

IX CARREIRA E ANDAINA SOLIDARIA

18 XULLO  
2026

# APOSTOLO



**7K VILAÑO  
A LARACHA**

PARTE DA RECADACIÓN DA ANDAINA  
DESTINARASE Á AECC E CÁRITAS DA LARACHA

## HORARIOS

**17:00** XOGOS  
INFANTÍS

**17:45** PITUFOS

**18:00** BENXAMÍNS  
E ALEVÍNS

**18:15** INFANTÍS  
E CADETES

**18:55** ANDAINA  
SOLIDARIA

**19:00** ABSOLUTA 7K  
E XUVENÍS

## INSCRICIÓNS

carreirasgalegas.com  
Inscricións presenciais:  
Tempo, Concello, Piscina

**Límite 15 xullo**

## INFORMACIÓN

www.adrodevilano.com  
Instagram e Facebook  
Pinchos de balde ao remate

**PREZO: 7€** CATEGORÍAS  
ESCOLARES GRATIS

ORGANIZA



ADRODEVILAÑO

PATROCINA

Fundación  
**Luis Calvo Sanz**



**CLICKFER**

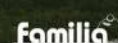


**TEMPO**  
Training & Social Center

COLABORADORES INSTITUCIONAIS



COLABORADORES



# PLANO XERAL

Distancia percorrido (por volta) 3500m



PERCORRIDO  
VIRTUAL EN  
GOOGLE MAPS



## PERCORRIDOS

PITUFOS

17.45

Nados entre  
2019 e 2023

100m

BENXAMÍNS  
E ALEVINS

18.00

Nados entre  
2015 e 2018

1000m

17.00  
XOGOS  
INFANTÍS

INFANTÍS  
E CADETES

18.15

Nados entre  
2011 e 2014

3500m (x1 volta)

ANDAINA  
SOLIDARIA

18.55

Todas as idades

3500m (x1 volta)

XII  
Circuito de carreiras  
Deputación  
DA CORUÑA  
O DEPORTE FANOS GRANDES

XUVENÍS

19.00

Nados entre  
2009 e 2010

3500m (x1 volta)

ABSOLUTA

19.00

Nados en  
2008 ou antes

7000m (x2 voltas)

7K  
VILAÑO  
A LARACHA

PINCHOS DE BALDE AO REMATE

## ÍNDICE REGULAMENTO

<b>Regulamento Xeral IX Carreira Popular do Apóstolo.....</b>	<b>3</b>
<b>Artigo 1: Organizador e denominación da proba.....</b>	<b>3</b>
<b>Artigo 2. Participación XI Circuito de Carreiras Deputación da Coruña.....</b>	<b>3</b>
<b>Artigo 3: Participantes e Categorias.....</b>	<b>3</b>
<b>Artigo 4: Inscripcións.....</b>	<b>5</b>
<b>Artigo 5: Datos de carácter xeral.....</b>	<b>6</b>
<b>Artigo 6: Recollida de dorsais e chips.....</b>	<b>7</b>
<b>Artigo 7: Emprego de dorsais e chips.....</b>	<b>7</b>
<b>Artigo 8: A cronometraxe.....</b>	<b>7</b>
<b>Artigo 9: Control Técnico das carreiras.....</b>	<b>8</b>
<b>Artigo 10: Asistencia médica.....</b>	<b>8</b>
<b>Artigo 11: Seguro.....</b>	<b>8</b>
<b>Artigo 12: Circuito.....</b>	<b>8</b>
<b>Artigo 13: Premios e agasallos.....</b>	<b>9</b>
<b>Artigo 14: Servizos a corredores.....</b>	<b>10</b>
<b>Artigo 15: Información importante aparcamento para coches.....</b>	<b>11</b>
<b>Artigo 16: Conductas antiregulamentarias.....</b>	<b>11</b>
<b>Artigo 17: Dereitos de imaxe.....</b>	<b>12</b>
<b>Artigo 18: Aceptación do regulamento.....</b>	<b>12</b>
<b>Artigo 19: Suspensión da proba.....</b>	<b>12</b>

