

REGULAMENTO

ÍNDICE

1 PRESENTACIÓN (XVIII CARREIRA DO COCIDO).....	3
2. ORGANIGRAMA.....	3
2.1) ORGANIZA:.....	3
2.2) COLABRADOR PPAL:.....	3
2.3) PATROCINADORES:.....	3
3. INSCRIPCIÓNS E CRONOMETRAXE:.....	4
3.2 CARREIRAS ABSOLUTAS.....	4
3.3 CARREIRAS DE MENORES.....	4
3.4 RESULTADOS E FOTOGRAFÍAS.....	4
4. PERCORRIDOS.....	5
4.1) 10Km.....	5
4.2) 5Km.....	6
4.3) SUB 14-16 (2500m) – NADOS EN 2009, 2010, 2011, 2012.....	7
4.4) SUB 12 (1100m) – NADOS EN 2013,2014.....	7
4.5) SUB 10 (800m).....	8
NADOS EN 2015, 2016.....	8
4.6) SUB 8 PRE-BENXAMÍNS (200m) – NADOS EN 2017, 2018.....	8
4.7) CHUPETES (100m) – NADOS EN 2019 E POSTERIORES.....	9
5. AVITUALLAMENTO E BOLSA DO CORREDOR.....	9
6. TROFEOS E PREMIOS POR CATEGORÍAS.....	10
6.1 ESPECIFICACIÓNS.....	10
7. RECOLLIDA DE DORSAIS.....	11
8. HORARIOS.....	11
9. RECLAMACIÓNS E DESCALIFICACIÓNS.....	12
10. PROTECCIÓN DE DATOS.....	12
11. CLÁUSULAS ADICIONAIS.....	13
12. O COCIDO DO CORREDOR E ACOMPAÑANTES A 25€/PERSONA.....	13

1 PRESENTACIÓN (*XVIII CARREIRA DO COCIDO*)

Un ano máis temos a ben presentarvos unha nova edición da carreira do Cocido de Lalín. Que se desenrolará na mañá do **domingo 30 de marzo de 2025**. Enmarcada na celebración da feira gastronómica da feira do Cocido .

Peche de inscricións mércores 26 de marzo de 2025.

Agradecemos de antemán aos corredores que vos achegastes ou achegaredes a disfrutar esta proba. Ao Concello de Lalín, ao Club de Atletismo Deza, a todos e cada un dos patrocinadores e voluntarios, empresas, clubs e particulares que poñen a súa vontade e o seu traballo para que esta carreira saia adiante cada ano cun maior grao de satisfacción.

2. ORGANIGRAMA

2.1) ORGANIZA:

Concello de Lalín a través da concellería de deportes.

2.2) COLABRADOR PPAL:

Club Escola de Atletismo Deza

a A coordinación do evento será responsabilidade de 1) e 2)

2.3) PATROCINADORES:

Estarán presentes nas lonas publicitarias así como en arco de meta e traspodio cunha presenza correlativa ao seu papel dentro do evento.

3. INSCRIPCIÓNS E CRONOMETRAXE:

A cronometraxe da Carreira do Cocido correrá a cargo da empresa **CHAMPIONCHIPNORTE** e *realizarase a través dos chips incluídos no dorsal* para tódalas categorías a excepción das posteriormente sinaladas.

Categorías “**chupete e pre-benxamín**” *non serán cronometradas, non terán chip e non dispoñerán de podio*, sendo todos os participantes obsequiados cunha medalla de participación.

Todos os participantes deberán ter dorsal e chip, único e intransferíbel, e deberán estar visibles e debidamente colocados.

Non se aceptan inscricións fora de prazo baixo ningunha circunstancia, unha vez pechadas nin o día da carreira.

3.2 CARREIRAS ABSOLUTAS

- **Saída e meta** serán no mesmo **arco do km0 de Galiza**.
- Tanto os participantes na proba de 5km como os que realicen a de 10km terán unha saída programada conxunta.
- En un punto do circuito, ambas carreiras que discorrerán simultáneas. Separaranse en trazados independentes debidamente sinalizados.
- **A categoría SUB 18 terá a inscrición gratuíta** como tamén o serán as categorías escolares.

