

VI CARREIRA POPULAR E ANDAINA

10k PRAIA DE MIÑO

SOLIDARIA O.N.G. "AIRE"

(Asociación Integral Rescate Emergencias)

12/05/2024

PRAIA GRANDE DE MIÑO



| CATEGORÍA | ANO NACEMENTO | DISTANCIA | PREZO | SAÍDA |
|---------------------|----------------|-----------|-------|--------|
| ANDAINA | - 2010 | 7.500 m | 5 € | 09:00h |
| ABSOLUTA | - 2006 | 10.000 m | 10 € | 09:30h |
| Sub 18 | 2007 - 2008 | 3.000 m | 3 € | 11:00h |
| Sub 16 | 2009 - 2010 | 3.000 m | | 11:00h |
| Sub 14 | 2011 - 2012 | 2.000 m | | 11:20h |
| Sub 12 | 2013 - 2014 | 1.000 m | | 11:35h |
| Sub 10 | 2015 - 2016 | 700 m | | 11:45h |
| Prebenxamín-Biberón | 2017 en diante | 100 m | | 12:00h |



INSCRÍBETE EN WWW.CARREIRASGALEGAS.COM

ORGANIZA:



COLABORA:





ÍNDICE

| | | |
|------|---|----|
| 1 | ORGANIZACIÓN | 2 |
| 2 | LUGAR DA PROBA | 2 |
| 3 | CARÁCTER SOLIDARIO DA PROBA – O.N.G. “AIRE” | 3 |
| 4 | DATA E HORA DA PROBA | 5 |
| 5 | CATEGORÍAS, HORARIOS E DISTANCIAS | 5 |
| 5.1 | Andaina | 5 |
| 5.2 | Carreira. Categorías Absolutas: | 5 |
| 5.3 | Carreira. Categorías Menores: | 5 |
| 6 | PARTICIPANTES | 5 |
| 7 | CUSTO DA INSCRICIÓN | 6 |
| 8 | INSCRICIÓN | 6 |
| 9 | RETIRADA DE DORSAIS | 6 |
| 10 | TROFEOS E PREMIOS..... | 6 |
| 11 | PERCORRIDOS..... | 7 |
| 11.1 | Percorrido Categorías Menores | 7 |
| 11.2 | Percorrido Categorías Absolutas | 10 |
| 11.3 | Percorrido Andaina | 12 |
| 12 | AVITUALLAMENTOS..... | 13 |
| 13 | DUCHAS E VESTIARIOS | 13 |
| 14 | CONTROL DA CARREIRA..... | 13 |
| 15 | APELACIÓN..... | 13 |
| 16 | DEREITOS DE IMAXE..... | 14 |
| 17 | ASISTENCIA MÉDICA | 14 |
| 18 | SEGURO | 14 |
| 19 | ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO | 14 |

