

**X Edición 2023**

**Regulamento.**

**Data:** Venres, 28 de xullo de 2023.

**• REGULAMENTO XERAL**

O Concello de Marín organizarán o vindeiro Venres, 28 xullo de 2023 , “+10 MARÍN MANUEL ROSALES, GRAN PREMIO CONCELLO DE MARÍN”.

**• HORARIO E LUGAR DE SAÍDA.**

- A proba absoluta disputarase ás 22.00 horas, e terá a saída no Paseo da Alameda – Concello de Marín (Av. Ourense) e chegada na Alameda de Marín.
  
- Categorias escolares, a categoría de Biberóns (2021-2022-2023), terá que estar no punto da saída as 20:30.
  
- A proba está incluída no calendario oficial da Federación Galega de Atletismo e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuíces. O percorrido terá unha distancia de 10 Km totalmente planos, sen desniveis considerables acumulados.



• **CATEGORÍAS.**

- As categorías biberóns, pitufos, prebenxamín, benxamín e alevín non serán competitivas, recibirán todos unha medalla, camiseta e bolsa do corredor.
- O resto terán premiación para os 3 primeir@s de cada categoría.

**CATEGORÍA MENORES:**

- **20:40, Carreira biberóns** (100 metros) (2021-2022-2023).
- **20:50, Carreira Pitufos** - 150m aprox. (2018-2019-2020).
- **21:00, Carreira Prebenxamin** - 300m aprox. (2016-2017).
- **21:10, Benxamín/Sub 10** - 500m aprox. (2014 – 2015).
- **21:20, Carreira Alevín/Sub 12** - 500m aprox. (2012 - 2013).
- **21:30, Carreira Infantil/Sub 14** - 1000m aprox. (2010 - 2011).
- **21:40, Carreira Cadete/sub. 16** - 1000m aprox. (2008 - 2009).
- **21:40, Carreira Xuvenil /sub18** – 1000m aprox. (2006-2007).

• **CATEGORÍA ABSOLUTA:**

**SAÍDA: 22:00.**

- **Sub 18/20/23:** Nados desde 2001 ata o 2007.
- **Sénior:** 2000 ata 34 anos..
- **Máster A:** De 35 a 44 anos cumpridos o día da proba.
- **Máster B:** De 45 a 54 anos cumpridos o día da proba.
- **Máster C:** De 55 a 64 anos cumpridos o día da proba.
- **Máster D:** De 65 anos cumpridos o día da proba e anteriores.
- **ABSOLUTA.** 3 PRIMEIR@S DA XERAL (Os premios da xeral e das diferentes categorías serán acumulativos).
- **Premio especial:** 1º e 1ª Marinense, nado no Concello de Marín.

**\*So podrán correr os atletas Xuvenil/Sub 18 na categoría absoluta (10km), por invitación da organización, poñéndose en contacto con esta por correo milerunningclub@gmail.com**

**\*Na carreira de adultos non haberá premio para a categoría Sub 18 (entrarán na categoría (Sub 18/20/23)).**

- **CIRCUÍTO.**

**Perfil da proba.**

- **INSCRICIÓNS E PRAZOS**

- A proba absoluta ten un custe de 7 € a través de [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com) ata o 21 de xullo ás 23:59h (tarifa reducida). Recollida de dorsais tenda MILER ou o propio día da carreira na Alameda de Marín.
- Dende o 22 de xullo a o 25 de xullo 10€ a través de [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com). As 22.00 h (peche definitivo). Recollida de dorsais será o mesmo día da carreira na alameda de Marín.
- Menores: A inscrición e GRATUÍTA. A INSCRICIÓN da proba de menores pode realizarse ata o 25 de xullo en [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com)
- Poderán participar atletas federados e non federados.

***CLUBS DO CONCELLO DE MARÍN.***

- Habará unha serie de prazas reservadas para os clubs de Marín sempre e cando os corredores estean empadroados no municipio, tendo en vigor a ficha federativa. Ademais habará prazas para os empadroados en Marín con licencia en vigor aínda que pertenzan a clubs de fora do municipio. Aos inscritos pertencentes a clubs de atletismo de Marín terán unha tarifa especial, o realizar a inscrición todo corredor aboará directamente a cantidade de **1€** en [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com), tendo que facer a inscrición antes do 16 de xullo as 23.59 h, a partir do 17 de xullo estarán sometido a inscrición normal como calquera outro deportista.

- **RECOLLIDA DE DORSAIS:**

***Inscricións anteriores a o 21 de xullo.***

- Recollida anticipada de dorsais, 'Tenda MILER' (horario comercial), rúa Peregrina 6, sótano, Pontevedra, dende o mércores, 26 de xullo de 2023 ata o xoves, día 27 de xullo as 20:00. Ou o venres, 28 de xullo de 2023, de 12:00 a 14:00 horas e de 15:00 ata 1h antes da saída de adultos na Alameda de Marín.

