SUB 16	Que cumplan 15 e 14 anos, durante este ano.	2.400 m aprox.
18:30	SUB 18	Que cumplan 17 e 16 anos, durante este ano.	2.400 m aprox.
19:10	ENTREGA DE PREMIOS - CATEGORÍAS INFERIORES		
20:00	ABSOLUTA		6.625 m aprox.
21:15	ENTREGA DE PREMIOS – CATEGORÍA ABSOLUTA		

*Horarios orientativos en función da participación.



Artigo 5. Lugar e recollida de dorsais

Frontón Curto da Cidade Deportiva da Torre
Paseo Alcalde Francisco Vázquez. 15003 A Coruña

- Venres 14 de marzo, das 17.00 ás 21.30 horas
- Sábado 15 de marzo, das 10.00 ás 15.00 horas

Artigo 6. Lugar de saída e meta (Ver circuíto na páxina www.coruna.gal/carreiraspopulares ou www.corunacorre.com).

- Saída: Paseo dos Menhires (zona da estatua de Breogán)
- Meta: Torre de Hércules

Artigo 7. Peche de control da carreira absoluta

Ás 21.00 horas

Artigo 8. Servizo de duchas

Na Cidade Deportiva da Torre. O servizo de duchas e vestiario será só para as persoas participantes na categoría absoluta e estará dispoñible a partir das 19.30 h.

Artigo 9. Servizo de gardarroupa

No frontón da Cidade Deportiva da Torre, en horario de 19.00 a 21.30 h

Artigo 10. Uso e devolución do chip

- a) O chip ten que ir correctamente atado nos cordóns das zapatillas deportivas ou cunha nocelleira á altura do nocello, ou pegado ao dorsal segundo o tipo de chip que utilice a persoa corredora. Chip amarelo das/os propietarias/os (non se devolve).
- b) Chip para todo o circuíto (non se devolve ata a finalización deste).
- c) Chip refugable pegado ao dorsal, de uso exclusivo para cada unha das carreiras (non se devolve).

Artigo 11. Avituallamento na meta

Proporcionaráselles auga e avituallamento sólido a todas as persoas participantes en cada unha das categorías no punto de avituallamento que estará situado nun lugar visible despois da meta.



Artigo 12. Clasificacións

Poderase consultar a clasificación da carreira a través do código QR do dorsal.

Artigo 13. Horario e lugar da entrega de premios

Horario

CATEGORÍAS INFERIORES: ás 19.10 horas (categorías sub-10, sub-12, sub-14, sub-16 e sub-18)

CARREIRA ABSOLUTA: ás 21.15 horas

Entregaráselles o Trofeo Varela Calviño ás persoas vencedoras absolutas, ao primeiro home e á primeira muller da carreira absoluta.

Lugar

FRONTÓN DA CIDADE DEPORTIVA DA TORRE

Exclusivamente poderán subir ao podio os/as atletas premiados/as.

Con carácter xeral, as e os atletas que non se presenten á recollida do seu premio no momento da entrega perderán o dereito a recollelo.

Aquelas persoas que poidan alegar unha causa xustificada pola súa ausencia no momento da entrega deberán poñerse en contacto co Servizo Municipal de Deportes, onde se custodiarán os trofeos non recolleitos durante un prazo máximo de 15 días.



REGULAMENTO ESPECÍFICO DA V ANDAINA CONMEMORATIVA DO DIA DA MULLER

As persoas participantes na andaina sairán uns 5 minutos despois da carreira.

Poderá participar na andaina calquera persoa con independencia da súa idade. No caso das persoas menores de idade, será responsabilidade dos pais, nais e/ou titores/as legais inscribilas na andaina. En todo caso, aquelas persoas que non se vexan capaces de recorrer toda a andaina sempre poderán abandonala, posto que o percorrido transcorre preto do Paseo Marítimo.

Será obrigatorio abandonar a andaina no caso de que non se cumpra co horario de peche da proba, que rematará ás 21.15 horas.

As persoas participantes na andaina deberán levar un dorsal conmemorativo (IMPARABLE 8M). Para obter o dorsal solidario deberase realizar INSCRIPCIÓN GRATUITA a través da páxina www.coruna.gal/carreiraspopulares ou www.corunacorre.com.

Artigo 1. Inscripcións

A data límite será ata as 23.59 horas do domingo 9 de marzo de 2025.

As inscricións faranse en liña nas páxinas web www.coruna.gal/carreiraspopulares ou www.corunacorre.com.

Artigo 2. Participantes

Poderán participar na andaina todas aquelas persoas que o desexen sempre e cando estean correctamente inscritas no tempo e na forma que procedan.

A inscrición das persoas menores de idade deberase realizar cumprindo as normas que se recollen na plataforma en liña, onde figurará expresamente a autorización para participar na marcha da titora ou titor que a formalice, así como para saír en calquera das reportaxes fotográficas ou de vídeo que utilice a organización para divulgar a carreira e a andaina.

Artigo 3. Horarios de saída e distancia

A saída producirase a continuación da carreira da categoría absoluta, **ás 20.05 horas**. (Ver circuíto na páxina www.coruna.gal/carreiraspopulares ou www.corunacorre.com.)



Artigo 4. Lugar e recollida de dorsais

Frontón Curto da Cidade Deportiva da Torre
Paseo Alcalde Francisco Vázquez. 15003 A Coruña

- Venres 14 de marzo, das 17.00 ás 21.30 horas
- Sábado 15 de marzo, desde as 10.00 horas ata media hora antes do comezo da andaina

Artigo 5. Lugar de saída e meta

Tanto a Saída como a Meta será no Paseo dos Menhires

Artigo 6. Peche de control da andaina

Ás 21.15 horas.

Artigo 7. Servizo de gardarroupa

No frontón da Cidade Deportiva da Torre, en horario de 19.00 a 21.30 horas.

Artigo 8. Avituallamento na meta

Proporcionaráselles auga ás persoas participantes no punto de avituallamento que estará situado nun lugar visible despois da meta.

Artigo 9. Responsabilidade

A participación no evento será baixo a responsabilidade e risco de cada unha das persoas participantes.

Quen participe manifesta, no momento da inscrición, que se atopa en plenas facultades físicas e mentais para participar na andaina, así como que non padece ningún tipo de enfermidade que a/o incapacite para a práctica deportiva.

Coa inscrición exímeselle á organización de calquera dano sufrido durante os adestramentos previos ou durante a realización da andaina.

A organización non se fai responsable dos danos materiais ou morais que se lle poidan ocasionar ás persoas participantes na proba, nin tampouco das posibles negligencias ou imprudencias que poidan cometer as persoas participantes na andaina.



Concello da Coruña

MEDIOS DE CONTACTO E MÁIS INFORMACIÓN

Servizo Municipal de Deportes (Palacio dos Deportes de Riazor, 1.º andar), de luns a venres de 9.00 a 14.00 horas.

Por correo electrónico no enderezo carreraspopulares@coruna.es

Teléfonos de información: 981 189 800

Web: www.coruna.gal/carreiraspopulares ou www.corunacorre.com