

XIX Cros de Verán de Broña, 2025

E andaina solidaria a favor de [ADISBISMUR](#) pola **Ruta dos carpinteiros cos pés mollados!**

Data: andaina e carreiras o domingo, 14 de setembro de 2025

Hora: a andaina arranca ás 9:30; as carreiras, a partir das 10:00 h. Saídas e chegadas no arco de meta, cerca do comezo do paseo, ou na zona verde da praia.

Distancia: andaina: á volta dos 12 km; carreiras: en función das categorías (ver [táboa](#) máis abaixo), á volta dos 10 ou 5 km as carreiras de adultos/as.

Organiza

Club de Atletismo Outes

O CAO en [Facebook](#). E a nosa [web](#).

Inscrición

Para andaina, ver o [punto 0](#) do regulamento máis abaixo. Para as carreiras, ver o [punto 1](#).

Colaboran

- * Concello de Outes
- * Deputación Provincial da Coruña
- * Asociación Veciñal “O Pedregal”, San Cosme, Outes
- * Protección Civil de Outes
- * Cruz Vermella, Agrupación de Noia
- * Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS), grupo SICRUS (Simulación, Soporte Vital y Cuidados Intensivos).
- * Universidade de Santiago de Compostela (USC), grupo CLINURSID (Enfermería clínica, urgencias, simulación e innovación docente)
- * Club Revoltas Ciclistas
- * Asociación Terra de Outes

Regulamento

0º. A inscrición para a andaina é **GRATUÍTA**. Proponse un donativo de 5 euros por persoa que se entregará no momento da recollida do dorsal no punto de control, na caseta de socorrismo. A cantidade que se recade será entregada INTEGRAMENTE a [ADISBISMUR](#). A inscrición poderá facerse ata o mércores 10 de setembro ás 23:59 en [Galitiming](#) ou o no mesmo día na caseta de socorrismo. No caso de facer a en [Galitiming](#), cada participante poderá escoller a opción con ou sin camiseta. Esa opción estará dispoñible ata o 28 de agosto ás 23:59. As camisetas teñen un prezo de 8 euros. Cada persoa poderá seleccionar o número, modelo e tallas de camisetas que desexe.

1º: As inscricións para tódalas carreiras son **GRATUÍTAS**. Faranse en [Galitiming](#), antes das 23:59 do mércores, 10 de setembro. Para as categorías pitufos/as, prebenxamíns/nas, benxamíns/nas, alevíns/nas, poderanse facer tamén en Broña o día da carreira ata 30 minutos antes do inicio de cada unha. A inscrición é obrigatoria para contar coa cobertura do seguro do evento e participar no sorteo de agasallos. No momento da inscrición cada participante poderá escoller a opción con ou sin camiseta. Esa opción estará dispoñible ata o 28 de agosto ás 23:59. As camisetas teñen un prezo de 8 euros. Cada persoa poderá seleccionar o número, modelo e tallas de camisetas que desexe. **Por favor, fagamos un esforzo para evitar inscricións a última hora.**

2º. As carreiras de pitufos, prebenxamíns, benxamíns, alevíns, disputaranse na ZONA VERDE da PRAIA DE BROÑA. As carreiras de infantís, cadetes, xuvenil/xunior, promesa/sénior e veteranos 1, 2 e 3 faranse no circuíto mixto (terra/asfalto/cemento) sinalado pola organización.

3º. Poderán participar todas aquelas persoas que o desexen, con ou sen licenza federativa.

4º. Premiarase aos tres primeiros e ás tres primeiras clasificados e clasificadas nas carreiras de 5 e 10 km; ao primeiro e á primeira de cada categoría na proba de 10 km; e ao primeiro e á primeira das categorías infantil e cadete na de 5 km. **Os premios non son acumulativos.** Tódolos/as pequenos/as recibirán unha medalla conmemorativa. Premiarase tamén aos participantes de maior e menor idade e ao equipo máis numeroso.

5º. Os/as participantes deberán colocarse na zona de saída 10 minutos antes do comezo de cada carreira.

6º. Os dorsais colocaranse no peito e deben ir visibles para facilitar o labor da organización.

7º. A organización poderá modificar este regulamento sen previo aviso. O aquí non recollido resolverase segundo o seu criterio. As súas decisións serán inapelables.

8º. Tódolos/as participantes debidamente inscritos/as estarán amparados/as por unha póliza de seguro de accidentes deportivos e responsabilidade civil concertada pola organización.

9º. Aínda que o evento sexa de carácter estritamente deportivo e popular, admitiranse reclamacións que serán resoltas pola organización antes da entrega de premios. Agradecerase un espírito e un comportamento deportivo por parte de tódolos/as participantes.

10º. En cada carreira cerrárase o control así que transcorra o triplo do tempo empregado polo/a vencedor/a.

11º. Ao longo do percorrido a organización poderá establecer os controis que estime oportunos e poderá descualificar aos/ás participantes que cometan algunha irregularidade.

12º. A organización poderá agrupar categorías e atrasar a hora de saída dalgunhas carreiras en función das persoas inscritas en cada unha.

13º. A entrega de trofeos farase ao rematar tódalas carreiras.

14º. É de obrigado cumprimento acudir ao protocolo da entrega de trofeos por parte dos/as atletas premiados/as. En caso contrario non recibirán as distincións e/ou agasallos.

15º. Tódalas persoas inscritas nas carreiras que crucen á meta antes do peche do control e sexan maiores de 18 anos participarán no sorteo dunha noite nas [Cabanas de Broña](#). A persoa agraciada terá que recoller o agasallo persoalmente no momento do sorteo. No caso de non estar presente, sortearase de novo.

16º. Como tódolos anos, entre as 10:00 e as 12:30 se celebrará un [obradoiro](#) relacionado coa promoción dos hábitos de vida saudable e os primeiros auxilios.

17º. A zona da praia de Broña é un entorno excelente para desfrutar dun xantar ao aire libre. A hostalería local estará tamén encantada de recibirnos. Haberá duchas dispoñibles no polideportivo do Cruceiro de Roo desde as 12:00 ata as 13:00.

Retirada de dorsais

Nas mesas de control da organización situadas na caseta de socorrismo, no paseo que bordea a praia, ata media hora antes de cada carreira. Para a [andaina](#) haberá un control de inscrición no mesmo lugar.

Categorías e horarios

Veteráns e veterás 3	1962 e anteriores!	10:00	5 e 10 km
Veteráns e veterás 2	1963 ata 1974	10:00	5 e 10 km
Veteráns e veterás 1	1975 ata 1989	10:00	5 e 10 km
Promesas / Séniors	1990 ata 2005	10:00	5 e 10 km
Xuvenís / Júniors	2006 ata 2009	10:00	5 e 10 km
Cadetes	2010 ata 2011	10:00	5 km
Infantís	2012 ata 2013	10:00	5 km
Alevíns e alevinas	2014 ata 2015	11:30	1 km
Benxamíns e benxaminas	2016 ata 2017	11:30	1 km
Prebenxamíns e prebenxaminas	2018 ata 2019	11:45	300 m
Pitufos e pitufas	2020 ata hoxe!	12:00	100 m
ENTREGA DE TROFEOS		>>> 12:30	

Obradoiro sobre hábitos de vida saudable e primeiros auxilios: atragoamento

Grazas ao persoal investigador dos ámbitos de Enfermería, Pediatría e Educación Física dos grupos de investigación CLINURSID da Universidade de Santiago de Compostela (USC) e do grupo SICRUS do Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS), seguimos coa promoción dos hábitos de vida saudable e a formación da cidadanía para reaccionar en situacións de emerxencia sanitaria. Este ano: atraogamento!

Unha persoa pode atragoarse en calquera momento. Nese momento o primeiro auxilio por quen está ó seu carón é esencial para evitar que afogue. Por iso, as persoas de tódalas idades deberíamos saber o que facer nunha situación coma esa. Este ano vánnolo ensinar.

OBXECTIVO: aprender que facer cando unha persoa se atragoa e practicar os pasos a dar e as manobras axeitadas nes casos.

O persoal da USC e o IDIS vai explicar os pasos recomendados en caso de atraogamento, dende animar a vítima a tusir ata facerlle manobras como a de Heimlich e se fora preciso facerlle a reanimación cardiopulmonar. Vano facer coa axuda de maniqués, con material de ensinanza interactivo (o cubo OVACUBE) e mesmo nos ensinarán algún aparello novidoso que quizais teñamos visto algures.

Outes, 19 de xuño de 2025