



Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

II CARREIRA PEDESTRE

PR-G
148

III Circuito provincial
Deputación DA CORUÑA
de carreiras populares

10 Km.

5 de xullo de 2015
ás 10:00 h
PONTECESO

Haberá carreiras para as categorías inferiores

Info: www.ponteceso.net
Tel. 981 714 000

Inscricións: www.carreirasgalegas.com
(ata o 2 de xullo, ás 22:00 h)

ORGANIZAN:

COLABORAN:

Concello de Ponteceso
Deputación DA CORUÑA
Federación Galega de Atletismo
POLICIA LOCAL
ASOCIACIÓN CIVIL PONTECESO
CONSTRUCCIONES LOPEZ CAO S.L.
EROSKI city
Tel. 981 71 46 96
Avda. Eduardo Pondal, 21
PONTECESO



Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL: : 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

II Carreira pedestre PR-G 148 Concello de Ponteceso-2015

III Circuito provincial de carreiras populares Diputación da Coruña

Regulamento

Data: Domingo, 05 de xullo de 2015.

Horario: 10.00h

Distancia: 10 Km. aproximadamente

Saída: Praza do Relleno

Meta: Praza do Relleno

Finalidade: Información da carreira

O Concello de Ponteceso, coa finalidade de promover a actividade física saudable a través do atletismo organiza a **II CARREIRA PEDESTRE PR-G 148, o domingo 05 de xullo de 2015**. Esta proba forma parte do **III CIRCUITO PROVINCIAL DE CARREIRAS POPULARES de 2015 DA DEPUTACIÓN DA CORUÑA-2015** É un percorrido que transcorre unha parte pola ruta de senderismo PR-G 148, a carón do río Anllóns.(3km.)

Participación

Esta carreira ten un carácter aberto e popular, na que poden participar atletas federados e persoas as que lles guste o atletismo como forma de lecer.

Inscrición:

A inscricións poder formalizarse a través da páxina web **www.carreirasgalegas.com** ata o día **02 de xullo de 2015**.

As/os atletas participantes levarán un chip que controle o tempo invertido na carreira.

A organización da proba informa que o trazado do percorrido como os horarios previstos poden sufrir variacións.



CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

REGULAMENTO.

1. A carreira estará controlada mediante cronometraxe electrónica polo equipo de xuices da Federación Galega de Atletismo.
2. As inscricións estarán limitadas a 500 participantes en adultos.
3. A saída e a meta para tódalas carreiras estarán situadas na Praza do Relleno. -a carón da ponte de Ponteceso- e da casa natal do poeta Eduardo Pondal-

O tempo máximo de duración da proba de 10 km será de 30 minutos a partir da entrada na meta da/o primeira/o atleta.

4. A Organización porá a disposición dos participantes un servizo de ambulancia e médico para aqueles atletas que o precisen debido a algún síntoma de lesión.
5. A mesa para a entrega de dorsais e chips abrirase ás 9:00 h. e permanecerá aberta ata 15 minutos antes do inicio de cada proba. Calquera atleta con circunstancias médicas (alerxia, atencións especiais,...) deberá facelo constar no momento de recollelo dorsal e levarao anotado no reverso do dorsal da proba.
6. As persoas participantes inscritas estarán amparadas por unha póliza de seguro de accidentes e responsabilidade civil concertada polo Concello de Ponteceso a través da Federación Galega de Atletismo (Compañía Mapfre.)

Estarán excluídos os derivados dun padecemento latente, imprudencia, negligencia, inobservancia das leis,... Tamén quedarán excluídos os producidos por desprazamentos a ou dende o lugar no que se desenvolve a proba.

7. Toda persoa que participe na carreira sen estar inscrita, farao baixo a súa responsabilidade e non estará cuberta polos seguros da carreira nin poderá participar nos premios.



Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

8. HORARIOS-CATEGORÍAS-DISTANCIAS

09.00h	APERTURA DA SECRETARÍA PARA A ENTREGA DE DORSAIS
---------------	---

Hora	Categoría	Nados/as	Distancia
	Trofeos		
10.00h	Junior	1997-1996	10.000m
	Promesa	1995-1994-1993	10.000m
	Senior	1992 a 1981	10.000m
	Veteranos/as 1	1975 a 1980	10.000m
	Veteranos/as 2	1966 a 1974	10.000m.
	Veteranos/as 3	1956 a 1965	10.000m
	Veteranos/as 4	1955 a 1900	10.000m
	Medallas		
11.00h	Xuvenil	1998-1999	2.400m
11.00h	Cadete	2000-2001	2.400m
11.30h	Infantil	2002-2003	1.800m
12.00h	Alevín	2004-2005	1.200m
12.30h	Benxamín	2006-2007	600m
12.45h	Prebenxamín	2008-2009	600m
13.00h	Pitufo	2010-2011	300m aprox.

