



9 - xuño - 2024



Un percorrido polas espléndidas praias de Marín



III EDICIÓN. **CARMIÑA** Carreira.

DATA: Domingo, 9 de XUÑO de 2024.

HORA: CARMIÑA 10:00 horas - MINICARMIÑA 10:30.

LUGAR DA SAÍDA:

PRAIA DE LAPAMÁN: Carmiña.

NAÚTICO DE AGUETE: Mini-Carmiña

LUGAR DA META: PASEO ALCALDE ANTONIO BLANCO.

DISTANCIA: Carmiña 10.600m aprox. / Mini-Carmiña 5,4km.

ORGANIZA: Concello de Marín.

INSCRICIÓN: ata o domingo, 2 de xuño ás 23:59 horas ou ata fin de inscrición:

www.carreirasgalegas.com

INSCRICIÓN MÁXIMA DE PARTICIPACIÓN:

450 absolutos - 350 escolares

CARTEL:



REGULAMENTO XERAL

A III EDICIÓN. **CARMIÑA Carreira**, organizada pola Concellería de Deportes do Ilmo. Concello de Marín, celebrarase o vindeiro domingo, 9 de XUÑO dende a 10:00 horas, con saída NA PRAIA DE LAPAMÁN e chegada no PASEO ALCALDE ANTONIO BLANCO. Terá un percorrido total de 10,6km.

Ademais este ano realizarase tamén a II Mini-Carmiña que constará duns 5,4km aprox, que terá saída no PORTO DEPORTIVO DE AGUETE.

1) CATEGORÍAS.

1.a) CATEGORÍAS CARMIÑA:

HOMES / MULLERES

0.- CATEGORÍA ABSOLUTA.

1.- Categoría A: 18-22 anos

2.- Categoría B: 23-34 anos

3.- Categoría C: 35-44 anos

4.- Categoría D: 45-54 anos

5.- Categoría E: 55-64 anos

6.- Categoría F: 65-74 anos

7.- Categoría G: 75 anos EN DIANTE

1.b) CATEGORÍAS MINI-CARMIÑA (5,4km):

8.- CATEGORÍA ABSOLUTA. HOMES / MULLERES

2) SERVICIOS O DEPORTISTA

- A organización contará coa colaboración dos organismos municipais competentes, que regularán o tráfico e controlarán os cruces ó longo do percorrido.
- Contarase cun servizo de ambulancia, cun médico e cos seguros obrigatorios de responsabilidade civil e de accidentes.
- Avituallamento líquido (durante o percorrido), e avituallamento líquido e sólido ó rematala proba.
- Camiseta técnica conmemorativa para todos os corredores inscritos.
- Música ao longo do percorrido.
- Concerto/DJ o finalizar a proba.
- Cervexa.
- Medalla finisher para os corredores que entren na liña de meta.
- Bolsa do corredor.
- Fotos, durante e o final da proba.
- Servizo de autobuses.
- Servizo de duchas no polideportivo da CAÑOTA.
- Servizo de gardarroupa.
- Premios os 3 primeiros de cada categoría.

3) INSCRICIÓNS

DATOS OBRIGATORIOS: NIF, NOME, APELIDOS, DATA DE NACEMENTO, SEXO, LOCALIDADE, MÓBIL, CORREO ELECTRÓNICO, CLUBE (se o ten).

PRAZO DE INSCRICIÓN:

- **1º Prazo:** dende o inicio da inscrición ata o domingo 26 de maio, ás 23:59 horas, a través da páxina web: www.carreirasgalegas.com

O realizar a inscrición todo corredor aboará directamente a cantidade de **11€**, no caso da CARMIÑA e de **8€** a MINI-CARMIÑA.

- **2º Prazo:** Do 27 de maio ata o 2 de xuño ás 23:59 horas ou fin de inscricións en www.carreirasgalegas.com

O realizar a inscrición todo corredor aboará directamente a cantidade de **15€** no caso da CARMIÑA e de **11€** a MINI-CARMIÑA.

OFERTA ESPECIAL PACK CARMÍÑA-10K MARÍN

Haberá unha oferta especial para todo atleta que desexe inscribirse nas dúas probas Carmiña/Mini-Carmiña e 10K Marín Manuel Rosales e a fecha límite sería ata o 26 de maio as 23:59 horas.

- Carmiña/10Km Marín o prezo sería de **15€**.
- Mini-Carmiña/10Km Marín o prezo sería de **12€**.

Por 2€ máis os 100 primeiros inscritos do PACK CARMÍÑA-10K MARÍN terán a opción de adquirir un cortavientos técnico como agasallo xunto coa bolsa do corredor.

***Nota (quedan exentos deste agasallo os atletas inscritos con praza reservada).**

CLUBS DE ATLETISMO DO CONCELLO DE MARÍN

Haberá unha serie de prazas reservadas para os clubs de atletismo de Marín *sempre e cando os corredores estean empadroados no municipio, tendo en vigor a ficha federativa*. Ademais haberá prazas para os empadroados en Marín con licencia en vigor aínda que pertencen a clubs de fora do municipio.

O realizar a inscrición todo corredor aboará directamente a cantidade de **1€** en www.carreirasgalegas.com, tendo que facer a inscrición antes do 30 de abril as 23.59 h, a partir do 1 de maio estarán sometido a inscrición normal como calquera outro deportista.

PUNTOS DE RECOLLIDA.

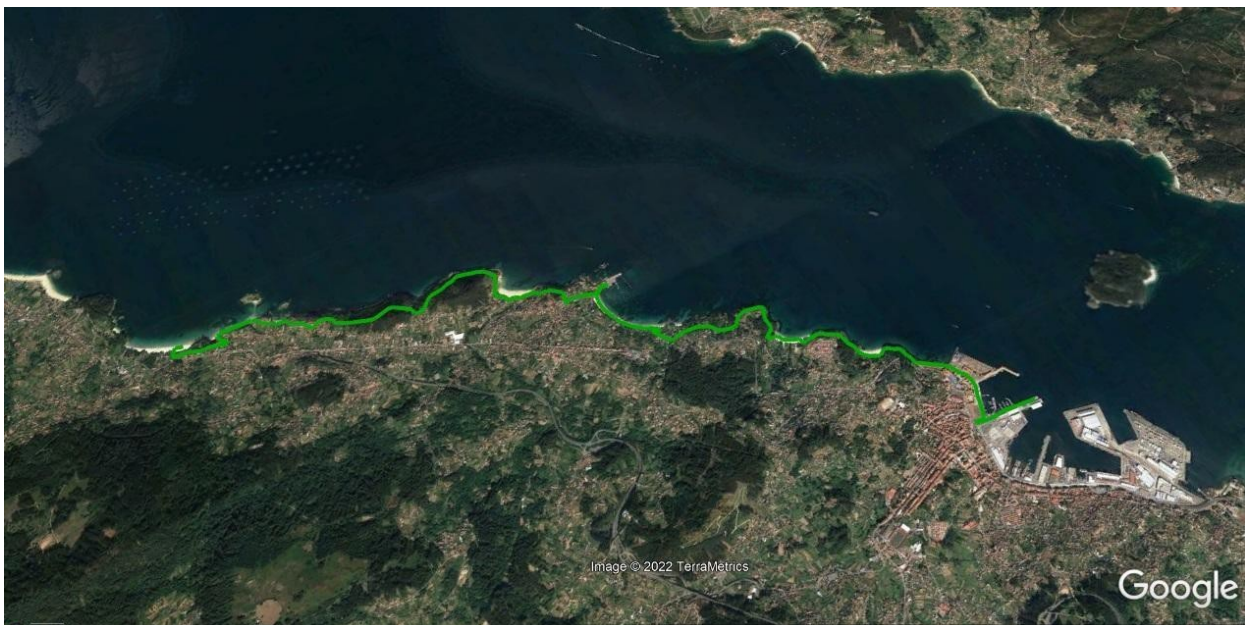
- Si estás interesado en recoller o teu dorsal nun punto de recollida habilitados para o evento, deberás marcalo no momento de realizar a inscrición.
- Este servizo estará habilitado so para os inscritos do primeiro prazo, ata o 26 de maio.
- Os corredores que decidan esta opción, **NON TERÁN OPCIÓN DE RECOLLELO O PROPIO DÍA DA PROBA.**
- O CUSTE DE ESTE SERVICIO SERÁ DE **1€**.
 - **A CORUÑA:** Marathon Running Shop - Decathlon Ferrol - Decathlon Santiago.
 - **VIGO:** Bikila Vigo.
 - **OURENSE:** Runmaniak.
 - **LUGO:** Ndorfina Sports.

4) PERCORRIDO.

O percorrido será aproximadamente de 10,6km e transcorrerá por zonas de terra, praia e asfalto. En todo momento bordeando a costa do municipio de Marín, con saída dende a última praia, praia de Lapamán (ou praia do Couso), pasando polas diferentes praias, entrando na Escola Naval Militar ata chegar o reformado paseo Alcalde Antonio Blanco.

- Praia de Lapamán (Praia do Couso).
- Praia da Coviña.
- Praia do Santo – Illa do Santo – Ermida de San Clemenzo.
- Praia da Ribeira – Illote Pinela.
- Miradoiro da Teira.
- Praia da Cova.
- Praia de Loira.
- Porto de Aguede.
- Praia de Aguede.
- Praia dos Enamorados.
- Praia de Mogor.
- Petróglifos de Mogor
- Miradoiro do Monte de Mogor.
- Miradoiro de Portocelo.
- Praia de Portocelo.
- Escola Naval Militar.
- A Farola.
- Paseo Alcalde Antonio Blanco.

