

II MILLA URBANA

CLUB ATLETISMO LUCUS



- > Carreiras para todas as idades
- > Inscripción aberta na Milla POPULAR
- > Milla ELITE con atletas destacados

1.500€ en premios (Milla ELITE)

Sábado 11 OUTUBRO 2025
Praza Horta do Seminario, LUGO

Desde 1984 facendo atletismo en Lugo

Organización "SALTA NA RÚA"

Organiza:



Colaboran:



CAIXA RURAL GALEGA



INFORMACIÓN SOBRE O EVENTO

O **Club Atletismo Lucus Caixa Rural Galega**, no seu labor de difusión e promoción do deporte na nosa localidade, organiza o **V “SALTA NA RÚA”** e a **II MILLA URBANA “CLUB ATLETISMO LUCUS”**, coa colaboración da Deputación e o Concello de Lugo.

Será o **sábado 11 de outubro de 2025**, en xornada de mañá, na **Avenida Ramón Ferreiro** en LUGO (xunto á Praza Horta do Seminario).

LOCALIZACIÓN E PROGRAMA

Tanto a xornada de saltos como a milla terán lugar á altura da Praza Horta do Seminario, nos carrís da **Avenida Ramón Ferreiro** ([localización aquí](#)), a carón do recinto feiral do San Froilán. Dará comezo a partir das **12:00 horas** e finalizará arredor das 13:30 horas.

PROGRAMA (hora estimada)

12:00 horas: Exhibición e xornada de saltos para menores

12:30 horas: Milla Urbana “Club Atletismo Lucus”

13:30 horas: Entrega de premios



Gráfico 1. Localización da Praza Horta do Seminario – Avda Ramón Ferreiro, Lugo ([localización aquí](#)).

Reglamento – II MILLA URBANA “CLUB ATLETISMO LUCUS”

1.- Participación

Poderán participar atletas de categoría SUB8 a Máster (Tempada 2025), **con ou sen licenza federativa**, segundo as distintas probas.

2.- Inscripción

A inscrición nas carreiras de menores e na Milla Popular será aberta e poderá realizarse **a través do enlace <https://ccnorte.com>** ata o xoves 9 de outubro de 2025 ás 23:59 horas, ou de xeito presencial o día do evento. A inscrición na Milla Elite será gratuíta e por invitación exclusiva do Club organizador.

› **CARREIRAS DE MENORES**

Poderán participar atletas de categoría **SUB8 a SUB16** (Tempada 2025). A cota de inscrición será de **3€** ata o **martes 7 de outubro ás 23:59 horas** (excepto a categoría SUB8 que é gratuíta). Fóra dese prazo, será de 5€, incluído o propio día da proba. **A cota de inscrición para atletas do Club Atletismo Lucus Caixa Rural Galega será de 1€.**

› **MILLA POPULAR FEMININA E MASCULINA**

Poderán participar atletas de categoría **SUB18 a MÁSTER** (Tempada 2025). A cota de inscrición será de **5€** ata o **martes 7 de outubro ás 23:59 horas**. Fóra dese prazo, será de 10€, incluído o propio día da proba. **A cota de inscrición para atletas do Club Atletismo Lucus Caixa Rural Galega será de 1€.**

› **MILLA ELITE FEMININA E MASCULINA**

A participación será gratuíta, por invitación exclusiva do Club organizador. As persoas interesadas poden contactar en info@championchipnorte.com para valorar a participación. En caso de superar as prazas dispoñibles, os/as atletas que acrediten maior tempo na súa marca poderán participar de xeito gratuíto na Milla Popular.

3.- Horario e distancias por categoría

O horario provisional das probas será o seguinte:

HORA	PROBA	CATEGORÍA*	DISTANCIA
12:30	CARREIRA SUB14/16 MIXTA	SUB14 (2013-2012) SUB16 (2011-2010)	1.000 metros (2 voltas 500m)
12:40	CARREIRA SUB10/12 MIXTA	SUB10 (2017-2016) SUB12 (2015-2014)	1.000 metros (2 voltas 500m)
12:50	CARREIRA SUB8 MIXTA (non competitiva)	SUB8 (2018 e posteriores)	109 metros (recta de meta)
12:55	MILLA POPULAR FEMININA		
	MILLA POPULAR MASCULINA	SUB18 a MÁSTER (2009 e anteriores)	1.609 metros (cola de saída 109m + 3 voltas 500m)
13:05	MILLA ELITE FEMININA		
13:15	MILLA ELITE MASCULINA		
13:30	Entrega de premios		

*As categorías corresponden á Tempada 2025 (ata o 31 de decembro de 2025).