9. A clasificación será absoluta e por categorías. Os trofeos non serán acumulables. No caso de que un mesmo atleta obteña trofeos en varias categorías entregaráselle o de maior "rango".



CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

10. PREMIOS -Establécense os seguintes premios

- Medallas para as/os 3 primeiras/os atletas clasificadas/os nas categorías (benxamín, alevín, infantil (homes e mulleres)
- Medallas/trofeos/para as/os 3 primeiras/os atletas clasificadas/os na categorías de cadete, xuvenil e absoluta
- Trofeo a/o atleta de máis idade clasificado e que chegue a meta.
- Para a/o primeira/o atleta clasificada/o empadroada/o/ou nado/no Concello de Ponteceso
- A entrega de premios será na praza do Relleno ás 13.00h

11. A organización contará coa colaboración de organismos municipais competentes,- Policía Local e Agrupación de Voluntarios de Protección Civil -que regularán o tráfico ao longo de todo o percorrido.

12. Todos os atletas que cheguen á meta sen dorsal ou chip, serán descalificados.

13. O percorrido de 10 km. aprox. estará sinalado na metade do percorrido, aprox. km.5.

14. Haberá avituallamento ó remate da proba.

15. Todos/as os/as corredores terán un Seguro de Accidentes Deportivos (MAPFRE), (no caso de non estar federados), e o correspondente R.C., polo que estará prohibido correr sen estar inscrito dentro do prazo establecido. A Organización resérvase a facultade de decidir sobre calquera aspecto ou circunstancia non contemplada neste regulamento. A participación nas probas suporá a total aceptación deste Regulamento.

Tódalas reclamacións deberán realizarse verbalmente ao Xuíz Arbitro, non mais tarde de 30 minutos despois de publicados os resultados oficiais."

16. As persoas participantes, polo feito de tomar a saída na **II carreira pedestre PR-G 148**, aceptan o presente Regulamento, e no caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non reflectida no mesmo, estarase ao que dispoña o Comité Organizador.

Todo o non recollido no presente Regulamento rexisare polas normas da FGA, RFEA e IAAF."



Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

17. Descalificacións:

- O servizo médico da competición está facultado para retirar durante a proba a calquera atleta que manifeste un mal estado físico.
- Todo atleta que non realice o percorrido da carreira completo.
- O atleta que manifeste un comportamento non deportivo ou se reitere en protestas ante a organización.
- Entrar fora do control previamente establecido
- Correr por fora do percorrido establecido
- Conducta antideportiva ou contra o medioambiente
- Non levar o dorsal no peito durante todo o percorrido
- Participar cun dorsal doutro corredor
- Non pasar polos controis de carreira establecidos
- Facer a inscrición alterando os datos de forma intencionada
- Non atender as indicacións dos membros da Organización ou xuíces
- Calquera outras de análoga natureza, que a xuízo do Comité poidan der consideradas como conducta antideportiva merecedora de sanción disciplinaria



Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL: : 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Descrición do percorrido para a categoría absoluta (10 km)

As categorías Junior, Promesa, Senior e Veteranos completarán o percorrido do circuíto que é de 10 km.aprox.

Descición do percorrido:

Saída: e chegada: Praza do Relleno de Ponteceso (a carón da ponte de Ponteceso)

O percorrido na súa primeira parte discorre polo casco urbán, Praza do Relleno, Avda. Eduardo Pondal- Avda. de Anllóns AC 423, asfalto aprox. 1.5 km, logo baixa a dereita o paseo fluvial, a carón do río Anllóns, camiño da zahorra, terra e herba (1 km) e unha vez que se chega a ponte de Ponteceso, transcorre pola estrada AC 422 (uns 300m) e xa entra a esquerda no malecón do Couto – camiño da zahorra (1.3) km. Logo hai unha pasarela de madeira de 300 m ata chegar ó xungal pequeno- esteiro do río Anllóns, Segue o trazado por estrada asfalta, sube (unha distancia de 650m-27msnm) polo lugar de Currás, agra do Couto, Concello de Ponteceso, estrada de Malpica, DP 4307, agra do Tella, cruce da estrada AC 419, subida (unha distancia de 400m-38msnm) polo Rueiro ata lugar de Vereda-Tella-, Campo da Feira, CEIP Eduardo Pondal, A Pesqueira, paseo Fluvial, Praza do Relleno, donde estará a meta

