



XXXIX CARREIRA POPULAR - VOLTA Á RÍA **MEMORIAL “ADOLFO ROS”**

O vindeiro día 14 de decembro de 2025, ás 10:00 horas, terá lugar a saída da **XXXIX CARREIRA POPULAR - VOLTA Á RÍA, “MEMORIAL ADOLFO ROS”**, que se celebrará consonte co seguinte:

Artigo 1. Organizadores

- 1.1.- O Concello de Neda, en colaboración cos Concellos de Fene, Ferrol e Narón, organiza a XXXIX edición da carreira de media maratón “Memorial Adolfo Ros - Volta á Ría”. As probas terán lugar o día 14 de decembro de 2025 a partir das 10:00 horas, e contarán tamén con probas para categorías de menores.
- 1.2.- A Organización contará coa axuda da Garda Civil de Tráfico e da Policía Municipal dos catro Concellos, que regularán o tránsito ao longo do percorrido.
- 1.3.- Así mesmo actuarán como colaboradores habilitados pola organización, as agrupacións de Protección Civil dos catro Concellos citados, así como algunha outra entidade de voluntarios doutros concellos aos que se solicite colaboración no caso de ser necesario.

Artigo 2.- Percorrido e duración.

- 2.1.- A saída e a chegada terán lugar na Rúa Camiño do Regeiro
- 2.2.- O percorrido será de media maratón (distancia non homologada) 21.000 metros aproximadamente sobre asfalto, e discorrerá polos concellos de Neda, Fene Narón e Ferrol.
- 2.3.- A proba está incluída no calendario da Federación Galega de Atletismo.
- 2.4.- O percorrido estará sinalizado como mínimo cada 5 kms.
- 2.5.- No percorrido estableceranse controis, así como postos de avituallamento situados nos Concellos de Fene, Ferrol e Narón e Neda situados nos quilómetros 5, 10, 15 e 20 aproximadamente.
- 2.6 - Prohíbese o acompañamento dos participantes e o uso de coches de apoio. O incumprimento desta norma implicará a inmediata descualificación dos corredores que a infrinxiran. Os únicos vehículos autorizados que poderán seguir a proba serán os das forzas de seguridade e os de apoio a organización, que contarán con roupa apropiada e visible.
- 2.7.- O control de chegada **pecharase unha hora despois** de que entre en meta o primeiro clasificado. Cando un participante sobrepase o tempo previsto de peche de control (unha hora dende que entre o primeiro clasificado), será avisado pola organización e deberá subir ao coche oficial que pecha a carreira e abandonar a proba coa fin de non entorpecer o tráfico automobilístico e o desenvolvemento da propia actividade. No caso de continuar, farao baixo a súa responsabilidade,



debendo cumprir as normas e sinais, e considerarse un usuario máis da vía, quedando eximida a organización de toda responsabilidade do que puidese acontecer.

2. 8- O percorrido da proba figura como Anexo I ao presente Regulamento.

Artigo 3.- Participantes

3.1.- A proba está aberta a todos os atletas, federados ou non, sen distinción de sexo.

3.2.- En calquera caso poderán participar na media maratón os/as nacidos/as no ano 2007 e anteriores. Para as categorías de menores, estableceranse probas de menor distancia.

3.3.- Cada corredor/a participa na media maratón baixo a súa responsabilidade e declara que dispón dun nivel de condición física suficiente para afrontar a proba. A organización terá potestade para descualificar a calquera atleta que a propósito da súa imposibilidade para participar na proba, proporcione datos erróneos para poder facelo.

Artigo 4.- Condicións de participación e inscricións.

4.1 - Unha inscrición é válida cando a persoa participante enche o boletín de inscrición a través da web: **www.carreirasgalegas.com** e realice o pago da inscrición. Poderanse realizar inscricións **ata as 23:59 horas do mércores 10 de decembro.**

4.2 - Aqueles que se inscriban máis dunha vez, inducindo a posible erro á Organización, quedarán descualificados.

4.3 - A inscrición da carreira é persoal e intransferible. Non se admitirán devolucións, baixo ningunha causa, do importe da inscrición.

4.4 - A realización da inscrición implica ler, entender e adquirir o compromiso que a continuación se expón: “Declaro que estou en bo estado físico. Eximo á organización, patrocinadores comerciais, directivos, empregados e demais organizadores, de toda responsabilidade que da participación no evento se puidese derivar tal como: perda de obxectos persoais por roubo ou outras circunstancias, lesións, ...”

4.5 - Os participantes comprométese a:

✓ Aceptar estritamente tódolos artigos do presente regulamento.

✓ Aceptar as posibles modificacións da proba ás que a organización se vexa obrigada por causas alleas á súa vontade.

4.6 - Todos os corredores/as ao realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet. Mediante a inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos sexan empregados pola organización para comunicacións acerca da súa actividade. En todo caso e tal e como establece a Lei de Protección da datos, o interesado pode exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante un escrito ou correo electrónico: correo@neda.gal ou ben nas oficinas do Concello de Neda, Av.



Algeciras nº 34, 15510 - Neda.

4.7 – A organización resérvase o dereito a rexeitar calquera inscrición que non acepte os termos e condicións do evento que queden expostos no presente regulamento. En caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non reflectida neste, estarase ao que dispoña a organización.

Descualificacións: O servizo médico da competición e os xuíces árbitros están facultados para retirar da carreira a:

- ✓ Calquera atleta que manifeste un mal estado físico
- ✓ Todo/a atleta que non realice o percorrido completo
- ✓ Todo/a atleta que non teña dorsal ou non o leve visible, dobre ou manipule a publicidade ou o fotocopie.
- ✓ Todo/a atleta que manifeste un comportamento non deportivo ou se retire en protestas ante a organización, á marxe do estipulado no apartado de reclamacións.

4.8 - Condicións para as cadeiras de rodas e Handbikes:

- ✓ As cadeiras deberán ter un mínimo de 2 rodas grandes e 1 pequena.
- ✓ Non se permitirá a participación en cadeiras de rodas de paseo, que non foran deseñadas para a actividade de atletismo.
- ✓ Os atletas aseguraranse que ningunha parte dos seus membros inferiores toquen o chan durante a carreira.
- ✓ Será responsabilidade do competidor que a cadeira de rodas estea conforme ás regras enriba indicadas e de non demorar a carreira mentres fai os axustes á cadeira.
- ✓ Todos os atletas en cadeiras de rodas levarán obrigatoriamente casco durante toda a carreira.
- ✓ O desprazamento mediante algún método, excepto o empuxe do corredor sobre as rodas ou aros de impulsión suporía a descualificación.

4.9 - Condicións para participantes con Discapacidade Visual:

- ✓ Todos os atletas deberán obrigatoriamente participar cun guía. Este guía identificarase cun peto de cor brillante facilitado pola organización. Se algún atleta con discapacidade visual non ten guía, a organización non permitirá participar na proba, por motivos de seguridade.
- ✓ Cando o corredor con discapacidade visual cruce a liña de chegada o guía deberá estar por detrás del.
- ✓ método de guía poderá ser elixido polo atleta. Poderá escoller entre ser dirixido por un guía que lle suxeite o cóbado, ou por medio de atadura ou ben correr sen suxeición. Non se permitirá soste o atleta, suxeitarse da súa roupa ou atar as mans do atleta coas dos guía. A atadura deberá deixar un espazo de polo menos 5 cm entre as mans do atleta e as do guía. Ademais o corredor poderá recibir instrucións verbais do guía.
- ✓ Os guías non poderán usar bicicleta ou outros medios mecánicos de transporte.



- ✓ guía non poderá en ningún momento tirar do atleta ou empurralo para darlle impulso. A infracción suporá a descualificación.
- ✓ Independentemente de que se empregue atadura ou non, entre o atleta e o guía non poderá haber en ningún momento unha distancia maior de 0,50 m.

