



CONCELLO DE TOQUES

Lugar de Souto, s/n.-15806.-TOQUES (A Coruña)

Tfno: 981 505 826 Fax: 981 506 255

www.toques.es correo@toques.es



REGULAMENTO

O presente documento pretende establecer os conceptos regulamentarios e organizativos e as consignas básicas da **V Subida a San Cidre**.

Artigo 1.- Organización

O Concello de Toques, baixo o control técnico da Federación Galega de Atletismo, organizará o domingo 6 de Abril de 2025 a partir das 10:00 horas da mañá, a 5ª edición da carreira **SUBIDA A SAN CIDRE**. Este evento deportivo inclúe:

- Carreira de larga distancia: 17 quilómetros dirixida a participantes maiores de idade.
- Carreira de curta distancia: 7 quilómetros dirixida a participantes maiores de 16 anos.
- Carreira de menores: unha ou varias voltas sobre percorrido de 400 metros, dirixidas a menores de idade.

As probas estarán baixo o arbitraje, supervisión e control do comité de xuíces da Federación Galega de Atletismo.

Artigo 2.-Categorías de participantes:





CONCELLO DE TOQUES

Lugar de Souto, s/n.-15806.-TOQUES (A Coruña)

Tfno: 981 505 826 Fax: 981 506 255

www.toques.es correo@toques.es



Para a **CARREIRA DE 17 K**, establécense as seguintes categorías en función de idade e xénero:

CATEGORIA	XÉNERO	IDADE
Absoluto	Masculino e Feminina	Calquera das categorías
Sub 20	Masculino e Feminina	Nados entre 2006 e 2007
Sub 23	Masculino e Feminina	Nados entre 2005 e 2003
Sénior	Masculino e Feminina	Nados entre 2002 e 1991
Máster 1	Masculino e Feminina	Nados entre 1990 e 1985
Máster 2	Masculino e Feminina	Nados entre 1984 e 1975
Master 3	Masculino e Feminina	Nados entre 1974 e 1965
Máster 4	Masculino e Feminina	Nados antes do anos 1965
Empadroados	Masculino e Feminina	Participantes de calquera categoría empadroados/as en Toques

Para a **CARREIRA DE 7 K**, establécese unha categoría única:

CATEGORIA	XÉNERO	IDADE
Participante 7K	Masculino e feminina	Maiores de 16 anos cumpridos no momento de realizar a inscrición.

Para as **CARREIRAS DE MENORES** a participantes en idade escolar, establécense as seguintes categorías, en función de idade e xénero:

CATEGORIA	XÉNERO	IDADE
Sub 18	Masculino e feminina	nados/as en 2008 e 2009
Sub 16	Masculino e feminina	nados/as en 2010 e 2011
Sub 14	Masculino e feminina	nados/as en 2012 e 2013
Sub 12	Masculino e feminina	nados/as en 2014 e 2015
Sub 10	Masculino e feminina	nados/as en 2016 e 2017
Sub 8	Masculino e feminina	nados/as en 2018 e posteriores

Artigo 3.- Horarios das carreiras:





CONCELLO DE TOQUES

Lugar de Souto, s/n.-15806.-TOQUES (A Coruña)

Tfno: 981 505 826 Fax: 981 506 255

www.toques.es correo@toques.es



A Subida a San Cidre é unha carreira de monte e pistas forestais (estilo trail) con varias distancias según a categoría.

A saída de todas as probas estará ubicada no Lugar Souto, nas inmediacións do Pavillón Polideportivo Municipal, no Concello de Toques.

- Ubicación do lugar de saída >>:

[https://www.google.com/maps/place/42%C2%B058'04.8%22N+7%C2%B058'26.2%22W/@42.967995,-](https://www.google.com/maps/place/42%C2%B058'04.8%22N+7%C2%B058'26.2%22W/@42.967995,-7.9765249,482m/data=!3m2!1e3!4b1!4m4!3m3!8m2!3d42.967995!4d-7.97395?authuser=0&entry=tту&g_ep=EgoyMDI1MDEwNy4wIKXMDS0ASAFAQAw%3D%3D)

[7.9765249,482m/data=!3m2!1e3!4b1!4m4!3m3!8m2!3d42.967995!4d-](https://www.google.com/maps/place/42%C2%B058'04.8%22N+7%C2%B058'26.2%22W/@42.967995,-7.9765249,482m/data=!3m2!1e3!4b1!4m4!3m3!8m2!3d42.967995!4d-7.97395?authuser=0&entry=tту&g_ep=EgoyMDI1MDEwNy4wIKXMDS0ASAFAQAw%3D%3D)

[7.97395?authuser=0&entry=tту&g_ep=EgoyMDI1MDEwNy4wIKXMDS0ASAFAQAw%3D%3D](https://www.google.com/maps/place/42%C2%B058'04.8%22N+7%C2%B058'26.2%22W/@42.967995,-7.9765249,482m/data=!3m2!1e3!4b1!4m4!3m3!8m2!3d42.967995!4d-7.97395?authuser=0&entry=tту&g_ep=EgoyMDI1MDEwNy4wIKXMDS0ASAFAQAw%3D%3D)

- 42°58'04.8"N 7°58'26.2"O

<u>HORARIOS:</u>	Hora de Saída	Categorías	Distancia
SUBIDA A SAN CIDRE 17 K	10:00 horas	Todas <i>(ver artigo 2)</i>	17 K
SUBIDA A SAN CIDRE 7 K	10:00 horas	Todas <i>(ver artigo 2)</i>	7 K
CARREIRAS DE MENORES * (ESCOLARES)	10:05 horas	Sub 18 e Sub 16	2000 metros
	10:20 horas	Sub 14 e Sub 12	1200 metros
	10:30 horas	Sub 10	800 metros
	10:40 horas	Sub 8	400 metros

(*) Pode haber variacións nos horarios de saída en función da inscrición no peche da mesma

A carreira Subida a San Cidre (Distancia Longa e Curta) transcorrerá 100% polo monte da Grela, de Buxán, San Cidre, e Paradela (no mapa marcado en azul) con saída e chegada no mesmo emprazamento, Lugar de Souto (450 m), no Concello de Toques.

O percorrido de 17 quilómetros (en azul e vermello no mapa da seguinte páxina) ten un **desnivel acumulado de 1100** metros aproximadamente (de subida e baixada), considerando o itinerario completo, isto é, desde o inicio ata o punto máis alto da proba, sito ao seu paso polo Cruceiro de San Cidre (712 m);





CONCELLO DE TOQUES

Lugar de Souto, s/n.-15806.-TOQUES (A Coruña)

Tfno: 981 505 826 Fax: 981 506 255

www.toques.es correo@toques.es



Perfil Distancia Longa (17 K)

O percorrido de 7 quilómetros (en vermello no mapa da seguinte páxina) ten un **desnivel acumulado de 330 metros** aproximadamente (de subida e baixada), considerando o itinerario completo, isto é, desde o inicio ata o punto máis alto da proba, sito ao seu paso polo monte de Buxán (Paradela).



Perfil Distancia Curta

Así mesmo a orografía e posible climatoloxía adversa farán que sexa unha proba esixente para a cal requírese unha boa preparación en ambas carreiras.





CONCELLO DE TOQUES

Lugar de Souto, s/n.-15806.-TOQUES (A Coruña)

Tfno: 981 505 826 Fax: 981 506 255

www.toques.es correo@toques.es



As carreiras para menores de idade terán lugar nas inmediacións da zona de Saída-Meta (marcado en laranxa no mapa). O tipo de superficie por onde os/as participantes realizarán a carreira será mixto, combinando asfalto e herba, e ademais, sobre un circuito con distancia específica en cada categoría sobre un percorrido de 400 metros.



Artigo 4.- Avituallamentos

A organización habilitará un avituallamento no percorrido de 17 quilómetros aproximadamente no quilómetro 10 nun lugar próximo á Ermida de San Cidre, ademais do ubicado na zona de meta. Neles os participantes poderán fornecerse de auga, bebida isotónica, comida e froita, ademais doutros produtos proporcionados pola organización.

Para a carreira de 7 quilómetros e as probas de menores de 18 anos haberá só avituallamento en meta.

Artigo 5. -Límite de prazas.

Establecerase, un límite de 100 prazas en cada carreira de distancia curta e longa (total 200). Unha vez se chegue a esas cifras na inscrición, pecharase á mesma en cada carreira programada.

Artigo 6.-Participación

Os participantes deberán respectar o medio no que se realiza a proba e manter limpo a contorna da mesma. Para iso deberán comer e beber **SEN DEIXAR NINGÚN ENVASE FÓRA DOS RECIPIENTES** habilitados para tal uso. **O INCUMPRIMENTO DESTE PUNTO CARREXARÁ A DESCUALIFICACIÓN**



CONCELLO DE TOQUES

Lugar de Souto, s/n.-15806.-TOQUES (A Coruña)

Tfno: 981 505 826 Fax: 981 506 255

www.toques.es correo@toques.es



INMEDIATA DO CORREDOR, podendo ser inhabilitado mediante un simple testemuño de calquera membro do equipo organizativo da Carreira.

A **idade mínima de participación** na proba de **17 quilómetros é de 18 anos** (cumpridos con anterioridade ao mesmo día da proba).

A **idade mínima de participación** na proba de **7 quilómetros é de 16 anos** (cumpridos con anterioridade ao mesmo día da proba).

Os menores de idade, poderán participar nas probas con distancias específicas para menores de 18 anos (cumpridos con anterioridade ao mesmo día da proba).

Está prohibido ir acompañado doutras persoas que non sexan participantes inscritos na proba.

O corredor da Subida a San Cidre deberá levar o dorsal facilitado pola Organización en todo momento, nun lugar visible (parte anterior do corpo) non podendo ser recortado, dobrado nin modificado. **O INCUMPRIMENTO DESTE PUNTO, CARREXARÁ A DESCUALIFICACIÓN INMEDIATA DO CORREDOR.**

Artigo 7.- Normativa hixiénico-sanitaria fronte a circunstancias adversas.

Neste aspecto, aplicarase a normativa vixente na data de celebración da proba, feito que será comunicado previamente aos participantes mediante as páxinas web.

Artigo 8.-A Carreira

O itinerario da carreira será sinalizado con cinta balizadora branca e vermella e senalética específica creada para a proba.

O percorrido estará pechado ao tráfico naqueles tramos onde o percorrido transite por vías de asfalto, polo que os deportistas deberán extremar as precaucións no resto do percorrido, aínda que a organización terá marcado o percorrido para maior información dos participantes e dos vecinos que poidan ser afectados.

Durante o transcurso da carreira, os participantes deberán FACER CASO aos MEMBROS DA ORGANIZACIÓN da proba en todo momento. O non cumprimento deste punto, implicará a descualificación inmediata. As probas estarán controladas de modo electrónico mediante o sistema de chip - dorsal. Os participantes deberán portar o





CONCELLO DE TOQUES

Lugar de Souto, s/n.-15806.-TOQUES (A Coruña)

Tfno: 981 505 826 Fax: 981 506 255

www.toques.es correo@toques.es



dorsal-chip durante todo o percorrido, situándoo na parte anterior do corpo (recomendable zona próxima ao peito), xa que no caso contrario, as lecturas dos tempos non se realizasen correctamente.

Artigo 9.-Inscrición

A inscrición ao Cross de San Cidre iníciarase o 1 de Marzo ás 12:00 horas da mañá a través da páxina web da proba (www.toques.gal) e a través da plataforma www.carreirasgalegas.com e finalizará o día 3 de Abril de 2025 ás 23:59 horas e os prezos de inscrición serán de:

Subida a San Cidre – Distancia Longa (17km.)

- Quince euros (15 €) ata o domingo 30 de Marzo de 2025 ás 23:59 horas.
- Vinte euros (20 €) desde o luns 1 de Abril de 2025 ás 00.00 horas ata fin de prazo (2 de Abril ás 23:59).

Subida a San Cidre – Distancia Curta (7km.)

- Dez euros (10 €) ata o domingo 30 de Marzo de 2025 ás 23:59 horas.
- Quince euros (15 €) desde o luns 1 de Abril de 2025 ás 00.00 horas ata fin de prazo (2 de Abril ás 23:59).

Probas para menores (de 400 m., 800 m. 1.200 m. e 2.000 m.)

- Ata o 2 de Abril ás 23:59. Gratuitas.

A inscrición á proba inclúe:

- Dereito de participación.
- Seguro de accidentes deportivos e RC
- Bolsa do corredor.
- Peza ou obsequio participación.
- Servizos médicos obrigatorios.
- Avituallamiento nos puntos habilitados.





CONCELLO DE TOQUES

Lugar de Souto, s/n.-15806.-TOQUES (A Coruña)

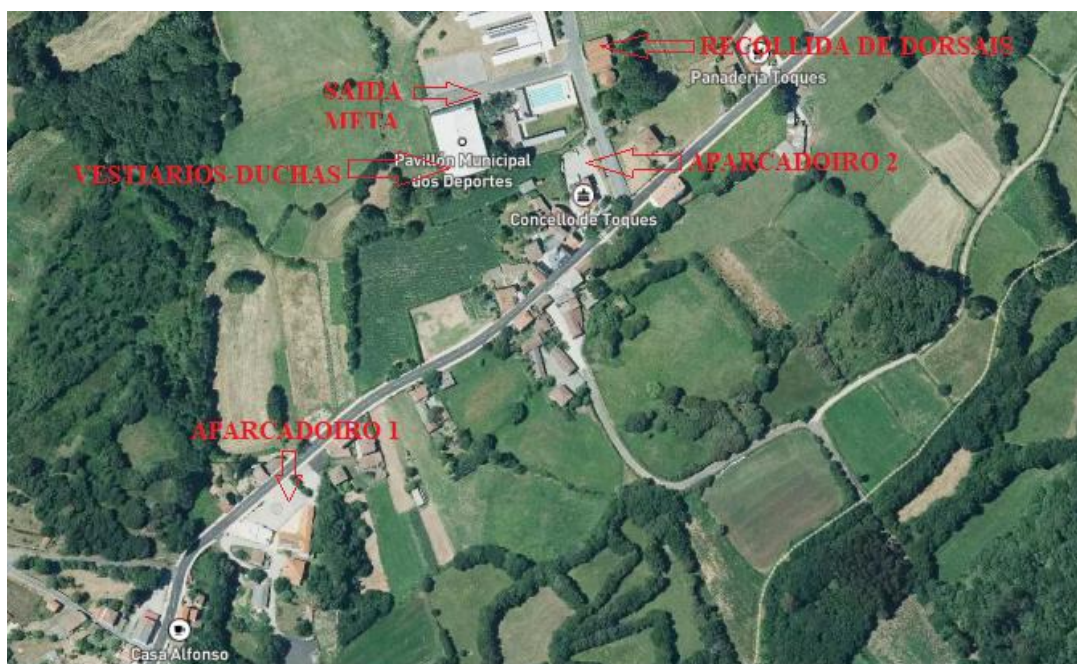
Tfno: 981 505 826 Fax: 981 506 255

www.toques.es correo@toques.es



RECOLLIDA DE DORSAIS

A recollida de dorsais realizarase na Aula da Natureza sita próxima ao CEIP de Toques o mesmo día da carreira a partir das 08:30 horas e ata media hora antes do inicio de cada proba. Recoméndase ir con tempo para evitar colas de última hora.



Artigo 10.- Premios e agasallos.

Na V Subida a San Cidre daranse os seguintes premios:

- Trofeos aos/as tres primeiros/as clasificados/as das categorías Senior, Absoluto, Master 1, Master 2, Master 3 e Master 4; e Sub 18, Sub 16, Sub 14, Sub 12, Sub 10 e Sub 8, establecidas no presente reglamento, tanto das probas escolares, como da proba de 17 K;
- Premio aos/as tres primeiros/as clasificados/as absolutos da proba de 7 K en ruta.
- Establécese a categoría especial "**empadroados en Toques**" cos tres primeiros e primeiras clasificados/as (17 km), os cales tamén serán premiados, a maiores do trofeo.

Premios NON acumulativos.





CONCELLO DE TOQUES

Lugar de Souto, s/n.-15806.-TOQUES (A Coruña)

Tfno: 981 505 826 Fax: 981 506 255

www.toques.es correo@toques.es



- No hipotético caso de que un/unha participante faga podio en dúas categorías, o premio ou trofeo será entregado ao seguinte participante da clasificación na categoría.

Artigo 11.-Dereitos de imaxe

A organización poderá utilizar as imaxes, vídeos e son dos participantes durante a proba, incluíndo momentos previos e posteriores, desde a recollida de dorsais, entrega de premios e traslado dos participantes, para a promoción e difusión da proba sen ningún límite temporal para empregalos. Esta condición é aceptada polo participante no momento de oficializar a inscrición.

Artigo 12.- Reclamacións aos resultados

As clasificación das probas de 7 K e 17 K serán expostas unha vez finalicen. Poderán realizar reclamación aos resultados oficiais de xeito verbal ao xuíz árbitro da competición non máis tarde de 30 minutos despois da publicación dos mesmos.

Artigo 13.-Cancelacións

Só se admitirán cancelacións á proba aos atletas inscritos que o comuniquen antes do 31 de Marzo ás 23:59 h. ao mail mauro.noguerol@toques.gal. A devolución do importe será do 50% do importe pagado pola inscrición.

Artigo 14.-Servizo gardarroupa

A organización poñerá un servizo de gardarroupa para os participantes.

Artigo 15.- Normas ambientais

A participación na proba implica o coñecemento e a aceptación destas normas de carácter especial para co medio ambiente:

- Unha parte da proba desenvólvese no interior de espazos protexidos que albergan unha flora e unha fauna sensible e vulnerable e na que os participantes deben actuar con coidado e responsabilidade.

CONSIDERACIÓN FINAL

Todo o non reflexado no presente regulamento rexirase polas normas vixentes da FGA e RFEA.





CONCELLO DE TOQUES

Lugar de Souto, s/n.-15806.-TOQUES (A Coruña)

Tfno: 981 505 826 Fax: 981 506 255

www.toques.es correo@toques.es



NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día e ranking popular de probas de ruta. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o/a interesado/a pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avenida de Glasgow ,13 - 15008 A Coruña.