

XXIII CARRERA POPULAR

20 DE JUNIO



CARRAL



CAMPO DA FEIRA

HORARIOS:

- INFANTÍS : 11:00H
- ABSOLUTA : 12:00H

PREZO : 10€

marathon
running shop

 **coruña**
the style outlets

Da Cunha
— da casa —

ORGANIZA:



Concello de
CARRAL





Moi leal e Excelentísimo Concello de Carral (A Coruña)

Praza Campo da Feira, nº 1 - 15175 - A Coruña / Tel. 981 670 002 – Fax 981 672 282 - C.I.F.: P-15021001
correo@carral.es - www.carral.es - https://sede.carral.es/es

MEMORIA DA PROBA DEPORTIVA

PRESENTACIÓN E CONTEXTO

A proba obxecto desta memoria desenrólase enteiramente en superficie de asfalto. A proba das categorías xuvenis, senior e veteranos transcorre polo casco urbano e estradas de Carral e en menor medida Castelo (Culleredo). O percorrido das categorías dos pitufos, prebenxamíns, benxamíns, alevíns, infantís e cadetes transcorre integramente polo casco urbano en Carral.

DENOMINACIÓN E CRONOLOXÍA

Esta proba denomínase “Carreira Popular de Carral”, sendo esta a vixésima terceira edición da mesma. Esta proba vense desenrolando intermitentemente dende 1980, (a última edición celebrada foi no ano 2015) sendo unha das carreiras populares máis antigas da provincia.

OBXETIVOS DA PROBA

Coa realización desta proba perséguese diversos obxectivos entre os que destacamos:

1. A presente proba ten como finalidade o fomento da práctica deportiva na localidade, incentivando hábitos de vida saudables e a participación de persoas de todas as idades.
2. Así mesmo, a carreira pretende recuperar unha proba clásica das carreiras populares galegas, cun importante arraigamento histórico en Carral, devolvéndolle o protagonismo dentro do calendario deportivo e consolidándoa como un evento de referencia.
3. Dar a coñecer a vila e os paraxes natuaris e históricos de Carral mediante o marco do deporte popular.

REGULAMENTACIÓN DA PROBA

1. Organización: A XXIII Maratón Popular de Carral está organizada pola Comisión de Festas de Carral e o Concello de Carral, co obxectivo de promover unha actividade deportiva aberta á participación cidadá e integrada dentro da programación local. Esta proba enmárcase dentro das iniciativas de dinamización social e deportiva do municipio, procurando a implicación da veciñanza e o reforzo da identidade colectiva arredor do deporte popular.
2. Data: A carreira celebrarase o vindeiro sábado 20 de xuño. O comezo está previsto para as 11:00 h (carreira dos nenos/as) e ás 12:00 o percorrido absoluto.
3. As **inscricións**: realizaranse a través da páxina www.championchipnorte.com.



Moi leal e Excelentísimo Concello de Carral (A Coruña)

Praza Campo da Feira, nº 1 - 15175 - A Coruña / Tel. 981 670 002 – Fax 981 672 282 - C.I.F.: P-15021001
correo@carral.es - www.carral.es - <https://sede.carral.es/es>

