

1. **A XXI Edición da carreira Lugo Monumental rexeráse baixo o seguinte REGULAMENTO**

A SAÍDA PARA ADULTOS terá lugar as **11:30 h** **Avenida de Ramon Ferreiro** a carón da **Praza Horta do Seminario** cunha distancia aproximada de 10 km.

- **SAÍDA** na **Avda Ramon Ferreiro** a altura da **Praza Horta do Seminario** > xiro á dereita cara a rúa **Angel López Pérez** > **Ronda da Muralla** (paso por diante da Mosquera) > **Ronda da Muralla** > Desvío a dereita fronte á **Porta de Santiago** cara a rúa **Recatelo** > Xiro a dereita rúa **Isaac Díaz Pardo** (meta voante El Progreso) > Xiro esquerda rúa **Avelino Pousa Antelo** > rúa **Puro Cora** > **Praza de Avilés** > xiro esquerda **Avda Rodriguez Mourelo** > Xiro dereita **Avenida Ramon Ferreiro** (ida) > Volta altura rúa **Marina Española** (por dentro > **Avda Ramon Ferreiro** (volta) > **1º PASO POR LIÑA DE META** > **Avda Ramon Ferreiro** > xiro á dereita cara a rúa **Angel López Pérez** > **Ronda da Muralla** (paso por diante da Mosquera) > **Ronda da Muralla** > Desvío a esquerda entrando **baixo a Porta Santiago** > Subida ó **Adarve da Muralla** > **VOLTA COMPLETA ADARVE MURALLA** > Baixada do **Adarve da Muralla** > **Praza Pio XII** > **Rúa Bo Xesús** > **Praza Sta Maria** > Xiro dereita cara **Travesa Dean Fernandez Varela** > Xiro esquerda **Rúa Clérigos** > xiro dereita **Rúa Bispo Aguirre** > Xiro dereita **Ronda Muralla** > Xiro Esquerda rúa **Vilalba** > xiro dereita **Avda Rodriguez Mourelo** (ida) > **Pza Avilés** > **Avda Rodriguez Mourelo** (volta) > Xiro dereita **Avenida Ramon Ferreiro** (ida) > Volta altura Rúa a altura de **Marina Española** > **Avda Ramon Ferreiro** (volta) > **META**
- <https://racemapp.com/recorrido/861-lugo-monumental-10k-adultos>

O feito de inscribirse nesta proba supón unha **DECLARACIÓN RESPONSABLE** por parte do/a atleta dos datos que aporta, declarando no momento que fai a súa inscrición a súa responsabilidade sobre os termos descritos neste regulamento. É importante ter en conta que esta declaración, responsable fai referencia ao mesmo día da proba, polo que de non cumprir co anteriormente descrito o/a atleta non tomara parte na proba.

2. NON ESTARÁ PERMITIDO O **ACOMPAÑAMENTO** dos participantes mediante o uso de vehículos de axuda nin o acompañamento durante a proba de carros de bebe ou de outro tipo ou, cans de compañía polo risco que supón de cara a outros/as atletas, máis tendo en conta a estreiteza do

percorrido polo adarve da Muralla como derradeira parte do percorrido. A non observancia desta norma implicará a inmediata descualificación dos atletas acompañados.

3. **CATEGORÍAS:** Masculinas e Femininas

CATEGORIAS MENORES	NADOS/AS ENTRE OS ANOS
PITUFOS	2019 - 2020
SUB 8	2017 – 2018
SUB10	2015 - 2016
SUB12	2013 - 2014
SUB14	2011 – 2012
SUB 16	2009 – 2010