Descrición do percorrido da carreira para a categoría:

Cadete (2000-2001) e Xuvenil (1998-1999) : 2.400m. aprox.

Saída e meta: Praza do Relleno

As/os participantes na carreira das categorías cadete e xuvenil percorreren unha distancia aproximada de 2.400m. A liña de saída e de meta estará situada na praza do Relleno. Terán que dar 1 volta a un circuíto. Saída: e chegada: Praza do Relleno de Ponteceso (a carón da ponte de Ponteceso)

O percorrido na súa primeira parte discorre polo casco urbán, Praza do Relleno, Avda. Eduardo Pondal- Avda. de Anllóns AC 423, asfalto aprox. 1.5 km, logo baixa a dereita o paseo fluvial, a carón do río Anllóns, camiño da zahorra, terra e herba (1 km) e unha vez que se chega a ponte de Ponteceso.



Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL: : 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Descrición do percorrido da carreira para a categoría Infantil (2002-2003)

As/os participantes na carreira da categoría infantil percorrerán unha distancia de 1.800 m. aprox. A liña de saída e de meta estará situada na praza do Relleno. Terán que dar 3 voltas a un circuito de 600m

Descrición do percorrido da carreira para a categoría:

Alevín: (2004-2005) : 1.200m. aprox.

As/os atletas da categoría alevín percorrerán unha distancia aproximada de 1.200m. A liña de saída e de meta estará situada na praza do Relleno. Terán que dar 2 voltas a un circuito de 600m

Descrición do percorrido da carreira para a categoría:

Benxamín (2006-2007) : 600m. aprox.

As/os atletas da categoría benxamín percorrerán unha distancia aproximada de 600m. A liña de saída e de meta estará situada na praza do Relleno. Terán que dar unha única volta a un circuito de 600m

Praza do Relleno, Avda. Eduardo Pondal, parque infantil, paseo Fluvial, Praza do Relleno



Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL: : 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

A/o atleta participante inscrito declara que:

- Está en bo estado físico e ten pasados os pertinentes recoñecementos de saúde.
- Autoriza e acepta a publicación do seus datos e fotografía nos medios de comunicación e internet(...) para a promoción do deporte. Calquera persoa inscrita poderá prohibir a utilización da súa imaxe previa solicitude expresa por escrito.

Organización porá a disposición dos participantes na **II Carreira pedestre PR-G 148** o pavillón polideportivo de Ponteceso para que se poidan cambiar e duchar. Tamén se informa que en dita instalación non hai servizo de garda roupa e de que o Concello de Ponteceso non se fai responsable da perda de obxetos persoais das/os deportistas.

Aparcadoiros:

A Organización habilitará o entorno do polideportivo de Ponteceso e o Campo da Feira así como o campo de fútbol (na estrada de Malpica DP 6801, a 500m. da saída).

O Concello de Ponteceso agradécelle a participación na II carreira pedestre PR-G 148.

Información

Concello de Ponteceso: 981 714 000 Deportes /Turismo

e-mail:turismoponteceso@ponteceso.net

www.ponteceso.net

Inscripcións: ata o mércores día 2 de xullo/2015 ás 22:00h

www.carreirasgalegas.com

Os únicos vehículos que poderán seguir a proba, serán os autorizados pola organización.



