



CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
RELG.: MU 2000/15

REGULAMENTO

“4ª Carreira Pedestre de Ponteceso. PR-G 148”

1.º Nome da actividade, número cronolóxico da edición e data de celebración

A proba deportiva denomínase “Carreira Pedestre de Ponteceso. PR-G 148”, na súa cuarta edición. Celébrase o domingo 11 de xuño de 2017 a partir das 10:00 da mañá. Esta proba pertence ao V Circuito de Carreiras Populares Deputación da Coruña.

2º. Regulamento da proba

➤ Horarios das probas, categorías establecidas e distancias.

HORARIO	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	DATA NACEMENTO	DISTANCIAS
10:00h	Aficionados	Masculino e feminino	1999(incluído) e anteriores	2 Km
10:40h	Absoluta particular	Masculino e feminino	1999 ata cumprir 35 anos	8 km aprox.
	Veterano 1	Masculino e feminino	De 35 a 40 anos	
	Veterano 2	Masculino e feminino	De 41 a 49 anos	
	Veterano 3	Masculino e feminino	De 50 a 59 anos	
	Veterano 4	Masculino e feminino	Máis de 60 anos	
11:45h	Cadete	Masculino e feminino	2002 e 2003	2.400m aprox.
	Xuvenil	Masculino e feminino	2000 e 2001	
12:00h	Entrega de trofeos e premios as categorías anteriores			
12:30h	Infantil	Masculino e feminino	2004 e 2005	1.500m aprox.
12:40h	Alevín	Masculino e feminino	2006 e 2007	1.000m aprox.
12:50h	Benxamín	Masculino e feminino	2008 - 2009	500m
13:00h	Prebenxamín	Mixto	2010 - 2011	200m
13:05h	Pitufo	Mixto	2012 - 2013	100m
13:15h	Entrega de medallas a estas categorías			



CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
RELG.: MU 2000/15

*Por pertencer ao V Circuito de Carreiras Populares Deputación da Coruña, todas as categorías serán asignadas segundo corresponda o día da primeira competición do circuito, manténdose durante todo o resto de probas, ata o final do circuito, independentemente de que se produza cambio de categoría en veteranas/os, por cumprimento de idade e/ou que se cambie de categoría federada a primeiros de novembro.

*A proba dos 2Km, a dos prebenxamíns e pitufos, non pertencen ao circuito de carreiras da Deputación de A Coruña.

➤ **Lugar, prazo, inscrición e retirada de dorsais.**

As inscricións formalizaranse a través da páxina web www.carreirsgalegas.com ata o día **8 de xuño de 2017**.

As inscricións en categoría absoluta 2 km están limitadas a 100 participantes e a de 8 km a 350 participantes.

Inscribirse supón, por parte do/a participante a declaración de que:

- Está en bo estado físico e ten pasado os pertinentes recoñecementos de saúde.
- Autoriza e acepta a publicación dos seus datos e fotografías nos medios de comunicación, internet, etc., para a promoción do deporte. Calquera persoa inscrita poderá prohibir o uso da súa imaxe, previa solicitude expresa por escrito.

As/os atletas participantes levarán un chip que controle o tempo invertido na carreira. A retirada destes chips e de dorsais farase nun espazo habilitado para tal fin, próximo á praza do Relleno, a partir das 8:45h e permanecerá aberta ata 30 minutos antes do inicio de cada carreira. Calquera atleta con circunstancias médicas a ter en conta (alergia, atencións especiais...) deberá facelo constar no momento de recollelo dorsal e levarao anotado no reverso do dorsal durante a proba.

➤ **Normativa que se aplica**

- As normas establecidas no presente regulamento, réxese polas actuais regulamentacións de Seguridade Viaria do Estado e da Comunidade Autónoma de Galicia que estipula os requisitos que as autoridades esixen para a autorización da celebración de probas deportivas na vía urbana (Real Decreto 1428/2003 de 21 de novembro publicado no BOE nº 306 do 23 de decembro do 2003 sobre a ocupación da vía pública e Real Decreto 849/1993 de 4 de xuño do 2003, sobre a contratación do seguro de responsabilidade civil e de accidentes, incluído o seguro obrigatorio deportivo).



CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
RELG.: MU 2000/15

ADEMÁIS

- Esta proba deportiva ten un carácter aberto e popular, na que poderán participar dende atletas federados ata persoas as que lle guste correr, dende a idade de 3 anos (Nados/as 2013).
- Ésta é unha proba oficial da FGA con distancia non homologada.
- Os/as participantes inscritos/as estarán cubertos por unha póliza de seguro de accidentes e de responsabilidade civil concertada polo Concello de Ponteceso a través da Federación Galega de Atletismo.
Estarán excluídos os derivados dun padecemento latente, imprudencia, negligencia inobservancia das leis, etc., tamén estarán excluídos os producidos por desprazamentos a ou dende o lugar no que se desenvolva a proba.
- Toda persoa que participe na carreira sen estar inscrita, farao baixo a súa responsabilidade e non estará cuberta polos seguros da carreira nin poderá participar nos premios.
- A organización contará co servizo de ambulancia e médico a disposición dos usuarios en caso necesario.
- O percorrido de 8 km. aprox. estará sinalado cada quilómetro.
- Na metade do percorrido, aproximadamente, proporcionarase a cada corredor/a auga e ao final da proba auga e unha peza de froita.
- Os/as participantes terán servizo de consigna na Praza do Relleno.
- Os/as participantes poderán facer uso do pavillón polideportivo municipal de Ponteceso, para ducharse e/ou cambiarse, a partir das 10:30h.
- A organización resérvase o dereito de decidir sobre calquera aspecto ou circunstancia non contemplada neste regulamento e o dereito de “modificar ou suspender o que sexa necesario” por razóns de seguridade.
- Os/as participantes que tomen saída na 4ª Carreira Pedestre PR-G 148, aceptan este regulamento, e no caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non reflectida, no mesmo, estarase ao que dispoña o comité organizador. Todo o aquí non recollido rexerese polas normas da FGA, RFEA e IAAF.



CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
RELG.: MU 2000/15

DESCALIFICACIÓN

- O servizo médico da competición está facultado para retirar durante a proba a calquera atleta que manifeste un mal estado físico.
- Quen corra por fóra do percorrido ou non o realice completo.
- Quen non pase polos controis da carreira establecidos.
- Quen non leve o dorsal no peito durante o recorrido.
- Quen chegue á meta sen dorsal ou chip.
- Quen participe cun dorsal doutro corredor.
- Quen entre fóra da hora prevista pola organización da proba.
- Facer a inscrición alterando os datos de forma intencionada.
- O atleta que manifeste un comportamento non deportivo ou se reitere en protestas ante a organización.
- Non atender as indicacións dos membros da organización ou xuíces.
- Calquera outra de análoga natureza, que a xuízo do comité poidan ser consideradas como conduta antideportiva merecedora de sanción disciplinaria.

➤ **Clasificación e premios.**

Farase unha primeira entrega de premios ao rematar as probas dos 2km, 8km e a cadete xuvenil, e ás 13:15h a entrega de medallas as categorías inferiores: infantil, alevín, benxamín, prebenxamín e pitufo.

PREMIOS

-A proba dos dous quilómetros é unha proba absoluta e levarán trofeo e/ou medallas os tres primeiros clasificados de cada xénero. **O primeiro/a clasificado/a levará un premio especial.**

-A proba dos oito quilómetros, levarán trofeo e/ou medallas os tres primeiros clasificados por categorías e xénero. Tamén haberá **premios especiais** para os tres gañadores absolutos de ambos xéneros. **(Os premios nos serán acumulativos)**

-Na proba cadete e xuvenil, levarán trofeo e/ou medallas os tres primeiros clasificados e clasificadas.

-Na proba infantil, alevín e benxamín haberá medallas para os tres primeiros clasificados e clasificadas. Os/as prebenxamíns e os/as pitufos levarán medalla, como mínimo, os 10 primeiros clasificados/as.



CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
RELG.: MU 2000/15

-Haberá trofeo especial ao atleta local de maior idade.

As reclamacións que haxa ao respecto deberán facerse verbalmente ao xuíz árbitro, non mais tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.

3.º Croquis preciso do percorrido e itinerario por categorías.

A proba principal terá un percorrido de 8 quilómetros e unha duración máxima **dunha hora**. Trátase dunha carreira pedestre(50% asfalto e 50% terra - herba) que percorrerá varias das parroquias do Concello de Ponteceso (Cospindo e Tella), discorrendo por vías de titularidade municipal, provincial e autonómica.

Os horarios de paso son orientativos.

➡ ITINERARIO CARREIRA 2 Km (Saída ás 10:00h)

Esta carreira ten un espírito completamente popular.