---

<b>Artigo 20: Disposición final.....</b>	<b>12</b>
<b>Regulamento Específico Andaina Saudable – Solidaria.....</b>	<b>13</b>
<b>Artigo 1: Organizador e denominación da proba.....</b>	<b>13</b>
<b>Artigo 2. Obxectivos.....</b>	<b>13</b>
<b>Artigo 3: Participantes e Categorías.....</b>	<b>13</b>
<b>Artigo 4: Inscripcións.....</b>	<b>13</b>
<b>Artigo 5: esenvolvemento.....</b>	<b>14</b>
<b>Artigo 6: Recollida de dorsais e chips.....</b>	<b>14</b>
<b>Artigo 7: Participación.....</b>	<b>15</b>
<b>Artigo 8: Agasallos.....</b>	<b>15</b>

# REGULAMENTO IX Carreira Popular do Apóstolo

## Artigo 1: Organizador e denominación da proba.

- 1.1. A Asociación Cultural Adro de Vilaño, en colaboración co Concello de A Laracha, Deputación da Coruña, Federación Galega de Atletismo e empresas colaboradoras, organizan a **IX Carreira Popular do Apóstolo** o sábado 18 de xullo de 2026 en Vilaño, na localidade de **A Laracha**. As probas levaranse a cabo baixo o control técnico da Federación Galega de Atletismo (Delegación de A Coruña), en adiante FGA.
- 1.2. De forma paralela e para pechar o evento, a Asociación Cultural Adro de Vilaño, en colaboración coa Asociación Española contra o Cancro e Cáritas Laracha, organizan unha **Andaina Solidaria**. ([Ver detalles no regulamento específico da páxina X](#)).
- 1.3. A IX Carreira Popular do Apóstolo está incluída no **Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo**, sendo cualificada como proba oficial da FGA con distancia non homologada.

## Artigo 2. Participación no XII Circuito de Carreiras Deputación da Coruña.

- 2.1. A *IX Carreira Popular do Apóstolo* está incluída no “XII Circuito de Carreiras Deputación da Coruña” despois de ser aprobadas as súas bases pola Deputación provincial, tralo informe da Federación Galega de Atletismo e a conformidade da Deputación Provincial da Coruña.

## Artigo 3: Participantes e Categorías.

- 3.1. Poderán participar atletas federados e non federados, habendo unha clasificación conxunta. **O control da carreira estará a cargo do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.**
- 3.2. Cada participante **acude a proba baixo a súa responsabilidade** ou a do seu adestrador persoal ca forma física axeitada para realizala e cos controis médicos oportunos e por tanto asume persoalmente e exime á organización calquera incidente ou lesión acaecida por esa causa ou por actitude imprudente e/ou negligente durante a participación.
- 3.3. **Deportistas con discapacidade:**  
Establécense **tres categorías para atletas con diversidade funcional**:
  - a) Atletas en cadeira de rodas que non teñan mecanismos nin engraxes que axuden á impulsión destas.
  - b) Persoa con discapacidade visual.
  - c) Persoa con discapacidade intelectual.

- 3.3.1. No momento da inscrición deben comunicar esta circunstancia á organización, así como