***Resto de inscritos:***

- O venres, 28 de xullo de 2023, de 12:00 a 14:00 horas e de 15:00 ata 1h antes da saída de adultos.

- **SISTEMA DE CRONOMETRAXE**

- A cronometraxe realizarase mediante o sistema de chip-dorsal. Habará puntos de control ao longo

do percorrido. As persoas participantes que non cumpran co paso por todos os puntos de control establecidos poderán ser descalificadas.

• **SERVIZOS:**

- Bolsa do corredor.
- Medalla finisher.
- Camiseta técnica.
- Avituallamento líquido (durante o percorrido), e avituallamento líquido e sólido o rematala proba.
- Espectáculo musical durante a carreira.
- Servizo de duchas (Polideportivo da Cañota).
- Fotos, durante e o final da proba.
- Servizo de Gardarroupa.
- Premios os 3<sup>os</sup>/3<sup>as</sup> de cada categoría.
- Os resultados serán expostos en [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com)
- Seguros de accidentes e de responsabilidade civil.
- Servizo de ambulancia medicalizada.
- Servizo de gardería.

• **ENTREGA DE PREMIOS.**

- A entrega de premios será ó finalizar a proba (23:45 h. aprox.) na Alameda Marín.
- Recibirán premio conmemorativo os tres primeiros clasificados masculinos e femininos de cada categoría da carreira de “Adultos” e “cadete - infantil” - “xuvvenil”. Nas carreiras “alevín – benxamín” - “prebenxamin- pitufos e chupete” recibirán un agasallo ao cruzar a liña de meta.
- Premio especial: 1<sup>o</sup> e 1<sup>a</sup> Marinense, nado no Concello de Marín

\*As persoas corredoras descalificadas non terán opción aos premios.

#### • **NORMAS XERAIS.**

- A proba está incluída no calendario oficial da Federación Galega de Atletismo e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuíces.
- A proba estará controlada e sinalizada en todo momento. Os corredores deberán respectar as seguintes indicacións:
  - Todo corredor/a que non entre en liña de meta co dorsal ben visible na zona do PEITO para a súa identificación ou que cometa algunha irregularidade ou non respecte as indicacións dadas pola organización, será automaticamente descualificado/a.
  - Os percorridos estarán indicados, controlados e sinalizados cada quilómetro. O control de chegada pechará 1h15' despois sa saída xeneral da carreira.
  - Os membros da organización resérvanse a facultade de retirar da proba o/a atleta que manifeste un mal estado físico, que non lle facilite á organización a documentación que se lle requira ou os/as corredores/as que non respecten as indicacións da Policía Local, Protección Civil, xurado, servizos médicos ou membros da organización debidamente identificados.
- A organización contará coa colaboración dos organismos municipais competentes, que regularán o tráfico ó longo do percorrido.

#### • **UTILIZACIÓN DE MEDIOS FÍSICOS NATURAIS**

- As persoas participantes terán que competir cos seus propios medios físicos naturais, sen axudas externas.
- Non está permitido o acompañamento en carreira por parte de ningún vehículo alleo á organización, nin bicicleta, patíns ou persoas non inscritas na carreira que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos ás persoas participantes. Así mesmo non se permite a participación con coches ou cadeiras de nenos, animais, nin correr acompañados destes en ningún momento

#### • **RESPONSABILIDADE**

- A persoa participante declara, baixo a súa responsabilidade, realizarse o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, e exime a organización da devandita responsabilidade.
- A organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

#### • **RECLAMACIÓNS**

- As reclamacións aos resultados oficiais deberán ser feitas verbalmente ao xuíz árbitro, situado na zona de meta, non máis tarde de 30 minutos despois de publicados os resultados oficiais

- **LOPD**

- Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día e ranking popular de probas de ruta. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avenida de Glasgow 13 15008 A Coruña.

- **COMPROMISO.**

- A inscrición na carreira implica a plena aceptación do presente regulamento.

- **CAMBIOS NO REGULAMENTO**

- A organización resérvase o dereito de realizar algún cambio no presente regulamento se así o considerase, e deberá comunicalo na web e na información ás persoas participantes.

- **CONSIDERACIÓN FINAL.**

Todo o non previsto no presente regulamento resolverase de acordo co regulamento da FGA, RFEA e WA en vigor e por esta orde para probas en ruta.

- **PARA MAIS INFORMACIÓN.**

- Máis información a través do teléfono: 986843562 ou no correo-e: [milerunningclub@gmail.com](mailto:milerunningclub@gmail.com)

- **ORGANIZA:**

- Concello de Marín.

- **PATROCINADOR INSTITUCIONAL.**

- Concello de Marín.