4. A organización facilitará un dorsal así como os medios para que estea visible durante toda a carreira. **A entrega de dorsais terá lugar en The Style Outlet de Culleredo do 15 ao 19 de xuño dende ás 10.00 a 22.00 h, e o propio día da proba, o 20 de xuño, na mesa da organización entre as 9.00 e as 10.00 h**, sempre de xeito individual co DNI. Só serán considerados participantes, aqueles que realizaran inscrición correctamente e leven o dorsal visible en todo momento.
5. **O PRAZO DE INSCRICIÓN INÍCIASE O 25 DE MAIO DE 2026 E FINALIZA O DÍA 12 DE XUÑO DE 2026 ÁS 23:59 HORAS. POR MOTIVOS ORGANIZATIVOS, NON SE ADMITEN INSCRICIÓN FÓRA DESTE PRAZO.**
6. A liña de **SAÍDA** estará situada na rúa Víctor Velasco, e a de **META** estará situada no Campo da Feira de Carral.
7. A organización establecerá as seguintes **categorías e percorridos** (tanto masculino coma feminino).
 - *Pitufo e prebenxamín (23-19), entre 3-7 anos → 50-100 m → 11:00 h*
 - *Benxamín (18/17), entre 8 e 9 anos → 900 m (aprox.) → 11:15 h*
 - *Alevín (16/15), entre 10 e 11 anos → 900 m (aprox.) → 11:15 h*
 - *Infantil (14/13) entre 12 e 13 anos → 1.800 m (aprox.) → 11:30 h*
 - *Cadete (12/10) entre 14 e 16 anos → 1.800 m (aprox.) → 11:30 h*
 - *Xuvenil (09/07) entre 17 e 19 anos → 8.500 m → 12:00 h*
 - *Sénior (06/90) entre 20 e 36 anos → 8.500 m → 12:00 h*
 - *Veteranos (>1989) máis de 37 anos → 8.500 m → 12:00 h*
8. Todos os participantes deben respetar o entorno por onde transcorre a proba, quedando terminantemente prohibido tirar o lixo en todo o percorrido a excepción dos contedores situados no punto de avituallamento e de inicio e final da ruta.
9. **Medidas de seguridade.** Na proba deportiva, contaremos coa policía local e coa agrupación de voluntarios de Protección Civil de Carral nos cruces e puntos máis complicados do percorrido. Noutros puntos destacados do mesmo estarán situados voluntarios e membros da organización que procurarán un desenrolo axeitado da proba. Un vehículo da policía abrirá a carreira e outro de protección civil e a ambulancia irán pechando a proba. Entre medias, outro vehículo membro da organización irá no “pelotón” para axudar se fose preciso aos corredores.
10. **Responsabilidades e deberes dos participantes:** Todos os participantes deberán atoparse en condicións físicas axeitadas para a práctica deportiva e asumirán a responsabilidade derivada da súa participación.
Será obrigatorio respetar o percorrido establecido, así como as normas de convivencia e seguridade, mantendo unha actitude deportiva e respectuosa co resto de participantes e coa organización.



Moi leal e Excelentísimo Concello de Carral (A Coruña)

Praza Campo da Feira, nº 1 - 15175 - A Coruña / Tel. 981 670 002 – Fax 981 672 282 - C.I.F.: P-15021001
correo@carral.es - www.carral.es - <https://sede.carral.es/es>

Toda persoa que incumpra a normativa da carreira será retirada da clasificación final.

Non se permite a participación na proba de persoas con patíns e bicicletas. Tampouco se pode ir acompañados de mascotas.

Todos os participantes deben respetar o entorno por onde transcorre a proba quedando terminante mente prohibido tirar o lixo en todo o percorrido a excepción dos contedores situados no punto de avituallamento e de inicio e fina de ruta.

En todo momento débense respetar e acataranse as **ordes e directrices da organización**, non sobrepasando en ningún momento ó vehículo que abre a mesma, o cal será obxecto de descalcificación inmediata.

11. **Descualificacións.** A organización da carreira poderá desqualificar a calquera corredor que non realice o percorrido completo, que manipule o dorsal ou aquel corredor que manifieste un comportamento non deportivo ou sexa reiterativo nas protestas á organización .
12. O **servizo de duchas** estará habilitado no Complexo Deportivo de Carral (43°13'43.13"N e 8°21'41.61"O).
13. A organización garante o pleno cumprimento da **Lei Orgánica de protección de Datos (LOPD)**, o inscrito queda informado e presta o seu consentimento para a incorporación dos seus datos ós ficheiros existentes na Organización o tratamento dos mesmos para utilización en relación con xestións administrativas ou comerciais. Así mesmo , coa inscrición dá por feito que acepta que as imaxes nas que apareza durante a celebración da proba e os seus momentos previos e posteriores poda ser utilizada pola organización. O inscrito pode exercer o seu dereito , mediante escrito dirixida a organización ó acceso, rectificación ou cancelación dos datos referidos con anterioridade.
14. A organización establecerá **un punto de control e avituallamento** ó longo do percorrido.
15. A organización premiará cun **trofeo** ao primeiro clasificado de cada categoría e aos segundos e terceiros clasificados das categorías máis concorridas. Todos os participantes das categorías inferiores serán premiados con medalla.
16. A organización non se fai responsable dos accidentes, nos que puidera ser causa a negligencia dos participantes, así como os danos que estes puideran causar ou causarse durante a realización da marcha.
17. Consellos para os participantes:
 - Utiliza roupa e calzado cómodo; non estrees o día da proba.
 - Con roupa de abrigo, fai un bo quecemento articular e muscular de forma progresiva e ao rematar estira sobre todo os membros inferiores.



Moi leal e Excelentísimo Concello de Carral (A Coruña)

Praza Campo da Feira, nº 1 - 15175 - A Coruña / Tel. 981 670 002 – Fax 981 672 282 - C.I.F.: P-15021001
correo@carral.es - www.carral.es - <https://sede.carral.es/es>

- Dosifica axeitadamente o teu esforzo. Se durante a carreira sentes algún malestar (dores, cambras, fatiga extrema, etc), non debes continuar na competición. Acode aos nosos servizos médicos.
- Unha vez rematada a carreira debes abrigarte rapidamente (cambiar a roupa mollada) e realizar de novo exercicios de estiramento.
- Antes de comezar a proba deportiva, e recomendable que te sometas a un recoñecemento médico que descarte calquera problema ou enfermidade que poida limitar ou incapacitar a practica desta actividade deportiva. Se padeces algunha lesión, enfermidade ou calquera outro dato relevante que poida incidir na práctica, deberas indicalo na mesa da organización.

18. O feito de inscribirse implica a aceptación deste regulamento e o compromiso de non adiantarse na saída, realizar o percorrido completo e respetar tanto ao resto de participantes como ao persoal auxiliar da mesma.

(A organización resérvase o dereito a modificar este regulamento se as circunstancias o aconsellan avisando na medida do posible. O non recollido no regulamento resolverase segundo o criterio da organización, sendo as súas decisións inapelables)

DATA E HORARIO DE CELEBRACIÓN

A proba deportiva celebrarase o 20 de xuño, en horario de 11:00 a 14:00 h.

- Está previsto que as categorías pitufo e prebenxamín comencen ás 11:00 h.
- As categorías benxamín e alevín comezarán ás 11:15 h.
- As categorías infantil e cadete farán o propio ás 11:30 h.
- As categorías xuvenil, sénior e veteranos iniciarán a súa proba ás 12:00 h.

DESENROLO DAS DIFERENTES CARREIRAS

Percorrido 8.500 m.- Esta proba (para xuvenís, sénior e veteranos), transcorre polo casco urbano de Carral e por estradas da mesma localidade e de Culleredo. Partirá ao redor das 12.00 h da rúa Víctor Velasco cara a rúa Belvís; dende aquí se dirixe a o lugar de Cabrois pola CP 2105 ata o cruce de Castelo-Culleredo (pto. Km 4.9). Neste punto enlázase coa estrada provincial CP-2103, pola que transcorreremos 200 m en dirección a Tabeaio (Carral) antes de desviarnos pola estrada local que une Castelo con Carral, pasando por Vilaverde e a Brexa. 2.3 Km despois, no pto. quilométrico 7.52 da proba, o percorrido desvíase pola rúa da Revolta para tornar á CP-2105, para rematar no Campo da Feira de Carral. En total 8.500 metros é a distancia desta clásica



Moi leal e Excelentísimo Concello de Carral (A Coruña)

Praza Campo da Feira, nº 1 - 15175 - A Coruña / Tel. 981 670 002 – Fax 981 672 282 - C.I.F.: P-15021001
correo@carral.es - www.carral.es - <https://sede.carral.es/es>

proba deportiva.

O tempo agardado para completar o percorrido polos gañadores estará entre 28 e 32 minutos, mentres que agardamos que os últimos marquen un tempo máximo de 50 minutos.

Percorrido 1.800 m.- Os infantís e cadetes recorrerán una distancia de 1.800 m partindo dende a rúa Víctor Velasco, subindo pola rúa local de Belvís Paleo baixando despois pola rúa da Fraga para voltar ao campo da Feira. Esta proba iniciárase sobre ás 11.30 h. Esta proba deportiva, **QUE TRANSCORRE INTEGRAMENTE POR CARRAL e por SUPERFICIES ASFALTADAS**, desenvolveras con tráfico pechado nas estradas da localidade. Aínda así, tódolos puntos complicados do trazado estarán vixiados por axentes da policía local de Carral, coa axuda de voluntarios e persoal de protección civil.