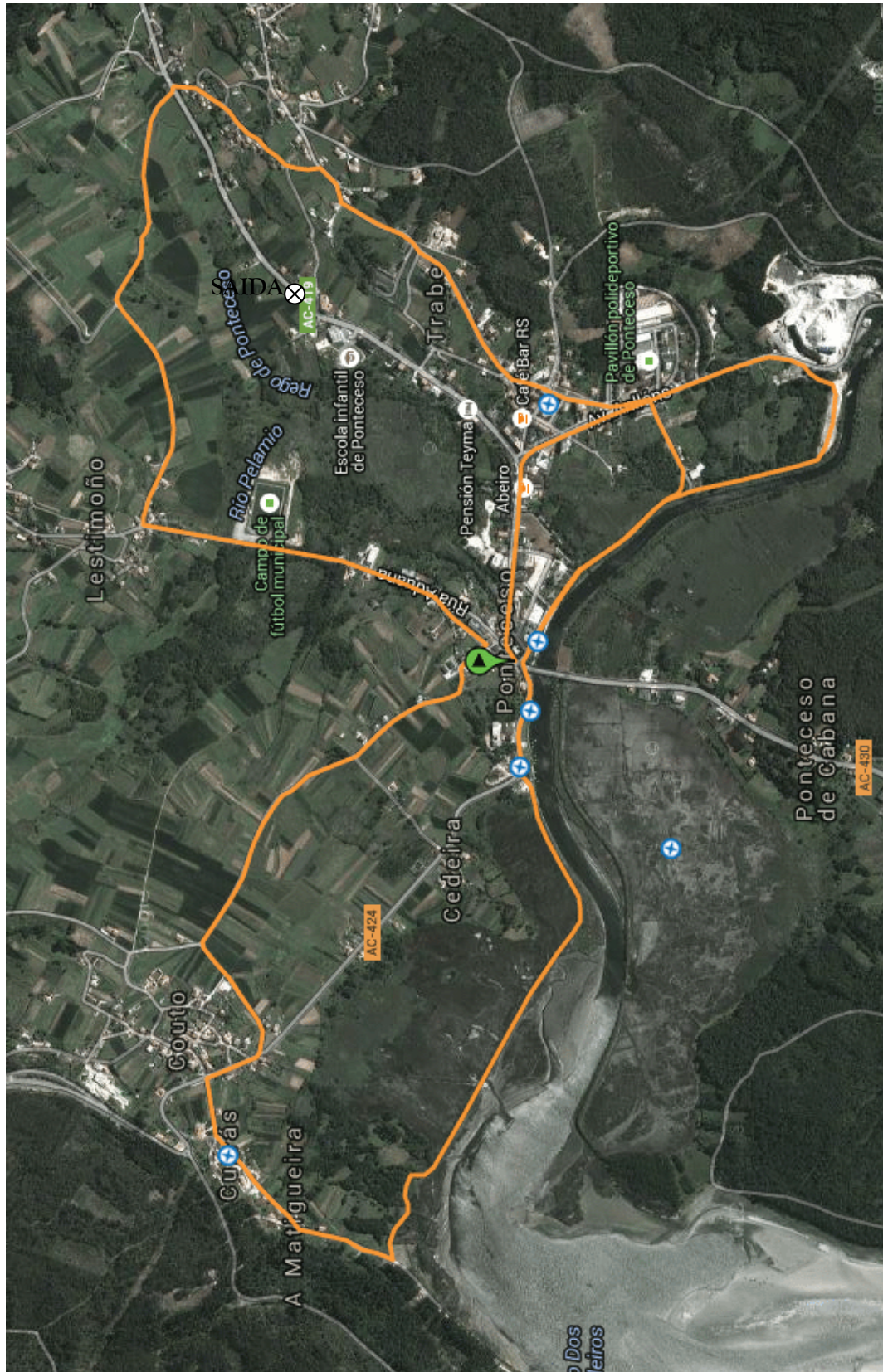
Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL. : 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

CROQUIS DO PERCORRIDO (CATEGORIA ABSOLUTA)

Circuito 10.000 metros aprox. Categorias: : Junior,promesa,senior e veteranos





Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL. : 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Pontevedra (A Coruña)

CROQUIS DO PERCORRIDO (CATEGORIA CADETE - XUVENIL)

Circuito 2.400 metros aprox.





Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL. : 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Pontevedra (A Coruña)

CROQUIS DO PERCORRIDO (CATEGORIA INFANTIL)

Circuito 600 metros aprox. 3 voltas= 1800 metros aprx.





Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL. : 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

CROQUIS DO PERCORRIDO (CATEGORIA ALEVÍN)

Circuito 600 metros aprox. 2 voltas = 1.200 metros aprox.





Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL. : 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

CROQUIS DO PERCORRIDO: CATEGORIA BENXAMÍN

Circuito 600 metros aprox. (1 volta o circuito)





Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
RELG.: MU 2000/15

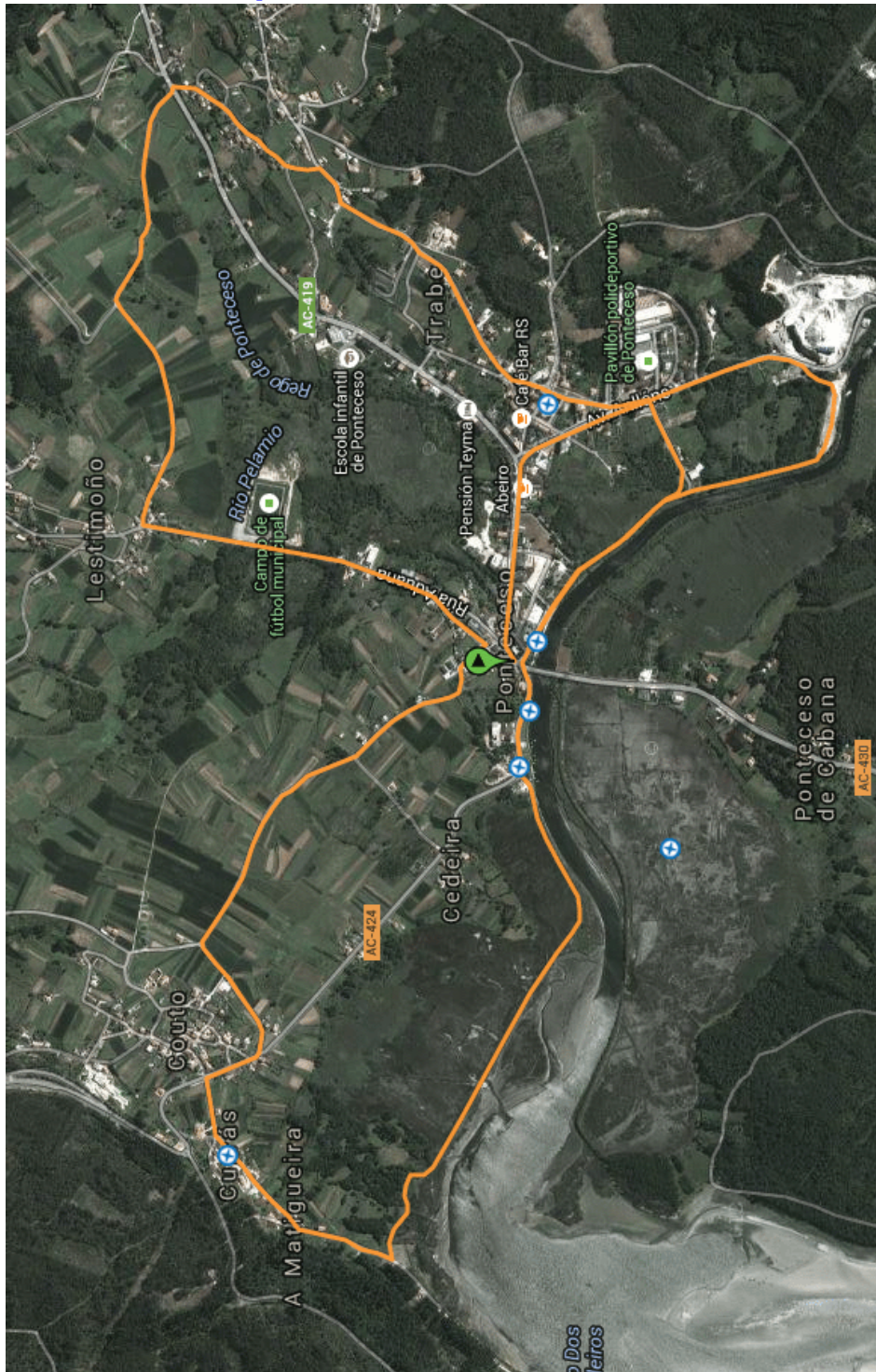
CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

CROQUIS DO PERCORRIDO : CATEGORÍA ABSOLUTA:10.000m. aprox.