## Regulamento - IX Carreira Popular do Apóstolo

---

- se desexan entrar na clasificación de atletas con discapacidade. No caso de non indicalo figurarán na táboa xeral de tempos.
- 3.3.2.** Para acreditar a pertenza a algunha destas categorías hai que enviarlle unha copia da **tarxeta acreditativa de discapacidade** á organización, de forma que quede acreditado o envío, ao correo electrónico seguinte: [adro@adrodevilano.com](mailto:adro@adrodevilano.com)
- 3.3.3.** As persoas participantes con discapacidade visual ou intelectual **farán constar os apoios** que necesitan para participar na carreira nas mellores condicións posibles.
- 3.3.4.** Permitirase un **máximo de 2 guías** para os e as atletas con discapacidade visual.
- 3.3.5.** O uso de guías ou, no caso de participantes con discapacidade intelectual de atletas de apoio, debe comunicárselle con antelación á Federación Galega de Atletismo, así como o punto quilométrico exacto onde se van situar os guías das persoas corredoras con discapacidade visual para facer a remuda.
- 3.3.6.** A participación das persoas guías e das persoas de apoio, que irán sen chip, será de balde, para o que deberán contactar coa organización a través do correo electrónico [adro@adrodevilano.com](mailto:adro@adrodevilano.com)
- 3.3.7.** Para optar a trofeo na categoría de atletas con discapacidade é necesario inscribirse nesa categoría.
- 3.3.8.** Os atletas deberán presentarse na zona de control **30 minutos antes do inicio da proba** para pasar o control de material, realizado pola organización. No control de material revisárase os seguintes elementos, que deberán estar homologados e funcionar correctamente: Casco, elementos de visibilidade, chasis, rodas, sistema de freado e sistema de dirección.
- 3.3.9.** Exceptuando o definido para atletas con discapacidade, está prohibida a utilización de calquera **vehículo ou material de desprazamento** (patíns, carriños, etc.) excepto aqueles que previa solicitude autorice a organización expresamente.
- 3.3.10.** Non está permitido o acompañamento en ningún momento da proba por ningún vehículo alleo á organización, nin bicicletas, patíns ou persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcarlles ritmos ás persoas participantes. Exceptúase ós proxenitores, titores, adestradores, etc. de menores con minusvalías ou que sexan autorizados expresamente pola organización así como os guías para deportistas con discapacidade visual. Ao mesmo tempo non se permite a participación con coches ou cadeiras de nenos, nin correr acompañados destes en ningún momento, así como tampouco está permitida a participación con animais, nin correr acompañados destes en ningún momento.

**3.4.** As **datas de nacemento** para cada **categoría** e proba, así como as **distancias** e os **horarios** son as seguintes:

CATEGORÍA	DATAS DE NACEMENTO	DISTANCIA	HORA DE SAÍDA
Pitufo*	Nados/as en 2019 - 2023	100 m	17:45
Benxamín / Sub 10	Nados/as en 2017 - 2018	1.000 m	18:00
Alevín / Sub 12	Nados/as en 2015 - 2016	1.000 m	18:00
Infantil / Sub 14	Nados/as en 2013 - 2014	3.500 m	18:15
Cadete / Sub 16	Nados/as en 2011 - 2012	3.500 m	18:15
Xuvenil / Sub 18	Nados/as en 2009 - 2010	3.500 m	19:00
Junior / Sub 20	Nados/as en 2007 - 2008	7.000 m	19:00
Promesa /Sub 23	Nados/as en 2004 – 2005 - 2006	7.000 m	19:00
Sénior	Nados/as en 2003 ata 1992	7.000 m	19:00
Máster A	Nados/as en 1991 ata 1986	7.000 m	19:00
Máster B	Nados/as en 1985 ata 1976	7.000 m	19:00
Máster C	Nados/as en 1975 ata 1966	7.000 m	19:00
Máster D	Nados/as antes do ano 1966	7.000 m	19:00
Andaina Solidaria*	Indiferente	3.500 m	18:55

\*A categoría Pitufo e a **AndainaSolidaria** non son categorías federadas.

#### Artigo 4: Inscricións.

As inscricións son persoais e intransferibles supoñendo a aceptación de todo o disposto no presente regulamento e incluíndo o servizo de seguro ó que obrigan os preceptos legais.

##### 4.1. Forma de inscrición:

4.1.1. Web oficial da FGA: <http://www.carreirasgalegas.com>

4.2.1. De forma presencial:

- a) Concello de A Laracha (Dpto. de deportes).
- b) Piscina municipal de A Laracha.
- c) Tempo Social Training Club S.L.

##### 4.2. Cota de inscrición:

4.2.1. As inscricións para a proba absoluta 7K, dirixidas ás **categorías de adultos** é de **7,00 €**, que se ingresará a través da pasarela de pago na páxina de inscrición [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com), ou de forma presencial nos puntos habilitados.

**4.2.2.** De maneira excepcional, adóptase un convenio de colaboración con Tempo Social Training S.L. de tal maneira que todos os **socios** que se inscriban de maneira presencial no centro, terán un desconto de **1,00 €**, na cota de inscrición polo que a súa cota de inscrición será de **6,00 €**,

**4.2.3.** Para o resto de categorías (**Sub 18, Sub 16, Sub 14, Sub 12, Sub 10 e Pitufos**) e para **deportistas con discapacidade acreditada a inscrición é gratuíta**).