Percorridos 900 m.- O recorrido dos benxamíns e alevíns, transcorre integramente polo casco urbano de Carral, partindo dende a rúa Víctor Velasco e rematando todos eles no Campo da Feira. Esta proba comezará ás 11.15 h. Esta proba deportiva, **QUE TRANSCORRE INTEGRAMENTE POR CARRAL e por SUPERFICIES ASFALTADAS**, desenvolveras con tráfico pechado nas estradas da localidade. Aínda así, tódolos puntos complicados do trazado estarán vixiados por axentes da policía local de Carral, coa axuda de voluntarios e persoal de protección civil.

Percorridos 50-100 m.- Comezando ás 11.00 da mañá, o recorrido dos máis pequenos (pitufo e prebenxamín) partirá dende a rúa Víctor Velasco subindo directamente polo Campo da Feira. Esta proba deportiva, **QUE TRANSCORRE INTEGRAMENTE POR CARRAL e por SUPERFICIES ASFALTADAS**, desenvolveras con tráfico pechado nas estradas da localidade. Aínda así, tódolos puntos complicados do trazado estarán vixiados por axentes da policía local de Carral, coa axuda de voluntarios e persoal de protección civil.

Durante o tránsito da proba deportiva, en tódolos recorridos, **a estrada estará cortada ao tráfico en todo momento por axentes da policía local de Carral, coa axuda de voluntarios e persoal de protección civil de ambos concellos**. Ao paso da carreira as estradas iranse abrindo de novo ao tránsito de vehículos.