CATEGORIAS 10 KM	NADOS/AS ENTRE OS ANOS
SUB 18	2007 - 2008
SUB 20	2005 – 2006
SUB23	2002-2003-2004
SENIOR	2001 EN DIANTE ATA MASTER
MASTER A	M 35 – W 35 35 a 39 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
MASTER B	M 40 – W 40 40 a 44 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
MASTER C	M 45 – W 45 45 a 49 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
MASTER D	M 50 – W 50 50 a 54 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
MASTER E	M 55 – W 55 55 a 59 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
MASTER F	M 60 – W 60 60 a 64 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA
MASTER G	M 65 – W 65 65 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA E POSTERIORES
MASTER H	M 70 – W 70 70 ANOS CUMPRIDOS O DIA DA PROBA E POSTERIORES

4. **HORARIOS, PERCORRIDOS E DISTANCIAS CATEGORIAS MENORES**

- SAÍDA E CHEGADA PZA HORTA DO SEMINARIO

- **11:00 H – PITUFOS: 200 MT**

- SALIDA Avda Ramon Ferreiro en recta de META

- **11:10 H – SUB 10 / SUB 12 : 900 MT**

- SALIDA Avda Ramón Ferreiro (Pza Horta do Seminario) > giro izda hacia > Avenida Rodriguez Mourelo (ida) > cambio sentido por dentro de glorieta Pza Aviles > Avda Rodriguez Mourelo (vlt) > giro dcha > Avda Ramon Ferreiro (ida) > cambio sentido giro mediana a la altura de Pintor Corredoira > Avda Ramon Ferreiro (vlt) > Recta de META

- **11:20 H – SUB 14 / SUB 16 : 1800 MT**

- **2 vueltas circuito anterior** : SALIDA Avda Ramón Ferreiro (Pza Horta do Seminario) > giro izda hacia > Avenida Rodriguez Mourelo (ida) > cambio sentido por dentro de glorieta Pza Aviles > Avda Rodriguez Mourelo (vlt) > giro dcha > Avda Ramon Ferreiro (ida) > cambio sentido giro mediana a la altura de Pintor Corredoira > Avda Ramon Ferreiro (vlt) > Recta de META (primer paso) > otra vuelta igual a la anterior.

5. **INSCRICIÓN:**

- **LIMITADAS A 1.200 ATLETAS ADULTOS**
- GRATUITAS E SEN LIMITE PARA CATEGORIAS MENORES
- FINALIZAN O DOMINGO 15 DE DECEMBRO

En <http://www.10klugomonumental.com>

- Dende o día da publicación deste Regulamento ata o Domingo 15 de Decembro.
- Haberá distintos tramos de prezos en función da data de inscrición:
 - **Primeiro Tramo - Semana Lanzamento : Ata ó 30 Novembro**
 - **Pago de 5 € + 2 € Aluguer Chip Non Propietarios Chip Amarelo.**
 - **Segundo Tramo : 1 ó 8 de Decembro**
 - **Pago de 8 € + 2 € Aluguer Chip Non Propietarios Chip Amarelo.**
 - **Terceiro Tramo : Do 9 ó 15 de Decembro**
 - **Pago de 12 € + 2 € Aluguer Chip Non Propietarios Chip Amarelo**

6. **RECOLLIDA DORSAIS :**

- **INTERSPORT LUGO** entre os días 19, 20 21, de Decembro en horario comercial.