**4.2.4.** A falsedade ou omisión nos datos proporcionados ca inscrición anularán a clasificación e premios obtidos.

**4.3. Prazo de Inscricións:**

Admítense ate as 23:59 horas do mércores día 15 de xullo de 2026.

**4.4. Datos xerais:**

**4.4.1.** Non se aceptarán inscricións fora de prazo, con datos incompletos ou sen todos os datos obrigatorios presentes no formulario de inscrición.

**4.4.2.** As **inscricións de forma presencial** deberán realizarse achegando debidamente cuberta a ficha de inscrición dispoñible nos puntos de inscrición autorizados. Os atletas menores de idade deberán cubrir tamén a autorización paterna presente na parte inferior do formulario de inscrición. Este documento tamén se atopa dispoñible no ANEXO I (última páxina).

**Artigo 5: Datos de carácter xeral.**

A Asociación Cultural Adro de Vilaño, como entidade organizadora do evento, tratará os seus datos coa finalidade de xestionar a súa inscrición e participación na actividade e para a eventual xestión de imaxes para a promoción da mesma nas redes sociais e prensa. A base lexítima é o consentimento do interesado e cumprimento dunha misión realizada en interese público ou no exercicio de poderes públicos.

Os datos conservaranse durante o tempo necesario para cumprir coa finalidade e durante os prazos de prescrición legal. Non haberá cesións, salvo as necesarias, como á Federación Galega de Atletismo, e salvo que exista obrigación legal. Para a xestión das inscricións, Adro de Vilaño conta ca Federación Galega de Atletismo. Non haberá transferencia internacional de datos nin elaboración de perfís.

**Artigo 6: Recollida de dorsais e chips.**

Os dorsais e os chips recolleranse na zona habilitada a tal efecto nas seguintes datas e horarios:

- 6.1. **1 día antes da proba** (Venres 17 de xullo) no **Centro Comercial Carrefour de Coristanco**, en horario de 17:00 a 21:00.
- 6.2. **O mesmo día da proba** (Sábado 18 de xullo) no **Tempo Social Training S.L.**, con dirección, Vilaño Vello 19 (enfrente ao CEIP Ramón Otero Pedrayo), en **horario de mañá** de 10:00 a 13:00 (recomendable).
- 6.3. **O mesmo día da proba** (Sábado 18 de xullo) no **Centro Sociocultural de Vilaño**, situado no Adro de Vilaño (zona de saída e meta), en horario de 16:00 ata media hora antes do inicio de cada proba.
- 6.4. **Requisitos:** Para a entrega é imprescindible a **presentación de DNI**, licenza federativa ou documento identificativo válido. Un deportista poderá recoller varios dorsais a condición de acreditar a condición do párrafo anterior para o respectivo deportista.

#### **Artigo 7: Emprego de dorsais e chips.**

- 7.1. O **dorsal acreditativo é intransferible**, e debe corresponderse única e inescusablemente co deportista para o que foi emitido pola organización.
- 7.2. O dorsal entregado pola Organización deberá levarse colocado en toda a súa extensión na **parte anterior do corpo** á altura do peito e de forma claramente visible na súa totalidade.
- 7.3. O deportista debe indicar no reverso do dorsal calquera circunstancia a ter en conta en caso de atención médica urxente durante a proba (alergia a medicamentos, etc.).
- 7.4. A participación sen dorsal, con dorsal non oficial, manipulado, ou co dorsal correspondente a outro corredor implica a **exclusión** inmediata da proba por parte do Control Técnico ou da Organización.