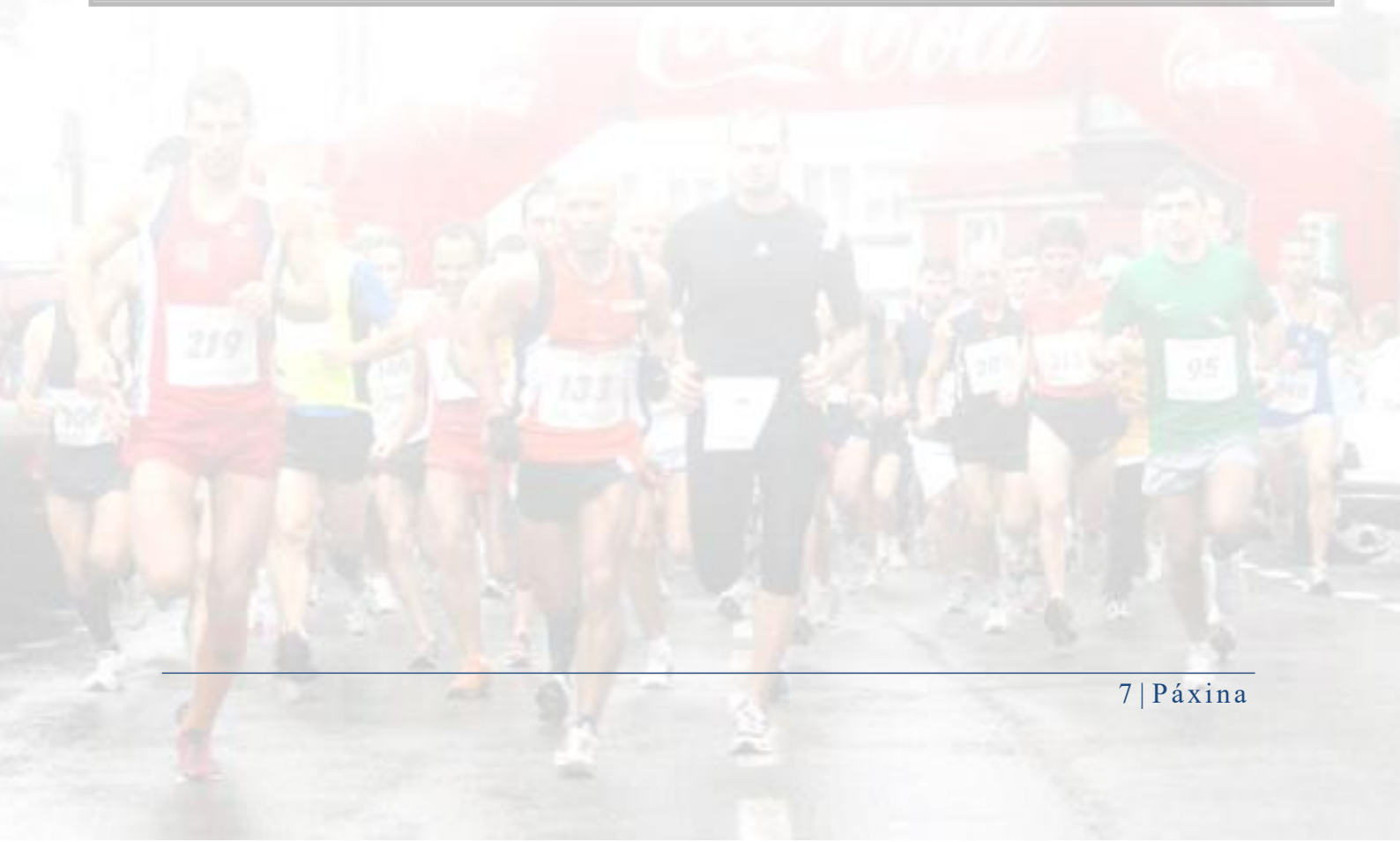
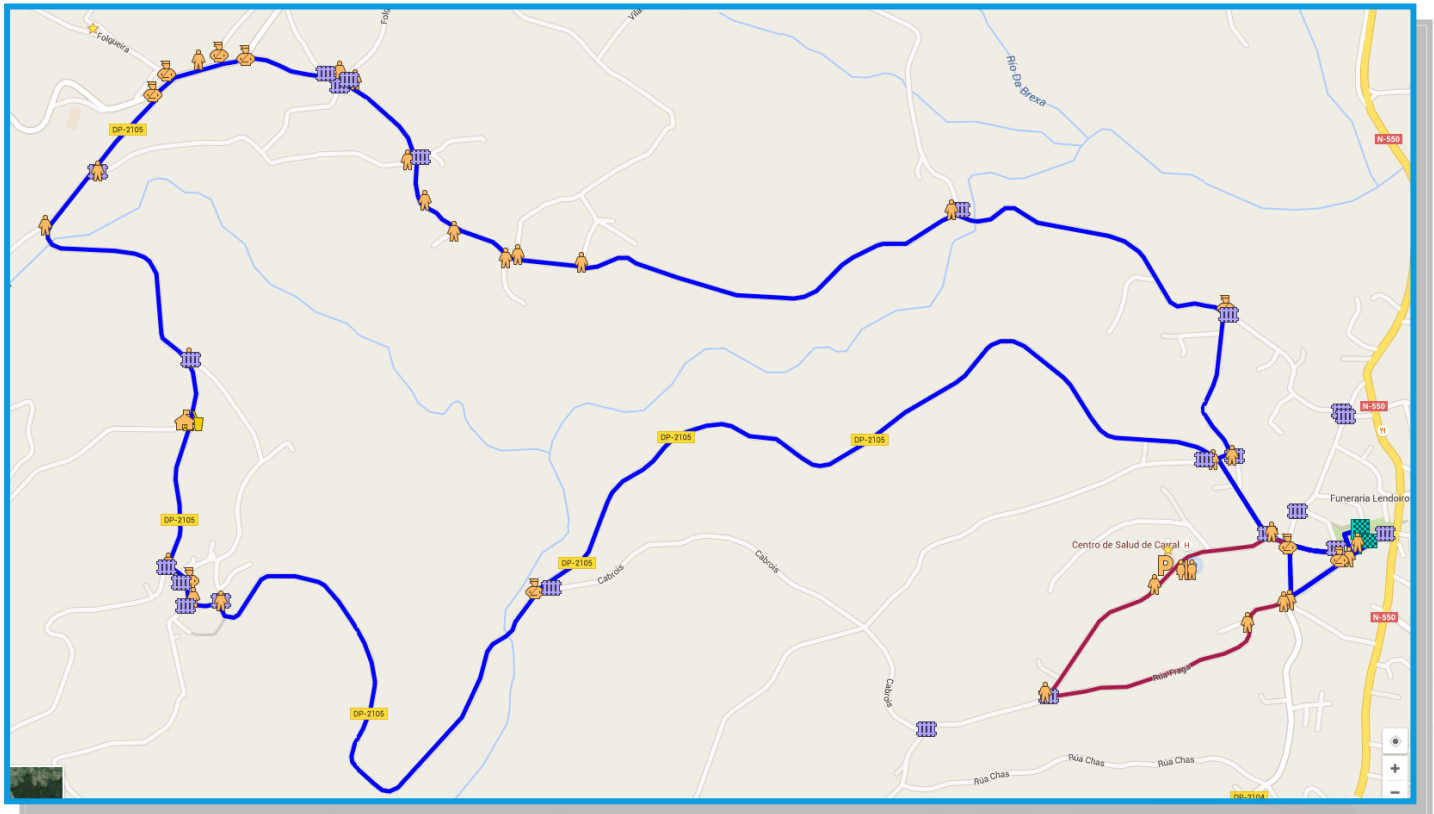