- 10:00 h -Saída da Avenida Eduardo Pondal, a altura da Capela de Santa Mariña (zona da Praza do Relleno) situada no casco urbano de Ponteceso.
- 10:05 h -Percorremos toda a Avenida Eduardo Pondal e Avenida Bergantiños (AC-419 dende o punto quilométrico 11,050 ata o 9,600).
- 10:06 h -Xiro a esquerda para facer o cambio de sentido na rotonda situada entre a escola infantil "A Galiña Azul" e a Casa da Cultura.
- 10:07 h -Volvemos a incorporarnos á Avenida Bergantiños e recorreremos pasamos por Avenida Eduardo Pondal (AC-419 dende o punto quilométrico 9,600 ata o 11,050).
- 10:12 h -Chegada a meta situada no Paseo Fluvial - Praza do Recheo

Peche de meta ás 10:20h

Dirección para ver recorrido: <https://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=17094948>

➡ ITINERARIO CARREIRA PRINCIPAL . 8 KM (Saída ás 10:40h)

- 10:40 h -Saída da Avenida Eduardo Pondal, a altura da Capela de Santa Mariña (Zona da Praza do Relleno) situada no casco urbano de Ponteceso.
- 10:43 h -Seguimos pola Avenida Bergantiños (AC-419 dende o punto quilométrico 11,100 ata o 10,000).
- 10:44 h -Xiro a dereita e incorporación a rúa Médico Antonio Longa ata o cruce coa rúa Vereda.



CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
RELG.: MU 2000/15

- 10:45 h -Xiro a dereita e incorporación a rúa Vereda, para logo incorporarse a rúa Campo da Feira.
- 10:48 h -Incorporación a Avenida Anllóns a altura do CEIP Eduardo Pondal (AC-423 no punto quilométrico 14,000
- 10:54 h -Circulación pola Avenida Anllóns ata a altura da canteira da empresa López Cao (AC-423 dende punto quilométrico 14,000 ata o 13,700)
- 10:55 h -Xiro a dereita para incorporación a camiño que discorre pola marxe do río Anllóns ata a rúa Paseo fluvial e inmediacións da Praza do Relleno.
- 11:05 h -Cruce da Avenida Eduardo Pondal (Ac-419 polo punto quilométrico 11,200) a altura da ponte.
- 11:06 h -Incorporación a vía AC-424 e circulación dende o punto quilométrico 0,000 ata o 0,100.
- 11:09 h -Xiro a esquerda e incorporación o malecón do Couto.
- 11:15 h -Xiro a esquerda e circulación polo camiño que discorre pola marxe do río Anllóns ata o Mirador de Aves onde se realizará un cambio de sentido volvendo polo mesmo camiño para incorporación a vía de titularidade municipal e circulación polo núcleo de Currás (O Couto).
- 11:25 h -Xiro a dereita e incorporación a vía AC-424 no punto quilométrico 1,100 ata o 0,000.
- 11:30 h -Cruce da Avenida Eduardo Pondal (AC-419 polo punto quilométrico 11,200) a altura da ponte de Ponteceso.
- 11:30 h -Chegada a meta situada na rúa Paseo Fluvial.

Peches de meta ás 11:40 h

Dirección para ver recorrido: <https://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=17095091>

➤ **ITINERARIO CADETE E XUVENIL (Saída ás 11:45h)**

- 11:45 h -Saída da Praza do Relleno situada no casco urbano de Ponteceso.
- 11:45 h -Incorporación a Avenida Eduardo Pondal (AC-419 dende o punto quilométrico 11,100 ata o 10,600).
- 11:46 h -Seguimos de fronte na confluencia das vías Avenida Eduardo Pondal e Avenida Anllóns (AC-419 con AC-423), para incorporación a rúa Vereda e Campo da Feira.



CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
RELG.: MU 2000/15

- 11:48 h -Incorporación a Avenida Anllóns a altura do CEIP Eduardo Pondal (AC-423 no punto quilométrico 14,000) e circulación por esta ata o punto quilométrico 13,500.
- 11:54 h -Xiro a dereita a altura da canteira da empresa Construcións López Cao S.L para incorporación a camiño que discorre pola marxe do Río Anllóns.
- 11:58 h -Chegada a meta situada na rúa Paseo Fluvial.

Dirección para ver recorrido: <https://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=17095263>

➤ **ITINERARIO INFANTIL. Saída as 12:30 h (tres voltas ao seguinte circuíto)**

Estas probas discorrerán integramente polas rúas Travesía do Relleno e Paseo Fluvial situadas no casco urbano de Ponteceso e non interromperán o tráfico rodado.