#### **Artigo 8: A cronometraxe.**

- 8.1. Todas as probas (excepto a categoría *Pitufo e a Andaina*) estarán controladas a través dun **chip desbotable** que irá situado na parte posterior do dorsal, o que implica pasar obrigatoriamente polas alfombras de control.
- 8.2. Non se poderá manipular dito elemento nin será necesaria a súa devolución.
- 8.3. O chip é intransferible, e calquera irregularidade relacionada co mesmo así como o non ser detectado nos puntos intermedios de control e cronometraxe se os houbera, ou a participación sen chip implica a exclusión inmediata da proba por parte do Control Técnico

### **Artigo 9: Control Técnico das carreiras.**

O control técnico das carreiras é realizado polo comité galego de xuíces da FGA, sendo O xuíz árbitro a máxima autoridade técnica da proba, o cal supervisará o desenvolvemento desta así como os resultados finais. Así as reclamacións deberán ser feitas verbalmente ó xuíz árbitro, non mais tarde de 30 minutos da comunicación oficial dos resultados.

### **Artigo 10: Asistencia médica.**

**10.1.** A Organización contará con **servicios médicos e ambulancia** na zona de saída/meta desde unha hora antes do comezo das probas e ata media hora despois da finalización.

**10.2.** Os médicos da proba e o persoal auxiliar sanitario, en coordinación co control técnico de carreira poderán descualificar a aquel participante que ó seu xuízo manifeste incapacidade para continuar a proba con seguridade.

### **Artigo 11: Seguro.**

**11.1.** 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.

**11.2.** Quedan excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc.

**11.3.** Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ó lugar da competición ou desde o mesmo.

### **Artigo 12: Circuito.**

**12.1.** No circuito o tráfico estará totalmente pechado ás persoas alleas á proba nos seguintes termos: **dende trinta minutos previos**, e durante a celebración da mesma tendo os deportistas o uso exclusivo da vía entre o vehículo de apertura e o de peche, e só os vehículos autorizados poderán seguir a proba.

**12.2.** Esta prohibición de vehículos comprende tamén bicicletas, carriños ou outros medios de desprazamento como patíns, etc.

**12.3.** As carreiras realízanse pola calzada de tráfico rodado sen invadir as beirarrúas

reservadas para peóns, con excepción dos espazos peonís que se inclúen no circuito.

**12.4.** A non observancia desta norma anterior, así como recortar sobre o trazado oficial poderá supoñer a descualificación na proba.

**12.5.** O **percorrido da proba de adultos** consistirá en dúas voltas a un circuito de 3,5 Km que transcorre na súa totalidade por pavimento. A pendente media ascendente é dun 2,3% e a pendente media descendente é dun -2,7%.

Os circuitos das categorías menores consisten en variantes reducidas do circuito da proba de adultos. Todos os percorridos estarán claramente indicados, controlados e sinalizados cada quilómetro. A Organización contará coa colaboración dos organismos municipais competentes, que regularán o tráfico ao longo do percorrido.

**12.6.** A **saída e meta** de todas as probas estará situada no espazo acondicionado do Adro de Vilaño, situado a 1,5 Km do casco urbano de A Laracha (haberá indicacións).

**Ubicación:** <https://maps.app.goo.gl/SmQeatyDQqfgKRff9>

### **Artigo 13: Premios e agasallos.**

Todas as persoas que finalicen a proba recibirán unha **camiseta** conmemorativa dentro da **bolsa do corredor**, que tamén poderá incluír diversos regalos que proporcionen os patrocinadores. A maiores, outorgaranse os seguintes premios:

#### **13.1. Probas Escolares:**

**13.1.1.** Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino de cada categoría, agás na categoría Pitufos onde non haberá clasificación.

**13.1.2.** Medallas aos segundos e terceiros clasificados masculinos e femininos de cada categoría, agás na categoría Pitufos onde non haberá clasificación.

**13.1.3.** Medallas para todos os participantes da categoría *Pitufos*.

#### **13.2. Proba de Adultos:**

**13.2.1.** Trofeos aos tres primeiros da clasificación xeral masculina e feminina absoluta.

*Estes trofeos terán a denominación de Trofeo "Fundación Luis Calvo Sanz".*

**13.2.2.** Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino de cada categoría.

**13.2.3.** Medallas aos segundos e terceiros clasificados masculinos e femininos de cada categoría.

**13.3. Premios Especiais:**

**13.3.1.** Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino entre os participantes nados no Concello de A Laracha.

*Estes trofeos terán a denominación de Trofeo "Cerámica Campo".*

**13.3.2.** Trofeo Superveterán e Superveterana ao corredor e corredora de maior idade que finalice a proba.

**13.3.3.** Trofeo ao centro escolar que aporte máis participantes á proba.

**13.3.4.** Trofeo ao clube federado que aporte máis participantes á proba.

**13.3.5.** Trofeo ao primeiro clasificado masculino e feminino entre os participantes que sexan socios de Tempo Social Training S.L.

**Artigo 14: Servizos a corredores.**

Co fin de dar as maiores facilidades a todos os participantes neste evento, a Organización ofrecerá os seguintes servizos de forma gratuita:

- 14.1.** Duchas (Pavillón do IES Agra de Leborís).
- 14.2.** Gardarroupa (Centro Sociocultural de Vilaño).
- 14.3.** Xogos infantís desde as 17:00 h.
- 14.4.** Aparcamentos para os coches (zonas cercanas ó Adro de Vilaño, con indicacións).
- 14.5.** Fotografía e vídeo.
- 14.6.** Fisioterapia.
- 14.7.** Dúas zonas de Avituallamento intermedio con auga.
- 14.8.** Avituallamento final con froita, auga, e aperitivo variado.

**Artigo 15: Información importante aparcamento para coches.**

Habilitaranse tres **estacionamentos gratuitos** nos arredores da zona de saída / meta, que estarán debidamente sinalizados, con claras indicacións desde o casco urbano de A Laracha. Debido aos cortes de tráfico:

<b>P1</b>	<b>Aberto</b> durante todo o transcurso da proba.
BUENOS AIRES	<i>Acceso desde ctra. Laracha-Silva (DP-2404).</i>

<b>P2</b>	<b>Aberto</b> durante todo o transcurso da proba.
BOTICA O PINO	<i>Acceso por desvío O Pino desde ctra. Laracha-Silva (DP-2404).</i>

<b>P3</b>	<b>Pechado</b> desde as <b>17:45 h</b> ata o final da carreira (20:00 h aproximadamente).
AREOSA	<i>Acceso ctra..Areosa.</i>

#### Artigo 16: Condutas antiregulamentarias.

Cosidéranse antiregulamentarias, ca oportuna sanción que decida o organizador e a FGA, incluída a descalificación da carreira as seguintes:

- 16.1. Non levar o dorsal perfectamente colocado en toda a súa extensión (no peito durante todo o percorrido) ata a súa entrada na meta.
- 16.2. Participar cun dorsal que corresponde a outro corredor.
- 16.3. Non pasar polos controis de carreira establecidos.
- 16.4. Non realizar o percorrido de carreira completo. Non atender as indicacións dos membros da organización ou xuíces/zas.
- 16.5. Entrar fóra da hora prevista pola organización como tempo máximo de duración da proba.
- 16.6. Pretender participar na carreira popular sen terse inscrito previamente.
- 16.7. Realizar a inscrición alterando os datos de forma maliciosa.
- 16.8. Manter unha actitude groseira, violenta, ou que en atente contra do espírito deportivo.
- 16.9. Aquela conduta que sexa estimada como antideportiva, sempre que non sexa motivo de expulsión do circuío.
- 16.10. Calquera outras de análoga natureza, que a xuízo da organización da carreira poida ser considerada como conduta antideportiva merecedora de sanción disciplinaria.

**16.11.** Ser reincidente nalgunha infracción de descualificación de carreira.

**Artigo 17: Dereitos de imaxe.**

Coa realización da inscrición todo participante cede os seus **dereitos de imaxe** á Organización, que utilizará ditas imaxes de acordo coa Lei de Protección de Datos.

**Artigo 18: Aceptación do regulamento.**

Todos os participantes, polo feito de inscribirse e tomar a saída na carreira, **aceptan o presente regulamento**, e no caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non prevista no mesmo, resolverase de acordo o que dispoña o Comité Organizador e polas normas da FGA, RFEA e IAAF en vigor.