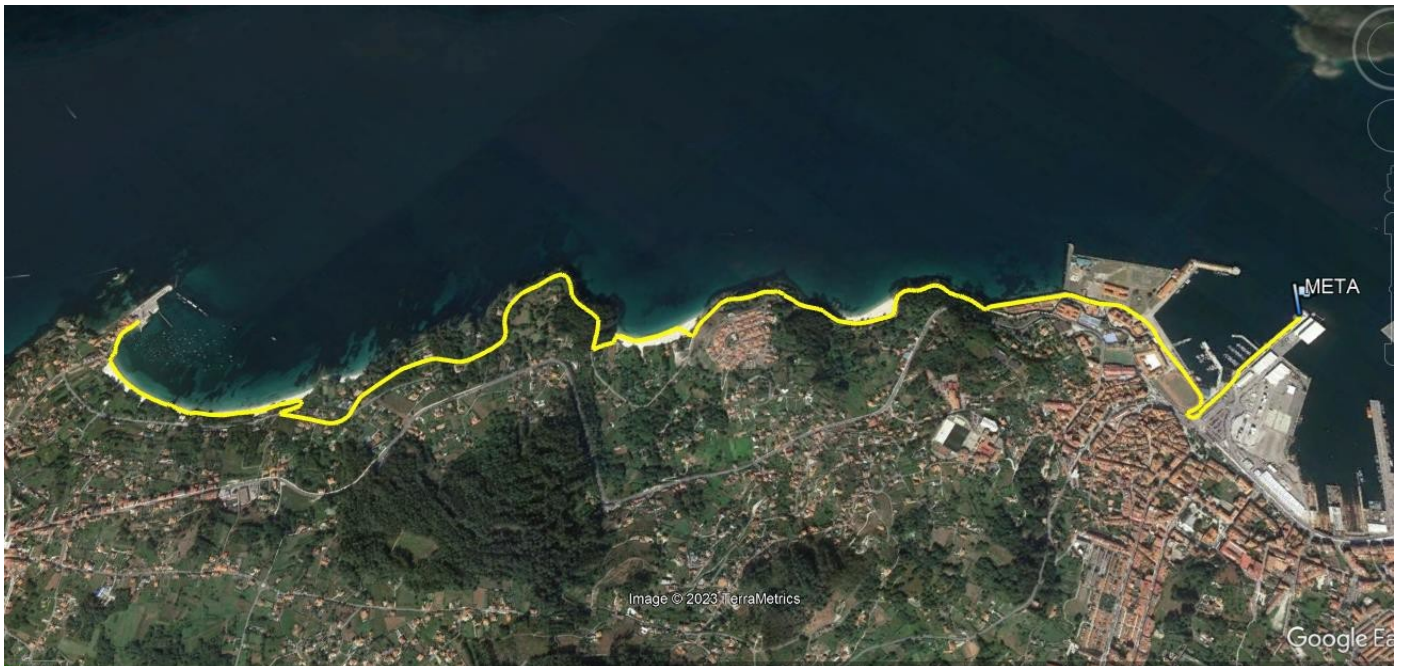
CARMIÑA - 10,6km.



Desnivel.



MINI-CARMIÑA - 5,4km. Saída Porto deportivo de AGUETE e meta no paseo ANTONIO BLANCO.



Desnivel.



5) RECOLLIDA DE DORSAIS E CHIPS

TENDA MILER, situada na rúa peregrina 6, soto.
Pontevedra.

- Martes 4 de xuño de 17:00 a 20:00.
- Mércores 5 de xuño ata o venres 7 de xuño, de 10:30 a 13:30 e de 17:00 a 20:00
- Sábado 8 de xuño de 11:00 a 14:00 e de 17:00 a 20:00.

NA ZONA DE META. Domingo, 9 de xuño, a partir das 8:30 horas ata 45' antes do inicio da proba. **NO PUNTO DE META.** (NUNCA NA SAÍDA).

PUNTOS DE RECOLLIDA: Os corredores que decidan esta opción non terán opción de recollelo o propio día da proba.

A CORUÑA:

- **MARATHON RUNNING:** C/GENERAL SANJURJO, Nº40 BAJO A CORUÑA, 15006.

Horario: Martes a sábado 10:30 a 14:00 e 17:00 a 22:00.

- **DECATHLON STGO:** RÚA DE POLONIA, Nº2 SANTIAGO DE COMPOSTELA, 15707

Horario: Martes a sábado de 10.00 a 22.00.

- **DECATHLON FERROL:** CARRETEIRA SAN PEDRO, 299 FERROL, 15405.

Horario: Martes a sábado 09.30 a 22.00.

VIGO:

- **BIKILA VIGO:** AVENIDA DE CASTRELOS Nº 190 VIGO, 36210.

Horario: Martes a Venres: 10:00-13:30 e 17:00-20:30 Sábado: 10:00-14:00.

OURENSE:

- **RUNMANIAK.:** RÚA SAMUEL EIJAN, 9, BAJO, OURENSE, 32003.

Horario: De Martes a Venres: 10:30–13:30 e 16:30–20:30 Sábado: 10:30–13:30.

LUGO:

- **NDORFINA SPORTS:** C/ CAMPO CASTILLO 57, LUGO, 27001

Horario: De Martes a Sábado: 10:00–13:45 e 17:00–20:30.

6) SERVICIO DE AUTOBUSES.

Haberá un servizo de autobuses para desprazar os corredores a liña de saída (antes da carreira). Cada corredor terá que solicitar este servizo no momento que realice a inscrición. Este servizo terá un custo de **1€** a maiores da inscrición.

IMPORTANTE: A entrega de dorsais darase no punto de meta, antes do desprazamento a saída.

7) SERVICIO DE GARDARROUPA.

8) SERVICIO DE PARKING.

Debido as obras do novo auditorio, aínda así intentarase gardar unha zona habilitada para os inscritos, ata chear o cupo deste, pola contra, habilitarase autobús de ida despois da carreira. Este ano non haberá servizo de parking (na Meta) posto pola organización coma no ano 2ra.

9) PREMIOS.

A entrega de premios será no PASEO ALCALDE ANTONIO BLANCO e comenzará sobre as 13:00 horas (aprox.).

Tódolos premiados deberán de estar presentes na entrega de premios. De non ser así, entenderase que renuncian ós premios acadados.

Poderase esixir o DNI, si a organización o solicitase ó recolle-lo premio.

TROFEOS E PREMIOS.

- Medallas ós/ás tres primeiros/as clasificados/as de cada categoría
- Medalla ós/ás tres primeiros/as marinenses.
- Medalla o corredor/a de maior idade.

PREMIOS MINI-CARMIÑA:

- Medallas ós/ás tres primeiros/as clasificados/as absolutos.

10) CANCELACIONES

A inscrición da carreira é persoal e intransferible, e non se devolvera o importe da inscrición en ningún caso salvo baixa médica acreditada, presentada antes do 26 de maio (incluído) e enviada a milerunningclub@gmail.com En caso contrario, non se fará o reembolso. A devolución do importe será do 50% do importe pago.

11) CATEGORÍA ESCOLAR

- Esta categoría será un complemento a carreira absoluta.
- Habrá diferentes saídas adaptadas a distancias e idades.
- Non será unha proba competitiva, e non haberá premios pero si terán medalla para todos os participantes que estean inscritos, unha camiseta de regalo e a bolsa do corredor.

Servizos categoría escolar: - Medalla, Camiseta, Bolsa de corredor.
- Sorteo de regalos o vales deportivos.

SAÍDA/META:

- No paseo Alcalde Antonio Blanco.

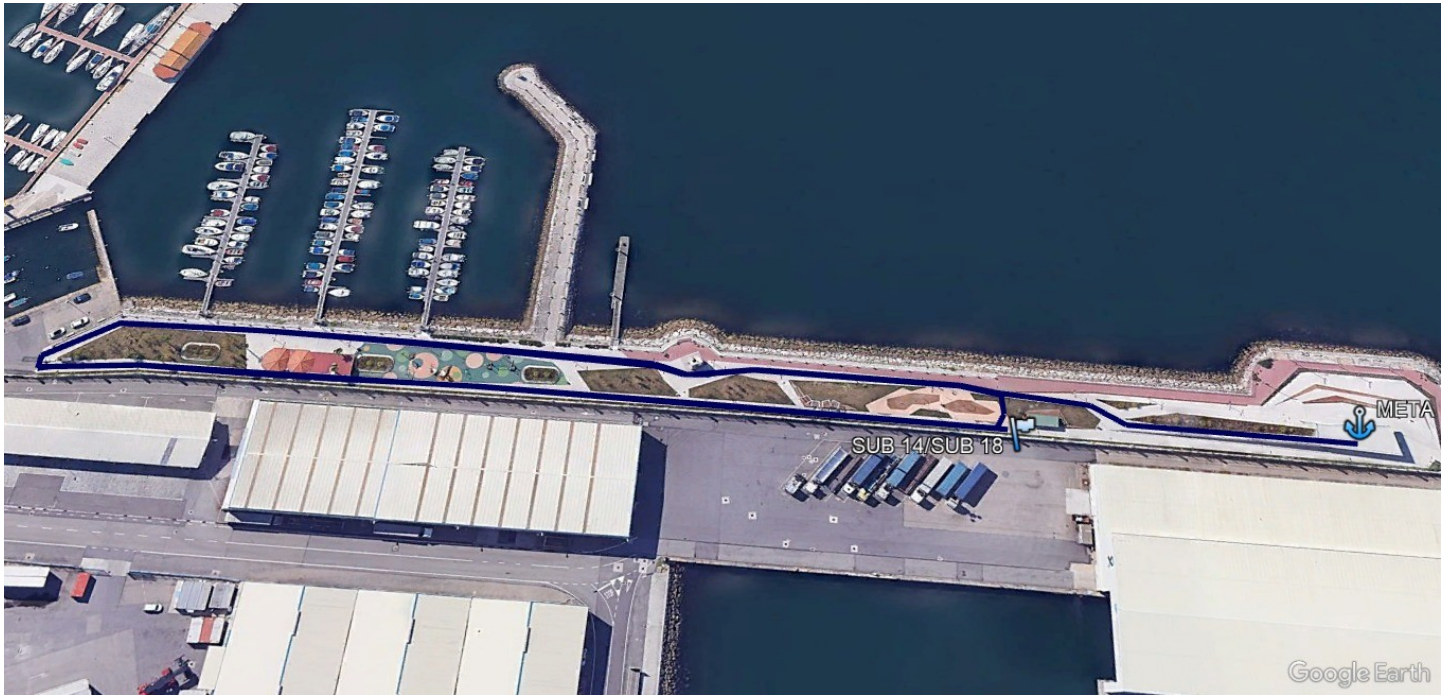
HORARIOS, CATEGORÍAS, IDADES, DISTANCIAS, VOLTAS E COLOR DO CIRCUITO:

	CATEGORÍAS	ANO DE NAC.	DISTANCIA	VOLTAS	COLOR
11:35	SUB 16 – SUB 18	2010 ata os 17 anos	1200m aprox.	2 voltas	AZUL MARINO
11:45	SUB 14	2011 - 2012	1200m aprox.	2 voltas	AZUL MARINO
11:55	SUB 12	2013 - 2014	600m aprox.	1 volta	ROJO
12:05	SUB 10	2015 - 2016	300m aprox	1 volta	GRIS
12:15	SUB 8	2017 - 2018	150m aprox	-----	PÚRPURA
12:25	SUB 6	2019 - posteriores	80m aprox.	-----	MAXENTA

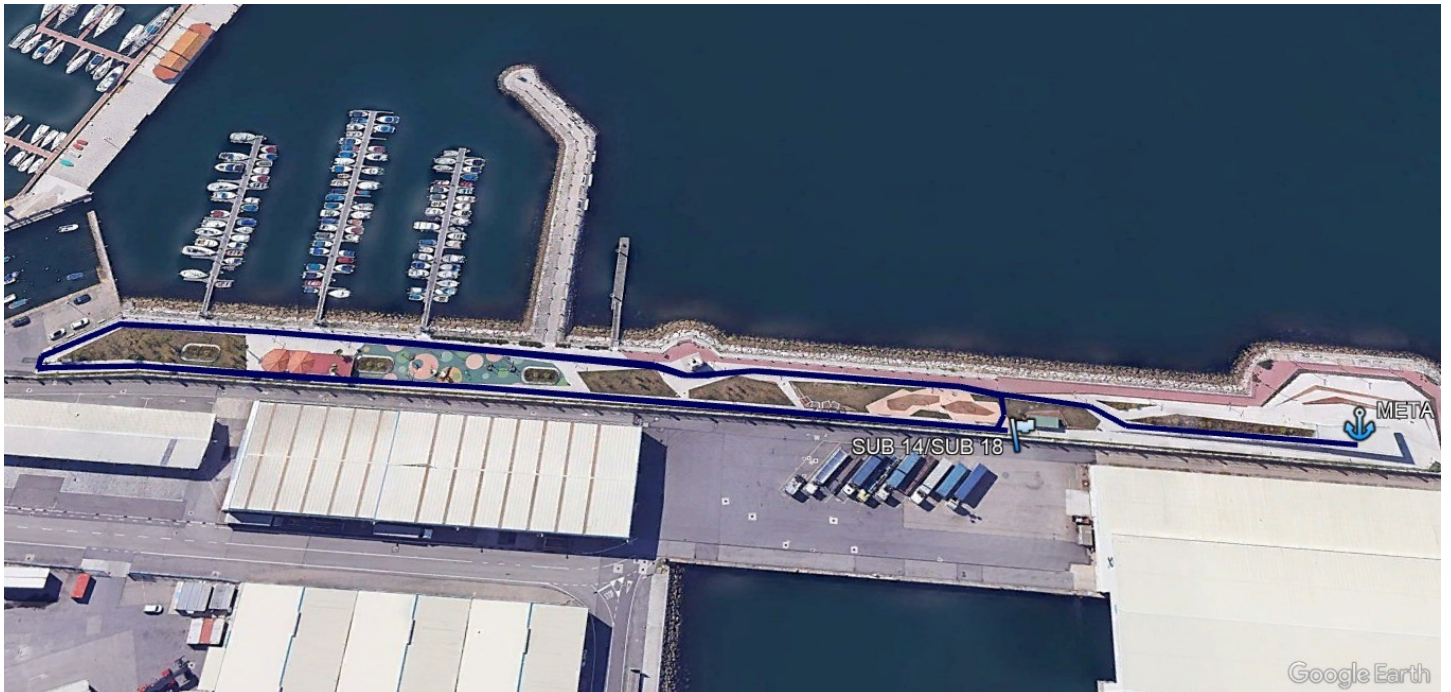
***Os atletas nados no 2008 e ata os 17 anos, poderán participar por invitación da organización na carreira Mini – Carmiña (5.4 Km). Baixo a denominación de categoría absoluta coma o resto de participantes**

Solicitude: milerunningclub@gmail.com

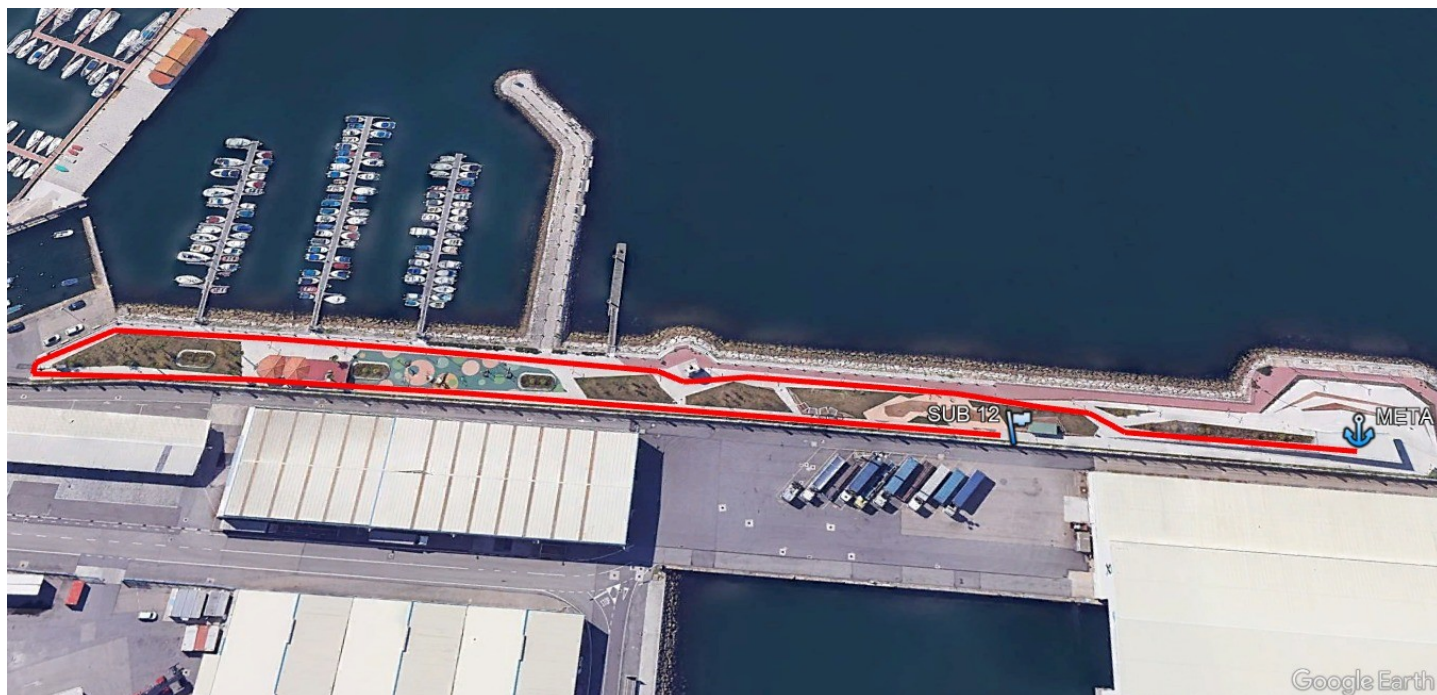
• 11:35 // SUB 16 – SUB 18. // 2010 ata os 17 anos. // 1200m aprox. // 2 voltas // AZUL MARINO.



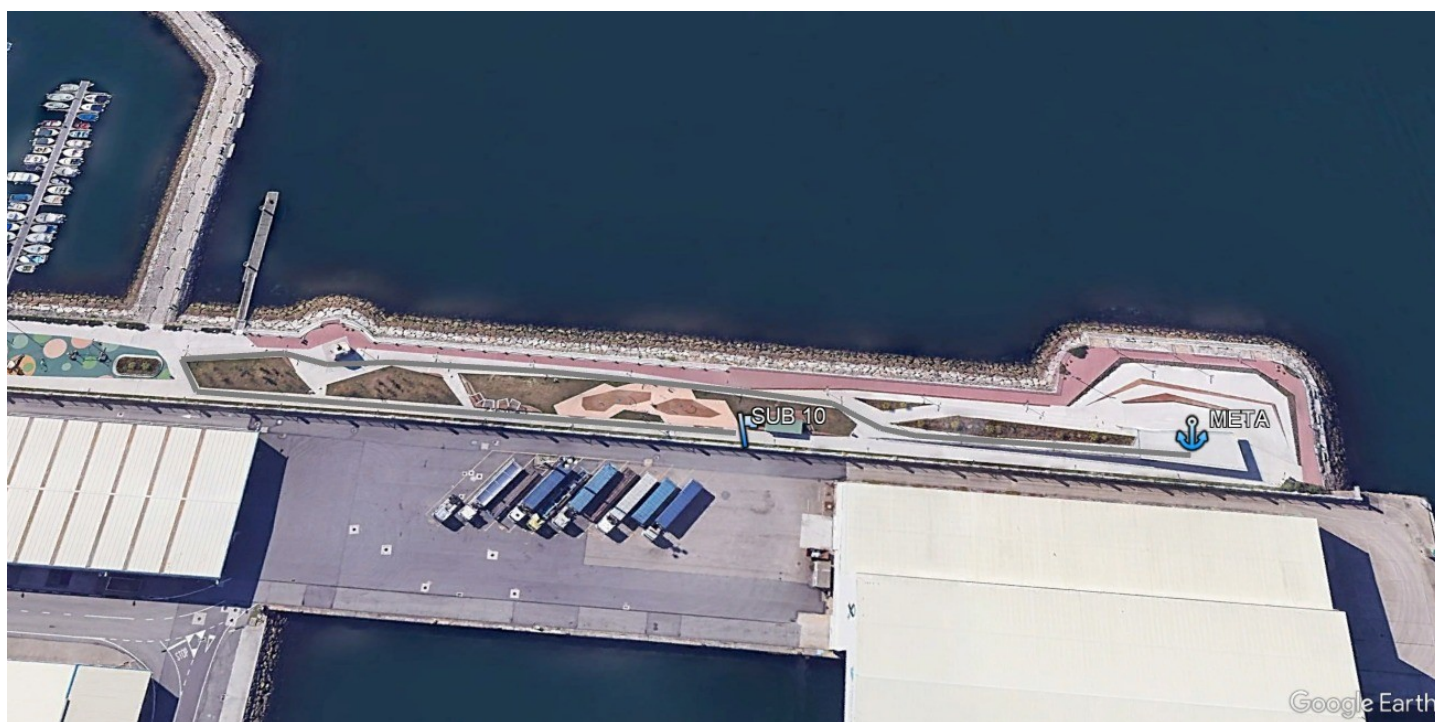
• 11:45 // SUB 14. // 2011 - 2012. // 1200m aprox. // 2 voltas // AZUL MARINO.



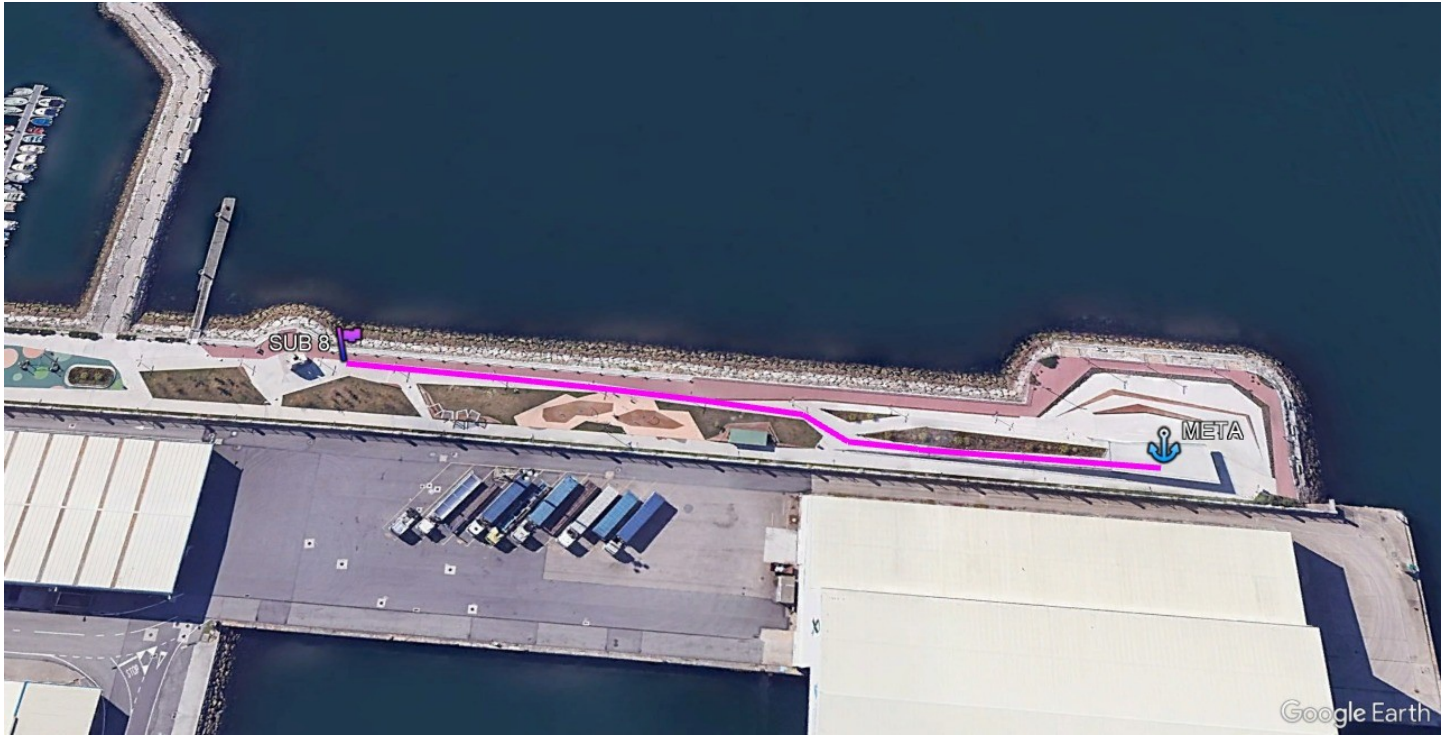
• 11:55 // SUB 12. // 2013 - 2014 // 600m aprox. // 1 volta // ROJO.