- Saída da Praza do Relleno situada no casco urbano de Ponteceso.
- Xiro á dereita para incorporarnos á travesía do Relleno.
- Xiro a dereita para acceder a paseo fluvial.
- Paso por meta situada na rúa Paseo Fluvial.

Dirección para ver o circuíto: <https://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=17095334>

➤ **ITINERARIO ALEVÍN. Saída ás 12:40 h (Dúas voltas a circuíto anterior)**

➤ **ITINERARIO BENXAMÍN. Saída ás 12:50 h (Unha volta a circuíto establecido) (Saída ás 11:45h)**

➤ **ITINERARIO PREBENXAMÍN. Saída ás 13:00 h (200m aprox.)**

➤ **ITINERARIO PITUFO. Saída ás 13:05 h (100m aprox.)**

Axúntase un Anexo cun mapa por Categorias pitufo, prebenxamín.

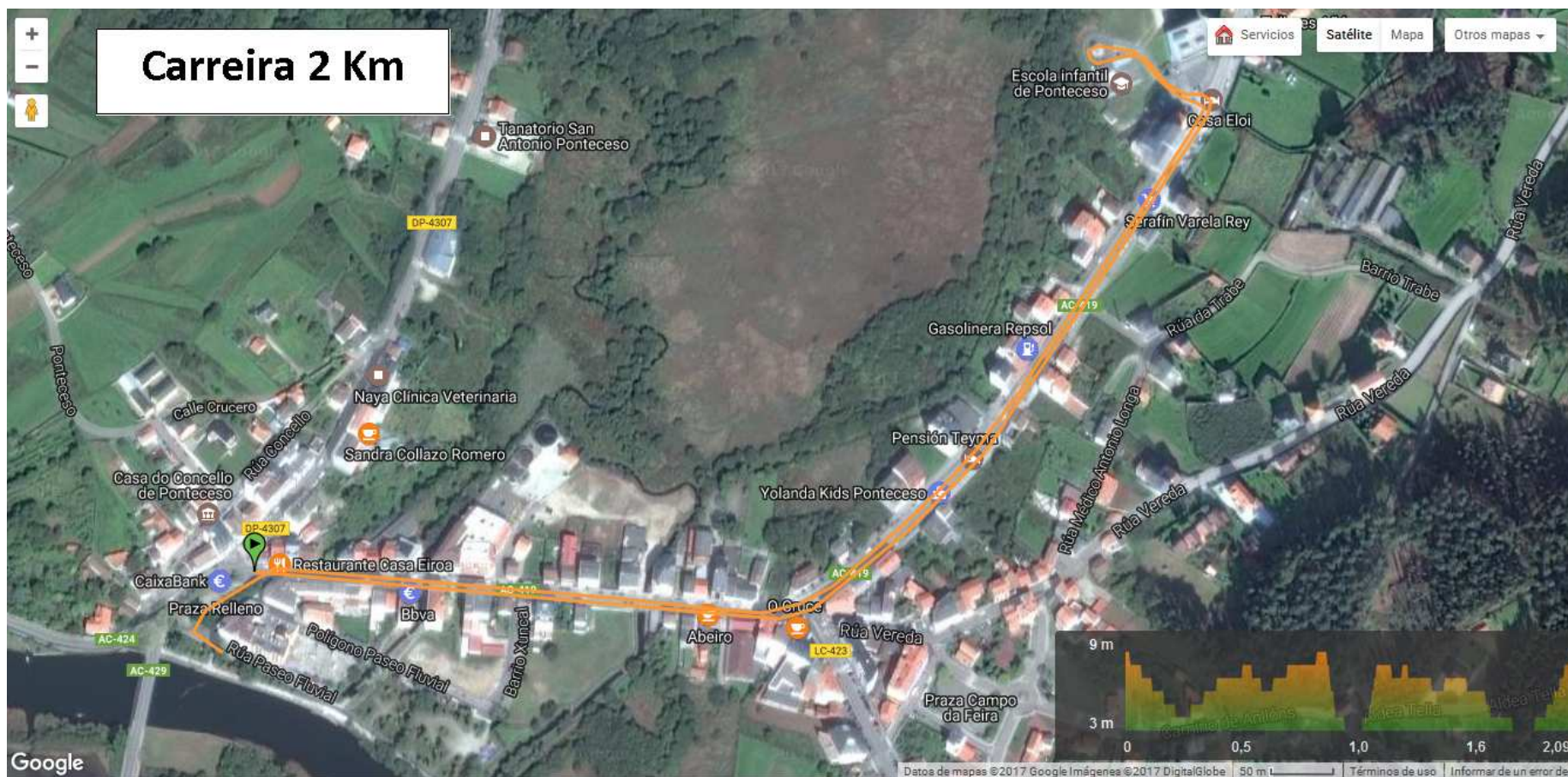


CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Pontevedra (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
REL.G.: MU 2000/15

ANEXOS.