Moi leal e Excelentísimo Concello de Carral (A Coruña)

Praza Campo da Feira, nº 1 - 15175 - A Coruña / Tel. 981 670 002 – Fax 981 672 282 - C.I.F.: P-15021001
correo@carral.es - www.carral.es - https://sede.carral.es/es

PLANOS E ITINERARIOS

Carreira Absoluta.

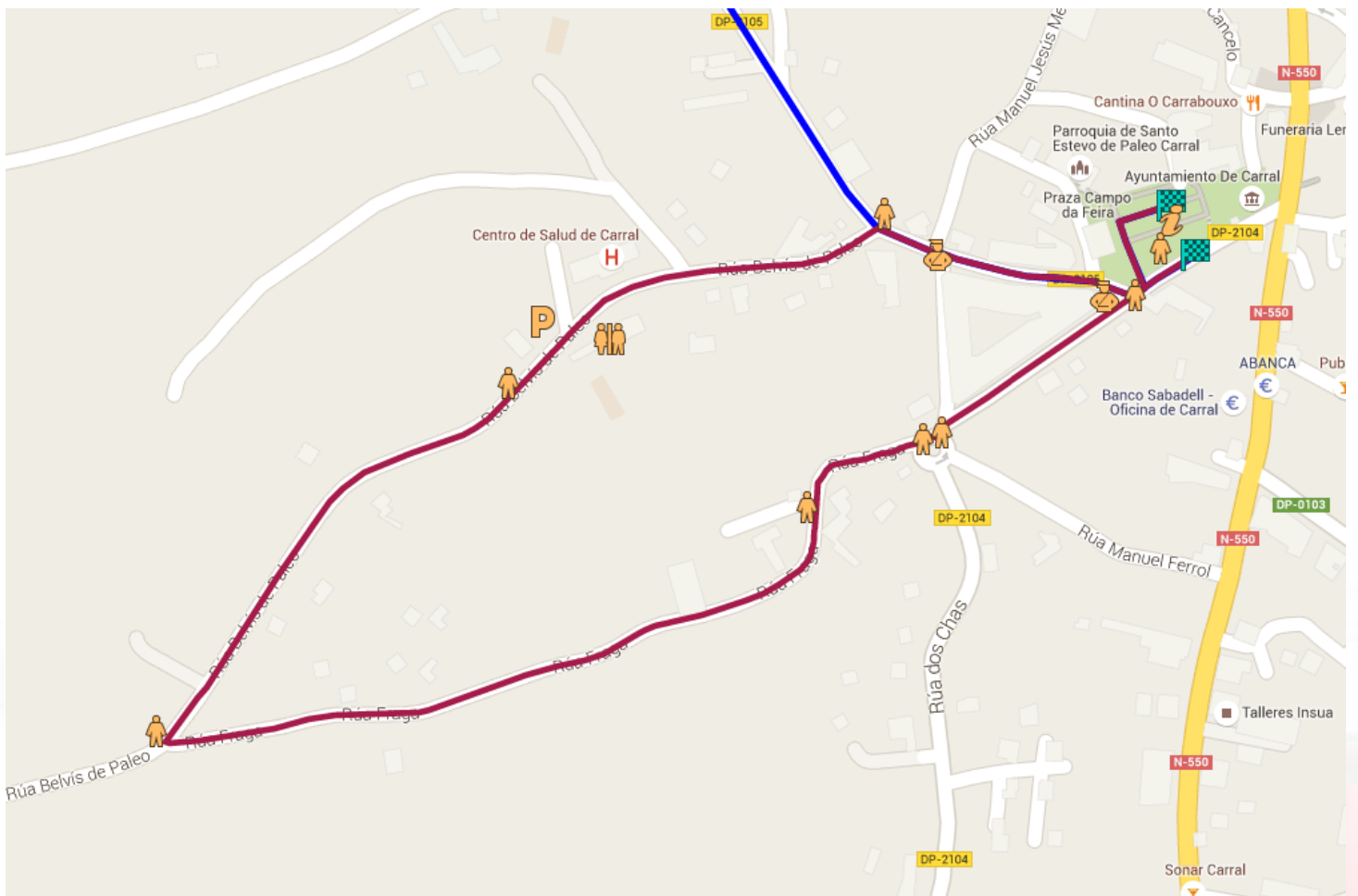




Moi leal e Excelentísimo Concello de Carral (A Coruña)

Praza Campo da Feira, nº 1 - 15175 - A Coruña / Tel. 981 670 002 – Fax 981 672 282 - C.I.F.: P-15021001
correo@carral.es - www.carral.es - <https://sede.carral.es/es>

Carreira Intermedia



CONCELLOS POLOS QUE TRANSCORRE

Esta proba deportiva transcorre polos concellos de Carral e Culleredo. Neste momento, xa foron solicitados os permisos ao Concello de Culleredo para que informe sobre a viabilidade da proba deportiva.

Do mesmo xeito, solicitouse autorización para o uso das vías aos titulares das estradas polas que transcorre a proba, nomeadamente á Deputación e ao propio Concello de Culleredo, e estamos á espera da súa resposta.

Todos estes documentos serán remitidos á Consellería coa maior brevidade posible en canto dispoñamos deles.



Moi leal e Excelentísimo Concello de Carral (A Coruña)

Praza Campo da Feira, nº 1 - 15175 - A Coruña / Tel. 981 670 002 – Fax 981 672 282 - C.I.F.: P-15021001
correo@carral.es - www.carral.es - <https://sede.carral.es/es>

NÚMERO DE PARTICIPANTES

O número máximo de participantes está limitado a 300 corredores das categorías infantil a veteranos por razóns loxísticas e organizativas. Pero tamén agardamos a presenza de entre 70-90 nen@s das categorías inferiores (pitufo-alevín). Sumando todas estas cifras, xunto cos espectadores, pais/nais e parellas dos corredores, AGARDAMOS CHEGAR ÁS 550 PERSOAS relacionadas con esta proba deportiva.

AGASALLOS PARA OS PARTICIPANTES

No tocante aos premios para os participantes, dicir que os 3 primeiros de cada categoría terán un trofeo patrocinado por diversas empresas e negocios de Carral.