1. **Excepcionalmente o Domingo 22** para **OS/AS INSCRITOS/AS DE FORA DA CIDADE** en horario de 09:30 h a 10:30 h na carpa da Organización.
- TENDAS **INTERSPORT** DO RESTO DE GALICIA (a escoller no procedemento de inscrición na páxina web).
7. **ZONA DE SAIDA/META**
 - Estará ubicada na Avenida Ramon ferreiro a carón da Praza Horta do Seminario.
 - Habilitaranse caixóns de Saida determinados polos tempos do/a corredor/a inscrito/a dentro do procedemento de inscrición.
8. **PREMIOS DA CARREIRA ABSOLUTA**
 - **1º/1ª CLASIFICADO/A:**Trofeo + Medalla Oro+ Lote Torre de Nuñez
 - **2º/2ª CLASIFICADO/A:**..... Trofeo + Medalla Prata + Lote Torre de Nuñez
 - **3º/3ª CLASIFICADO/A:**..... Trofeo + Medallas Bronze + Lote Torre de Nuñez
 - **PREMIOS POR CATEGORÍA ADULTO**
 - **1º/2ª clasificado/a de cada categoría:**.....Trofeo
 - **2º/2ª clasificado/a de cada categoría:**.....Medalla Prata
 - **3º/3ª clasificado/a de cada categoría:**.....Medalla Bronze
9. **PREMIOS CATEGORIAS MENORES**
 - **1º/1ª CLASIFICADO/A:**Trofeo
 - **2º/2ª CLASIFICADO/A:**..... Medalla Prata
 - **3º/3ª CLASIFICADO/A:**..... Medalla Bronze
10. **PREMIOS ESPECIAIS DA PROBA**
 - **1º/1ª** – Mellor tempo parcial volta Adarve da Muralla, masculino e feminino **GRAN PREMIO DIARIO EL PROGRESO** .
 - **TROFEO CAIXABANK** : O atleta máis VETERÁN MASCULINO E A MÁIS VETERANA FEMININA da carreira Absoluta chegad@s a Meta.
 - **LOTE TORRE DE NUÑEZ** para os/as Atletas que ocupen os postos **500 – 700- 1000- 1200** da clasificación final xeral publicada no diario El Progreso o día posterior á proba.
 - ❖ Disporán ata o **31 de xaneiro de 2025** para pasar a recoller o seu trofeo polas Oficinas da Concellería de Deportes na Piscina de Frigsa acreditando o seu nome e apelidos co DNI .
11. **AVITUALLAMENTO :**
 - **En carreira** estará ubicado nunha zona intermedia do percorrido.

- **O finalizar a proba** para todos/as ós/as atletas chegad@s á meta, no lugar habilitado pola organización.

12. INFORMACIÓN DE INTERESE PARA O ATLETA

- **SERVIZOS MÉDICOS:** A proba conta con servizo médico situado na zona de meta xunto con dúas Ambulancias, unha situada na zona de meta e outra na zona intermedia do circuíto durante as probas.
- **SEGURO:** Todos/as os/as participantes estarán cubertos/as por unha póliza de seguros de Responsabilidade Civil e accidentes que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba, para o cal consinte a á compañía de seguros que os seus datos básicos sexan cedidos para a tramitación ante a compañía
LOPD: Ao inscribirse, os participantes dan o seu consentimento para que a Organización da Lugo Monumental, por si mesmos ou a través de terceiros, traten automaticamente os seus datos persoais con fins exclusivamente deportivos. De conformidade co establecido na Lei Orgánica 15/1999, do 13 de decembro, de Protección de Datos de Carácter Persoal, o participante ten dereito a acceder a estes ficheiros para a rectificación ou cancelación total ou parcial do seu contido. Para iso deberá solicitalo por correo electrónico ao enderezo eventos.deportes@lugo.gal. Así mesmo, e de acordo cos intereses deportivos, de promoción e distribución e explotación da proba os inscritos autorizan expresamente á Organización a utilizar fotografías, vídeos e calquera outro tipo de material fotográfico ou audiovisual sen límite de tempo no que poida comparecer, aceptando a publicación do meu nome na clasificación da proba, nos medios de comunicación, e/ou Internet, sen esperar remuneración algunha por este concepto. Se informa que todos os inscritos serán incluídos nunha base de datos de titularidade, responsabilidade e uso exclusivamente pola Organización, que adoptará as medidas necesarias para garantir a súa seguridade e confidencialidade
- **SERVICIO DE GARDAROUA:**
 - Na carpa de Organización.
- **SERVICIO DE DUCHAS :**
 - *Pistas de Atletismo Municipais Gregorio Pérez Rivera (As Pedreiras)*

13. RESULTADOS:

- Serán publicados no diario **EL PROGRESO** e na súa paxina web www.elprogreso.es
- Na PÁXINA WEB OFICIAL DA PROBA : <http://www.10klugomonumental.com>