Artigo 5.- Categorías

5.1 – Categorías Absolutas

- Sub 20: Nados/as no 2006 e 2007
- Sub23: Nados/as no 2003, 2004 e 2005
- Sénior : Nados/as en 2002 ata 1991
- Máster A : Nados/as en 1990 ata 1985
- Máster B : Nados/as en 1984 ata 1975
- Máster C: Nados/as en 1974 ata 1965
- Máster D: Nados/as en 1964 e anteriores
- Cadeira de rodas*
- Handbike*
- Invidentes*

*Categorías non oficiais da F.G.A

5.2 – Categorías de menores

- Sub 18: Nados/as no 2008 / 2009
- Sub 16: Nados/as no 2010 / 2011
- Sub 14: Nados/as no 2012 / 2013
- Sub 12: Nados/as no 2014 / 2015
- Sub 10: Nados/as no 2016 / 2017
- Sub 8: Nados/as no 2018 / 2019
- Peques: Nados no 2020 e anteriores

Artigo 6.- Custo da inscrición

6.1 Para inscribirse na proba (media maratón), as persoas participantes deberán pagar a cantidade de 7 €.

6.2- As inscricións para as carreiras de menores serán gratuítas

Artigo 7.- Retirada de dorsal.

7.1.- A retirada de chips e dorsais poderase efectuar:

- Venres 12: 16:00 – 19:00 no Centro Cívico de Neda*
- Sábado 13: 16:00 – 19:00 no centro Cívico de Neda*
- Domingo 14: 8:30 – 9:30 no centro Cívico de Neda.*

*Centro Cívico Neda: Rúa Xeneral Morgado, 15510 Neda, A Coruña

O acto de recollida de dorsal e chips entenderase como confirmación da participación, debendo por tanto, recoller os dorsais persoalmente. Se o dorsal fose retirado por outra persoa diferente ao participante na proba, o que recolle deberá deixar nome e apelidos e un teléfono de contacto.



Artigo 8.- Probas para menores

A continuación da saída da carreira absoluta terá lugar a carreira das categorías de menores, discorrendo polo Concello de Neda (vías de titularidade municipal), cos mesmos puntos de saída e chegada que a carreira principal, cos seguintes percorridos e distancias:

CATEGORÍA	Nº VUELTAS	DISTANCIA
SUB 18 + SUB 16	3	3.000 mts.
SUB 14 + SUB 12	2	2.000 mts.
SUB 10	1	1.000 mts.
SUB 8		400 mts.
PEQUES		50 mts.

Artigo 9.- Premios

9.1.- As clasificación publicaranse inmediatamente despois de finalizar a proba na Web da entidade cronometradora.

9.2.- Haberá trofeos para:

- Gañador e gañadora absoluta da proba.
- Tres primeiros clasificados tanto masculinos como femininos da clasificación xeral da proba absoluta residentes en calquera dos catro concellos organizadores (Narón, Neda, Fene e Ferrol)
- Tres primeiros clasificados de cada categoría, masculina e feminina, tanto absoluta como de menores (excepto categoría PEQUES)
- Na categoría “peques” farase entrega de medalla á totalidade de nenas e nenos participantes.

9.3 Todos os participantes que obtivesen algún premio deberán presentar algún documento de identidade (DNI ou pasaporte) que acredite a data de nacemento do premiado así como a súa residencia en calquera dos catro Concellos (Narón, Neda, Fene e Ferrol) no caso de obter premio por clasificación para residentes nos concellos organizadores.

A non presentación deste documento supón a non entrega do premio

9.4.- A entrega de trofeos terá lugar ás 13:00 horas no pabillón Municipal “Ale de Paz” (Lugar San Isidro 1, 15510 Neda, A Coruña). Os/As premiados/as deberán estar no lugar indicado 15 minutos antes para axilizar a entrega de premios.

Artigo 10.- Control Técnico da proba.

10.1 - A proba será controlada polo Comité Galego de Xuíces de Atletismo e rexerese polas normas do Regulamento da IAAF. Tamén está incluída no Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo.

10.2 – O Xuíz árbitro será designado pola F.G.A. para resolver calquera suceso de tipo técnico, interpretando o regulamento da proba.

10.3- Os tempos tomaranse mediante sistema informático. Existirá un control de



tempo na saída, no quilómetro 10 e na meta. Só terán validez os chips persoais integrados no dorsal da carreira. O tempo de carreira só será rexistrado se a persoa participante leva posto correctamente o chip, que irá integrado no dorsal.

10.4 - O dorsal debe levarse na parte dianteira en lugar visible.

10.5 – Apelacións. As reclamacións ós resultados oficiais, deberán formularse verbalmente ó Xuíz Arbitro da Competición non mais tarde de 30 minutos despois da publicación dos mesmos

Artigo 11.- Seguros.

11.1.- A organización ten subscrito un Seguro Colectivo de Accidentes e Responsabilidade Civil.

11.2.- A organización recomenda aos participantes que, con anterioridade á proba, efectúen un recoñecemento médico específico e que realicen un adestramento axeitado para as características desta competición.

11.3- A Organización non se fará responsable dos danos morais ou materiais que poidan sufrir os participantes antes, durante ou como consecuencia da súa participación nesta proba.

Artigo 12.- Aceptación do regulamento

12.1- Os/As participantes aceptan cada un dos artigos deste regulamento e comprométese a non anticiparse ao momento da saída e a cubrir a distancia completa antes de cruzar a liña de meta.

12.2- Todos/as os/as participantes, polo feito de formalizar a inscrición, dan o seu consentimento para que a organización, ela mesma ou mediante terceiras entidades, traten informaticamente e con finalidade exclusivamente deportiva, promocional ou comercial, os seus datos de carácter persoal, así como a súa imaxe dentro da proba mediante fotografías, vídeos, etc. De acordo co que establece a Lei orgánica 15/1999, do 13 de decembro, da protección de datos de carácter persoal, o/a participante poderá exercer o seu dereito de acceso a estes ficheiros co obxecto de rectificar ou cancelar de forma parcial ou total o seu contido. Poderase exercer este dereito mediante un escrito ou correo electrónico nas oficinas do Concello de Neda, Av. Algeciras nº 34, 15510 - Neda.

12.3 - Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición, o/a corredor/a consinte expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos 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 en ruta. En todo caso e tal e como establece a Lei de protección de datos, o/a interesado/a pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á

Federación Galega de Atletismo (Avda. Glasgow, Nº13. – 15008, A Coruña).

12.4 - A Organización poderá modificar o presente regulamento, sen previo aviso. Igualmente resérvase a facultade de decidir sobre calquera aspecto ou circunstancia non contemplada neste Regulamento.



FERROL



OBSERVACIÓNS IMPORTANTES:

Cando un participante supere o tempo previsto de peche de control (**unha hora dende que entre o primeiro clasificado**), será avisado pola organización e deberá subir ao coche oficial que pecha a carreira e abandonar a proba coa fin de non entorpecer o tráfico automobilístico e o desenvolvemento da propia actividade. No caso de continuar, farao baixo a súa responsabilidade, debendo cumprir as normas e sinais, e considerarse un usuario máis da vía, quedando eximida a organización de toda responsabilidade.

Anexo I: Percorrido carreira absoluta.

SAÍDA DE NEDA

Rúa Camiño Regueiro (dereita-Fene)
Av. Algeciras

ENTRADA EN FENE

Av. Conces
Cruce Igrexa (San Salvador Fene)
Av. Pías (FE-14)

ENTRADA EN FERROL

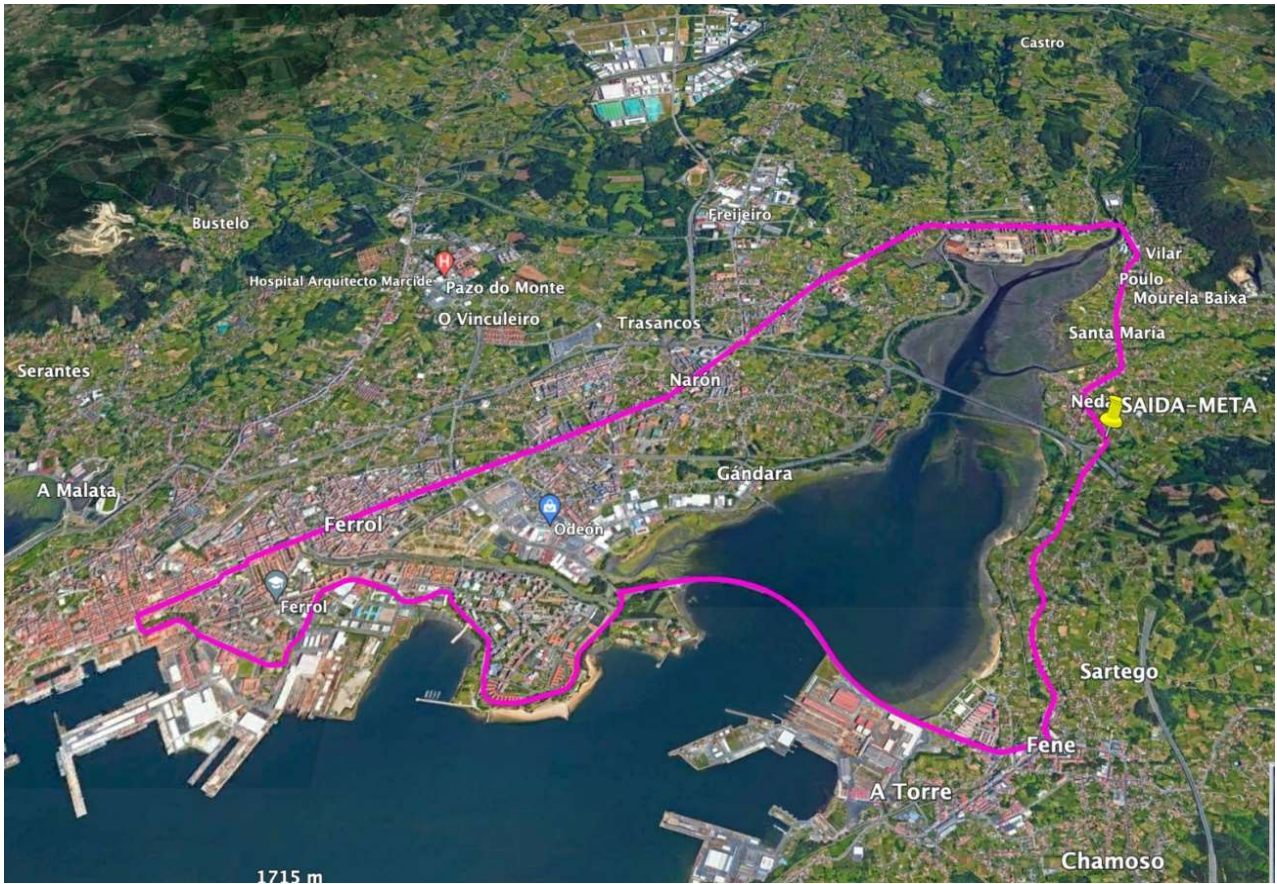
Av. Pías (FE-14)
Av. do Mar
Rúa Telleiras
Av. Esteiro
Estrada de Caranza
Av. Mac Mahón
Rúa Taxonera
Rúa dos Irmandiños
Praza de Galicia
Rúa Concepción Arenal (Xiro dereita)
Rúa Real
Praza de España (Arcos/xiro esquerda)
Rúa Carvalho Calero (xiro dereita)
Estrada de Castela

ENTRADA EN NARÓN

Ponte das Cabras
Estrada de Castela
Rotonda de Freixeiro
Estada de Castela

ENTRADA EN NEDA (META)

Ponte de Xubia
Av. Xubia (xiro dereita)
Toeira
Aldea Sta. María
Av. Algeciras
Rúa Camiño Regueiro -META-



Anexo II: Percorridos carreiras de menores
Circuito 1 Km.





Circuito 400 m. (ida y vuelta)