**Artigo 19: Suspensión da proba.**

A organización poderá decidir a suspensión da proba con carácter previo ou durante a celebración da mesma por calquera causa que afecte á seguridade na celebración da mesma (alertas por temporal, causas que afecten á capacidade de organización eficaz, etc.), non xerándose dereito algún cara os inscritos, excepto a devolución das cotas de inscrición satisfeitas só no caso de non chegar a iniciarse a proba.

**Artigo 20: Disposición final.**

Todo o non disposto na presente normativa rexerase polas normas do "**XII Circuito de Carreiras Populares Deputación da Coruña**" e polas normas de **Competición da FGA, RFEA e WA** para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

## **REGULAMENTO Andaina Solidaria**

**Artigo 1: Ordenación xeral.**

Estará rexida polo Regulamento Xeral, coas variacións indicadas a continuación.

## Artigo 2: Obxectivos.

Para pechar o evento e sen carácter competitivo, a Asociación Cultural Adro de Vilaño en colaboración co Concello de A Laracha, Deputación da Coruña, Federación Galega de Atletismo e empresas colaboradoras, organizan unha **Andaina Solidaria** cos seguintes obxectivos:

- 2.1. Concienciación dun estilo de vida saudable para as persoas, promocionando o deporte e unha alimentación saudable.
- 2.2. Sensibilización coas persoas máis pobre do concello.

## Artigo 3: Recadación económica.

- 3.1. A metade da recadación das inscricións será **doadada a Cáritas Parroquial de A Laracha e a AECC**, asociación que axuda ás persoas máis necesitadas da Laracha e a Asociación Española contra o Cancro (AECC). Habilitaranse tamén uns dorsais solidarios (Dorsal 0) na páxina da Federación Galega de Atletismo para todo aquel que non poida participar na proba e queira colaborar igualmente coa entidade organizadora.
- 3.2. Tamén se establece a posibilidade de que todas aquelas persoas que queiran colaborar coa entidade organizadora, poidan realizar unha doazón unha vez realizada a inscrición.

## Artigo 4: Inscricións.

As inscricións son persoais e intransferibles supoñendo a aceptación de todo o disposto no presente regulamento e incluíndo o servizo de seguro ó que obrigan os preceptos legais.

### 4.1. Forma de inscrición:

4.1.1. Sitio oficial da FGA: <http://www.carreirasgalegas.com>

4.2.1. De forma presencial (ata o mércores 9 de xullo):

- a) Concello de A Laracha (Dpto. de deportes).
- b) Piscina municipal de A Laracha.
- c) Tempo Social Training S.L.

### 4.2. Cota de inscrición:

4.2.1. As inscricións para a proba dirixida ás **categorías de adultos** é de **7,00 €**, que se ingresará a través da pasarela de pago na páxina de inscrición [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com), ou de forma presencial nos puntos habilitados.

4.2.2. De maneira excepcional, adóptase un convenio de colaboración con Tempo Social Training S.L. de tal maneira que todos os **socios** que se inscriban de maneira presencial no centro, terán un desconto de **1,00 €**, na cota de inscrición polo que a súa cota de inscrición será de **6,00 €**,

4.2.3. Para o resto de categorías **menores de idade e para deportistas con discapacidade**

**4.2.4.** A falsidade ou omisión nos datos proporcionados ca inscrición anularán a clasificación e premios obtidos.

**4.3. Prazo de Inscricións:**

Admítense ate as 23:59 horas do día 15 de xullo de 2026.

**4.4. Datos xerais:**

**4.4.3.** Non se aceptarán inscricións fora de prazo, con datos incompletos ou sin todos os datos obrigatorios presentes no formulario de inscrición.

**4.4.4.** As **inscricións de forma presencial** deberán realizarse achegando debidamente cuberta a ficha de inscrición dispoñible nos puntos de inscrición autorizados. Os atletas menores de idade deberán cubrir tamén a autorización paterna presente na parte inferior do formulario de inscrición. Este documento tamén se atopa dispoñible no ANEXO I (última páxina).

**Artigo 5: Desenvolvemento.**

Haberá unha **categoría única**, na que poderá participar calquera persoa de calquera idade desde os 0 anos. Farase un percorrido de **3.500 m** e a saída será ás **18:55 h** no Adro de Vilaño.