3.3 CARREIRAS DE MENORES

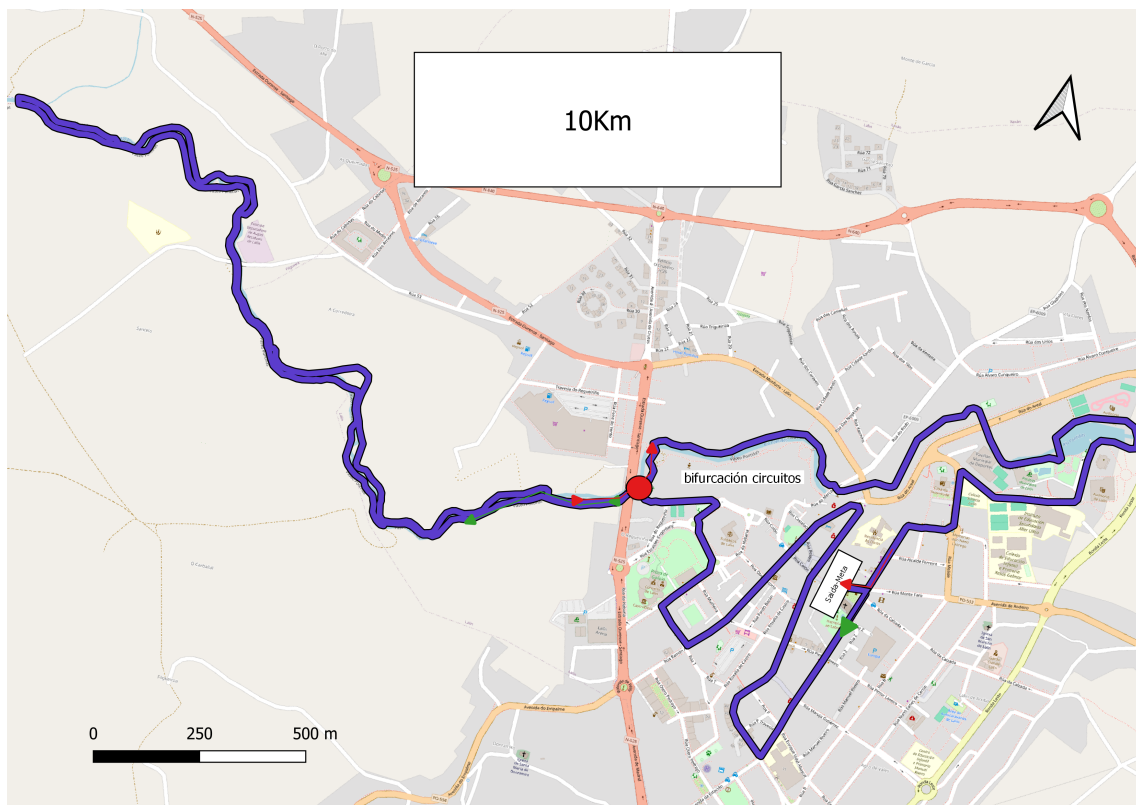
- Realizaranse segundo o disposto neste regulamento
- Saídas e metas estarán sinalizadas por arcos e poderanse atopar seguindo os planos que se axuntarán no regulamento. (estarán impresos no entorno da praza da Igrexa o día do evento)

3.4 RESULTADOS E FOTOGRAFÍAS

- As clasificacións e os resultados publicaranse en diferentes medios de comunicación e nas redes sociais tanto de concello como do club Atletismo Deza. Coa realización da inscrición acéptase a cesión das imaxes e datos respecto do especificado no apartado de PROTECCIÓN DE DATOS.

