



IV MEDIA MARATÓN (21KM) E (10KM)

CAMIÑO INGLÉS - REDE STELAR

5 DE XULLO DO 2025

Camiño Real, nº11 - 1º Esquerda. 15888 Sigüeiro - Oroso

649 988 388 - sdcompostelatambrelengüelle@gmail.com

INFORMACIÓN XERAL

A Sociedade deportiva Compostela-Tambre-Lengüelle coa colaboración da Asociación de Concellos do Camiño Inglés e a Federación Galega de Atletismo, organiza o sábado 5 de xullo a cuarta edición da Carreira Camiño Inglés, que constará de dúas probas:

1. A proba da **media maratón (21 KM)** partirá ás **10:00 horas** desde a Igrexa de Ardemil (Concello de Ordes) <https://maps.app.goo.gl/XAEEDb24veJg3ZZ97> seguindo a ruta do Camiño Inglés.
2. Haberá outra proba de **10 KM** que partirá tamén ás **10:20 horas** de Ponte Pereira - Área de Lecer de Os Carabelos (Concello de Ordes) <https://goo.gl/maps/awACwXDhV8A6ZSxT8?coh=178572&entry=tt> seguindo a ruta do Camiño Inglés.

A meta será para as dous probas a mesma, e estará situada ao carón da Piscina Municipal de Sigüeiro, Camino Inglés 7, 15888 Sigüeiro, Concello de Oroso. A Coruña <https://goo.gl/maps/vaLDsUtD6NB5MHVcA?coh=178572&entry=tt>

Contaremos con dúas probas para a rapazada:

1. Circuito de **3 KM** para **rapaces e rapazas de entre 14 a 17 anos** (cumpridos o día da proba) que partirá ás **12:30 horas** ao carón da Piscina Municipal de Sigüeiro, Camino Inglés 7, 15888 Sigüeiro, Concello de Oroso. <https://goo.gl/maps/vaLDsUtD6NB5MHVcA?coh=178572&entry=tt>
2. Circuito de **1,5 KM** para **rapaces e rapazas de entre 10 a 13 anos** (cumpridos o día da proba) que partirá ás **12:45 horas** ao carón da Piscina Municipal de Sigüeiro, Camino Inglés 7, 15888 Sigüeiro, Concello de Oroso. <https://goo.gl/maps/vaLDsUtD6NB5MHVcA?coh=178572&entry=tt>

REGULAMENTO

1. Data

A proba da media maratón (21KM) e a proba de 10KM, así como as restantes probas, terán lugar o día 5 de xullo do 2025 na que poderán participar atletas federados e non federados que correrán (estes últimos) coa licenza de día da Federación Galega de Atletismo.

2. Distancias e horarios

PROBA ABSOLUTA DE 21 KM

Esta proba absoluta (das categorías absoluta a senior) sairá a partir das **10:00 horas dende a Igrexa de Ardemil (concello de Ordes)**, e seguirá un circuíto de 21KM ao longo da ruta do Camiño Inglés, ata a piscina municipal de Sigüeiro (concello de Oroso).

Os participantes deberán situarse na liña de saída 15 minutos antes da hora prevista pola organización para a súa saída para o comezo da carreira. Os únicos vehículos que poderán seguir a proba serán os designados pola organización.

PROBA ABSOLUTA DE 10 KM

Esta proba absoluta (das categorías absoluta a senior) sairá a partir das **10:20 horas dende Ponte Pereira (Concello de Ordes)**, e seguirá un circuíto de 10 KM ao longo da ruta do Camiño Inglés, ata a piscina municipal de Sigüeiro (Concello de Oroso).

Os participantes deberán situarse na liña de saída 15 minutos antes da hora prevista pola organización para a súa saída para o comezo da carreira. Os únicos vehículos que poderán seguir a proba serán os designados pola organización.

PROBA DE 3 KM

Esta proba (para rapaces e rapazas de entre 14 a 17 anos) **partirá ás 12:30 horas ao carón da Piscina Municipal de Sigüeiro**, Camiño Inglés 7, 15888 Sigüeiro, Concello de Oroso. E seguirá un circuíto de 3KM ao longo da ruta do Camiño Inglés ata o mesmo arco de saída ao carón da Piscina Municipal de Sigüeiro.

Os participantes deberán situarse na liña de saída 15 minutos antes da hora prevista pola organización para a súa saída para o comezo da carreira.

PROBA DE 1,5 KM

Esta proba (para rapaces e rapazas de entre 10 a 13 anos) **partirá ás 12:45 horas ao carón da Piscina Municipal de Sigüeiro**, Camino Inglés 7, 15888 Sigüeiro, Concello de Oroso. E seguirá un circuíto de 1,5 KM ao longo da ruta do Camiño Inglés ata o mesmo arco de saída ao carón da Piscina Municipal de Sigüeiro.

Os participantes deberán situarse na liña de saída 15 minutos antes da hora prevista pola organización para a súa saída para o comezo da carreira.

3. Control técnico da carreira

A carreira estará controlada polo comité Galego de Xuíces da Federación Galega de Atletismo e formará parte do seu calendario oficial de probas en ruta.

4. Sistema de cronometraxe

A cronometraxe realizarase mediante o sistema de chips en todas as probas.

Haberá puntos de control de chips ao longo do percorrido. As persoas participantes que non cumpran co paso por todos os puntos de control serán descalificadas.

5. Utilización de medios físicos naturais

As persoas participantes terán que competir cos seus propios medios físicos naturais, sen axudas materiais de ningún tipo.

Non está permitido o acompañamento por ningún vehículo alieo á organización, nin bicicletas, patíns ou persoas non rexistradas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcarlles ritmos ás persoas participantes. Ao mesmo tempo, non se permite a participación con coches ou cadeiras de bebés, nin correr acompañados destes en ningún momento, así como tampouco está permitida a participación con animais, nin correr acompañados destes en ningún momento.

Calquera infracción destas características poderá supoñer a descualificación da persoa participante.

6. Descalificacións

Os membros da organización resérvanse a facultade de retirar da proba ao/a atleta que manifeste un mal estado físico, que non lle facilite á organización a documentación que se lle requira, aos/as participantes que non respecten as indicacións da Policía Local, Protección Civil, xurado, servizos médicos ou membros da organización debidamente identificados. Os/as xuíces/xuízas da proba terán a facultade de descualificar ao/a infractor/a que non leve visible o seu dorsal, que o manipule e/ou ceda a outro, altere os datos facilitados á organización con respecto aos que figuren no seu DNI ou ficha federativa, non complete o percorrido, ou incumpra calquera outra norma contemplada nas normas da FGA, RFEA, WA. As persoas corredoras descalificadas non terán opción a premios.

7. Peche de control da carreira

O tempo de realización máxima da carreira de 21 KM será 2 horas 30 minutos. O tempo de realización máxima da carreira de 10 KM será de 1 hora e 30 minutos.

Ao cumprirse este tempo, todas as persoas que aínda continúen no circuíto deberán retirarse e trasladarse á zona peonil. Consideraráselles “fóra de carreira” e non figurarán nas clasificacións. Se deciden continuar, estarán a facelo baixo a súa exclusiva responsabilidade, debendo cumprir en todo momento coa normativa de tráfico e seguridade viaria.

CATEGORÍAS E INSCRICIÓNS

8. Categorías de competición probas 21KM e 10KM

- Senior M/F de 18 anos cumpridos o día da proba ata master
- Máster 1 M/F de 35 a 44 anos cumpridos o día da proba
- Máster 2 M/F de 45 a 54 anos cumpridos o día da proba
- Máster 3 M/F de 55 a 64 anos cumpridos o día da proba
- Master 4 M/F De 65 anos e superiores
- Absoluta M/F Calquera das categorías anteriores

9. Categorías de competición probas 3KM e 1,5KM

- 3 KM - M/F idades comprendidas entre os 14 e os 17 anos (cumpridos o día da proba)
- 1,5 KM - M/F idades comprendidas entre os 10 e os 13 anos (cumpridos o día da proba)

10. Inscrición e cota

a) Realizarase en liña a través da pasarela de pagamento inserida na páxina web da Federación Galega de Atletismo www.carreirasgalegas.com.

b) Cota e prazos de inscrición:

Prazo ordinario: ata o 2 de xullo ás 23:59 horas na proba de 21KM será de: 15 €

Prazo ordinario: ata o 2 de xullo ás 23:59 horas na proba de 10KM será de: 10 €

Prazo ordinario: ata o 2 de xullo ás 23:59 horas na proba de 3KM será de: 2 €

Prazo ordinario: ata o 2 de xullo ás 23:59 horas na proba de 1,5KM será de: 2 €

SERVIZOS A PARTICIPANTES

11. Entrega de dorsais

A entrega de dorsais realizarase o **propio día 5 de xullo a partir das 08:00 horas**, na liña de meta ao carón da piscina municipal de Sigüeiro, e **ata as 08:45 horas para as probas de 21KM e 10KM**.

E para as demais probas:

- **3 KM: De 11:00 a 12:00 horas.**
- **1,5 KM: De 11:00 a 12:00 horas.**

<https://goo.gl/maps/vaLDsUtD6NB5MHVcA?coh=178572&entry=tt>

12. Aseos

Haberá servizos (WC) na piscina municipal de Oroso nas inmediacións da zona de meta, Camino Inglés 7, 15888 Sigueiro, concello de Oroso. A Coruña.

13. Servizo de autobuses para as probas de 21KM e 10KM

Os autobuses partirán dende a piscina municipal de Oroso nas inmediacións da zona de meta, Camiño Inglés 7, 15888 Sigueiro, Concello de Oroso, cunha frecuencia de 15 minutos a partir das 8:15 horas en dirección á zona de saída da carreira de 10KM e 21KM.

Para a carreira de 21KM a derradeira saída será ás 09:00 horas.

Para a carreira de 10KM a derradeira saída será ás 09:15 horas.

14. Avituallamentos

Na proba de 21 KM estableceranse 4 puntos de avituallamento:

- KM 5 - líquido
- KM 10 - sólido e líquido
- KM 15 - líquido
- Meta sólido e líquido

Na proba de 10 KM estableceranse 2 puntos de avituallamento

- KM 5 - líquido
- Meta sólido e líquido.

15. Servizos médicos

A proba dispoñerá dos servizos médicos recomendados pola FGA e de acordo coa lexislación vixente, así como de ambulancia. De outra banda, disporase de servizo de masaxistas para aqueles que sufran algún percance muscular.

16. Clasificacións e reclamación

Publicaranse na páxina web www.carreirasgalegas.com.

As reclamacións ós resultados oficiais deberán formularse verbalmente ó xuíz árbitro da Competición non máis tarde de 30 minutos despois da publicación dos mesmos. Todo o non previsto no presente regulamento, resolverase de acordo cos regulamentos da FGA, e RFEA en vigor.

17. Premios

A entrega de premios celebrárase na zona de meta ás 13:00 horas aproximadamente.

- Os 3 primeiros/as clasificados/as da proba de 21 KM recibirán un trofeo e un premio económico de 150 € (1º posto) / 100 € (2º posto) / 50 € (3º posto)
- Os 3 primeiros/as clasificados/as da proba de 10 KM recibirán un trofeo e un premio económico de 150 € (1º posto) / 100 € (2º posto) / 50 € (3º posto)
- Os tres primeiros clasificados/as de cada categoría da proba de 21 KM e da proba de 10 KM establecida neste regulamento recibirán un agasallo
- Os 3 primeiros/as clasificados/as da proba 3 KM recibirán un trofeo
- Os 3 primeiros/as clasificados/as da proba de 1,5 KM recibirán un trofeo

Premios non acumulativos.

Premios a clubs

Daranse premios económicos a clubs federados. Para que un equipo teña clasificación terán que rematar a proba como mínimo 5 corredores na 21KM e 5 corredores na 10KM do mesmo club. Os clubs poderán ser mixtos.

Para confeccionar a clasificación terase en conta a puntuación dos 5 primeiros corredores de cada club na 10KM e dos 5 primeiros corredores de cada club na 21KM.

Así mesmo, no caso de empate será vencedor o equipo que chegase de primeiro no quinto posto da carreira de 21KM.

1º Club: Trofeo e premio económico de 150,00 €

2º Club: Trofeo e premio económico de 100,00 €

3º Club: Trofeo e premio económico de 50,00 €

18. Vestiarios, duchas, gardarroupa, servizo de quiromasaxistas

Estarán a disposición dos/as participantes os vestiarios e duchas preto da zona de meta (haberá carteis e anunciarase por megafonía o lugar exacto das mesmas), e o gardarroupa na saída da proba de 21KM e 10KM respectivamente.

Servizo de quiromasaxistas na zona de meta da Escola Europea Parasitaria.

RESPONSABILIDADE E PROTECCIÓN DE DATOS

19. Responsabilidade

O participante declara, baixo a súa responsabilidade, que realizou o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para correr a proba. Ademais exime a organización desta responsabilidade e que non presenta sintomatoloxía relacionada coa covid-19, o cal lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, eximindo á organización da devandita responsabilidade. A organización non se fará responsable dos danos que puidesen causar ou causarse os participantes por imprudencias ou negligencias estes.

A organización dispón dun seguro de accidentes e de responsabilidade civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

20. LOPD

Todos os corredores, ao realizaren a inscrición, aceptan a publicación do seu nome e da súa imaxe nas clasificacións, nos medios de comunicación e en internet.

CONSIDERACIÓN DERRADEIRA

Todo o que non se reflita neste regulamento rexerase polas normas vixentes da FGA, RFEA e IAAF, por esta orde.

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.

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 e ranking popular de probas de ruta. En todo caso e tal e como establece a ley 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.