

A group of cross-country runners in various colored uniforms (blue, red, black, purple) are running on a grassy field. They are wearing race bibs with numbers and names. The background shows a hazy landscape with trees and hills.

REGULAMENTO  
IV CROSS  
"OS CASTROS"

CANGAS DE FOZ

22/10/2023



# CARREIRA PUNTUABLE 2023 CIRCUÍTO DUACODE RUN FOZ RUN

15K A MARIÑA: 11/JUNIO

5K URBANA CAMPO DA CABANA: 25/JULIO

5K BURELA BONITA: 29/JULIO

XIV RUN FOZ RUN: 13/AGOSTO

V NOCTURNA RINLO-RIBADEO: 19/AGOSTO

IV CROSS "OS CASTROS": 22/OCTUBRE

II POPULAR VALADOURO-ALFOZ: 4/NOVIEMBRE

VIII RUN FOZ RUN NADAL: 23/DICIEMBRE

duacode.  
RUNFOZRUN

## REGLAMENTO CIRCUÍTO 2023:

**EL CIRCUÍTO:** Para salir en la **clasificación final** del circuito de carreras **DUACODE RUN FOZ RUN 2023** será necesario participar en al menos 4 de los eventos, siendo posible y recomendable participar en todos. En caso de participar en todas las carreras se realizará la clasificación con los 4 mejores resultados del atleta y se regalará una **camiseta conmemorativa** (al que consiga participar en al menos 6 eventos).

**¿CÓMO PUEDO APUNTARME?** Cada evento tiene su propia inscripción individual y aparecerás automáticamente en la clasificación final si completas al menos 4 carreras, pudiendo optar a los premios finales del circuito.

**¿CÓMO SE ESTABLECE LA CLASIFICACIÓN?** La clasificación se diferencia en categorías y sexo. Cada atleta sumará puntos según sus resultados individuales en cada evento y si completa al menos 4 carreras aparecerá en la clasificación final del circuito. En caso de completar más de 4 carreras se establecerá la clasificación contando los **4 mejores resultados del atleta**.

La posición alcanzada en cada carrera popular otorgará puntos al corredor. La primera posición 1 puntos, segunda posición 2 puntos, tercera posición 3 puntos, cuarta posición 4 puntos... La clasificación final será la suma de los puntos de los 4 mejores resultados obtenidos por el corredor. El atleta con menos puntos resultará vencedor.

En **caso de empate** entre dos corredores, se resolverá de la siguiente forma: En primera instancia se valorarán los resultados directos entre los corredores (mejor clasificación entre ambos), en última instancia decidirá el mejor resultado entre ambos en la última carrera del circuito, la Run Foz Run Nadal.

## 1. DATA:

O Club Atletismo Ría de Foz en colaboración con Run Foz Run, Concello de Foz e C.M.V.M. Cangas de Foz organizan a **IV Edición do CROSS OS CASTROS o día 22 de Outubro de 2023** na localidade de Cangas de Foz, nas proximidades do pavillón dos Castros.

## 2. PARTICIPANTES:

Poderán participar na categoría absoluta todas aquelas persoas nadas dende o ano 2007 (incluído) que o desexen, sempre que estean inscritas nos prazos e formas establecidos ao efecto pola Organización.

O evento desenvolverase en dúas fases diferenciadas: durante a mañá celebrarase o Campionato Galego de Cross por Clubs nas categorías Sub16, Sub18, Sub20, Sub23, Absoluta e por relevos mixtos, mentres que pola tarde terá lugar o IV Cross "Os Castros", para todas as categorías, sub-8, sub-10, sub-12, sub-14, sub-16 e absoluta. A organización resérvase 50 prazos a maiores para deportistas convidados/as.

## 3. CONDICIÓN DE PARTICIPACIÓN:

Quen participe comprométese a aceptar o presente regulamento e calquera posible modificación da proba obrigada por causas alleas á vontade da organización. A realización da inscrición implica ter lido, entendido e adquirido os compromisos que se inclúen neste regulamento.