4. PERCORRIDOS

4.1) 10Km



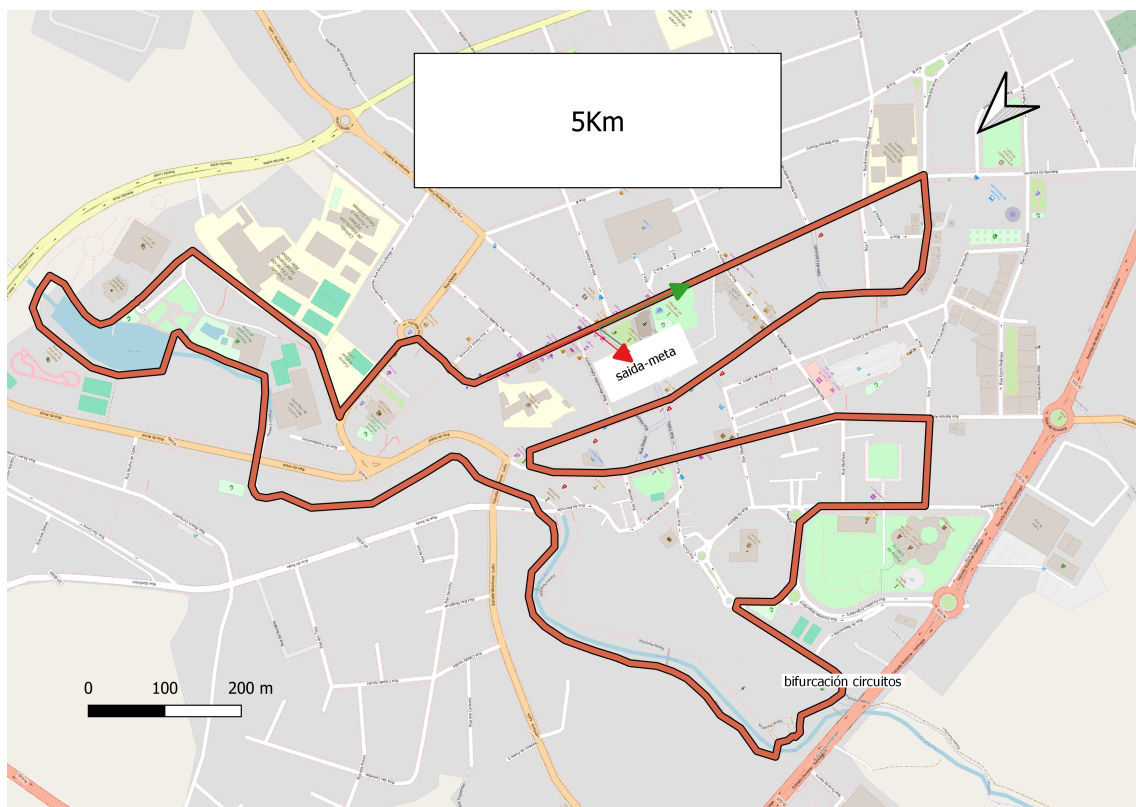
-Existirá **avituallamento** tamén na Praza da Igrexa de froita, barriñas enerxéticas e auga a cargo dos nosos patrocinadores. Ademais da correspondente bolsa do corredor.

-Presentarase ademais un **track race interactivo** para complementar este mapa e solventar as dúbidas debidas á escala do mesmo.

-Poñerase un punto de reparto de augas no paseo do Pontiñas a metade de percorrido para o circuito de 10km.

CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN
Domingo 30 demarzo de 2025