Ademáis, nas categorías inferiores todos os participantes terán unha medalla.

Tamén tódolos participantes levarán unha camiseta técnica co logotípo da carreira, patrocinada polo Concello de Carral e Canarga.

DISPOSITIVO DE SEGURIDADE, SINALIZACIÓN E VOLUNTARIADO

Permisos.- Esta proba deportiva contará con todos os permisos e coas medidas legalmente exixibles para o seu correcto desenvolvemento. Así mesmo, os organismos oficiais competentes, entre eles a Xunta de Galicia, o Concello de Carral, a Deputación Provincial e a Garda Civil de Tráfico, supervisarán e, de ser o caso, coordinarán as medidas de seguridade previstas para a celebración da proba.

Seguros.- A proba estará cuberta polo seguro de responsabilidade civil do Concello de Carral. Así mesmo, e de conformidade coa lexislación vixente, cada persoa participante disporá dun seguro de accidentes que cubrirá a asistencia e os gastos médicos que poidan derivarse de calquera accidente ou lesión deportiva producida durante a celebración da proba.

Sinalización para a carreira.- Nos días previos á celebración da proba colocaranse carteis informativos dirixidos á veciñanza das poboacións polas que transcorre o percorrido, nos que se indicarán as vías afectadas, os horarios previstos dos cortes de tráfico e as posibles rutas alternativas.

Do mesmo xeito, o propio día da proba instalaranse elementos de sinalización para restrinxir o tráfico rodado nas vías polas que discorrerá a carreira, indicando en todo momento os itinerarios alternativos. Unha vez vaian pasando as persoas participantes, as



Moi leal e Excelentísimo Concello de Carral (A Coruña)

Praza Campo da Feira, nº 1 - 15175 - A Coruña / Tel. 981 670 002 – Fax 981 672 282 - C.I.F.: P-15021001
correo@carral.es - www.carral.es - https://sede.carral.es/es

estradas iranse reabrindo progresivamente á circulación de vehículos.

