REGULAMENTO

XLI GRAN FONDO CAIXABANK

XXVIII MEDIO MARATÓN

IV 10K

GRAN FONDO CAIXABANK
PONTEVEDRA 23

PREVIO Á CARREIRA

1. DATA

A Sociedad Gimnástica de Pontevedra e o Concello de Pontevedra organizan o domingo 15 de outubro de 2023, a partir das 10:40 h o “XLI Gran Fondo - XXVIII Medio Maratón – IV 10K Pontevedra 2023”.

Os horarios de saída serán ás 10:20 para a carreira de cativos 10:40 h. para o 10 K., 10:45 para o “Mini Gran Fondo” e ás 11:00 h. o medio maratón.

2. PARTICIPANTES

Poderán participar todas aquelas persoas nadas no ano 2005 ou anteriores, que o desexen, sempre que estean inscritas nos prazos e formas establecidos ao efecto pola Organización. A carreira desenvolverase en tres fases diferenciadas dun máximo de 300 participantes nas probas de menores, 600 participantes no 10 K. e de 1400 no medio maratón. A organización resérvase 30 prazas a para deportistas convidados/as nas distancias de MM e 10K.

3. CONDICIÓNS 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 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. INSCRICIÓNS

Faranse en https://mmpontevedra.com/ ata as 23:59 horas do día 8 de outubro de 2023 e non se admitirán inscricións posteriores no 10K e no MM. Haberá tres prazos para inscribirse no medio maratón e dous no 10K:

- ✓ Ata as 23:59 horas do 31/05 e na que o/a deportista pagará 15 € para o medio maratón.
- ✓ Ata as 23:59 horas do 30/09 e na que o/a deportista pagará da" de 20 € para o medio maratón e 8 € 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 30 € no medio maratón e 15€ para o 10K.

Na proba de menores o límite de inscrición será o venres 13/10/23 ás 23:59 h. cun custo de 1€. Todo o recadado coa inscrición (dos menores) sortearase entre os participantes en concepto de vales de material deportivo na tenda MILER (R/Peregrina 6 soto, Pontevedra).

Participación de atletas doutras federacións autonómicas e estranxeiros/as: Nesta proba a participación de atletas estranxeiros/as e doutras federacións autonómicas rexerase 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://atletismorfea.es/sites/default/files/2023-04/Reglamento%20de%20Competición.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 14 de outubro. En caso contrario, non se fará o reembolso.

No caso de que o/a deportista se inscriba como **desempregado/a** (ata o 30/09) 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 gratuíta no Medio Maratón. Promoción válida ata 30 de setembro 2023.

Prazo	Proba	Inicio	Fin	€	Desconto desemprego
Primeiro	Medio Maratón	1/III	31/V	15	Si
Segundo	Medio Maratón	1/VI	30/IX	20	Si
Terceiro	Medio Maratón	1/X	8/X	30	Non
Primeiro	10 K	1/III	30/IX	8	Si
Segundo	10 K	1/X	8/X	15	Non
Único	Menores	1/III	12/X	1	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 RECOÑECEMENTO PREVIO.

A tradicional "quedada" a unha volta de todo o percorrido, será o venres 13 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 o dorsal entregado pola organización no peito, sen dobrar nin ocultar, ben visible.

OPCIÓN	DATA	LUGAR
1	Do 11/X ao 14/X En horario de tenda	Tenda Miler r/ Peregrina 6 soto, Pontevedra
2	15/X de 8:30 a 10:00 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. CAIXÓNS 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	Vermello
		Feminino		00:46:30	
	2	Masculino	Maior ou igual a	00:36:01	Verde
		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 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 02:20:00 para

rematar o Medio Maratón tendo como límite de paso intermedio o último xiro de Corbaceiras (15K) en 01:39:00.

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 (no medio maratón). 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 Gaite, 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 Gaite, 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 axustarase o xiro de 180º que se realiza antes que o do medio maratón.

Os cativos percorrerán unha distancia de 250 m dentro da pista de atletismo do CGTD. Mentres que o “Mini Gran Fondo” percorrerá unha distancia de 750 m. saíndo dende a ponte dos tirantes para chegar á meta situada no CGTD.

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. Haberá ciclistas que acompañarán na carreira favorecendo a seguridade dos deportistas durante a proba.

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 2h20´00" ou ao paso polo último xiro de Corbaceiras en 1h39´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.

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 Glasgow 13 15008 A Coruña.

14. AVITUALLAMENTO

Haberá auga en dous puntos do circuíto e un máis en meta. As botellas serán entregadas polo voluntariado, cada participante será quen de coller o seu propio avituallamento, abrilo, 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 e bebida; ademais contarán con servizos 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. CERIMONIA DE PREMIACIÓN E PREMIOS.

A cerimonia de entrega de premios 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/ou 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 e tres primeiras mulleres das seguintes categorías:

Sénior	Máster 1	Máster 2	Máster 3	Máster 4
Menores de 35	Maiores de 35	Maiores de 40	Maiores de 50	Maiores de 60

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

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

<u>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</u>.

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.