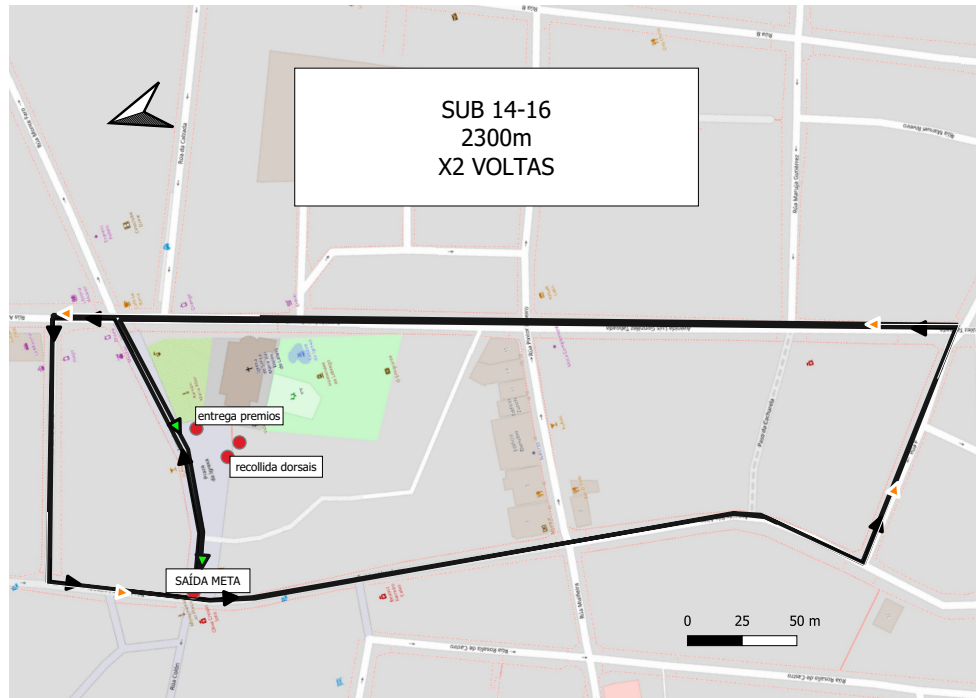
4.2) 5Km



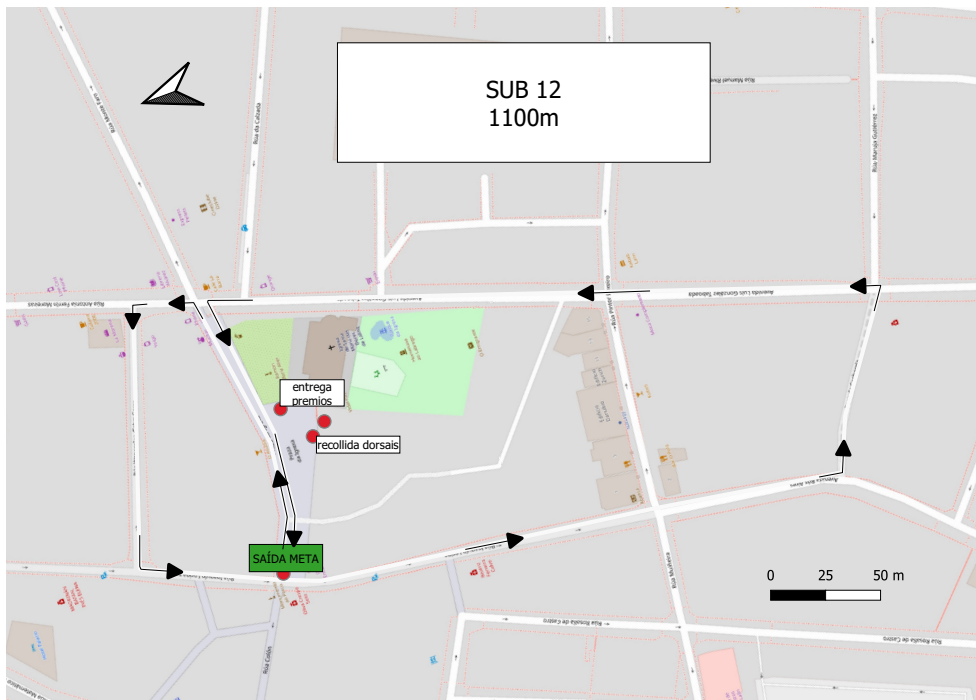
-Saída e meta do Km 0 de Galiza. O circuito é común ao de 10Km exceptuando o tramo oeste do paseo do Pontiñas (so 10 Km)

CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN
Domingo 30 demarzo de 2025