Categorías: junior, promesa, senior e veteranos

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=9677553>





CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL. : 01150682
RELG.: MU 2000/15



**CROQUIS DO
PERCORRIDO :
CATEGORÍA
ABSOLUTA:10.000m. aprox.**

Categorías: junior, promesa, senior e veteranos

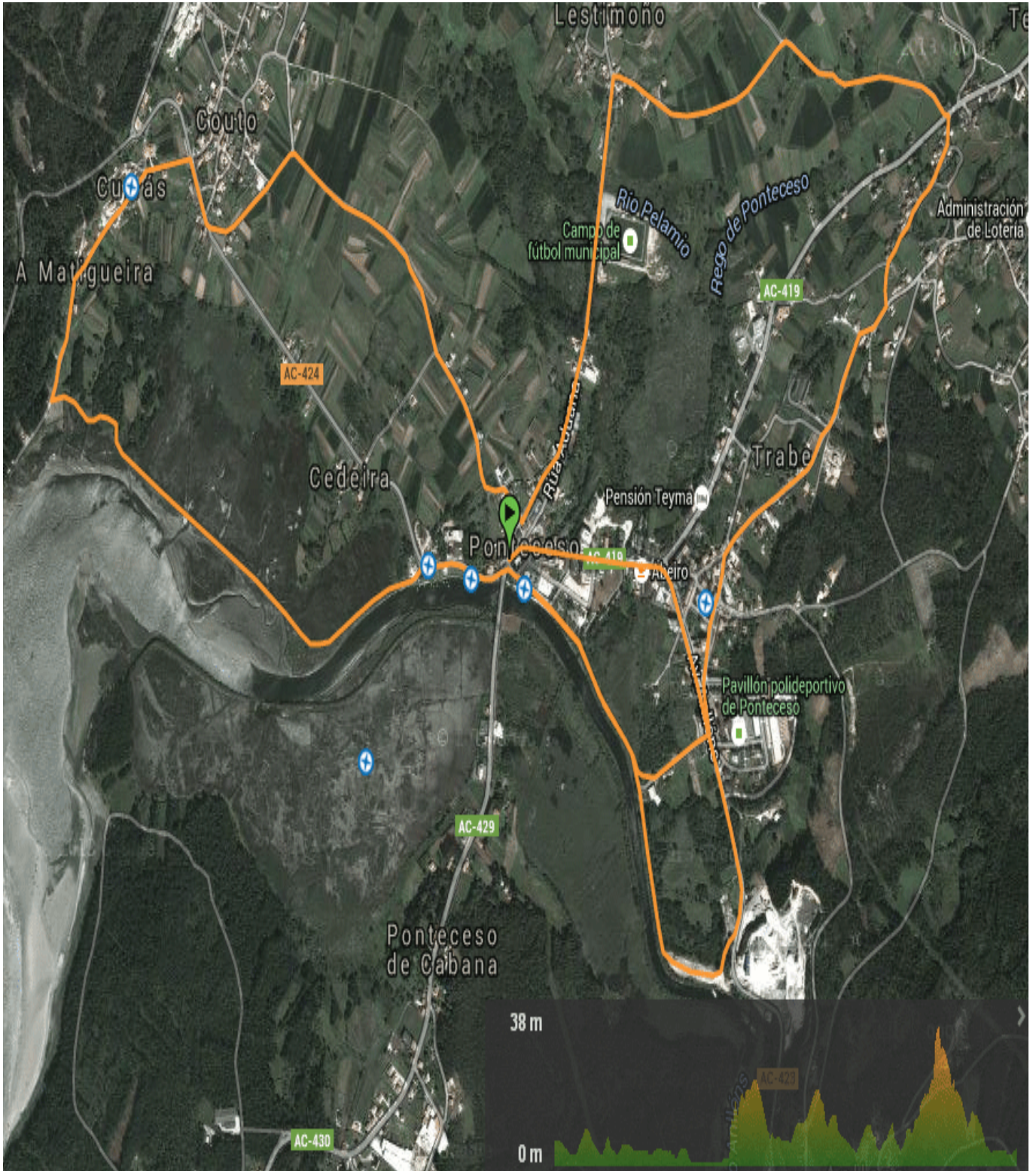


Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL. : 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=9677553>





Tel.: 981 71 40 00
Fax: 981 71 50 28
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es
www.ponteceso.es
CIF: P1506900H
REL.: 01150682
RELG.: MU 2000/15

CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

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 interesado 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 Glasgow13 - 15008 A Coruña