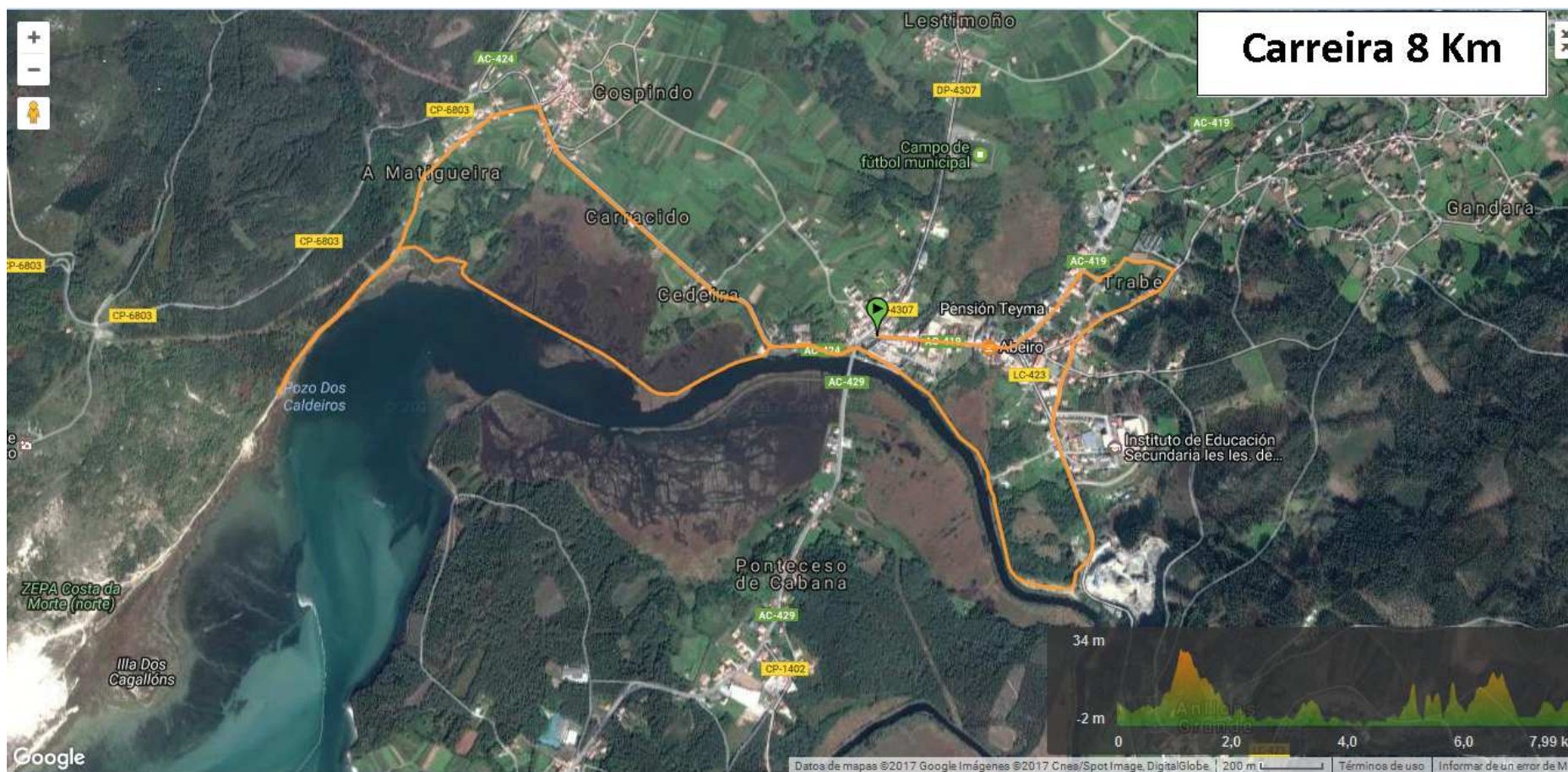




CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL. : 01150682
REL.G.: MU 2000/15





CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL. : 01150682
REL.G.: MU 2000/15



BENXAMÍN: 1 VOLTA

ALEVÍN: 2 VOLTAS

INFANTIL: 3 VOLTAS

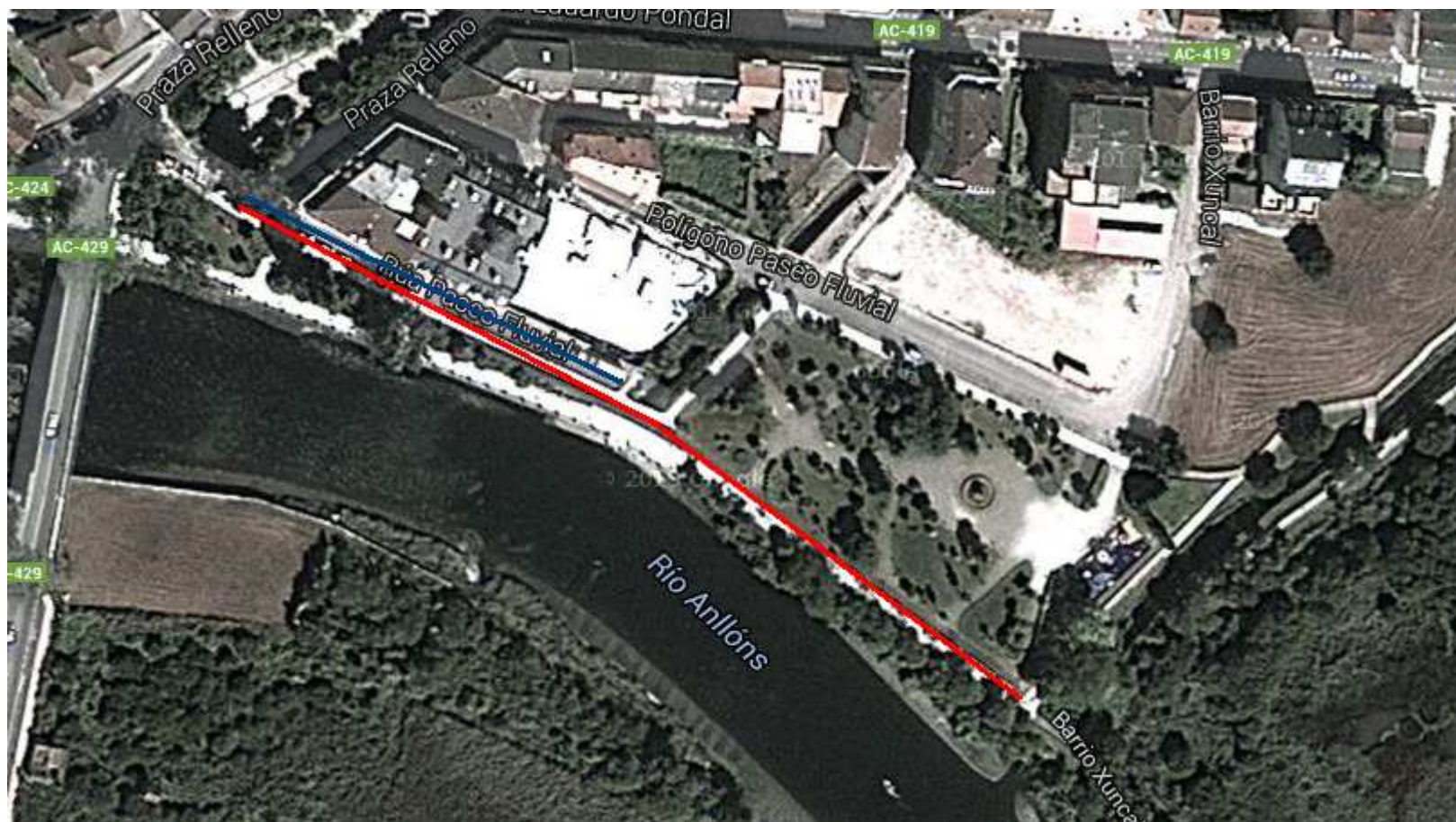


CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL. : 01150682
REL.G.: MU 2000/15

MAPA DO PERCORRIDO PREBENXAMÍN E PITUFO



Vermello: Prebenxamín

Azul: Pitufo