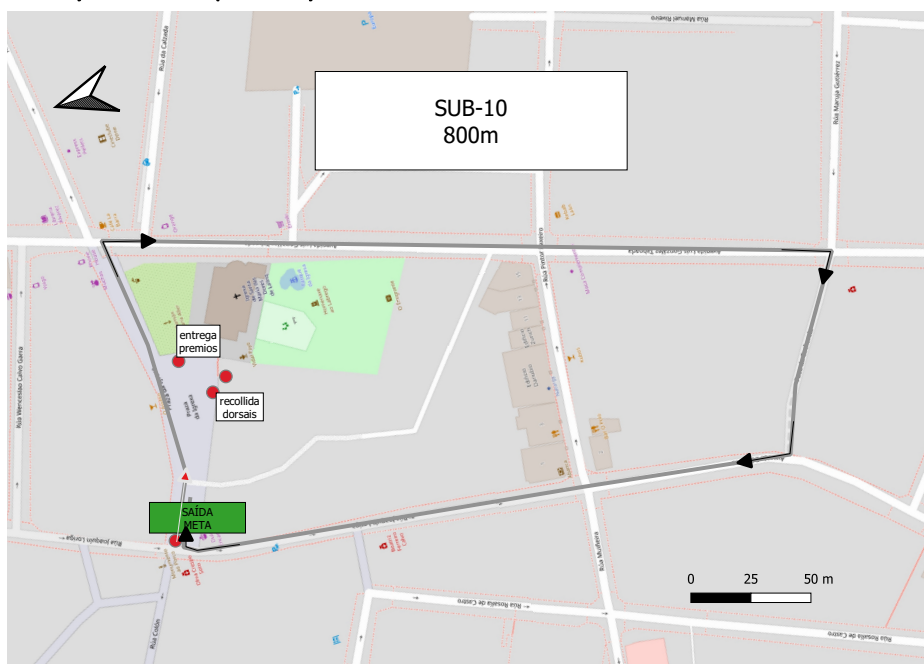
4.3) SUB 14-16 (2500m) – NADOS EN 2010, 2011, 2012, 2013



4.4) SUB 12 (1100m) – NADOS EN 2014,2015

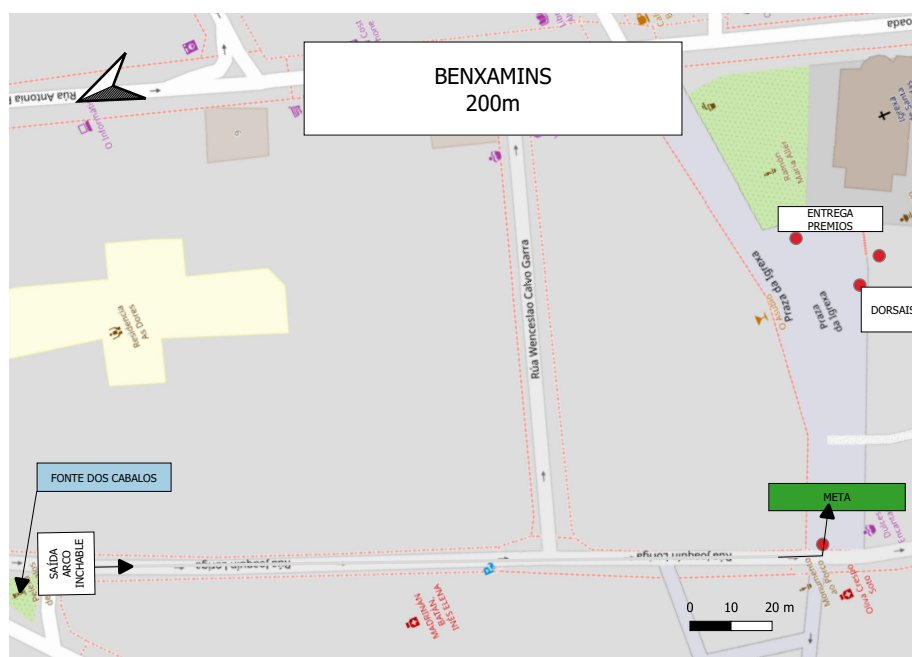


4.5) SUB 10 (800m)