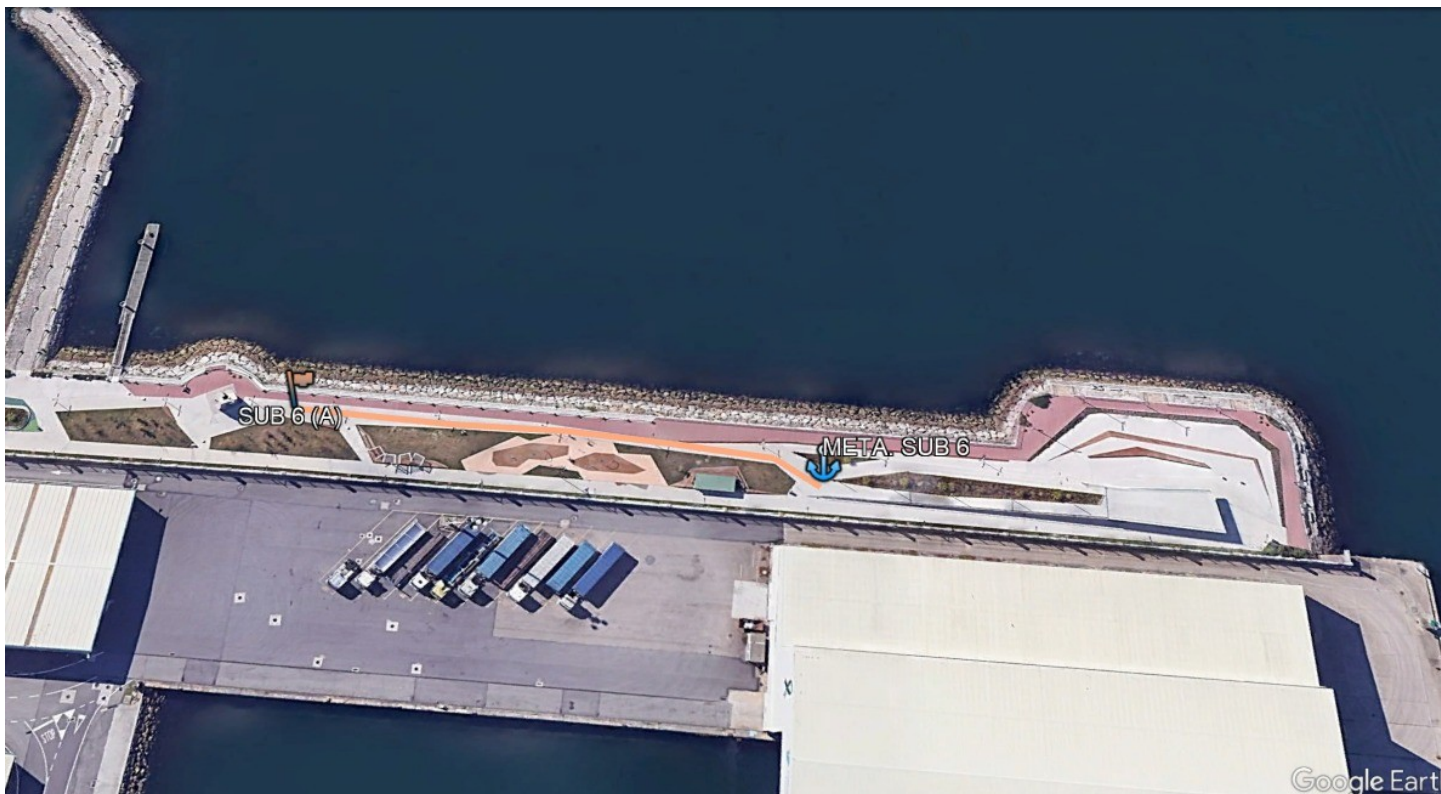
• 12:05 // SUB 10. // 2015 - 2016 // 300m aprox. // 1 volta // GRIS.



· 12:15 // SUB 8. // 2017 - 2018 // 150m aprox. // LINEAL // PÚRPURA.



· 12:25 // SUB 6. // 2019 - POSTERIORES // 80m aprox. // LINEAL // MAXENTA.



• **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.
 - Toda a proba estará controlada ó longo do percorrido a través dun Chip que se entregará a cada corredor.
 - 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.
 - A organización non se fai responsable dos danos morais que a si mesmos ou a outras persoas ocasionen os participantes desta carreira, así coma das negligencias ou imprudencias que poidan cometer durante o seu transcurso.

• **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.

• RECLAMACIONES

- 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

• ORGANIZA:



· PATROCINADORES.



COLABORADORES:

