

## XXXIV Carreira Popular de Negreira

**Data:** domingo, 10 de novembro de 2013.

**Hora:** a partir das 10:30 h.

**Lugar:** Negreira.

**Distancia:** de 1.000 a 10.000 m.

**Organiza:** Concello de Negreira.

**Inscrición:** ata o mércores, 6 de novembro ás 22:00 h.

**Web:** [www.concellodenegreira.es](http://www.concellodenegreira.es) (máis información e inscricións)

### PERCORRIDOS

1ª CARREIRA: BENXAMÍNS – ALEVÍNS DISTANCIA: 1.000 m. HORA SAÍDA: 10:30 h.

2ª CARREIRA: INFANTIS – CADETES – XUVENIS DISTANCIA: 4.500 m. HORA SAÍDA: 10: 45 h.

3ª CARREIRA: XUNIOR – SENIOR - VETERANOS DISTANCIA: 10.000 m. HORA SAÍDA: 11:30 h.

### REGULAMENTO

#### ARTIGO 1.- PARTICIPANTES

Poderán tomar parte nas mesmas todas as personas que queiran sexan federados ou non. A proba negreiresa está inscrita no calendario NACIONAL de carreiras en ruta.

#### ARTIGO 2.- INSCRICIÓN E PRAZOS

O prazo de inscrición de participantes na XXXIV CARREIRA POPULAR DE NEGREIRA quedará aberto dende o luns 14 de outubro ata ás 22:00 h. do mércores 6 de novembro. A partir da citada data non se admitirán inscricións. Os corredores que deseen participar na proba, teñen a obriga de inscribirse na web [www.concellodenegreira.es](http://www.concellodenegreira.es) (teléfono apoio técnico 886 153 589 ou no e-mail: [info@emesports.es](mailto:info@emesports.es).)

#### \*IMPORTANTE:

Para participar na 3ª Carreira (XUNIOR-SENIOR-VETERANOS) 10.000 m. (non homologada) os atletas deberán aboar a **cantidade de 5 €/participante** unha vez que fagan a solicitude de inscrición.

**RETIRADA DORSAIS:** dende as 8:00 h. ata media hora antes de cada proba do domingo 10 de novembro, no Patio interior do C.E.I.P. O Coto (nas inmediacións da Saída - Meta)

Esta proba pertence o calendario oficial da RFEA e mediante a súa inscrición, o corredor consente expresamente que os seus datos básicos (Nome, Apelidos, NIF/NIE/Pasaporte, Data de nacemento, Sexo e Codigo Postal de residencia), serán enviados á RFEA para a xestión das licencias de día, resultados e ranking. A posesión da licenza garante que o corredor participa cuberto por un seguro de responsabilidade civil e de accidentes.

En todo caso, e tal como establece a lei de protección de datos, o interesado pode

exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito o correo electrónico o programa Carnet Corredor de la Real Federación Española de Atletismo. Avda. de Valladolid, 81 - 28008 Madrid. E-mail: [rfea@rfea.es](mailto:rfea@rfea.es)

### ARTIGO 3.- CATEGORÍAS

Benxamín F/M - Nadas/os en 2005 e 2006  
Alevín F/M - Nadas/os en 2003 e 2004  
Infantil F/M - Nadas/os en 2001 e 2002  
Cadete F/M - Nadas/os en 1999 e 2000  
Xuvenil F/M - Nadas/os en 1997 e 1998  
Xunior F/M - Nadas/os en 1995 e 1996  
Promesa F/M - Nadas/os en 1992, 1993 e 1994  
Senior F/M - Nadas/os en 1991 e anteriores  
Veteranas - Nadas en 1978 e anteriores  
Veteranos - Nados en 1973 e anteriores  
Super Veteranas/os - Nados en 1963 e anteriores

### ARTIGO 4.- PREMIOS EN METÁLICO

Os atletas que obteñan algún premio en metálico, deberán acreditarse co seu D.N.I. ou Pasaporte. (Mesma cantidade tanto homes como mulleres)

1 - 900 €  
2 - 550 €  
3 - 300 €  
4 - 200 €  
5 - 100 €  
6 - 75 €  
7 – Trofeo

Atletas galegos

1.- 100 € (home e muller)

Atletas locais

1 - 100 €  
2 - 50 €  
3 - 40 €

\* Cada atleta só poderá optar a un premio, sempre o de maior cuantía

### EQUIPOS FEDERADOS

1º - 400 Euros  
2º - 200 Euros  
3º - 100 Euros

### MELLOR CENTRO ESCOLAR

1º- 400 € (en material escolar)

### ARTIGO 5.- TROFEOS E REGALOS

- Na 1ª Carreira (BENXAMÍN-ALEVÍN): Todos os participantes recibirán unha medaia, **BOLSA DE CORREDOR** e agasallos.

- Na 2ª Carreira (INFANTÍS-CADETES-XUVENÍS): Haberá Trofeos para os tres primeiros clasificados de cada categoria tanto en homes como en mulleres, tamén haberá trofeos para os tres primeiros clasificados locais en cada categoría masculina e feminina. Todos os participantes obterán unha **BOLSA DE CORREDOR**.

- Na 3ª Carreira (XUNIOR-PROMESA-SENIOR-VETERANOS E SUPERVETERANOS): Haberá Trofeos para os tres primeiros clasificados de cada categoria tanto en homes como en mulleres. Os 7 primeiros homes clasificados na xeral tamén obterán trofeos, así como as 7 primeiras mulleres na xeral.

- Todos os participantes que cheguen á meta, recibirán unha **BOLSA DE CORREDOR** de regalo.

**BOLSA DE CORREDOR:** Composto por Bolsa portaobxetos, Camiseta técnica, pastel e batido.

#### ARTIGO 6.- PREMIOS ESPECIAIS

Haberá un premio para o corredor de Maior idade, participante na 3ª Carreira, que chegue a mete dentro do tempo límite (home e muller).

I Circuito Carreiras populares da Deputación de A Coruña:

A Carreira de Negreira está incluída no Circuito de Carreiras Populares da Deputación de A Coruña

#### ARTIGO 7.- SISTEMA DE PUNTUACIÓN E CLASIFICACIÓN POR EQUIPOS

Na clasificación por equipos puntuarán os 10 primeiros de cada equipo, dándolle 1 punto o 1º, 2 puntos o 2ª, etc....., o equipo que menos puntos teña será o vencedor. O empate resolverase según o disposto no regulamento da IAFA. Para poder optar ó premio os equipos federados, no momento da inscrición, deberase presentar o certificado da federación, acreditando os membros do equipo.

ARTIGO 8.- Todos os corredores/as polo feito de realizar a inscrición aceptan a **publicación do seu nome e imaxen** nas clasificacións, medios de comunicación e ou internet. Mediante a súa inscrición, o corredor consinte expresamente que os seus datos sean utilizados pola organización (RFEA e Concello de Negreira) para comunicacións sobre as súas actividades. En todo caso, e tal e como establece a Lei de Protección de Datos, o interesado/a pode exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico ao Departamento de Deportes do Concello de Negreira, Rúa san Mauro, 11 s/n. 15830 Negreira; culturadesportes@concellodenegreira, ou ben a RFEA.

#### ARTIGO 9.- CLASIFICACIÓNS E FOTOGRAFÍAS

As clasificacións e fotografías, publicaránse en diferentes medios de comunicación da provincia así como en revistas especializadas e páxinas de Internet como:

<http://www.concellodenegreira.es/>

<http://www.correrengalicia.org/>

<http://www.atletismogalego.org/>

<http://www.carreraspopulares.com/>

<http://www.fotoatletismo.com/>

#### ARTIGO 10.- ENTREGA DE TROFEOS

Unha vez rematada a 3ª carreira, a entrega de premios será no Patio do C.E.I.P. O Coto (nas proximidades da liña de meta), en torno as 13:30 h.

#### ARTIGO 11.- RECLAMACIÓN

As posibles reclamacións serán presentadas ante o Comité de Competición, quen resolverá con arranxo ó regulamento citado anteriormente.

#### ARTIGO 12.- DESCALIFICACIÓN

- Por deterioro físico do atleta.
- Por abandono do circuito delimitado para a proba.
- Por non levar o dorsal ou chip perfectamente colocado en toda a súa extensión (no peito durante todo o percorrido) ata a entrada na Meta.
- Por participar con un dorsal ou chip que corresponda a outro corredor, por participar con máis dun dorsal ou chip.
- Por realizar a inscrición con datos alterados.
- Por non atender as indicacións da Organización ou xuíces.
- Por entrar fora da hora prevista pola organización como tempo máximo de duración da proba.

A decisión sobre a posible descalificación do atleta, será adoptada polo Colexio Oficial de xuíces e cronometradores da F.G.A. polas circunstancias antes mencionadas e dita decisión será irrecorríble. Todas as reclamacións deberán facerse por escrito dirixidas á F.G.A.

#### ARTIGO 13.- CLÁUSULAS ADICIONAIS

Primeira: A organización reservase a potestade de cambiar os percorridos definidos, modificar o regulamento, circunstancias que serán comunicadas ós participantes.

Segunda: Ningún atleta federado poderá competir con outro Clube que non sexa o que figure na súa licenza correspondente. En caso de que se producira esta situación, o atleta será descalificado automaticamente.

Terceira: A organización do Circuito declina toda a responsabilidade dos danos que os atletas puideran ocasionar, ocasionarse ou derivasen da participación destes nas probas. Todos os atletas inscritos nas probas darán por aceptado o presentes Regulamento e en caso de dúbida, sempre prevalecerá o criterio da Organización.

COMITÉ ORGANIZADOR: Concello de Negreira

COMITÉ DE COMPETICIÓN: Real Federación Española de Atletismo e Federación Galega de Atletismo

-----

#### RECOMENDACIÓN

O Teu estado de saúde debe ser perfecto. Si por calquera circunstancia padeceches febre ou tiveras recentemente unha lesión, non tomes a saída. A semana previa á carreira non te prodigues nos teus adestramentos:

1.- Evita tomar baños de auga quente o día anterior á proba, xa que diminuírá o teu ton muscular. O día anterior, evita tomar alimentos diuréticos (como café e alcohol), xa que axudan á deshidratación.

2.- É preciso presentarse á carreira con un mínimo de adestramento. Si eres corredor popular ou afeccionado ten en conta que as carreiras débense preparar, o menos, durante tres meses. Non existen plans de adestramento milagrosos. Antes da competición, son moi importantes os estiramientos, incidindo, fundamentalmente, nos membros inferiores. Orina media hora antes de empezar a correr. Non se debe correr coa vexiga vacía a fin de evitar rozamentos nas súas paredes.

3.- Si acostumas a desaxonar, fáino preferentemente con líquido e procura correr coa dixestión realizada. Os días previos á proba é convinte una dieta rica en hidratos de carbono.

4.- Durante a carreira débense facer caso das asistenciais e dos xuíces.

5.- É convinte que bebas durante o percorrido. Recoméndase beber antes da saída e, posteriormente en todos os postos de avituallamento. No esperes a ter sede. Finalizada a proba, aínda que non teñas apetito, toma zumos de froita, líquidos e solucións de hidratos de carbono. Recorda que para inxerir líquidos ou sólidos durante a carreira, previamente debes ter adestrado para o mesmo.

6.- O finalizar a carreira, non te quedes parado, anda, fai estiramientos ou trota moi suavemente. Tras a carreira, é convinte que a ducha sexa con auga fría para evitar que se extendan as pequenas hemorraxias que se puideran producir nas pernas. Conven gardar reposo ó día seguinte á carreira. Posteriormente, anda ou trota moi suave aínda que sintas molestias.

7.- Utiliza prendas cómodas, non as estrenes o día da proba. Procura que as zapatillas estén "usadas", pero non excesivamente. As zapatillas perden a propiedade de amortiguación a partir dos mil Kilómetros. Débese utilizar roupa transpirable.

8.- Úntate con vaselina esterilizada, ou similar, as axilas e entreperna.

9.- Dosifica o teu esforzo tratando de manter un ritmo regular. Si te chegara "a páxara" diminúe o ritmo e contrólale. A partir de este momento o teu organismo só utiliza grasas para obter enerxía.

10.- Antes de abandonar, recorda que a sensación de acabar unha carreira é inolvidable. Non abandones inxustificadamente.