Todo/a participante inscrito/a declara:

- Que se considera nun estado de saúde óptimo para participar no IV CROSS OS CASTROS.
- Que exime de responsabilidade á Organización pola perda de obxectos persoais ou roubo, así como como por calquera contaxio de calquera enfermidade que puidera sufrir durante o evento deportivo.
- Que autoriza sen contraprestación algunha a que a Organización faga uso de calquera tipo de material audiovisual no que poida figurar o/a participante, aceptando a publicación do seu nome completo na clasificación da proba, nos medios de comunicación, e/ou internet.
- Conforme á L.O. 03/2018, informámoslle de que os seus datos persoais pasarán a formar parte dun ficheiro, cuxo responsable é O Club Atletismo Ría de Foz. A finalidade do ficheiro é levar a cabo a xestión de datos para os eventos RUN FOZ RUN así como informarlle de futuras edicións. Se desexa exercer os dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición poderá facelo dirixíndose por escrito á dirección de sinalada (atletismoriadefoz@mail.com), axuntando unha fotocopia do seu DNI.

A Organización resérvase o dereito de rexeitar calquera inscrición que non acepte o presente regulamento. En caso de dúbida, ou de xurdir algunha situación non reflectida no mesmo, estimarase e aceptarase o que dispoña a Organización.

## 4. INSCRICIÓN:

En ningún caso de van aceptar inscricións fora de prazo. Desde o 18/09/2023 ata o 08/10/2023 a un prezo de 5€. Desde o 09/10/2023 ata o 18/10/2023 8€. Categorias sub-8, sub-10, sub-12, sub-14 e sub-16 gratuítas!

A inscrición da carreira é persoal e intransferible, e non se devolverá o importe da inscrición en ningún caso salvo baixa médica acreditada presentada antes do 18 de OUTUBRO (incluído) e enviada a atletismoriadefoz@gmail.com En caso contrario, non se fará o reembolso.

## 5. ENTREGA DE DORSAIS E CHIPS:

Os/as deportistas Terán que portar obrigatoriamente un dorsal no peito en todo momento, sen dobrar nin ocultar, ben visible.

**A entrega de dorsais do cross popular farase na carpa da organización de 15:00 a 17:30.** Situada no Campo de Fútbol de Cangas de Foz. Zona de Saída e Meta.



## 6. ESTACIONAMIENTO RECOMENDADO:

- ZONA ROJA: Zona de saída e meta.
- ZONA AZUL: Zonas de parking vehículos.
- ZONA AMARILLA: Zona de parking autobuses.



## 7. ZONA DE QUECEMENTO:

O queceamento poderá facerse oficialmente na zona do campo de fútbol de Cangas ou no paseo marítimo. Habilitarase unha zona de queceamento ao pasar a zona de presaída para que os atletas poidan seguir quentando antes da saída.

## 8. PRESAÍDA E SAÍDA:

Todos os deportistas terán que presentarse á porta da zona de presaída exactamente 5 minutos antes da súa saída para ser ubicados nun lugar axeitado, para non ter acumulacións de persoas.

Todos os atletas da categoría absoluta terán un tempo máximo de 45 minutos para rematar a proba.

A categoría sub-8 a carreira será non competitiva.

## 9. PENALIZACIÓNS E DESCUALIFICACIÓNS:

Todo/a aquel/a que non cumpra os seguintes requisitos poderá ser descualificado (incluso antes de comezar a competición). Non se permite:

- Non levar axeitadamente o dorsal no peito, e/ou o chip oficial de control de tempos.
- Non realizar o percorrido completo.
- Manifestar un mal estado físico evidente.
- Manifestar un comportamento non deportivo coa Organización, cos outros deportistas ou co público, facendo protestas maleducadas, ou se reitere en protestas inxustificadas ante a Organización.

O persoal de Organización, está facultado para retirar xustificadamente da carreira a calquera atleta que manifeste un mal estado físico evidente. Todo/a aquel/a corredor/a descualificado/a deberá retirar o seu dorsal e abandonar o circuíto inmediatamente.

## 10. SERVICIOS E SEGURO:

Todas as persoas participantes estarán cubertas cunha póliza de "Seguro de Responsabilidade Civil" e de accidentes. Contaremos coa axuda de efectivos de Policía Local, ademais dos voluntarios propios da organización.

## 11. PERSONAS NON INSCRITAS:

Toda aquela persoa que corra sen estar inscrita, faino baixo a súa responsabilidade e non estará cuberta pola Organización. Se é advertida a súa presenza se lle instará a abandonar o circuíto e serán requiridos os seus datos persoais.

## 12. RECLAMACIÓNS:

As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao responsable técnico do evento, non mais tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados, presentando o DNI.

## 13. PREMIACIÓN:

A cerimonia de entrega de premios do IV CROSS OS CASTROS 2023 efectuarase a partir das 18:00h na zona de meta. Os/as atletas con dereito aos premios deberán estar presentes na mesma, podendo delegar noutra persoa. Se non estivese presente ao inicio do acto, entenderase que renuncia ao premio.

Recibirán trofeo os/as tres primeiros/as clasificados/as individuais das seguintes categorías:

- CATEGORÍA BENXAMÍN MASCULINA E FEMININA: 2014-2015
- CATEGORÍA ALEVÍN MASCULINA E FEMININA: 2012-2013
- CATEGORÍA INFANTIL MASCULINA E FEMININA: 2010-2011
- CATEGORÍA CADETE MASCULINA E FEMININA: 2008-2009
- CATEGORÍA SENIOR MASCULINA E FEMININA: 1988 ata 2007
- CATEGORÍA MÁSTER A MASCULINA E FEMININA: 1978 ata 1987
- CATEGORÍA MÁSTER B MASCULINA E FEMININA: 1968 ata 1977
- CATEGORÍA MÁSTER C MASCULINA E FEMININA: 1967 e anteriores
- CATEGORÍA ABSOLUTA MASCULINA E FEMININA: 2007 en diante.

## 14. AVITUALLAMIENTO/OUTROS:

Todos/as os/as inscritos gozarán dun avituallamento líquido e sólido ao finalizar o evento. Haberá a disposición dos atletas colectores de lixo polo que agradecemos que ao rematar depositen o lixo neles. Tamén haberá servizo de duchas, vestiarios e baños.

## 15. COMIDA POST-PRE COMPETICIÓN:

Para todo/a aquel atleta que o desexe poderase reservar a comida que preparará o BAR OS CASTROS e se servirá as 14:00h aproximadamente do Domingo día 22 de Outubro. A comida constará dun menú con tres primeiros e tres segundos a elixir, postre ou café. O prezo da mesma será de 12€ e deberá facerse reserva previa enviando un correo electrónico a [atletismoriadefoz@gmail.com](mailto:atletismoriadefoz@gmail.com) , indicando nome e apelidos da persoa que reserva e o número de comensais para os que desexa reservar. Por tema de aforos/loxística as prazas estarán limitadas ás 150 primeiras persoas. DATA LÍMITE DE RESERVAS 18/OUTUBRO/2023.



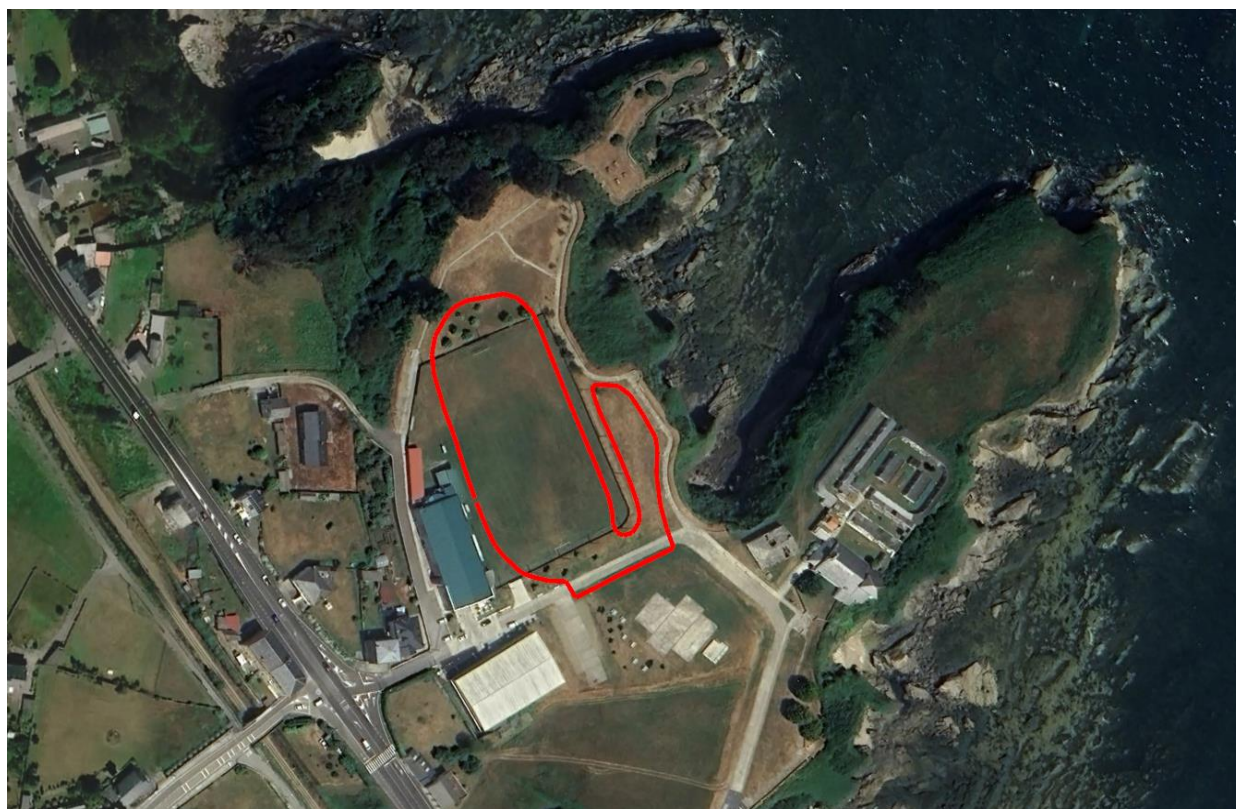
**16. CIRCUÍTOS: \* NON DEFINITIVOS. PODEN SUFRIR MODIFICACIÓNS.**

17. CIRCUÍTO E\_PÍCAROS 200m.

18. COLA DE SAÍDA\_200m



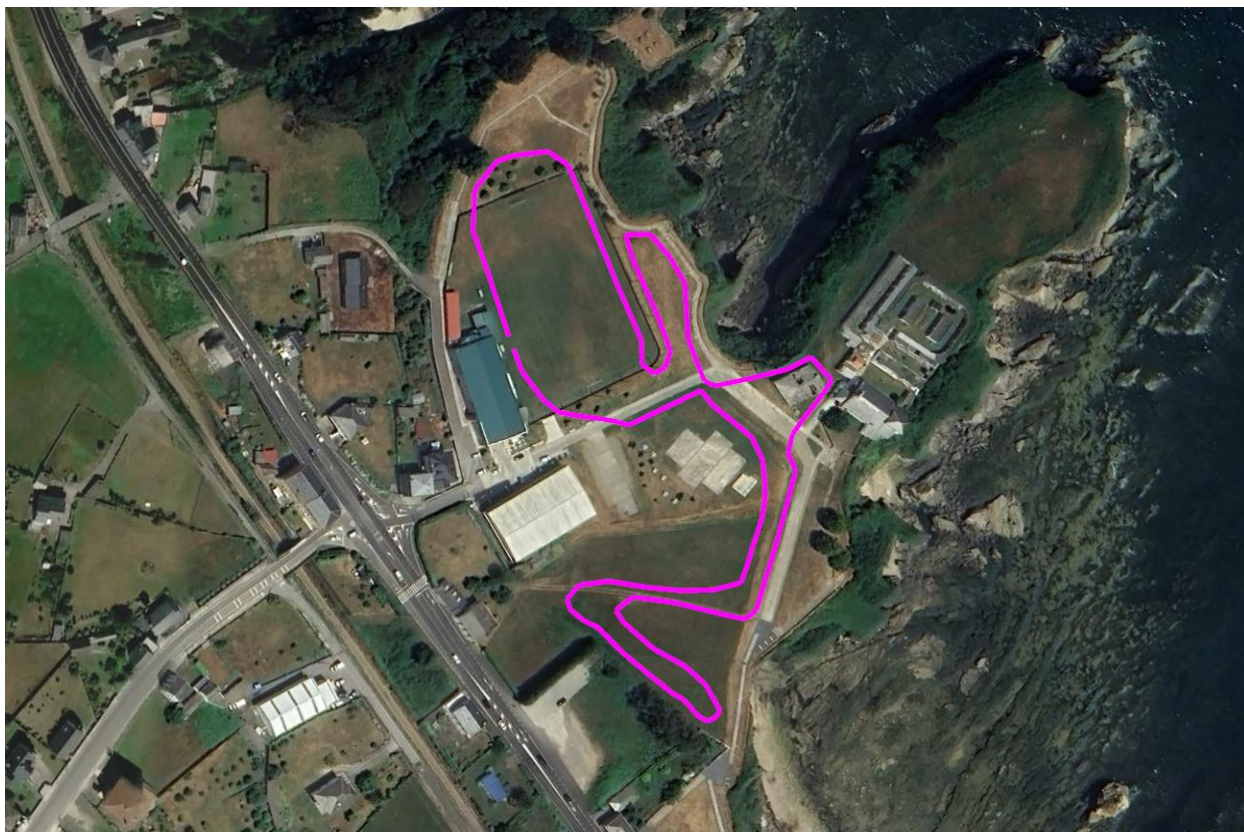
VOLTA A - PEQUENA 500m.



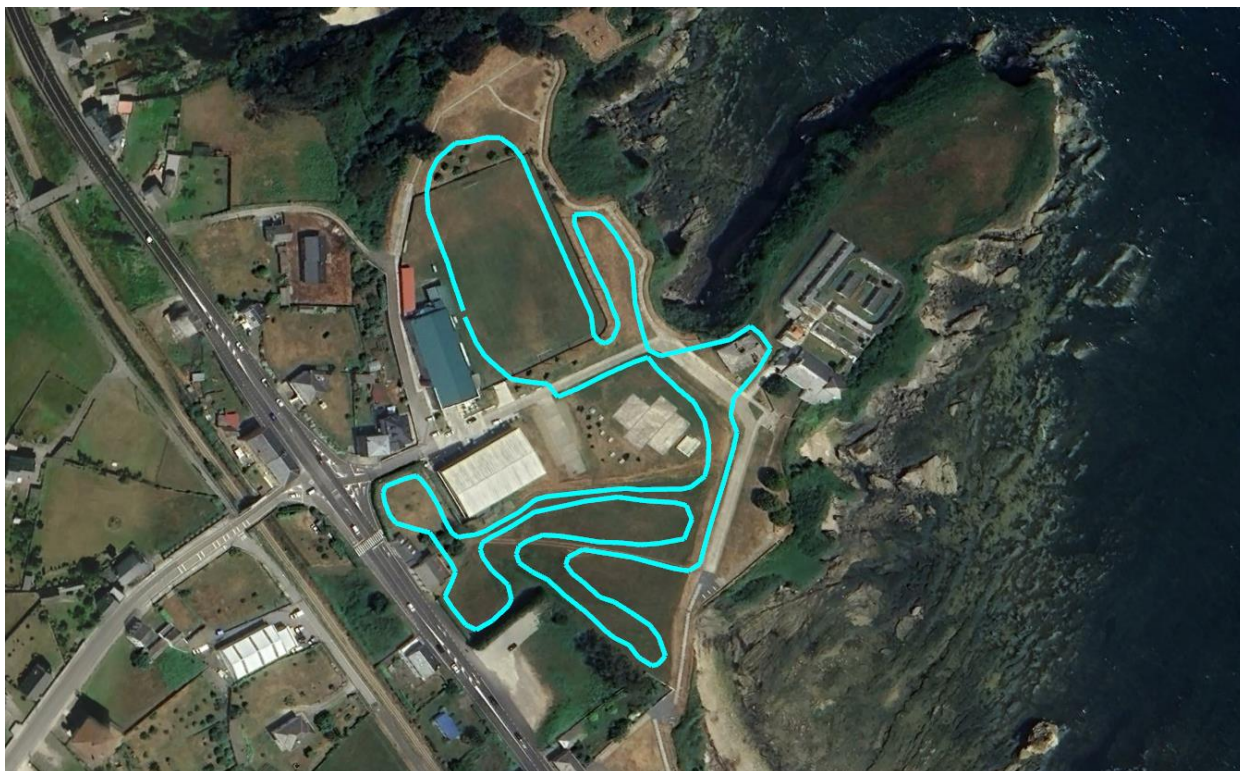




VOLTA B - MEDIANA 950m.

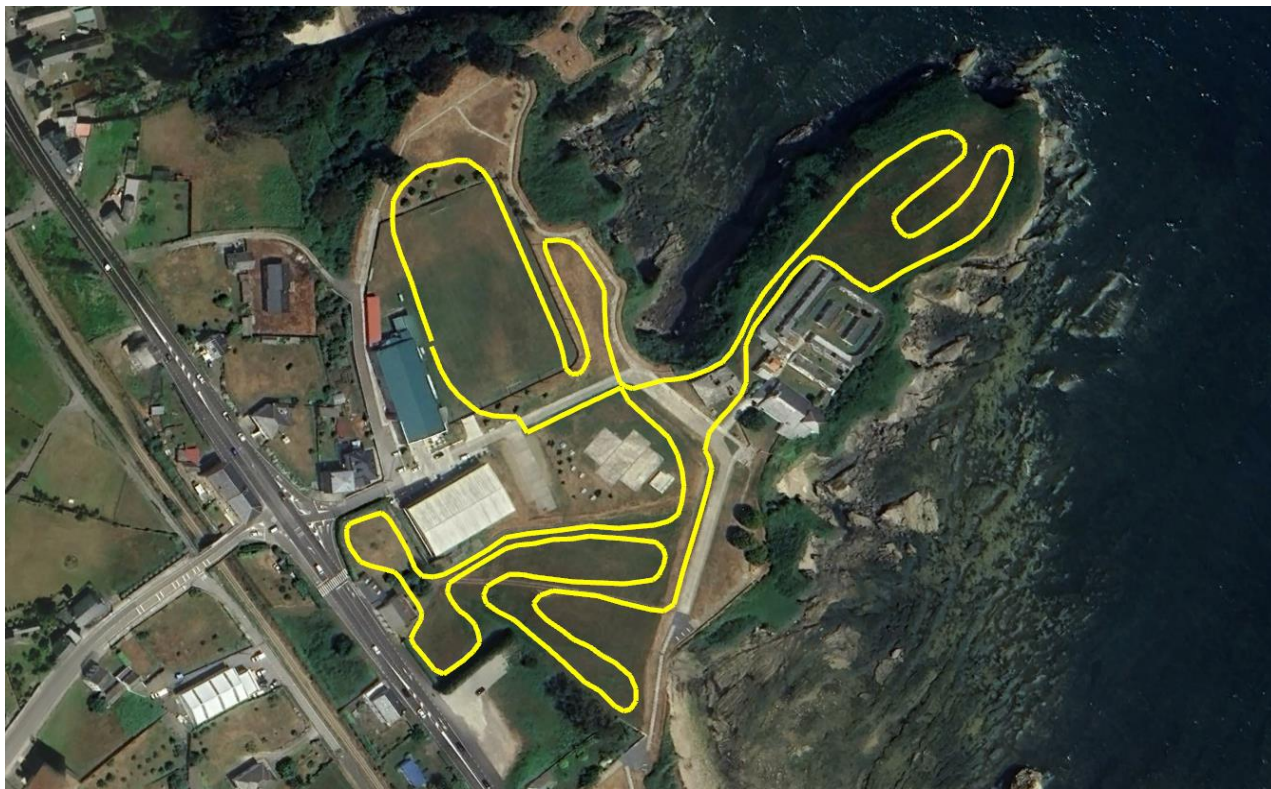


VOLTA C - GRANDE 1500m.