NADOS EN 2016, 2017

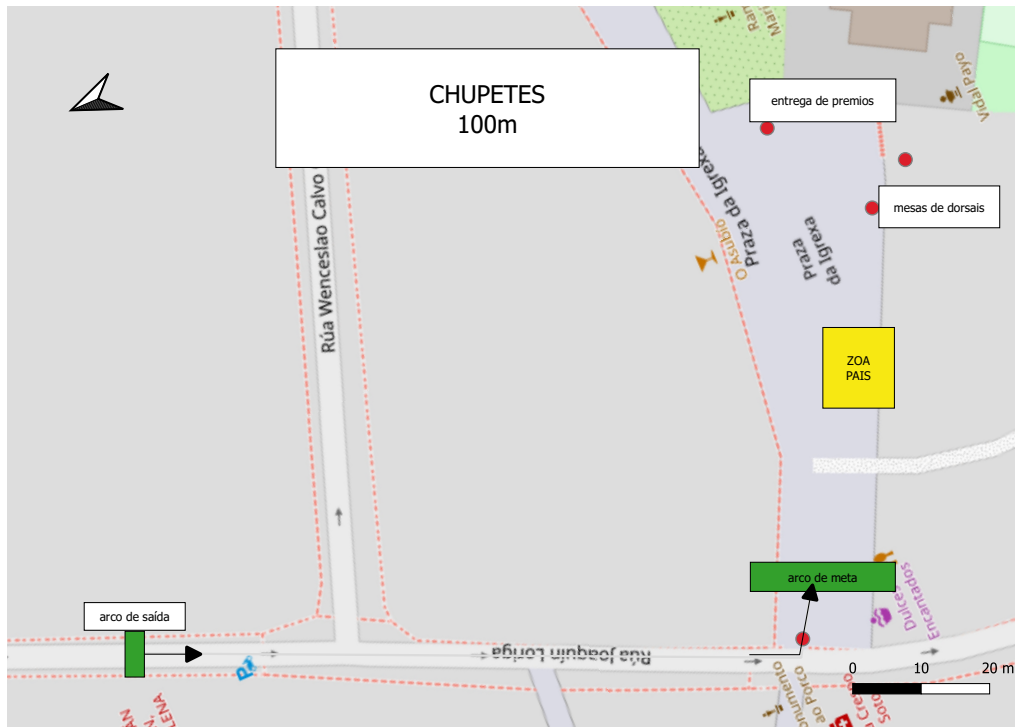
4.6) SUB 8 PRE-BENXAMÍNS (200m) – NADOS EN 2018, 2019



Saída dende o arco inchable que estará situado no lugar indicado do mapa.

CARREIRA DO COCIDO DE LALÍN
Domingo 30 demarzo de 2025

4.7) CHUPETES (100m) – NADOS EN 2020 E POSTERIORES



Saída dende A Rúa Principal, baixo o arco inchable instalado.

5. AVITUALLAMENTO E BOLSA DO CORREDOR

Haberá avituallamento na praza Da Igrexa (lugar de saída e meta de case tódalas categorías).

Cada participante recibirá unha bolsa mochila na que se inclúe unha camiseta da tallaxe previamente seleccionada na plataforma de inscricións.

