



VALDOVIÑO

XII Milla Urbana – Concello de Valdoviño

REGULAMENTO

1.- ORGANIZACIÓN

O Concello de Valdoviño organiza a XII Milla Urbana.

Terá lugar o domingo 18 de outubro de 2026 no Paseo da Lagoa (Valdoviño) a partires das 11:00 horas.

2.- PARTICIPANTES

A participación está aberta a todas as persoas, federadas ou non, independentemente da súa idade cunha clasificación conxunta. Cada corredor participa baixo a súa responsabilidade e declara dispoñer dun nivel de condición física suficiente para afrontar a proba.

3.- CATEGORÍAS

CATEGORÍAS	NADOS/AS
Biberón	2019 e posteriores
Benxamin	2017-2018
Alevín	2015-2016
Infantil	2013-2014
Cadete	2011-2012
Xuvenil	2009-2010
Junior - Promesa	2004-20008
Senior	1992-2003
Veterano 1	1986-1991
Veterano 2	1977-1985
Veterano 3	1966-1976
Veterano 4	1965 e anteriores

4.- LUGAR, HORA DE SAÍDA E PROBA

O percorrido será ao longo do paseo da lagoa nun circuito de ida e volta de iguais dimensións sobre o que se irán cubrindo as distancias de cada unha das categorías. O lugar de saída será enfrente á caseta de socorrismo no parque da praia da Frouxeira.

HORARIOS E DISTANCIAS

CATEGORÍAS	SEXO	HORARIOS ESTIMADOS	DISTANCIA
Benxamín	Mulleres	11:10	200 m
Benxamín	Homes	11:20	200 m
Alevín	Mulleres / Homes	11:30	500 m
Infantil	Mulleres / Homes	11:40	1000 m
Milla Unificada (<i>Cadete / Xuvenil / Junior / Senior / Vet 1 / Vet 2 / Vet 3 / Vet 4</i>)	Mulleres / Homes	12:00	1609 m
Biberóns	Mulleres / Homes	12:20	100 m

5.- INSCRICIÓNS

As inscricións faranse a través da páxina web www.carreirasgalegas.com, rematando o prazo ás 23:59 horas do xoves 15 de outubro (ou a data límite que determine a organización). Non poderán tramitarse inscricións o mesmo día da proba. A inscrición será gratuíta.

6.- RETIRADA DE DORSAIS

A retirada de dorsais será o mesmo día da proba na caseta de socorrismo a partir das 10:00, e ata máximo media hora antes de cada proba. O dorsal estará situado no peito e terá que ser visible ao longo de toda a proba.

7.- SERVIZOS

-A organización disporá de asistencia sanitaria con ambulancia.

-Ó finalizar cada carreira haberá servizo de avituallamento para cada participante.

-A proba conta cun seguro de Responsabilidade Civil e un seguro de accidentes deportivos para os participantes.

8.- TROFEOS E PREMIOS

Os premios serán repartidos da seguinte maneira:

- Medallas conmemorativas para todos/as na categoría Biberón.
- Medallas para os/ás 1º, 2º e 3º clasificados/as en cada categoría tanto en masculinos como femininos dende benxamíns ata veteranós 4.

9.- VEHÍCULOS

Non está permitido o acompañamento na proba de ningún vehículo alleo á organización, nin bicicletas, patíns ou persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos aos participantes.

10.- RETIRADAS E DESCALIFICACIÓNS

Todo corredor/a que non entre na liña de meta co dorsal ben visible colocado na zona do peito ou que incumpla as normas establecidas no regulamento da Federación Galega de Atletismo e da RFEA referente a probas en ruta, poderá ser descalificado/a. O servizo médico da competición está facultado para retirar da carreira a calquera atleta que manifeste un mal estado físico. As reclamacións aos resultados oficiais deberán formularse verbalmente ao cronometrador da competición non máis tarde de 30 minutos despois da publicación dos mesmos.

11.- OUTROS

-ASISTENCIA MÉDICA E SEGUROS: A organización contará con servizos médicos e ambulancia na zona de saída/meta. Os servizos médicos están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manifeste un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma.

-SEGURO: Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, que cubrirá os accidentes que se produzan unicamente como consecuencia directa do desenvolvemento da proba. Quedan excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou dende o mesmo.

-ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO: A inscrición implica ler, entender e adquirir o compromiso de estar en bo estado físico e eximir de responsabilidade á organización. Coa realización da inscrición, todo participante cede os seus dereitos de imaxe á organización. Todos os participantes aceptan o presente regulamento e as normas da FGA, RFEA e WA.

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 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.