VOLTA D – SUPER GRANDE 19500m.



**19. CATEGORÍAS/DISTANCIAS/HORARIOS ESTIMADOS: \*PODEN SUFRIR MODIFICACIONES.**

APERTURA CÁMARA CHAMADAS	PECHE CÁMARA CHAMADAS	HORA SAÍDA	CATEGORÍA	DISTANCIA	VOLTAS	PECHE CONTROL*
9:35	9:45	10:00	<b>Remuda Mixta</b>	<b>6000 aprox</b>	<b>4C</b>	<b>28 min*</b>
10:05	10:15	10:30	<b>Sub 16 M</b>	<b>3100 aprox</b>	<b>1B+1D</b>	<b>18 min*</b>
10:25	10:35	10:50	<b>Sub 16 H Sub 18 e Sub 20 M</b>	<b>4100 aprox</b>	<b>2D</b>	<b>24 min*</b>
10:50	11:00	11:15	<b>Sub 18 H</b>	<b>4600 aprox</b>	<b>1A+2D</b>	<b>26 min*</b>
11:20	11:30	11:45	<b>Sub 20 H - Sub 23 M</b>	<b>6050 aprox</b>	<b>3D</b>	<b>35min*</b>
11:55	12:05	12:20	<b>Abs M -Sub 23 H</b>	<b>8000 aprox</b>	<b>4D</b>	<b>45 min*</b>
12:40	12:50	13:05	<b>Abs H</b>	<b>9950 aprox</b>	<b>5D</b>	<b>55 min*</b>
<b>CERIMONIA DE PREMIACIÓN CAMPEONATO GALEGO (14:15 APROX)</b>						
COMIDA PARA OS ATLETAS QUE O DESEXEN (14:00 H APROX)						
<b>INICIO IV CROSS "OS CASTROS"</b>						
16:15	16:25	16:30	<b>Popular Abs H-M</b>	<b>5100 aprox</b>	<b>1B+2D</b>	<b>45 min*</b>
17:05	17:15	17:20	<b>Popular Sub-14-16 H-M</b>	<b>1700 aprox</b>	<b>1C</b>	
17:20	17:25	17:30	<b>Popular Sub-12 H-M</b>	<b>1200 aprox</b>	<b>1B</b>	
17:30	17:35	17:40	<b>Popular Sub-10 H-M</b>	<b>700 aprox</b>	<b>1A</b>	
		17:45	<b>Popular Sub-8 H-M</b>	<b>200 aprox</b>	<b>1E</b>	
<b>CERIMONIA DE PREMIACIÓN CROSS POPULAR OS CASTROS (18:00 APROX)</b>						



## 20. PLANO E INFORMACIÓN PUNTOS DE INTERESE:

- ZONA SECRETARÍA (1): Información e dorsais do Campionato Galego de cross e IV Cross Os Castros.
- ZONA DE TENDA (2): Tenda de merchandising Run Foz Run.
- ZONA DE EQUIPOS (3): Cada club poderá ter un espacio onde poderán colocar a súa propia carpa e será o seu punto de encontro e reunión para os atletas (deixar mochilas, cambiarse...).
- ZONA CAFETERÍA (4): Cafetería e aseos para acompañantes, pais, nais...
- ZONA VESTIARIOS E ASEOS (5): Vestiarios e aseos unicamente para atletas, delegados, adestradores e xuíces.
- ZONA QUECEMENTO (6): Só poderán acceder atletas e un adestrador ou delegado por entidade.
- ZONA CÁMARA DE CHAMADAS (7): Chamadas aos atletas previa competición.
- ZONA DE SAÍDAS (8): Caixóns e recta de saída.
- META (9): Paso de volta e zona de meta.
- ZONA PREMIACIÓN (10): Cerimonia de premiación, premios...
- SERVICIOS MÉDICOS/AMBULANCIA (11)

