



IV CARREIRA - ANDAINA SOLIDARIA AS PONTES CONTIGO

REGULAMENTO XERAL

ARTIGO 1 - PRESENTACIÓN

A Xanela, asociación de persoas con diversidade funcional e/ou maiores, entidade libre, independente, de carácter voluntario e sen ánimo de lucro, organiza a **IV Carreira-Andaina Solidaria As Pontes Contigo**, que se celebrará o vindeiro **12 de xullo**.

A proba conta coa colaboración do **Concello de As Pontes de García Rodríguez** e do **Clube de Atletismo Olympo**.

O circuito será **urbano**, cunha distancia aproximada de **1,8 km**. Os horarios de saída e o trazado concreto estarán condicionados pola proba e a categoría na que participe cada persoa.

ARTIGO 2 - CIRCUITO

A proba contará cun **circuito pechado ao tráfico de aproximadamente de 5,4 km**, que transcorrerá maioritariamente por asfalto. A organización encargárase de que a ruta estea debidamente sinalizada, co fin de garantir a seguridade e a correcta orientación das persoas participantes, aínda que o circuíto **non estará homologado oficialmente**.

No caso da andaina, a distancia será de aproximadamente 1,8 km, tamén por percorrido urbano sinalizado pola organización.

Queda prohibido utilizar como zona de carreira **beirarrúas, glorietas, zonas axardinadas ou calquera outro espazo que non forme parte do percorrido sinalizado**. Só se poderán empregar as zonas marcadas como circuíto. O incumprimento total ou



parcial desta norma, así como **recortar o trazado oficial**, poderá implicar a **descualificación das persoas infractoras**.

A organización resérvase o **dereito de modificar o percorrido** por causas alleas á mesma e/ou por motivos de **forza maior**.



ARTIGO 3 - INSCRIPCIÓN

O prezo da inscrición será de **8 euros para a carreira** e de **5 euros para a andaina**.

A participación na carreira será **de balde para a categoría biberón** e terá un custo de **3 euros para o resto de categorías escolares**. No caso da andaina, a participación será **gratuita para as crianzas menores de 5 anos cumpridos no día do evento**.

O prazo de inscrición estará aberto **desde a publicación do presente regulamento ata o venres 10 de xullo de 2026 ás 12:00 horas** a través da seguinte páxina web: www.carreirasgalegas.com

Tamén será posible realizar a inscrición **de maneira presencial na sede da asociación A Xanela** (Rúa A Xanela s/n, As Pontes de García Rodríguez, A Coruña) **ata as 15:00 horas do venres 10 de xullo de 2026**.



Ademais, permitirase a **inscrición presencial o propio día da proba, o domingo 12 de xullo, na Rúa 8 de Marzo, ata 15 minutos antes do inicio da proba**, sempre que queden dorsais dispoñibles.

Dado o **carácter solidario** da carreira-andaina, establécese tamén a posibilidade de colaborar mediante a **“fila cero”**, destinada a todas aquelas persoas que, sen participar na carreira nin na andaina, desexen realizar unha achega solidaria.

A recadación obtida nesta edición destinarase **ao apoio das actividades e proxectos que desenvolve a asociación A Xanela**, orientados a mellorar a calidade de vida das **persoas maiores e das persoas con diversidade funcional**, así como das súas familias e da comunidade. Os **dorsais solidarios de fila cero** estarán dispoñibles **ata o propio día da proba**.

Para formalizar a inscrición será obrigatorio facilitar os seguintes datos: **nome, apelidos, NIF ou pasaporte, data completa de nacemento, xénero e teléfono de contacto**. Non se aceptará ningunha inscrición na que falte algún destes datos.

****A organización poderá prescindir de aqueles servizos que considere debido a problemas de causa maior.***

ARTIGO 4 – CATEGORÍAS

- BIBERÓN (2019-ACTUALIDADE)
- SUB 12 (2018-2015)
- SUB 16 (2014-2011)
- ABSOLUTA (2010 E ANTERIORES)

ARTIGO 5 – DISTANCIAS E HORARIOS

- BIBERÓN: 150 metros aprox.: 10:35
- SUB 12: 1000 metros aprox. (3 voltas): 10:20 horas.
- SUB 16: 1800 metros aprox. (5 voltas) : 10:00 horas.



- ABSOLUTA: 5,4 metros aprox. (3 voltas): 10:45.
- ANDAINA: 1,8 aprox (1 volta): Saída xusto despois da carreira absoluta.

ARTIGO 6 - SERVIZOS

A proba contará cos **servizos médicos recomendados** para garantir a seguridade de todas as persoas participantes.

Haberá **avituallamento ao finalizar a carreira e andaina.**

A organización tamén ofrecerá un **servizo de duchas**, dispoñible para todas as persoas participantes que desexen utilizalo.

Recoméndase a todas as persoas participantes que **cubran a parte posterior do dorsal** cos seguintes datos:

- Nome e apelidos
- Datos médicos de interese (grupo sanguíneo, alerxias, enfermidades crónicas, tratamentos específicos, etc.)
- Teléfono/s e contacto/s en caso de emerxencia

A organización **resérvase o dereito de modificar ou suprimir calquera destes servizos** por causas alleas ou de forza maior.

ARTIGO 7 - PREMIOS

Nesta edición da proba non haberá premios por clasificación.

Todas as crianzas participantes recibirán un agasallo conmemorativo pola súa participación.

Así mesmo, realizarase un **sorteo de varios agasallos** entre as persoas participantes tanto na carreira como na andaina, **empregando como referencia o número de dorsal asignado.** O sorteo levarase a cabo ao remate da proba, logo da chegada da andaina.



Ademais, **as primeiras 200 persoas inscritas recibirán unha camiseta de agasallo. Non se reservarán tallas.** A camiseta poderá recollerse na sede da asociación en horario de atención ao público, de luns a venres de 10:00 a 14:00 horas e de 16:00 a 18:30 horas, unha vez formalizada a inscrición, ou ben o propio día do evento.

ARTIGO 9 - RESPONSABILIDADE

A organización non se fai responsable dos danos que puidesen sufrir as persoas participantes por imprudencias ou descoidos delas mesmas. O/a participante declara, baixo a súa responsabilidade, que realizou o oportuno recoñecemento médico que lle permita estar en condicións óptimas para realizar a proba, e exime á organización da devandita responsabilidade.

ARTIGO 10 – COMPROMISO

A inscrición na carreira implica a plena aceptación do presente regulamento.

CONSIDERACIÓN FINAL

A organización resérvase o dereito de realizar algún cambio no presente regulamento se así o considerase, e deberá comunicalo na web e na información ás persoas participantes. En todo caso, e por interese deportivo, a organización resérvase o dereito de convidar a atletas concretos, mulleres ou homes con marcas ou traxectoria deportiva que poidan aumentar a calidade da carreira.

LOPD: Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consinte 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 de ránking popular e 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 e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Praza Agustín Díaz, s/n. 15008. A Coruña.