6. TROFEOS E PREMIOS POR CATEGORÍAS

5Km			
CATEGORÍA	POSTO	SEXO	OBSEQUIO
ABSOLUTA	1	masc	TROFEO+AGASALLO
	2	masc	TROFEO
	3	masc	TROFEO
ABS/LOCAL	1	masc	TROFEO+AGASALLO
ABSOLUTA	1	fem	TROFEO+AGASALLO
	2	fem	TROFEO
	3	fem	TROFEO
ABS/LOCAL	1	fem	TROFEO+AGASALLO
EQUIPO	1	mixto	TROFEO+AGASALLO

PREMIOS ESPECIAIS			
Participante de maior idade			
Socio honorífico do Club Atletismo Deza			

CATEGORÍAS ESCOLARES CON TROFEOS			
CAT	POSTO	SEXO	OBSEQUIO
SUB 10	1, 2 e 3	masc	TROFEOS SEGÚN POSTO
SUB 10	1, 2 e 3	fem	
SUB 12	1, 2 e 3	masc	
SUB 12	1, 2 e 3	fem	
SUB 14	1, 2 e 3	masc	
SUB 14	1, 2 e 3	fem	
SUB 16	1, 2 e 3	masc	
SUB 16	1, 2 e 3	fem	

10Km			
CATEGORÍA	POSTO	SEXO	OBSEQUIO
ABSOLUTA	1	masc	TROFEO+AGASALLO
	2	masc	TROFEO
	3	masc	TROFEO
ABS/LOCAL	1	masc	TROFEO+AGASALLO
ABSOLUTA	1	fem	TROFEO+AGASALLO
	2	fem	TROFEO
	3	fem	TROFEO
ABS/LOCAL	1	fem	TROFEO+AGASALLO
EQUIPO	1	mixto	TROFEO+AGASALLO
SUB 18	1, 2 e 3	masc	TROFEOS SEGÚN POSTO
SUB 18	1, 2 e 3	fem	
SUB 20	1, 2 e 3	masc	
SUB 20	1, 2 e 3	fem	
SUB 23	1, 2 e 3	masc	
SUB 23	1, 2 e 3	fem	
SENIOR	1, 2 e 3	masc	
SENIOR	1, 2 e 3	fem	
M 35	1, 2 e 3	masc	
M35	1, 2 e 3	fem	
M 45	1, 2 e 3	masc	
M 45	1, 2 e 3	fem	
M 55	1, 2 e 3	masc	
M 55	1, 2 e 3	fem	
M 65	1, 2 e 3	masc	
M 65	1, 2 e 3	fem	

6.1 ESPECIFICACIÓNS

- As categorías escolares “chupete” e “SUB 8” non serán cronometradas e non terán por tanto podio como tal.
- Entregaráselles a tódolos participantes das categorías escolares unha medalla de participación ao remate da proba.
- As saídas das categorías **chupete e Benxamín** realizaranse por caixons en función dos inscritos por proba a criterio da organización.
- Os equipos estarán conformados por un mínimo de 6 participantes e un máximo de 8 dos cales un 50% como mínimo deberá estar conformado por mulleres. Puntuarán as 3 primeiras mulleres e os 3 primeiros homes en chegar á meta.
- Os lotes que acompañan ao trofeo non serán acumulativos.
- Os trofeos de **gañador-a absoluto así como local ou de maior idade** serán entregados á primeira persoa que cumpla ditos criterios; pasando o segundo agasallo (*en caso de que se dera a circunstancia dun corredor-a premiado máis de unha vez*) ao corredor inmediatamente seguinte da categoría.
- se ademais o participante acumula tamén trofeo por categoría de idade; este trofeo pasará ao corredor inmediatamente seguinte dentro da categoría.
- sempre se respetará a xerarquía de : absoluto > local > categoría de idade. Deste xeito, garantimos que o corredor máis rápido sempre leve o maior agasallo posibel.

7. RECOLLIDA DE DORSAIS

- **Sábado 29 de marzo** de 2025 de 10:00 a 13:00 e de 17:00 a 19:00 (consultar RRSS do club)
- Domingo 030/03/2025 na Praza da Igrexa de Lalín, preto Da zoa de saída, dende as 9:30 da mañá e ata media hora antes de cada proba (sen excepcións).
- **RECOMÉNDASE A RECOLLIDA** do dorsal **o día SÁBADO 29** no horario sinalado para evitar colas excesivas o día 30.
- NON SE ENTREGARÁN DORSAIS DESPOIS DE ENTRADOS NOS 30 MIN PREVIOS Á PROBA.

