

REGULAMENTO CARREIRA ABSOLUTA

A 3ª carreira popular “**10 km Lugo Monumental**” celebrarase o **Domingo día 19 de Decembro de 2004**, sendo a saída as 11:30 A.M. e rexirase polo seguinte regulamento:

PERCORRIDO

- A **saída** terá lugar no fondo da Praza Maior e discurrirá polo seguinte percorrido cunha distancia aproximada de 10 km:
- Praza Maior. Rúa Bispo Aguirre, Avda. Ramón Ferreiro, xiro a esquerda (180º) na glorieta da Rúa Mariña Española (ancla), para volver pola Avda Ramón Ferreiro, Rúa Anxo López Pérez, Praza da Constitución, Ronda da Muralla ata a altura da Porta de Santiago donde os corredores desviaranse cara a Rúa Recatelo, Rúa Ribadeo (Meta Voante El Progreso), Rúa Xeneral Tella, Praza de Avilés, xiro a esquerda de 90º cara a Avda. Rodríguez Mourelo, xiro á dereita de 90º cara Avda. Ramón Ferreiro, xiro a esquerda (180º) na glorieta da Rúa Mariña Española (ancla), para volver pola Avda Ramón Ferreiro, Rúa Anxo López Pérez, Praza da Constitución, Ronda da Muralla ata a altura da Porta de Santiago, donde os corredores subirán ó adarve da Muralla pola rampa fronte a Catedral para xirar a esquerda e afrontar unha volta por encima da Muralla ata chegar de novo a rampa, onde os corredores baixarán cara á Praza Pío XII, Rúa Bo Xesús, Praza Sta María, Alférez Provisional, Rúa do Colexio dos Pais Franciscanos, e chegada á **Meta** situada á altura da Casa do Concello.
- Non estará permitido o acompañamento dos participantes mediante o uso de vehículos de axuda. A non observancia desta norma implicará a inmediata descalificación dos atletas acompañados.
- Estableceranse controis de cronometraxe de Chip por todo o percorrido co fin de verificar que tódol@s atletas cubren a totalidade do circuito. Estes controis rexistrarán tamén os tempos de paso parciais e totais. **POR TANTO É OBLIGATORIO PASAR POR ENRIBA DAS ALFOMBRAS DE CRONOMETRAXE DISPOSTAS Ó LONGO DO PERCORRIDO.** Os atletas que non teñan todo-los rexistros serán descalificados.
- O remata-la proba os corredores/-as, unha vez entregado o CHIP de cronometraxe, poderán acceder á zoa reservada para eles onde atoparán os servicios de fisioterapia e avituallamiento.

CRONOMETRAXE CHAMPIONCHIP

- o A Carreira estará controlada ó longo do percorrido polo sistema de cronometraxe **ChampionChip. (único homologado pola R.F.E.A. e I.A.A.F.)**
- o Chip se entregará a tódolos corredores inscritos xunto co seu dorsal correspondente.
- o O corredor que non leve colocados o Chip e o dorsal axeitadamente ou non os leven, non poderán ser clasificado .
- o **TÓDOLOS CORREDORES ESTÁN OBRIGADOS A ENTREGAR O SEU CHIP Ó REMATA-LA CARREIRA, OS ATLETAS QUE NON O FAGAN NON ENTRARÁN NAS CLASIFICACIÓNS, E NON RECIBIRÁN NINGUN DOS PREMIOS OU OBSEQUIOS DISPOSTOS POLA ORGANIZACIÓN.**
- o O percorrido estará visiblemente sinalizado en cada kilómetro .
- o O control pecharase 1 hora e cuarto despois da chegada do primeiro clasificado.

INFORMACIÓN E COLOCACIÓN DO CHIP

1. Cada Chip é persoal e intransferible e corresponde a un dorsal.
2. O Chip de Cronometraxe é o portador dos datos de cada atleta. Estes datos quedarán rexistrados en cada Control de Cronometraxe e a Meta xunto co tempo exacto de paso de cada Chip. Isto permitirá que cada atleta teña o seu Tempo Oficial ó finaliza-la proba.
3. O Chip debe ir colocado nunha das zapatillas que se utilicen para a competición. Para elo se deberán utilizar os cordons da zapatilla, colocando o Chip entrelazado nos mesmos máis abaixo de donde se fai o nudo, xa que o Chip está especialmente preparado para elo.
- 4.- No momento de finaliza-la proba faranse públicas as clasificacións das persoas con dereito a premio. O resto das clasificacións e tempos de paso intermedios, facilitaranse no diario El Progreso.

CATEGORÍAS ABSOLUTAS

- Estableceranse as seguintes categorías:

Categoría G Feminina:Nacidos entre 1989 e 1990

Categoría H Masculina:Nacidos entre 1989 e 1990

Categoría I Feminina:Nacidas entre 1987 e 1988

Categoría J Masculina:Nacidos entre 1987 e 1988

Categoría K Feminina:Nacidas entre 1975 e 1986

Categoría L Masculina:Nacidos entre 1975 e 1986

Categoría M Feminina:Nacidas entre 1965 e 1974

Categoría N Masculina:Nacidos entre 1965 e 1974

Categoría O Feminina:Nacidas entre 1955 e 1964

Categoría P Masculina:Nacidos entre 1960 e 1964

Categoría Q Feminina:Nacidas entre 1954 e anteriores

Categoría R Masculina:Nacidos entre 1955 e 1959

Categoría S Masculina:Nacidos entre 1950 e 1954

Categoría T Masculina:Nacidos entre 1945 e 1949

Categoría U Masculina:Nacidos entre 1944 e anteriores

PREMIOS

- Estableceranse os seguintes premios:

- **Homes:**

1º Clasificado:Trofeo Casco Histórico e 1.000,00 €

2º Clasificado:Trofeo e 500,00 €

3º Clasificado:Trofeo e 250,00 €

4º Clasificado:180,00 €

5º Clasificado:120,00 €

6º Clasificado:60,00 €

7º Clasificado:30,00 €

8º Clasificado:30,00 €

9º Clasificado:30,00 €

10º Clasificado:30,00 €

- **Mulleres:**

- 1ª Clasificada:Trofeo Casco Histórico e 1.000,00 €
- 2ª Clasificada:Trofeo e 500,00 €
- 3ª Clasificada:Trofeo e 250,00 €
- 4ª Clasificada:180,00 €
- 5ª Clasificada:120,00 €
- 6ª Clasificada:60,00 €
- 7ª Clasificada:30,00 €
- 8ª Clasificada:30,00 €
- 9ª Clasificada:30,00 €
- 10ª Clasificada:30,00 €

- **Premios por categorías**

- Primeir@ clasificad@ de cada categoría:Trofeo
- Segund@ clasificad@ de cada categoría:Medalla
- Terceir@ clasificad@ de cada categoría:Medalla

- **Premios Especiais**

- Primeiro clasificado local:Trofeo e 120,00 €
- Primeira clasificada local:.....Trofeo e 120,00 €
- 1º Clasificado ó paso pola Meta Voante "GRAN PREMIO DIARIO EL PROGRESO", fronte á sede diario El Progreso (Rúa Ribadeo)
 - pto kilometrico 3.8 : Viaxe 2 persoas a Tenerife.
 - (CLASIFICADO ENTRE OS 20 PRIMEIROS DA XERAL)
- Mellora do record volta a Muralla Masculino.....180,00 €
(Gustavo Platas 21 de Decembro de 2003.....06:41.30)
- Mellora do record volta a Muralla Femenino:180,00 €
 - (Rita Jeptoo 22 de Decembro de 2002.....07:50.50)
 - (CLASIFICADO ENTRE OS 20 PRIMEIROS DA XERAL)
- Trofeo @ atleta máis xoven da Carreira Escolar Masc. e Fem.
- Trofeo @ máis Veterán/a Absoluto/-a.

- Vale de 30 € en material deportivo de A SPORT 21 para os/as atletas clasificados nos postos **100-200-300-400-500** na clasificación xeral definitiva da carreira publicada polo diario El Progreso (a recoller nas oficinas da CONCELLERÍA de DEPORTES dentro dos seguintes 20 días despois da súa publicación).
- 1 LACON donado por LACON GALEGO, para os atletas que o pasar polo pto km 5 se clasifiquen nos postos 150-250-350-450-550 da clasificación xeral definitiva publicada polo diario El Progreso (a recoller nas oficinas da CONCELLERÍA de DEPORTES dentro dos seguintes 20 días despois da súa publicación).

PARA OPTAR A TODOS ESTES PREMIOS DEBERASE ACREDITAR CO DNI OU PASAPORTE.

CAMISETA , MEDALLA CONMEMORATIVA E AVITUALLAMIENTO FINAL PARA TODOS/AS OS/AS ATLETAS GHEGADOS A META, QUE ENTREGARAN O CHIP NO LUGAR HABILITADO POLA ORGANIZACIÓN.

TODOS OS PREMIOS RECIBIDOS POLOS ATLETAS SON ACUMULATIVOS

INSCRIPCIÓNS

- **A INSCRIPCIÓN ESTARÁ LIMITADA A 1.500 ATLETAS ENTRE A CATEGORÍA MASCULINA E FEMININA.**
- O prazo de inscrición abrírase o ***LUNS 1 de Decembro*** a partires das 10:00 A.M. e pecharase o ***MERCORES día 15 de Decembro*** as 20:00h, **OU NO MOMENTO NO QUE SE CHEGUE OS 1.500 ATLETAS INSCRITOS**, MOMENTO A PARTIRES DO QUE NON SE RECOLLERÁN MÁIS INSCRIPCIONS PECHÁNDOSE DEFINITIVAMENTE TODA POSIBILIDADE DE INSCRIPCION.
 - Por FAX: 982 265 210 (Concellería de Deportes de Lugo).
 - Por Email: deportes@concellodelugo.org
 - www.multisportsgalicia.com/10kmlugomonumental (rellenando a solicitude de inscrición)
 - www.elprogreso.es (POP DA CARREIRA)
 - www.concellodelugo.org (POP DA CARREIRA)

- A SPORT 21
- **Nas seguintes entidades rellendo o formulario da carreira:**
 - Concellería de Deportes de Lugo (Piscina Municipal de Frigsa).
 - Piscina Municipal de As Pedrerías (Campus Universitario)
 - Diario El Progreso (Rúa Ribadeo).

**O SÁBADO 18 DE DECEMBRO DÍA PARA RECOLLER
DORSAIS E CHIPS E O DÍA DA CARREIRA NON SE
ACEPTARÁN INSCRIPCIÓNS.**

- **Non se aceptarán inscricións por teléfono.**
 - **Aqueles/-as corredor@s que envíen a súa inscrición por Fax ou Email**
Nome, apelidos, clube se é o caso, nº DNI ou pasaporte, sexo, dirección, teléfono, localidade e data de nacemento completa dos inscritos, **NON SE ADMITIRA NINGUNHA INSCRIPCIÓN SEN ALGÚN DESTES DATOS.**
 - **Nos lugares de inscrición facilitarase unha ficha que @s corredor@s deberán cumprimentar correctamente.**
- O dorsal deberá ser colocado visiblemente na parte dianteira d@ corredor/-a, sen poder facer ningunha modificación nel de ningún tipo
 - **DADO O ESPÍRITU ESTRICAMENTE DEPORTIVO E POPULAR DESTA PROBA NON SE ADMITIRÁN RECLAMACIÓNS. A PARTICIPACIÓN LEVA IMPLÍCITO A ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO DA PROBA**
 - A Comisión Organizadora e os seus colaboradores non se fan responsables dos danos morais ou materiais que a si mesmos ou a outras persoas ocasionen os participantes das Carreiras.
 - A Organización da proba reservarase a facultade de decidir sobre calquera aspecto ou circunstancia non contemplada no presente regulamento.

ENTREGA DE DORSAIS E CHIP DE CRONOMETRAXE

- Os dorsais e o chip de cronometraxe entregaranse o día anterior da proba (18 de Decembro de 2004) no Centro Comercial **EL PAZO DE LA MAZA** situado na Ruanova nº 19 en horario de 16:00 h a 20:30 h e o día da carreira (19 de Decembro de 2004) desde as 09:00 h ata as 10:30 h nos soportais da Casa do Concello.
-

INFORMACIÓN DE INTERESE PARA O ATLETA

- **APARCAMENTOS:** Os atletas que se desplacen en grupo e veñan en autobús disporán dunha zoa de estacionamento na zona das Costas do Parque (indicada no plano).
- **DUCHAS:** Unha vez rematada a proba os atletas poderán ducharse nas Pistas de Atletismo da Cidade Cultural próximas a zoa de saída. (indicada no plano).
- **Información e resultados:**
 - **PUBLICACIÓN NO DIARIO EL PROGRESO** e a partires de este día en :
 - www.multisportsgalicia.com/10kmlugomonumental
 - www.elprogreso.es