Debido a que o desenvolvemento da andaina é coincidente coa carreira absoluta, os participantes non deberán obstaculizar aos participantes de dita carreira, circulando preferentemente polo marxe esquerda.

**Artigo 6: Recollida de dorsais**

Os dorsais recolleranse na zona habilitada a tal efecto nas seguintes datas e horarios:

**6.1. 1 día antes da proba** (Venres 17 de xullo) no **Centro Comercial Carrefour de Coristanco**, en horario de 17:00 a 21:00 (recomendable).

**6.2. O mesmo día da proba** (Sábado 18 de xullo) no **Tempo Social Training S.L.**, con dirección, Vilaño Vello 19 (enfrente ao CEIP Ramón Otero Pedrayo), en **horario de mañá** de 10:30 a 13:30 (recomendable).

**6.3. O mesmo día da proba** (Sábado 18 de xullo) no **Centro Sociocultural de Vilaño**, situado no Adro de Vilaño (zona de saída e meta), en horario de 16:00 ata media hora antes do inicio de cada proba.

**6.4. Requisitos:** Para a entrega é imprescindible a **presentación de DNI**, licenza federativa ou documento identificativo válido. Un deportista poderá recoller varios dorsais a condición

de acreditar a condición do párrafo anterior para o respectivo deportista.

### Artigo 7: Participación.

Por incompatibilidade de horarios, só os nenos nados ata o ano 2011 poderán participar na carreira popular e na andaina (en ambas).

### Artigo 8: Agasallos.

Todas as persoas que participen nesta proba recibirán unha **camiseta** conmemorativa. Os escolares que estean inscritos tamén na carreira, recibirán a camiseta conmemorativa da carreira

O rematar a proba haberá un aperitivo final para todos.

## INFORMACIÓN E CONTACTO

Para máis información, non dubide en contactar con:

### **Federación Galega de Atletismo**

Tel.: 981 291 799 [info@carreirasgalegas.com](mailto:info@carreirasgalegas.com) <http://www.carreirasgalegas.com/>

### **Concello de A Laracha**

Tel.: 981 605 001 [deportes@concellolaracha.org](mailto:deportes@concellolaracha.org)

### **Asociación Cultural Adro de Vilaño**

Tel.: 659 092 141 / 637 98 88 44 [adro@adrodevilano.com](mailto:adro@adrodevilano.com)

**NOTA:** 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 Glasgow13- 15008 A Coruña

# FICHA INSCRIPCIÓN PRESENCIAL

## Información persoal

Nome completo   
DNI/NIE  Data de nacemento   
Email  Teléfono   
Sexo  Home  Muller      Queres recibir información do evento por email?  Si  Non  
País de nacemento

## Dirección

Localidade  Eres de Vilaño?  Si  Non  
Escola (só nenos) / clube federado

## Inscripción en

Carreira popular  
 Andaina Solidaria

Como coñeces a carreira do Apóstolo?

Redes sociais  
 Comunidade AV de WhatsApp  
 Carteis impresos  
 Amig@/Familiar  
 Prensa  
 Radio

## Talla da camiseta\*

4	8	12	16	XS
S	M	L	XL	XXL

## Autorización familiar (obrigatoria para menores de idade)

Don/a   
con DNI/NIE  como pai/nai/titor do menor de idade con  
nome e apelidos

autoriza a este a participar na IX Carreira Popular do Apóstolo e/ou Andaina Solidaria declarando que o menor ó seu cargo se encontra en perfectas condicións para participar nesta proba e responsabilizándose de calquera consecuencia que a súa participación poida supoñer.

En A Laracha, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2026

Sinatura

**DATA LÍMITE DE ENTREGA: 14 DE XULLO DE 2026**

**Entregar en:** Tempo / Concello / Piscina

**Carreira popular:** 7€ / GRATIS nen@s nados dende 2009, inclusive.

**Andaina Saudable e Solidaria:** 7€ / GRATIS nen@s nados dende 2009, inclusive.

*\*Os escolares que participen na Carreira e na Andaina recibirán a camiseta da Carreira.*