8. HORARIOS

HORARIO		
9:30	apertura mesa de dorsais	
10:30	peche mesas de dorsais para 5k e 10k	
10:50	carreira da diversidade funcional	200m
11:00	SAIDA 5Km E 10Km	5Km
		10Km
11:35	entrega trofeos 5Km	
12:10	entrega de trofeos e agasallos 10Km e premios especiais	
12:30	peche mesas de dorsais para cat escolares	
13:00	dan inicio as carreiras escolares na orde aquí presente, irase chamando por megafonía.	
1ª	sub 14 e16	2300m
2ª	sub 12	1100m
3ª	sub 10	800m
4ª	sub 8	200m
5ª	chupetes	100m
14:00	entrega de trofeos categorías escolares	

9. RECLAMACIÓNS E DESCALIFICACIÓNS

- Por deterioro físico do atleta.
- Por abandono do circuíto delimitado para a proba.
- Por non levar o dorsal ou chip perfectamente colocado en toda a súa extensión (no peito durante todo o percorrido) ata a entrada na Meta.
- Por participar con un dorsal ou chip que corresponda a outro corredor, por participar con máis dun dorsal ou chip.
- Por realizar a inscrición con datos alterados.
- Por non atender as indicacións da Organización ou xuíces.
- Por entrar fora da hora prevista pola organización como tempo máximo de duración da proba.

As reclamacións deberán ser formuladas ao xuíz árbitro nun prazo máximo de 30 min dende a publicación dos resultados oficiais.

10. PROTECCIÓN DE DATOS

Todos os corredores/as polo feito de realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxen nas clasificacións, medios de comunicación e ou internet. Mediante a súa inscrición, o corredor consente expresamente que os seus datos sexan utilizados pola organización (Concello de Lalín) para comunicacións sobre as súas actividades. En todo caso, e tal e como establece a Lei de Protección de Datos, o interesado/a pode exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico ao Departamento de Deportes do Concello de Lalín.

11. CLÁUSULAS ADICIONAIS

Primeira: A organización reservase a potestade de cambiar os percorridos definidos e modificar o regulamento, circunstancias que serán comunicadas ós participantes.

Segunda: A organización do Circuíto declina toda a responsabilidade dos danos que os atletas puideran ocasionar, ocasionarse ou derivasen da participación destes nas probas. Todos os atletas inscritos nas probas darán por aceptado o presentes Regulamento e en caso de dúbida, sempre prevalecerá o criterio da Organización.

SEGURO: Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba.

Quedan excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou desde o mesmo. A inscrición implica ler, entender e adquirir o compromiso que a continuación se expón: Certifico que estou en bo estado físico. Eximo de toda responsabilidade que da participación no evento puidese derivarse, á organización, patrocinadores comerciais ou sponsors, empregados e demais organizadores. Coa realización da inscrición, todo participante cede os seus dereitos de imaxe á organización, que utilizará as imaxes de acordo coa Lei de Protección de Datos.

Todo o non disposto na presente normativa rexerese polas normas de Competición da FGA, RFEA e WA para a presente tempada

COMITÉ ORGANIZADOR: Concello de Lalín

Aparcadoiro de balde en Lalín: o aparcadoiro Praza Europa é de balde e está situado en pleno centro da vila.

12. O COCIDO DO CORREDOR E ACOMPAÑANTES A 25€/PERSONA

O Club Atletismo Deza coa colaboración e gran esforzo de algúns hostaleiros do pobo promocionou esta experiencia piloto para que cada un de vós e os vosos acompañantes poidades desfrutar da carreira do cocido e degustar o prato que lle da o nome.

Na plataforma de inscricións aparecerá un apartado do menú da plataforma titulado “o Menú do Corredor” co local participante en dita iniciativa, (sobre o nome está enlazado seu perfil de Google) e poderedes chamar para reservar ata fin de prazas.

Ademais, sobre os trackraces dos circuítos absolutos está fixada a localización do establecemento.

Participa nesta iniciativa:

- Hotel Pontiñas