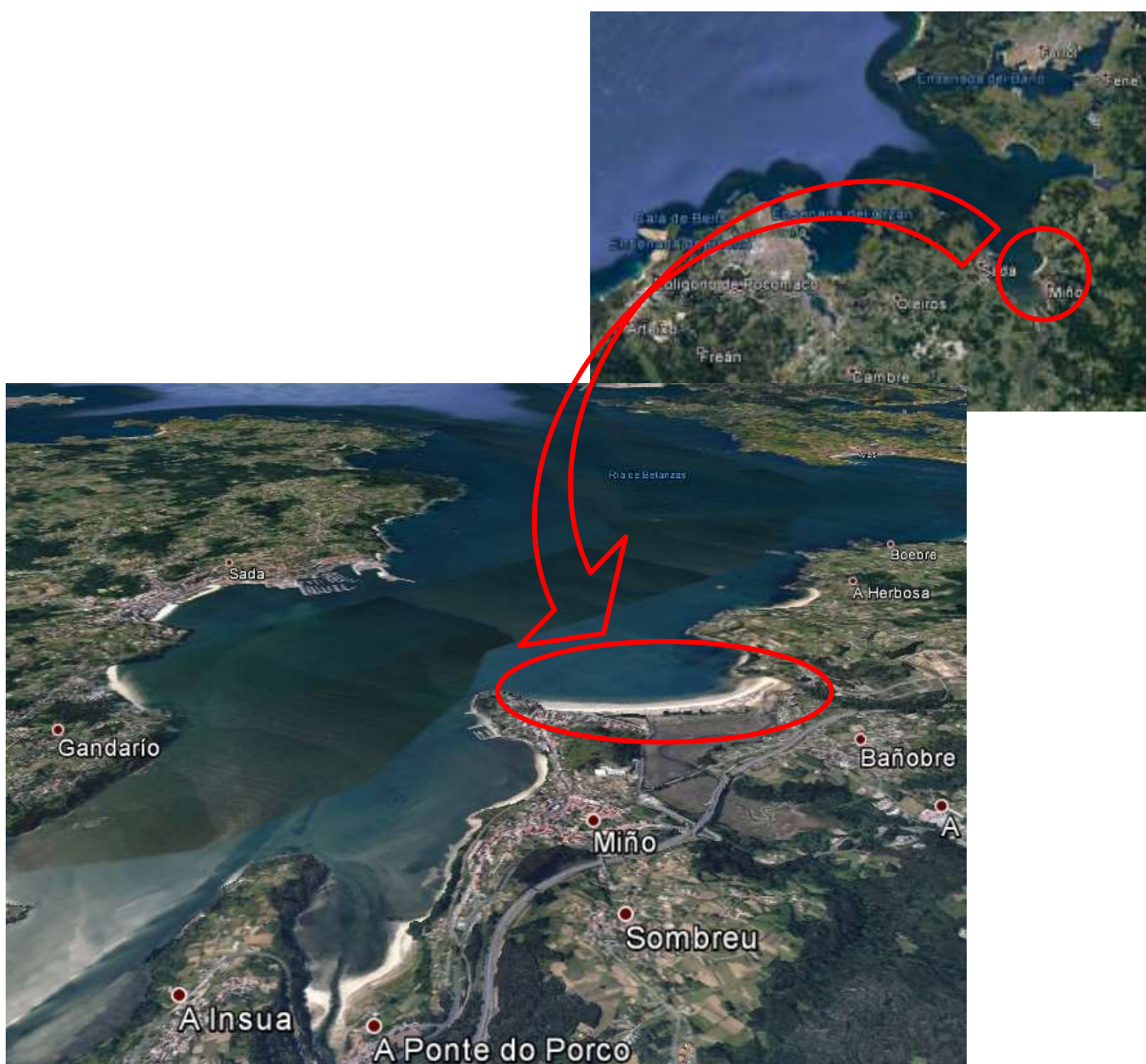
1 ORGANIZACIÓN

O día 12 de maio de 2024, o Club Trail Running Galea Sport organiza a VI Carreira Popular 10K e Andaina "Praia de Miño" no concello de Miño (provincia de A Coruña) baixo o control técnico da Federación Galega de Atletismo, a través da súa delegación en A Coruña.

2 LUGAR DA PROBA

A andaina e as carreiras, tanto para as categorías menores como para a categoría absoluta, realizarase nas proximidades da praia de Miño, na costa do municipio de Miño.

O inicio e finalización das probas estará situado na recta da praia de Miño, preto da saída da autoestrada AP-9.



Imaxe 1. Praia de Miño (Concello de Miño)

O espazo para o aparcadoiro estará dispoñible debidamente sinalizado nas proximidades da saída / chegada.

Habilitarase o Pavillón Municipal do Deporte do Concello de Miño para uso dos vestiarios e das duchas.

Os baños existentes na praia de Miño estarán habilitados para o seu uso durante a celebración das diferentes probas.

No posto de recollida do dorsal na zona de saída / chegada estará dispoñible un servizo de gardarroupa.



Imaxe 2. Áreas Dispoñibles

O circuito discorre por asfalto e o acceso a el estará completamente pechado a todos os vehículos, agás os autorizados pola organización.

A ruta será controlada e vixiada pola Policía Local, Protección Civil e coa colaboración da organización. Está prohibido calquera outro tipo de acompañamento. Cada quilómetro marcarase claramente.

3 CARÁCTER SOLIDARIO DA PROBA – O.N.G. “AIRE”

Ante a grave crise humanitaria que afecta na actualidade a milleiros de refuxiados en Europa chegados de tódolos continentes do mundo, a organización desta proba quere sumarse ás iniciativas que actualmente está a desenvolver a asociación AIRE (Asociación Integral de Rescate en Emerxencias) e pedir, a todo aquel que o desexe, a colaboración completamente voluntaria para esta causa.



Polo tanto, na páxina web www.carreirasgalegas.com existirá a posibilidade de inscribirse con DORSAL 0, a través da cal poderase facer un donativo sen necesidade de participar na proba. A recadación do dorsal 0 irá destinada integramente á ONG AIRE.

A.I.R.E. (Asociación Integral de Rescate de Emerxencias) é unha O.N.G. galega con sede na Coruña, independente e sen ánimo de lucro formada por un equipo multidisciplinar de profesionais que ofrecen axuda humanitaria en situacións extremas e desenvolven proxectos de cooperación de xeito altruísta. O seu obxectivo é reducir o sufrimento das persoas en situación de total vulnerabilidade, vítimas de catástrofes naturais, conflitos, guerras ou outras coa intervención do factor humano, prestando especial atención ás mulleres, nenas e nenos.

Desenvolven parte do seu traballo en territorio nacional, pero sobre todo naqueles países que son destino de migracións forzadas, principalmente en campos de refuxiados, así como en zonas en desenvolvemento, escenarios de conflito ou situacións de emerxencia.

AIRE está formada por persoal voluntario e persoal contratado que adquire un compromiso estable coa organización, que se identifica cos seus valores e obxectivos e que participa nas actividades da ONG. Na actualidade, o voluntariado permanente constitúe máis do 90% do seu equipo, conta tamén coa colaboración de voluntariado puntual para determinadas campañas e estudantes en prácticas. AIRE está xestionada e representada por unha Xunta Directiva na que todos os seus cargos están sen retribución. Esta Xunta está formada polos responsables das diferentes liñas e proxectos de A.I.R.E., que xestionan os seus equipos traballando para acadar os seus obxectivos institucionais.

O obxectivo principal é a asistencia destinada a salvar vidas, paliar o sufrimento e manter e protexer a dignidade humana en situacións de emerxencia e/ou rehabilitación. AIRE traballa man a man con institucións e gobernos locais así como con organismos internacionais que desenvolven o seu labor no ámbito da defensa dos Dereitos Humanos. Están en permanente conexión coas distintas administracións tanto na materia como en España, xa que teñen coñecemento da incidencia real. Promoven actitudes e valores para promover a cidadanía global, xerando unha cultura solidaria, comprometida cos Dereitos Humanos e implicada na loita contra a pobreza, a exclusión e a inxustiza.

Dende AIRE desenvólvense diversas accións directas, de forma independente ou coordinada con outras entidades ou actores que traballan no seu entorno, como outras ONG, centros educativos, universidades, empresas, movementos sociais, medios de comunicación, plataformas e organismos públicos.

Para acadar estes obxectivos, realizan materiais educativos, charlas, obradoiros e exposicións, desenvolven programas de formación de voluntariado, así como eventos e campañas de sensibilización na rúa, accións nos medios de comunicación e estratexia en redes sociais.

DONATIVOS (CAIXABANK):

- **General AIRE: ES67 2100 2109 4302 0039 3918**
- **BIZUM 00095 ONG AIRE**

www.ongaire.org





4 DATA E HORA DA PROBA

A proba terá lugar o 12 de maio de 2024 a partir das 09:00 horas, con diferentes horarios de saída dependendo da categoría.

5 CATEGORÍAS, HORARIOS E DISTANCIAS

Este ano a proba contará con andaina e carreiras coas seguintes distancias e horarios.

5.1 ANDAINA

A andaina terá unha distancia aproximada de 7.500 metros, e poderán participar todas aquelas persoas nadas antes do 2010, incluído este.

A andaina sairá ás 09:00 horas, e a duración estimada da mesma será de hora e media.

| CATEGORÍA | ANO NACEMENTO | DISTANCIA | HORA DE SAÍDA |
|-----------|---------------|-----------|---------------|
| Andaina | - 2010 | 7.500 m | 09:00 |

5.2 CARREIRA. CATEGORÍAS ABSOLUTAS:

| CATEGORÍA | ANO NACEMENTO | DISTANCIA | HORA DE SAÍDA |
|-----------|--------------------|-----------|---------------|
| Sub20 | 2005 – 2006 | 10.000 m | 09:30 |
| Sub23 | 2002 – 2003 - 2004 | | |
| Senior | 1990 – 2001 | | |
| Máster 1 | 1984 – 1989 | | |
| Máster 2 | 1974 – 1983 | | |
| Máster 3 | 1964 – 1973 | | |
| Máster 4 | - 1963 | | |

5.3 CARREIRA. CATEGORÍAS MENORES:

| CATEGORÍA | ANO NACEMENTO | DISTANCIA | HORA DE SAÍDA |
|-----------------|---------------------------|-----------|---------------|
| Sub 18 e Sub 16 | 2007 - 2008 y 2009 - 2010 | 3.000 m | 11:00 |
| Sub 14 | 2011 - 2012 | 2.000 m | 11:20 |
| Sub 12 | 2013 - 2014 | 1.000 m | 11:35 |
| Sub 10 | 2015 - 2016 | 700 m | 11:45 |
| Prebenxamín | 2017 - 2018 | 100 m | 12:00 |
| Biberón | 2019 en diante | 100 m | 12:00 |

6 PARTICIPANTES

A proba estará aberta a todas as persoas que desexen participar, xa sexan atletas federadas ou non, e o seu carácter será popular, independentemente do sexo ou a nacionalidade.

Cada persoa participa baixo a súa responsabilidade, sendo plenamente consciente de que ten unha condición física suficiente para afrontar a proba.

Todos os participantes, tomando a saída, aceptan estas regras e regulacións. En caso de dúbida, a organización decidirá.



Está prohibido cortar ou dobrar dorsais.

Os participantes deben colocarse no caixón 5 minutos antes do inicio da carreira.

A carreira de 10 km terá a ruta marcada e disporá dun avituallamento intermedio.

O control da carreira será realizado polo Comité Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

O control de chegada na carreira de 10 km pechará ás 11:00 h.

O descoñecemento das bases e do regulamento non exime o cumprimento.

Todo o que non estea incluído neste regulamento resolverase de acordo coas normas da RFEA e da FGA para as probas de estrada en vigor.

7 CUSTO DA INSCRICIÓN

A andaina terá un custo de **5 €**.

A carreira absoluta (desde senior hasta Máster) terá un custo de **10 €**.

As carreiras de menores (de biberón a Sub 18) terán un custo de **3 €**.

8 INSCRICIÓN

Unha inscrición é válida cando o participante completa o formulario de inscrición a través do sitio web <http://www.carreirasgalegas.com> e paga o custo da inscrición.

As inscricións a través da web pecharán o luns 06 de maio.

9 RETIRADA DE DORSAIS

Os participantes poderán recoller os dorsais na tenda Dequip Miño nos seguintes días e horarios:

| TENDA | DIRECCIÓN | DÍA | HORARIO |
|-------------|----------------------------|----------------------|---------------|
| Dequip Miño | c/ Galea, 10, baixo (Miño) | 11 de maio (Sábado): | 10:00 – 14:00 |

Ademais, o día da propia carreira, poderán recollese os dorsais no posto habilitado na zona de saída / chegada na praia de Miño, a partir das 8:00 h. da mañá.

10 TROFEOS E PREMIOS

Todas as nenas e nenos que participan nas categorías de biberón e prebenxamín recibirán unha medalla de recordo ao final da proba.

Todos os participantes da categoría absoluta, así como os das categorías sub18, sub16, sub14, sub12 e sub10 recibirán unha camiseta como recordo do evento.

Todos os participantes da andaina recibirán unha camiseta como recordo do evento.

As tres primeiras persoas clasificadas nas seguintes categorías, homes e mulleres, recibirán un trofeo (os trofeos son acumulativos):

| | |
|----------|--------|
| ABSOLUTA | Sub 20 |
| Máster 4 | Sub 18 |
| Máster 3 | Sub 16 |
| Máster 2 | Sub 14 |
| Máster 1 | Sub 12 |
| Senior | Sub 10 |
| Sub 23 | |

Tamén haberá un trofeo para a primeira muller clasificada e para o primeiro home clasificado censados no municipio de Miño.

Os trofeos entregaranse na área de chegada da proba a partir das 12:15, salvo que as condicións meteorolóxicas non o permitan. Nese caso, a entrega de trofeos trasladarase ao pavillón de deportes.

11 PERCORRIDOS

11.1 PERCORRIDO CATEGORÍAS MENORES



Imaxe 3. Percorrido Biberóns e Prebenxamins



Imaxe 4. Percorrido Benxamins



Imaxe 5. Percorrido Alevins



Imaxe 6. Percurso Infantil



Imaxe 7. Percurso Cadetes e Xuvenis

11.2 PERCORRIDO CATEGORÍAS ABSOLUTAS



Imaxe 8. Percorrido e fitos quilométricos



Imaxe 9. Perfil da carreira



Imaxe 10. Saída da proba



Imaxe 11. Cruce Praia Perbes (km 3)



Imaxe 12. Cruce Entrada Costa Miño (km 4,800)



Imaxe 13. Cruce Costa Miño (km 5,400)



Imaxe 14. Xiros Costa Miño (km 6,500)

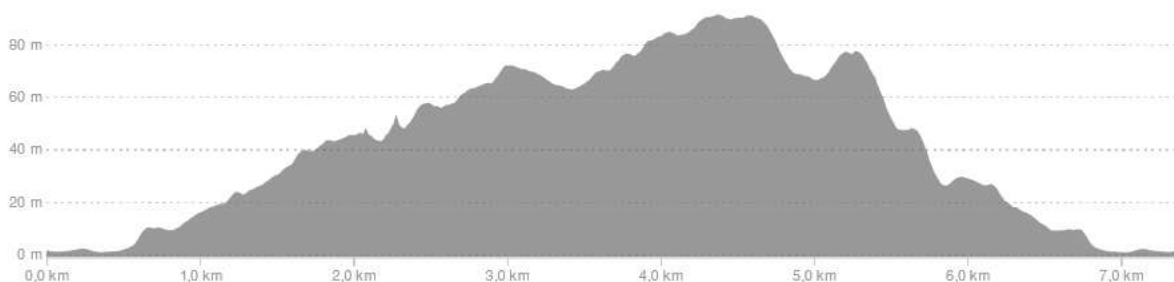
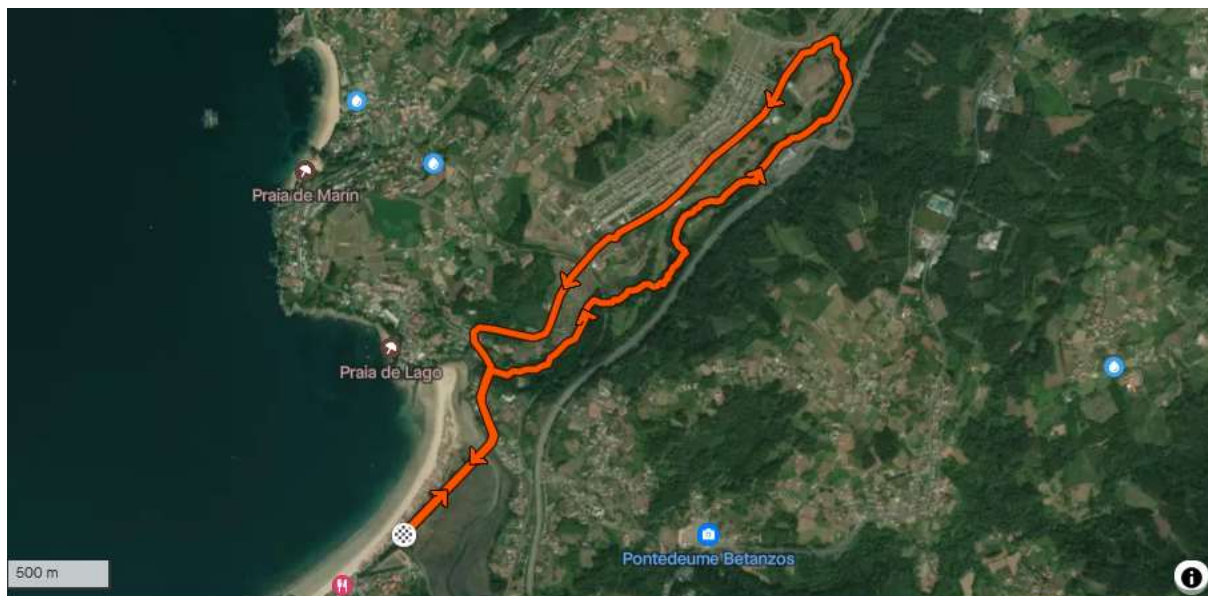


Imaxe 15. Saída Costa Miño (km 9)



Imaxe 16. Chegada Praia Miño (km 10)

11.3 PERCORRIDO ANDAINA



Imaxe 17. Recorrido Andaina

12 AVITUALLAMENTOS

Haberá puntos de avituallamento, con refrescos líquidos intermedios e sólidos ao final da carreira de cada categoría, para todos os participantes. Servirase auga, zume para nenos, barra de enerxía e un anaco de froita.

13 DUCHAS E VESTIARIOS

Ao final das carreiras, os corredores dispoñerán de duchas e vestiarios no Pavillón Municipal do Deporte do municipio de Miño.



Imaxe 19. Pavillón Municipal de Deportes de Miño

14 CONTROL DA CARREIRA

A carreira celebrarase baixo o control técnico da Federación Galega de Atletismo, a través da súa delegación en A Coruña.

Consideraranse os comportamentos ilegais do atleta para os que poden ser descualificados:

- Non levar o dorsal perfectamente colocado
- Participar cun número correspondente a outro corredor
- Non completar a carreira completa
- Non atender as indicacións dos membros da organización
- Ingresar fóra da hora de corte programada pola organización
- Realizar o rexistro modificando os datos de forma maliciosa
- Acompañamento de corredores por persoal externo á organización ou por vehículos non autorizados

15 APELACIÓNS

As reclamacións relativas á clasificación deberán facerse oralmente dentro dos 30 minutos despois de que os resultados sexan feitos públicos, ante o xuíz / árbitro ou na secretaría da competencia, e esta persoa será responsable de resolvelos.

Todo o que non estea incluído neste regulamento resolverase de acordo coas regras de F.G.A., R.F.E.A. e I.A.A.F. nesta orde.



16 DEREITOS DE IMAXE

Todos os participantes, polo feito de formalizar o rexistro, acordan que a organización por si mesma ou a través de terceiros, trate de forma informativa e exclusiva para fins deportivos ou promocionais, os seus datos persoais, así como a súa imaxe dentro da proba a través de fotografías, vídeo, etc.

De acordo coa Lei Orgánica 3/2018, do 5 de decembro, de protección de datos de carácter persoal, o participante poderá exercer o seu dereito de acceso a estes ficheiros para rectificar ou cancelar o seu contido total ou parcial. Para exercer este dereito deberá solicitalo por correo electrónico a trgaleasport@gmail.com.

17 ASISTENCIA MÉDICA

A organización terá servizos médicos e ambulancias na área de partida / meta. Os servizos médicos e o xuíz da competición teñen dereito a retirar da proba a calquera participante que manifieste unha mala condición física durante o desenvolvemento da mesma.

18 SEGURO

Todos os participantes estarán cubertos por unha póliza de responsabilidade civil e accidentes deportivos, que cubrirá accidentes que se producen como resultado directo do desenvolvemento da proba. Quedan excluídos os casos derivados dunha condición latente, imprudencia ou incumprimento das leis, normas de competencia, etc. Tamén se exclúen os casos producidos polo desprazamento cara ao lugar da competición ou do mesmo. A inscrición implica ler, comprender e adquirir o compromiso que segue: Certifico que estou en boa condición física. Eximo de calquera responsabilidade que poida derivarse da participación no evento a organización, patrocinadores comerciais ou patrocinadores, empregados e outros organizadores. Coa conclusión do rexistro, todos os participantes ceden os seus dereitos de imaxe á organización, que usará as imaxes de acordo coa Lei de protección de datos.

19 ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO

Todos os participantes, polo feito de rexistrarse e iniciarse na carreira, aceptan este regulamento, e en caso de dúbida ou de que xurda algunha situación non prevista nela, serán resoltos de acordo co disposto no Comité Organizador. e polas regras da FGA, RFEA e IAAF en vigor.

NOTA: Esta proba pertence ao calendario oficial da Federación Galega de Atletismo e, mediante o seu rexistro, o participante autoriza expresamente a transferencia dos datos básicos a esta entidade para o tratamento, ante a compañía de seguros, do seguro obrigatorio de accidentes e Responsabilidade civil, así como a xestión da licenza popular de día de clasificación e probas de estradas. En calquera caso e conforme establece a Lei de protección de datos, o interesado poderá exercitar no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición, por escrito ou por correo electrónico á Federación Galega de Atletismo, Avenida de Glasgow 13, 15008 A Coruña.