

REGULAMENTO
XL GRAN FONDO CAIXABANK
XXVII MEDIO MARATÓN
III 10 K



GRAN FONDO
PONTEVEDRA

XXX CTO DE GALICIA DE MEDIO MARATÓN 2022



CaixaBank



Concello
de Pontevedra





Concello
de Pontevedra



PREVIO Á CARREIRA

1. DATA

A Sociedad Gimnástica de Pontevedra e o Concello de Pontevedra organizan o domingo 16 de outubro de 2022, a partir das 10:40 h o “XL Gran Fondo - XXVII Medio Maratón – III 10K Pontevedra 2022”. Esta edición será Campionato de Galicia de Medio Maratón.

Os horarios de saída serán ás 10:40 h. para o 10 K. ás 11:00 h. o medio maratón.

2. PARTICIPANTES

Poderán participar todas aquelas persoas con 18 anos (o día da proba) ou máis, que o desexen, sempre que estean inscritas nos prazos e formas establecidos ao efecto pola Organización. A carreira desenvolverase en dúas fases diferenciadas dun máximo de 600 participantes no 10 K. e de 1400 no medio maratón. A organización resérvase 20 prazas a para deportistas convidados/as.

3. CONDICIÓN DE PARTICIPACIÓN

Quen participe comprométese a aceptar o presente regulamento e calquera posible modificación da proba obrigada por causas alleas á vontade da organización. A realización da inscrición implica ter lido, entendido e adquirido os compromisos que se inclúen neste regulamento.

Todo/a participante inscrito/a declara:

- ✓ Que se considera nun estado de saúde óptimo para participar no Gran Fondo - Medio Maratón de Pontevedra - 10K.
- ✓ Que exime de responsabilidade á Organización pola perda de obxectos persoais ou roubo, así como por calquera contaxio de calquera enfermidade que puidera sufrir durante o evento deportivo.
- ✓ Que autoriza sen contraprestación algunha a que a Organización faga uso de calquera tipo de material audiovisual no que poida figurar o/a participante, aceptando a publicación do seu nome completo na clasificación da proba, nos medios de comunicación, e/ou internet.
- ✓ Conforme á L.O. 03/2018, informámoslle de que os seus datos persoais pasarán a formar parte dun ficheiro, cuxo responsable é a Sociedad Gimnástica de Pontevedra con domicilio social na Rúa Xoán Manuel Pintos s/n 36005 Pontevedra. A finalidade do ficheiro é levar a cabo a xestión de datos para o Gran Fondo - Medio Maratón – 10K así como informarlle de futuras edicións. Se desexa exercer os dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición poderá facelo dirixíndose por escrito á dirección sinalada, axuntando unha fotocopia do seu DNI.

A Organización resérvase o dereito de rexeitar calquera inscrición que non acepte o presente regulamento. En caso de dúbida, ou de xurdir algunha situación non reflectida no mesmo, estarase ao que dispoña a Organización.



4. INSCRICIÓN

Faranse en <https://mmpontevedra.com/> ata as 23:59 horas do día 9 de outubro de 2022 e non se admitirán inscricións posteriores.

OS/AS PARTICIPANTES NO MEDIO MARATÓN DAS EDICIÓN 2020 E 2021 (EN AMBAS EDICIÓN) TERÁN A INSCRICIÓN GRATUÍTA NO ANO 2022 NESTA MESMA DISTANCIA.

Haberá dous prazos para inscribirse:

- ✓ Ata as 23:59 horas do 30/09 e na que o/a deportista pagará a cota “Reducida” de 20 € para o medio maratón e 10 € para o 10K.
- ✓ Dende o 1/10 e ata o remate das prazas ou do prazo de inscrición e na que o/a deportista pagará a cota “Xeral” de 25 € no medio maratón e 15€ para o 10K.

Aqueles/as que só fagan a súa inscrición no campionato de Galicia de medio maratón, non optarán aos premios, nin á bolsa do corredor da proba popular.

Participación de atletas doutras federacións autonómicas e estranxeiros/as:

Nesta proba a participación de atletas estranxeiros/as e doutras federacións autonómicas rexerá de acordo co disposto nos artigos 16 e 17 da sección terceira do "Reglamento para las competiciones de la temporada 2022 de la RFEA". Máis información:

https://www.rfea.es/normas/pdf/Reglamento2022/05_ReglamentoCompeticion.pdf

A inscrición da carreira é persoal e intransferible, e non se devolverá o importe da inscrición agás baixa médica documentada e enviada a info@sgpontevedra.com antes das 23.59h do 15 de outubro. En caso contrario, non se fará o reembolso.

No caso de que o/a deportista se inscriba como **desempregado/a** (só primeiro prazo) devolveráselle a cota de participación polo mesmo sistema de pago; a persoa beneficiaria terá que contar cun “Documento Acreditativo de Rexistro como Demandante de Emprego” (D.A.R.D.E.) dun Servizo Público de Emprego en vigor ese día (que terá que presentar inescusablemente ao recoller o seu dorsal). En caso da non presentación do documento acreditativo, non se lle devolverá a cota de participación.

PROMOCIÓN INSCRICIÓN GRATUÍTA. Coa compra igual ou superior a 125€ na tenda Miler Vintage Running Club na rúa Peregrina nº6 soto, en Pontevedra; conseguirás a inscrición gratuítá no Medio Maratón. Promoción válida ata 30 de setembro 2022.

Prazo	Proba	Inicio	Fin	€	Desconto desemprego
Primeiro	Medio Maratón	1/IX	30/IX	20	Si
Segundo	Medio Maratón	1/X	9/X	25	Non
Primeiro	10 K	1/IX	30/IX	10	Si
Segundo	10 K	1/X	9/X	15	Non



5. ACCIÓN SOCIAL

Voluntariamente todos/as os/as participantes e persoas da Organización que desexen colaborar coa Rede Axuda poderán facelo entregando un produto alimenticio non perecedoiro xusto no momento de recoller o seu dorsal que entregaremos no seu nome a esta Institución (preferentemente aceite, leite, conservas,...).

6. PERCORRIDO DE RECOÑECIMENTO PREVIO.

A tradicional “quedada” a unha volta de todo o percorrido, será o venres 14 de outubro ás 20:30 horas, é de acceso libre, e sairá de diante da porta principal do Centro Galego de Tecnificación Deportiva. O ritmo de carreira será moi asumible co obxectivo de dar a coñecer todo o percorrido. Prégase acudir con prendas exteriores de cores rechamantes.

7. ENTREGA DE DORSAIS E CHIPS.

Os/as deportistas terán que portar obrigatoriamente un dorsal no peito, sen dobrar nin ocultar, ben visible.

OPCIÓN	DATA	LUGAR
1	Do 13/X ao 15/X En horario de tenda	Tenda Miler r/ Peregrina 6 (soto) Pontevedra
2	16/X de 8 a 10:30 a.m.	Só deportistas de fóra de Pontevedra no Pavillón Universitario de Pontevedra

DURANTE A XORNADA DA CARREIRA

8. GARDARROUPA.

Antes da saída os/as participantes terán un servizo de gardarroupa a súa disposición no Pavillón Universitario.

9. CAIXONS DE SAÍDA

Haberá dúas zonas preferentes reservadas para todos os participantes:

PROBA	ZONA	XÉNERO		TEMPO	COR DORSAL
10K	1	Masculino	Menor ou igual a	00:36:00	Verde
		Feminino		00:46:30	
	2	Masculino	Maior ou igual a	00:36:01	Lila
		Feminino		00:46:31	
Medio Maratón	1	Masculino	Menor ou igual a	01:20:00	Amarelo
		Feminino		01:42:00	
	2	Masculino	Maior ou igual a	01:20:01	Azul
		Feminino		01:42:01	
	3	Masculino	Maior ou igual a	01:40:01	Branco
		Feminino		01:52:01	

Haberá que indicar o lugar e data de consecución. Dita marca tivo que ser obtida nos



Concello
de Pontevedra



últimos 24 meses nunha carreira de medio maratón ou 10km.

Todos/as terán un tempo máximo de 01:10:00 para rematar o 10K. e 02:15:00 para rematar o Medio Maratón tendo como límite de paso intermedio o último xiro de Corbaceiras de 01:30:00.

10. PERCORRIDO.

Terá unha lonxitude de 21.097 metros para o medio maratón e de 10.000 metros para o 10K. Nun circuíto **HOMOLOGADO**, urbano, pechado ao tráfico e sobre asfalto ao que se lle dará dúas voltas. Cada quilómetro sinalizarase visualmente.

A SAÍDA será dende a Ponte dos Tirantes cara Bos Aires (dirección Marín), ponte de Santiago, Rafael Areses, Alexandre Bóveda, Celso Emilio Ferreiro, Campus Universitario, Celso Emilio Ferreiro, Alexandre Bóveda, Rafael Areses, ponte de Santiago, Bos Aires (dirección Marín), Uruguai (xiro de 180 grados antes da rotonda de Corbaceiras), Uruguai, Galera, Arcebispo Malvar, praza de España, Michelena, praza da Peregrina, Odriozola, Soportais, praza Curros Enríquez, Real, praza Celso García de La Riega, Valentín García Escudero, Bos Aires, Padre Gaité, Padre Fernando Olmedo, pista atletismo CGTD, José Malvar, Bos Aires (xiro de 180 antes da praia fluvial), Bos Aires, rotonda Sur da ponte dos Tirantes (comeza a segunda volta).

Despois do segundo xiro ao circuíto, ao chegar a rotonda da ponte dos Tirantes, deixala a dereita para entrar en Padre Gaité, Padre Fernando Olmedo, acceso a pista de atletismo do CGTD, os atletas correrán pola rúa 1 da mesma, para dar case unha volta completa e META.

O percorrido para o 10 K será o mesmo pero dando unha única volta, e axutarase o xiro de 180 que se realiza antes que o do medio maratón.



11. ARBITRAXE DURANTE A CARREIRA

A proba forma parte do calendario oficial da Federación Galega de Atletismo (FGA), polo que contaremos co control do Comité Galego de Xuíces da FGA. Habrá ciclistas que acompañarán na carreira favorecendo a seguridade dos deportistas durante a proba.



Concello
de Pontevedra



12. DESCUALIFICACIÓNS.

O servizo médico da competición, ou o persoal de Organización, están facultados para retirar xustificadamente da carreira a calquera atleta que:

- ✓ Non leve axeitadamente o dorsal e/ou o chip oficial de control de tempos.
- ✓ Non realice o percorrido completo.
- ✓ Manifeste un mal estado físico evidente.
- ✓ Manifeste un comportamento non deportivo coa Organización, cos outros deportistas ou co público.
- ✓ Faga protestas maleducadas, ou se reitere en protestas ante a Organización.
- ✓ Non cumprir o tempo máximo de remate de 2h15'00" ou ao paso polo último xiro de Corbaceiras en 1h30'00".

13.SERVIZOS SANITARIOS E SEGURO DE ACCIDENTES.

Todas as persoas participantes estarán cubertas cunha póliza de Seguro de Responsabilidade Civil e dun Seguro de Accidentes Deportivos. Haberá dúas ambulancias e dous médicos/as para a atención.

14.AVITUALLAMENTO

Haberá auga no circuíto cada 5 km aproximadamente. As botellas serán entregadas polo voluntariado, cada participante será quen de coller o seu propio avituallamento, abri-lo, bebelo e encestar nos colectores de lixo dispostos para tal fin.

15.CHIP DE CRONOMETRAXE

Estableceranse controis de cronometraxe de chips por todo o percorrido co propósito de verificar que todos os/as atletas cobren a totalidade do percorrido no mesmo sentido da carreira. É obrigatorio pasar por enriba das alfombras de cronometraxe dispostas ao longo do percorrido. Os/As atletas que non teñan todos os rexistros na orde axeitada serán descualificados/as.

16.PERSOAS NON INSCRITAS

Toda aquela persoa que corra sen estar inscrita, faino baixo a súa responsabilidade e non estará cuberta pola Organización. Se é advertida a súa presenza se lle instará a abandonar o circuíto.



POSTERIOR Á CARREIRA

17. OUTROS

Na liña de meta, os participantes recibirán unha bolsa de produtos alimenticios, bebidas, servizo de duchas, fisioterapia, médico, etc.

18. RECLAMACIÓNS

As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao xuíz árbitro, non mais tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.

19. PREMIACIÓN E PREMIOS.

A cerimonia de entrega de premios do efectuarase a partir das 13:30 h. na praza da Cruz Vermella. Os/As atletas con dereito aos premios deberán estar presentes na mesma, podendo delegar noutra persoa. Se non estivese presente ao inicio do acto, entenderase que renuncia ao premio material e económico.

Recibirán trofeo os/as tres primeiros/as clasificados/as individuais da categoría ABSOLUTA masculina e feminina do medio maratón e do 10K.

Ademais, no medio maratón haberá medallas para os tres primeiros homes tres primeiras mulleres das seguintes categorías:

Máster 1	Máster 2	Máster 3	Máster 4
Maiores de 35	Maiores de 45	Maiores de 55	Maiores de 65

Establécense os seguintes premios en metálico para a categoría absoluta do medio maratón:

		1º	2º	3º
ABSOLUTA	Masculina	300€	200€	100€
	Feminina			
LOCAL	Masculina	100€	-	-
	Feminina			

Para ter opción aos premios en metálico é requisito imprescindible facer un tempo igual ou inferior a 1h14'00" en homes e 1h30'00" en mulleres.

Requirirase o D.N.I. ou documento análogo, aos atletas premiados. Poderán optar ao premio local atletas do concello de Pontevedra ou vencellados aos Clubs federados do mesmo concello.

Este premio non é acumulable, optando o/a atleta polo premio de maior contía, cedendo o outro premio ao seguinte participante que cumpra os requisitos.