Voluntariado.- A organización da proba contará con, cando menos, 25 persoas voluntarias da localidade e doutras entidades deportivas de Carral, coa finalidade de colaborar nas tarefas organizativas, reforzar a seguridade do evento e prestar apoio ao longo de todo o desenvolvemento da proba. Así mesmo, contarase coa colaboración da Agrupación Municipal de Voluntarios de Protección Civil de Carral e da Policía Local.

Seguridade no percorrido.- Durante o desenvolvemento da proba, un vehículo da Policía Local de Carral circulará en cabeza para abrir paso ás persoas corredoras e restrinxir a circulación de vehículos no percorrido. No tramo central da carreira, outro vehículo da organización prestará apoio ás persoas participantes no caso de ser preciso. Pechando a proba situaranse a ambulancia con servizo de médico e un vehículo de Protección Civil que realizará as funcións de “coche escoba”.

Ademais, efectivos de voluntariado, membros de Protección Civil de Carral e axentes da Policía Local distribuiranse ao longo de todo o percorrido, especialmente en cruces, incorporacións e demais puntos nos que resulte necesario deter ou desviar o tráfico, así como naqueles lugares nos que poida existir algún risco para as persoas participantes. A organización contará, en todo momento, cun servizo de ambulancia á disposición das persoas participantes.

Todas estas medidas de seguridade estarán coordinadas en todo momento coa Policía Local e coa Agrupación Municipal de Voluntarios de Protección Civil de Carral.

Exemplos de sinais que se exporán no día da proba:





Moi leal e Excelentísimo Concello de Carral (A Coruña)

Praza Campo da Feira, nº 1 - 15175 - A Coruña / Tel. 981 670 002 – Fax 981 672 282 - C.I.F.: P-15021001
correo@carral.es - www.carral.es - <https://sede.carral.es/es>

CONTRATACIÓN DE SEGUROS DE RC E ACCIDENTES

Ambas as entidades organizadoras da proba, tanto o Concello de Carral como a Comisión de Festas de Carral, dispoñen dun **seguro de responsabilidade civil** que dará cobertura á celebración deste evento deportivo, de acordo coas obrigas legais e coas necesidades organizativas derivadas do seu desenvolvemento.

No que respecta ao **seguro de accidentes**, este será contratado especificamente para a proba en función do número previsto de participantes, co fin de garantir a cobertura asistencial e sanitaria que poida resultar necesaria ante calquera incidente derivado da participación na actividade.

Deste xeito, a organización procura garantir que a proba se desenvolva nas debidas condicións de seguridade e protección, tanto para as persoas participantes como para o conxunto do dispositivo organizativo vinculado ao evento.

INSTALACIÓNS PORTÁTILES OU DESMONTABLES

Non está prevista a instalación de ningún elemento portátil nin desmontable para o desenvolvemento da proba deportiva.

SERVICIOS SANITARIOS

A proba contará cun dispositivo sanitario específico durante todo o seu desenvolvemento, co fin de garantir unha atención inmediata e axeitada a calquera incidencia que poida producirse. Para iso, disporase dun **servizo de ambulancia e de asistencia médica presencial**, que permanecerá operativo desde antes do inicio das carreiras ata a súa finalización, atendendo tanto aos participantes como a calquera eventualidade relacionada coa actividade deportiva.

Así mesmo, o persoal sanitario estará coordinado coa organización, coa Policía Local e cos servizos de Protección Civil, co obxectivo de asegurar unha intervención rápida en caso de necesidade e de contribuír ao correcto desenvolvemento da proba en condicións de seguridade para todas as persoas participantes.

RESPONSABLES DA PROBA

Como responsable da organización, e da dirección executiva será o presidente da asociación,

- **Responsable da seguridade Vial:** Brais Concheiro Mesías con DNI 47.438951 W e teléfono 690.142.230
- **Director executivo:** Mario Sande García con DNI 54.152.646 C e teléfono 618.468.429
- **Director político:** Óscar Bodelo Gómez, con DNI 32.839.860T, e teléfono 981.67.25.80