A organización poderá realizar cambios no horario en función da participación, así como separar por categorías e/ou sexo se fose necesario. Comunicarase coa suficiente antelación.

4.- Circuito e percorrido

O circuito transcorrerá por unha zona urbana de ida e volta. A volta completa será de 500 metros, e engadirase unha cola de saída de 109 metros para completar a distancia da milla (1.609 metros). Durante o percorrido, os/as atletas deberán manterse sempre pola súa dereita, deixando os conos á esquerda.

Na carreira SUB8 (non competitiva) as familias poderán acompañar aos/ás atletas se o precisan; neste caso deberán colocarse de últimos na zona de saída.

Todo o percorrido estará debidamente sinalizado e pechado ao tráfico ([consulta aquí](#)). A cronometraxe será electrónica e realizada por CCNORTE, con resultados que poderán seguirse no enlace <https://ccnorte.com>.

5.- Entrega de dorsais e chip de cronometraxe

Cada atleta deberá identificarse e **recoller o dorsal** o día do evento, ata 30 minutos antes do comezo da súa proba. Os/as participantes deberán colocar o dorsal asignado nun lugar visible durante toda a carreira (preferiblemente na zona do peito). En caso de dispoñer de chip, deberán colocalo no pé e conservalo ata a chegada a meta (na MILLA ELITE levarán dous, un en cada pé).

Os/as atletas non propietarios de chip amarelo deberán aboar unha fianza de 5€ coa inscrición, que será devolta nun prazo de 7 días no medio de pago utilizado, sempre que devolvan o chip.

SERÁ OBRIGATORIO ENTREGAR O CHIP AO REMATE DA CARREIRA ([contacto CCNORTE](#)).

O quecemento poderá realizarse no espazo dispoñible da rúa e nos arredores do circuíto, fóra da zona de competición, respectando as indicacións da organización e o desenvolvemento da actividade de saltos (**V "SALTAR NA RÚA"**).

Habilitarase unha carpa pechada a disposición dos/as atletas que participen na MILLA ELITE, onde poderán gardar o material que precisen ou cambiarse, baixo a súa responsabilidade.

6.- Premios

Os/as participantes na **MILLA ELITE** optarán a premios económicos, segundo o posto:

POSTO	FEMININO	MASCULINO
1º	250€	250€
2º	200€	200€
3º	150€	150€
4º	100€	100€
5º	50€	50€

Os/as demais participantes optarán aos seguintes premios, segundo o posto:

- **Obsequio personalizado do evento** aos cinco primeiros postos absolutos da categoría feminina e masculina (MILLA POPULAR).
- Medalla ou obsequio nas carreiras de menores (pendente de confirmar).

A entrega de premios terá lugar ao remate das carreiras, sendo obrigatorio acudir ao podio para recibilos. En caso de non presentarse, asignarase ao seguinte atleta, por orde de chegada a meta.

7.- Información de interese e outras consideracións

- A inscrición inclúe seguro de accidentes e de responsabilidade civil.
- A proba contará con servizos médicos e/ou ambulancia durante a competición.
- A inscrición é persoal e intransferible. A suplantación de identidade suporá a descualificación inmediata e/ou a non cobertura do seguro.
- Protección de datos.- Todos/as os participantes, ao realizar a súa inscrición, aceptan a publicación dos seus datos persoais na páxina web de CCNORTE, así como a posible realización de fotografías e/ou gravación do evento para a difusión nas canles oficiais do Club organizador (LUCUS CAIXA RURAL GALEGA), medios de comunicación e/ou internet.
- A inscrición e participación na proba implica a aceptación deste regulamento. O descoñecemento do mesmo non eximirá do seu cumprimento.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

- › Contacto CLUB ATLETISMO LUCUS CAIXA RURAL GALEGA:

Teléfono: (+34) [664 321 302](tel:664321302)

E-mail: info@atletismolucus.org

Web: www.atletismolucus.org

Instagram: [atletismo_lucus](https://www.instagram.com/atletismo_lucus)

Facebook: [atletismo.lucus](https://www.facebook.com/atletismo.lucus)

- › Contacto CCNORTE: <https://ccnorte.com/contacto/>

ORGANIZA:



COLABORAN:

