



## CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00  
Fax: 981 71 50 28  
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es  
www.ponteceso.es  
CIF: P1506900H  
REL.: 01150682  
RELG.: MU 2000/15

# REGULAMENTO "3ª Carreira Pedestre PR-G 148. Concello de Ponteceso"

## 1.º Fundamento da carreira pedestre PR-G 148

Esta proba naceu co obxecto de dar a coñecer a ruta de sendeirismo PRG-148, non podendo percorrela na súa totalidade, tivemos que modificar o circuíto que había trazado inicialmente e levalo por outros puntos do noso municipio, polo tanto, o obxecto da carreira é un fin "turístico-deportivo", para dar a coñecer unha pequena parte do noso concello a través da carreira, actividade física saudable que suma adeptos día a día.

## 2.º Nome da actividade, número cronolóxico da edición e data de celebración

A proba deportiva denomínase "Carreira Pedestre PR-G 148", na súa terceira edición. Celébrase o domingo 12 de xuño de 2016 a partir das 10:00 da mañá. Esta proba está incluída no IV Circuíto Provincial de Carreiras Populares da Deputación da Coruña.

## 3.º Horarios das probas, categorías establecidas e distancias.

HORARIO	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	DATA NACEMENTO	DISTANCIAS
10:00h	Absoluta	Masculino e feminino	1998(incluído) e anteriores	2 Km
10:40h	Júnior	Masculino e feminino	1997-1998	8 km aprox.
	Promesa	Masculino e feminino	1994,1995,1996	
	Sénior	Masculino e feminino	1982-1993	
	Veterano 1	Masculino e feminino	1977-1981	
	Veterano 2	Masculino e feminino	1967-1976	
	Veterano 3	Masculino e feminino	1957-1966	
	Veterano 4	Masculino e feminino	1956 (incluído) e anteriores	
11:45h	Cadete	Masculino e feminino	2001 e 2002	2.400m aprox.
	Xuvenil	Masculino e feminino	1999 e 2000	
12:00h	<b>Entrega de trofeos e premios as categorías anteriores</b>			
12:30h	Infantil	Masculino e feminino	2003 e 2004	1.500m aprox.
12:40h	Alevín	Masculino e feminino	2005 e 2006	1.000m aprox.
12:50h	Benxamín	Masculino e feminino	2007 e 2008	500m
13:00h	Prebenxamín	Mixto	2009 e 2010	200m
13:05h	Pitufo	Mixto	2011 e 2012	100m
13:15h	<b>Entrega de medallas a estas categorías</b>			

\*A proba dos 2Km non pertence ao circuíto de carreiras da Deputación de A Coruña.



## **CONCELLO DE PONTECESO**

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00  
Fax: 981 71 50 28  
E-mail: [concello.ponteceso@retemail.es](mailto:concello.ponteceso@retemail.es)  
[www.ponteceso.es](http://www.ponteceso.es)  
CIF: P1506900H  
REL.: 01150682  
RELG.: MU 2000/15

### **4.º Croquis preciso do percorrido e itinerario por categorías.**

A proba principal terá un percorrido de 8 quilómetros e unha duración máxima **dunha hora**. Trátase dunha carreira pedestre (50% asfalto e 50% terra - herba) que percorrerá varias das parroquias do Concello de Ponteceso (Cospindo e Tella), discorrendo principalmente por vías de titularidade municipal, provincial e autonómica.

### **ITINERARIO CARREIRA 2 Km**

Esta carreira ten un espírito completamente popular.

- Saída da Praza do Relleno situada no casco urbano de Ponteceso.
- Incorporación a Avenida Eduardo Pondal e Avenida Bergantiños (AC-419 dende o punto quilométrico 11,100 ata o 9,600).
- Xiro a esquerda para facer o cambio de sentido na rotonda situada entre a escola infantil "A Galiña Azul" e a Casa da Cultura.
- Incorporación a Avenida Bergantiños e Avenida Eduardo Pondal (AC-419 dende o punto quilométrico 9,600 ata o 11,100).
- Chegada a meta situada no Paseo Fluvial.

Peche de meta ás 10:20h

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13159272>

### **ITINERARIO JUNIOR, PROMESA, SENIOR E VETERANOS**

- Saída da Praza do Relleno situada no caso urbano de Ponteceso.
- Incorporación a Avenida Eduardo Pondal e Avenida Bergantiños (AC-419 dende o punto quilométrico 11,100 ata o 10,000).
- Xiro a dereita e incorporación a rúa Médico Antonio Longa ata o cruce coa rúa Vereda.
- Xiro a dereita e incorporación a rúa Vereda, para logo incorporarse a rúa Campo da Feira.
- Incorporación a Avenida Anllóns a altura do CEIP Eduardo Pondal (AC-423 no punto quilométrico 14,000)
- Circulación pola Avenida Anllóns ata a altura da canteira da empresa López Cao (AC-423 dende punto quilométrico 14,000 ata o 13,700)
- Xiro a dereita para incorporación a camiño que discorre pola marxe do río Anllóns ata a rúa Paseo fluvial e inmediacións da Praza do Relleno.
- Cruce da Avenida Eduardo Pondal (Ac-419 polo punto quilométrico 11,200) a altura da ponte.
- Incorporación a vía AC-424 e circulación dende o punto quilométrico 0,000 ata o 0,100.



## **CONCELLO DE PONTECESO**

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00  
Fax: 981 71 50 28  
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es  
www.ponteceso.es  
CIF: P1506900H  
REL.: 01150682  
RELG.: MU 2000/15

- Xiro a esquerda e incorporación o malecón do Couto.
- Xiro a esquerda e circulación polo camiño que discorre pola marxe do río Anllóns ata o Mirador de Aves onde se realizará un cambio de sentido volvendo polo mesmo camiño para incorporación a vía de titularidade municipal e circulación polo núcleo de Currás (O Couto).
- Xiro a dereita e incorporación a vía AC-424 no punto quilométrico 1,100 ata o 0,000.
- Cruce da Avenida Eduardo Pondal (AC-419 polo punto quilométrico 11,200) a altura da ponte de Ponteceso.
- Chegada a meta situada na rúa Paseo Fluvial.

Peche de meta ás 11:40

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13416617>

### **ITINERARIO CADETE E XUVENIL**

- Saída da Praza do Relleno situada no casco urbano de Ponteceso.
- Incorporación a Avenida Eduardo Pondal (AC-419 dende o punto quilométrico 11,100 ata o 10,600).
- Seguimos de fronte na confluencia das vías Avenida Eduardo Pondal e Avenida Anllóns (AC-419 con AC-423), para incorporación a rúa Vereda e Campo da Feira.
- Incorporación a Avenida Anllóns a altura do CEIP Eduardo Pondal (AC-423 no punto quilométrico 14,000) e circulación por esta ata o punto quilométrico 13,500.
- Xiro a dereita a altura da canteira da empresa Construcións López Cao S.L para incorporación a camiño que discorre pola marxe do Río Anllóns.
- Chegada a meta situada na rúa Paseo Fluvial.

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13124063>

### **ITINERARIO INFANTIL (tres voltas ao seguinte circuíto)**

Estas probas discorrerán integramente polas rúas Travesía do Relleno e Paseo Fluvial situadas no casco urbano de Ponteceso e non interromperán o tráfico rodado.

- Saída da Praza do Relleno situada no casco urbano de Ponteceso.
- Xiro á dereita para incorporarnos á travesía do Relleno.
- Xiro a dereita para acceder a paseo fluvial.
- Paso por meta situada na rúa Paseo Fluvial.

### **ITINERARIO ALEVÍN (Dúas voltas a circuíto anterior)**



## **CONCELLO DE PONTECESO**

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00  
Fax: 981 71 50 28  
E-mail: [concello.ponteceso@retemail.es](mailto:concello.ponteceso@retemail.es)  
[www.ponteceso.es](http://www.ponteceso.es)  
CIF: P1506900H  
REL.: 01150682  
RELG.: MU 2000/15

### **ITINERARIO BENXAMÍN (Unha volta a circuíto establecido)**

### **ITINERARIO PREBENXAMÍN (200m aprox.)**

### **ITINERARIO PITUFO (100m aprox.)**

Axúntase un Anexo cun mapa por onde terá lugar a carreira sénior, e outro co mapa dos cruces de estrada. Ademais xúntanse itinerarios das probas das categorías pitufo, prebenxamín, benxamín, alevín, infantil, cadete e xuvenil.

### **5º. Lugar, prazo, inscrición e retirada de dorsais.**

As inscricións poden formalizarse a través da páxina web [www.carreirasgalegas.com](http://www.carreirasgalegas.com) ata o día **9 de xuño de 2016**.

As inscricións en categoría absoluta 2 km están limitadas a 100 participantes e a de 8 km a 300 participantes

Inscribirse supón, por parte do/a participante a declaración de que:

- Está en bo estado físico e ten pasado os pertinentes recoñecementos de saúde.
- Autoriza e acepta a publicación dos seus datos e fotografías nos medios de comunicación, internet, etc., para a promoción do deporte. Calquera persoa inscrita poderá prohibir o uso da súa imaxe, previa solicitude expresa por escrito.

As/os atletas participantes levarán un chip que controle o tempo invertido na carreira. A retirada destes chips e de dorsais farase nun espazo habilitado para tal fin, próximo á praza do Relleno, a partir das 8:45h e permanecerá aberta ata 30 minutos antes do inicio de cada carreira. Calquera atleta con circunstancias médicas a ter en conta (alergia, atencións especiais...) deberá facelo constar no momento de recollelo dorsal e levarao anotado no reverso do dorsal durante a proba.

### **6.º Normativa que se aplica**

- As normas establecidas no presente regulamento, réxese polas actuais regulamentacións de Seguridade Viaria do Estado e da Comunidade Autónoma de Galicia que estipula os requisitos que as autoridades esixen para a autorización da celebración de probas deportivas na vía urbana (Real Decreto 1428/2003 de 21 de novembro publicado no BOE nº 306 do 23 de decembro do 2003 sobre a ocupación da vía pública e Real Decreto 849/1993 de 4 de xuño do 2003, sobre a contratación do seguro de responsabilidade civil e de accidentes, incluído o seguro obrigatorio deportivo).

### **ADEMÁIS**

- Esta proba deportiva ten un carácter aberto e popular, na que poderán participar dende atletas federados ata persoas as que lle guste correr, dende a idade de 3 anos (Nados/as 2012).
- Ésta é unha proba oficial da FGA con distancia non homologada.



## **CONCELLO DE PONTECESO**

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00  
Fax: 981 71 50 28  
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es  
www.ponteceso.es  
CIF: P1506900H  
REL.: 01150682  
RELG.: MU 2000/15

- Os/as participantes inscritos/as estarán cubertos por unha póliza de seguro de accidentes e de responsabilidade civil concertada polo Concello de Ponteceso a través da Federación Galega de Atletismo.  
Estarán excluídos os derivados dun padecemento latente, imprudencia, negligencia inobservancia das leis, etc., tamén estarán excluídos os producidos por desprazamentos a ou dende o lugar no que se desenvolva a proba.
- Toda persoa que participe na carreira sen estar inscrita, farao baixo a súa responsabilidade e non estará cuberta polos seguros da carreira nin poderá participar nos premios.
- A organización contará co servizo de ambulancia e médico a disposición dos usuarios en caso necesario.
- O percorrido de 8 km. aprox. estará sinalado cada quilómetro.
- Na metade do percorrido, aproximadamente, proporcionarase a cada corredor/a auga e ao final da proba auga e unha peza de froita.
- Os/as participantes terán servizo de consigna na Praza do Relleno.
- Os/as participantes poderán facer uso do pavillón polideportivo municipal de Ponteceso, para ducharse e/ou cambiarse, a partir das 10:30h.
- A organización resérvase o dereito de decidir sobre calquera aspecto ou circunstancia non contemplada neste regulamento e o dereito de "modificar ou suspender o que sexa necesario" por razóns de seguridade.
- Os/as participantes que tomen saída na 3ª Carreira Pedestre PR-G 148, aceptan este regulamento, e no caso de dúbida ou de xurdir algunha situación non reflectida, no mesmo, estarase ao que dispoña o comité organizador. Todo o aquí non recollido rexerase polas normas da FGA, RFEA e IAAF.

### **DESCALIFICACIÓNS**

- O servizo médico da competición está facultado para retirar durante a proba a calquera atleta que manifeste un mal estado físico.
- Quen corra por fóra do percorrido ou non o realice completo.
- Quen non pase polos controis da carreira establecidos.
- Quen non leve o dorsal no peito durante o recorrido.
- Quen chegue á meta sen dorsal ou chip.
- Quen participe cun dorsal doutro corredor.
- Quen entre fóra da hora prevista pola organización da proba.
- Facer a inscrición alterando os datos de forma intencionada.
- O atleta que manifeste un comportamento non deportivo ou se reitere en protestas ante a organización.



## **CONCELLO DE PONTECESO**

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00  
Fax: 981 71 50 28  
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es  
www.ponteceso.es  
CIF: P1506900H  
REL.: 01150682  
RELG.: MU 2000/15

- Non atender as indicacións dos membros da organización ou xuíces.
- Calquera outra de análoga natureza, que a xuízo do comité poidan ser consideradas como conduta antideportiva merecedora de sanción disciplinaria.

### **7º. Clasificación e premios.**

Farase unha primeira entrega de premios ao rematar as probas dos 2km, 8km e a cadete xuvenil, e ás 13:15h a entrega de medallas as categorías inferiores: infantil, alevín, benxamín, prebenxamín e pitufo.

#### **PREMIOS**

-A proba dos dous quilómetros é unha proba absoluta e levarán trofeo e/ou medallas os tres primeiros clasificados de cada xénero.

-A proba dos oito quilómetros, levarán trofeo e/ou medallas os tres primeiros clasificados por categorías e xénero. Tamén haberá **premios especiais** para os tres gañadores absolutos de ambos xéneros.

-Na proba cadete e xuvenil, levarán trofeo e/ou medallas os tres primeiros clasificados e clasificadas.

-Na proba infantil, alevín e benxamín haberá medallas para os tres primeiros clasificados e clasificadas. Os/as prebenxamíns e os/as pitufos levarán medalla os 10 primeiros clasificados/as.

-Haberá un premio especial ao atleta local de maior idade.

As reclamacións que haxa ao respecto deberán facerse verbalmente ao xuíz árbitro, non mais tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.

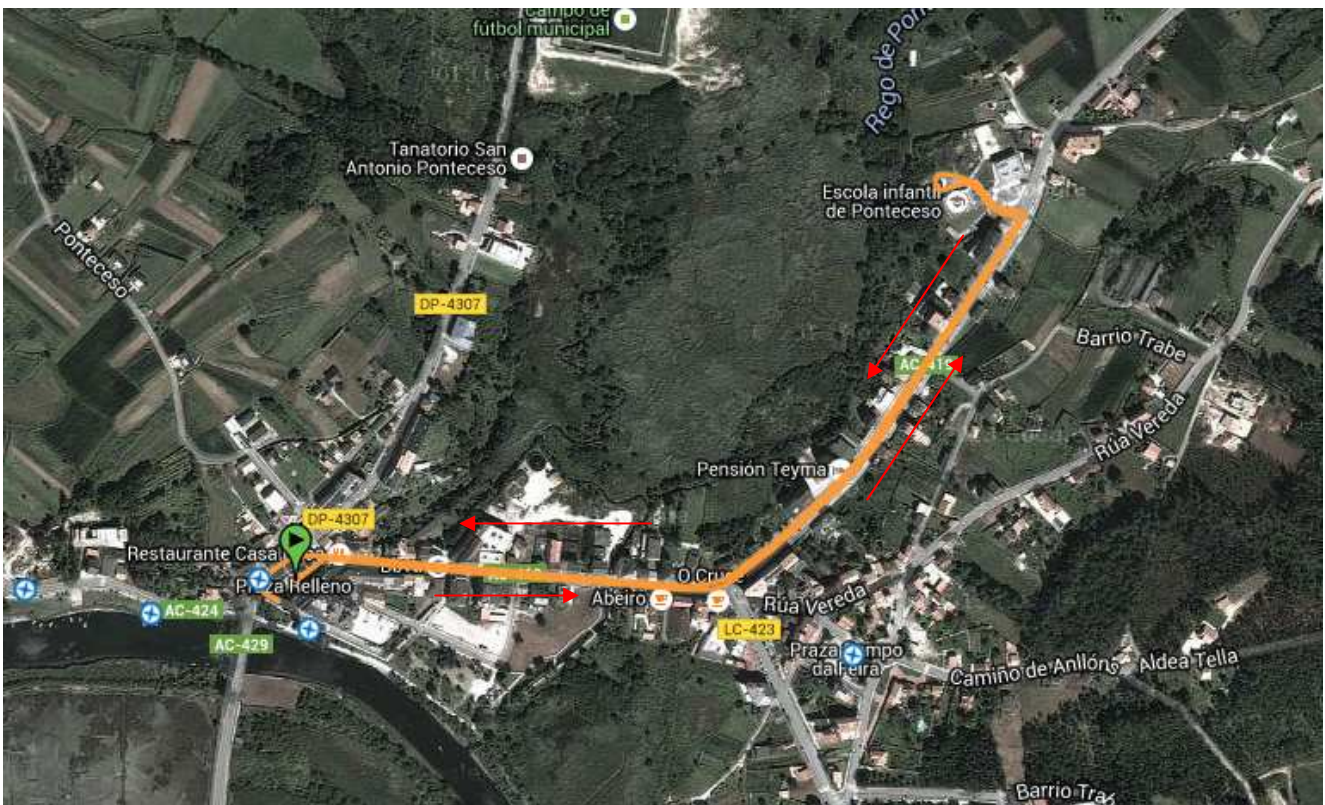


**CONCELLO DE PONTECESO**  
Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

Tel.: 981 71 40 00  
Fax: 981 71 50 28  
E-mail: concello.ponteceso@retemail.es  
www.ponteceso.es  
CIF: P1506900H  
REL.: 01150682  
RELG.: MU 2000/15

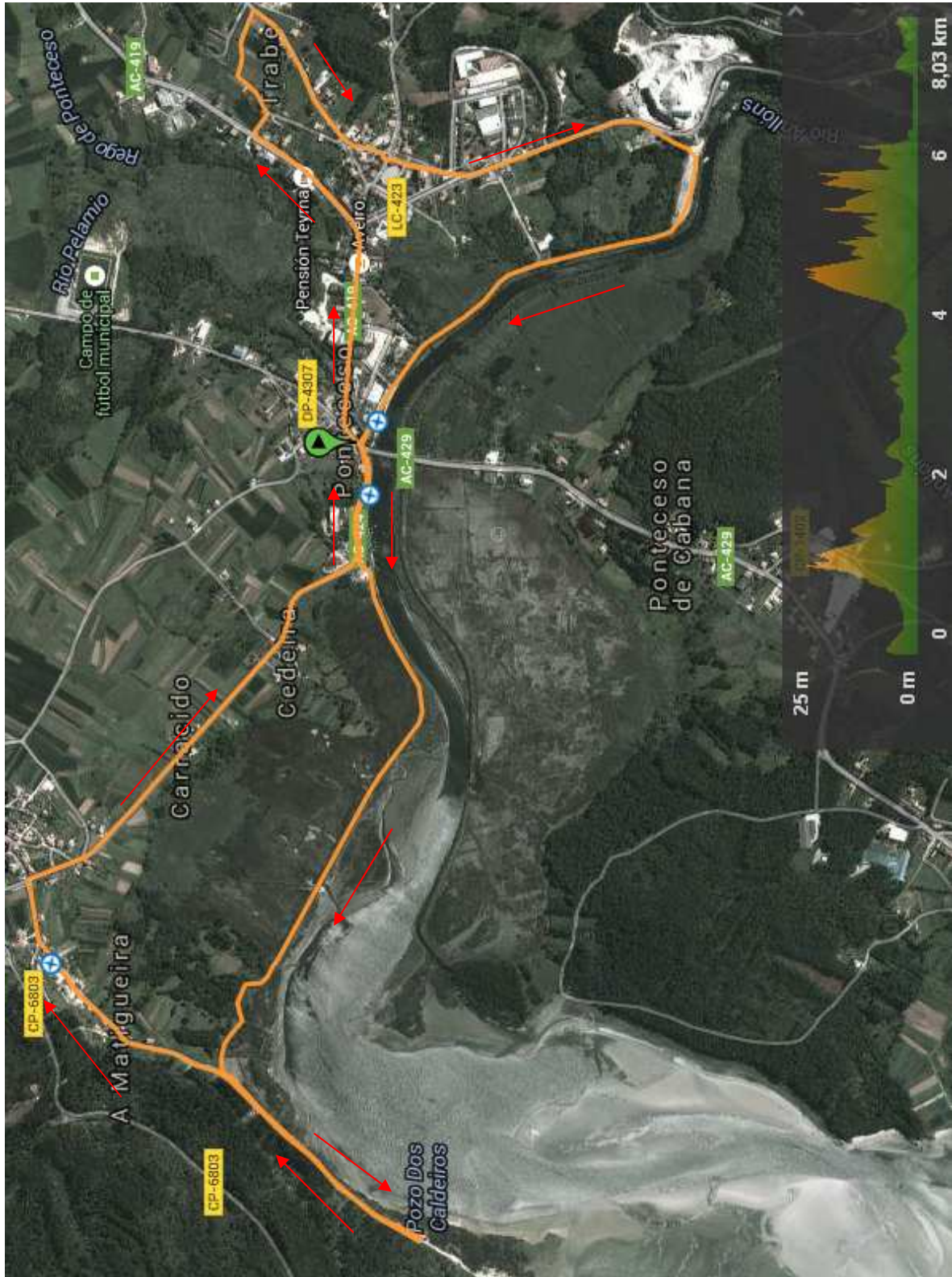
## ANEXOS. MAPAS DAS CARREIRAS

### CROQUIS DO PERCORRIDO -2km-





### CROQUIS DO PERCORRIDO SENIOR E VETERANO (8km)







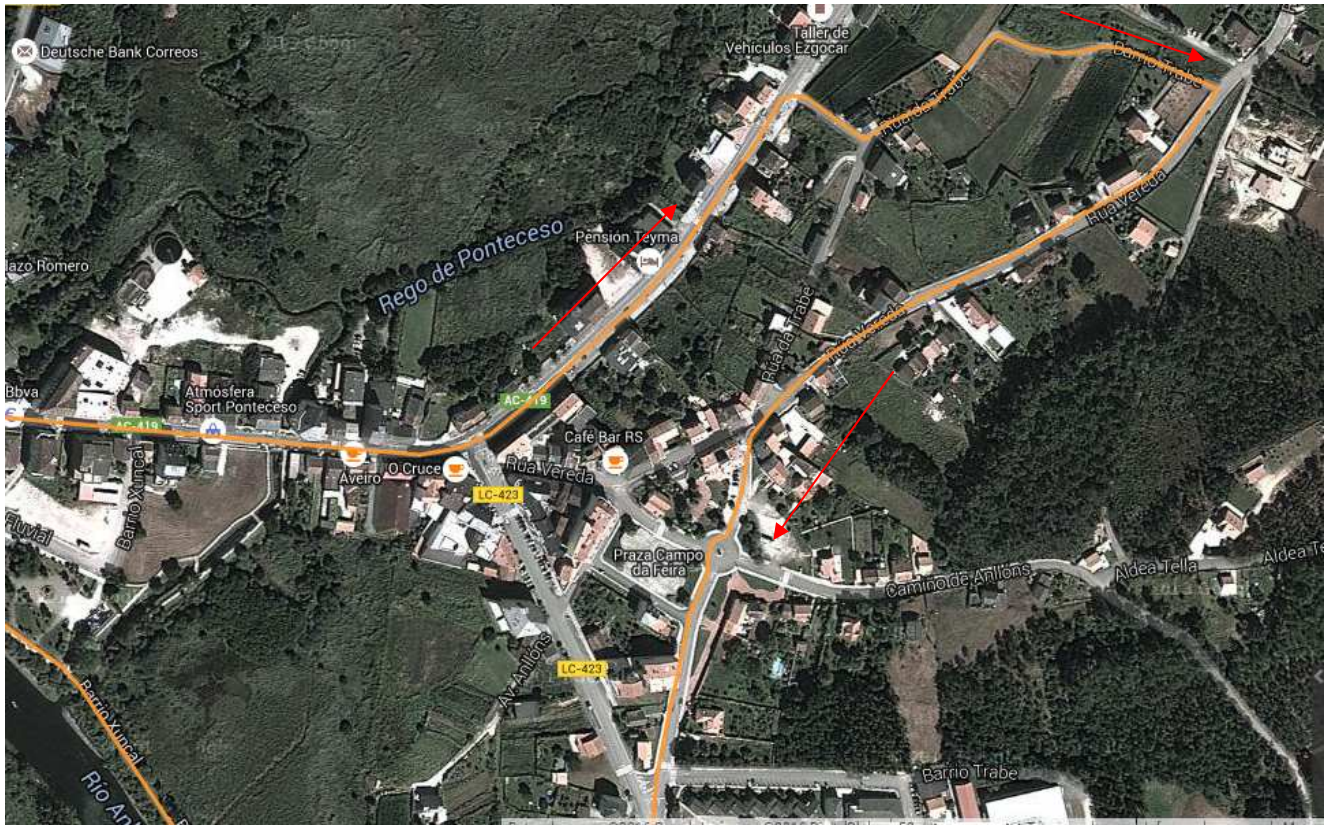
**CONCELLO DE PONTECESO**  
Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

## PERCORRIDO SENIOR E VETERANO POR SECCIÓNS

### 1ª SECCIÓN



### 2ª SECCIÓN

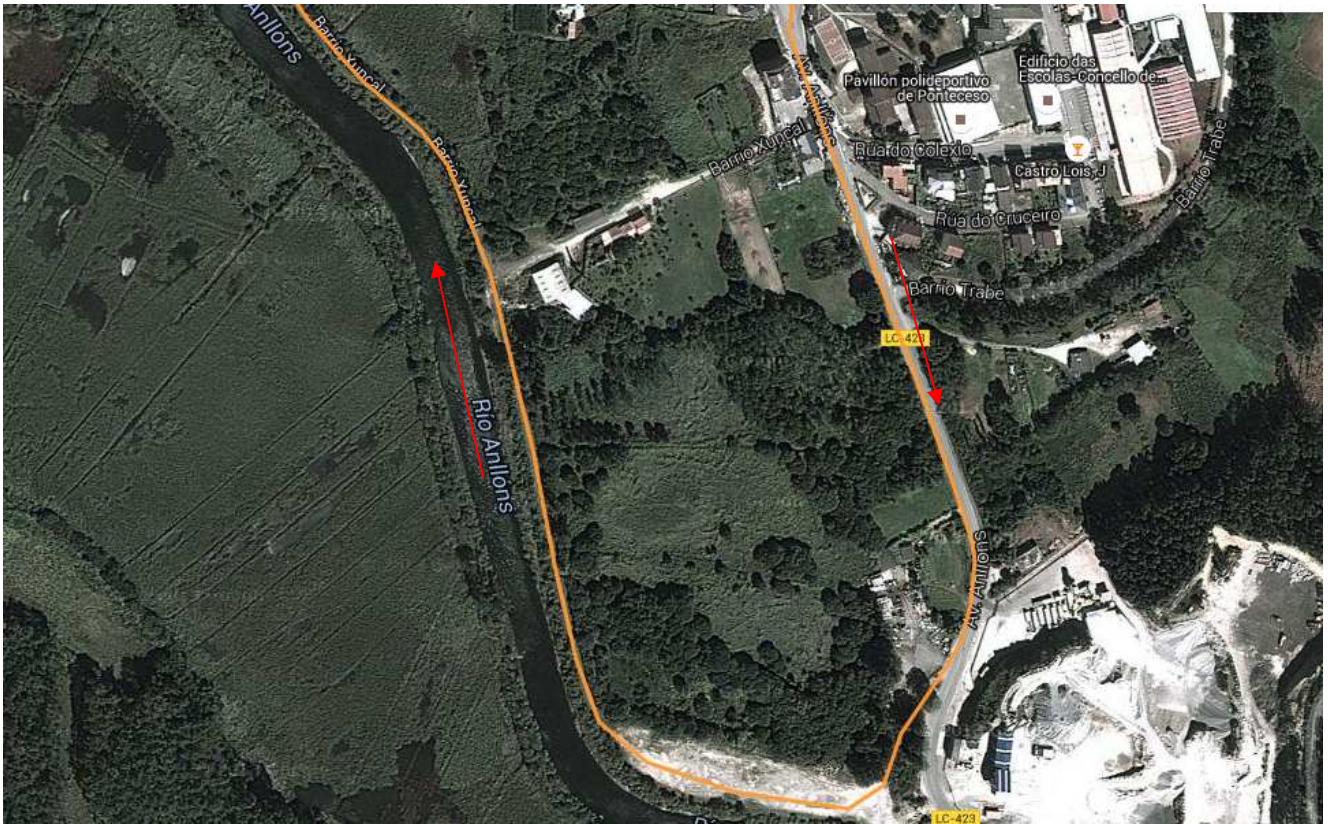




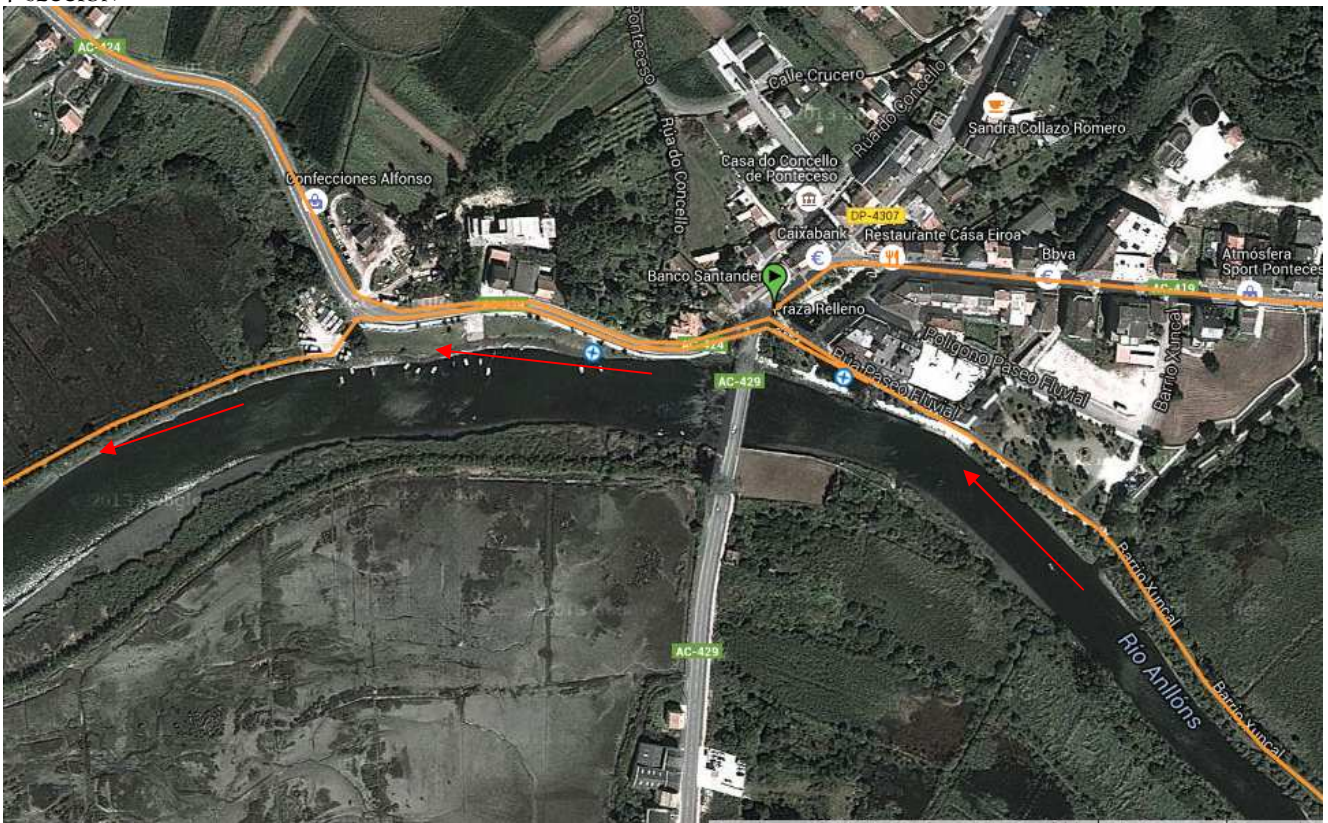
## CONCELLO DE PONTECESO

Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

### 3ª SECCIÓN



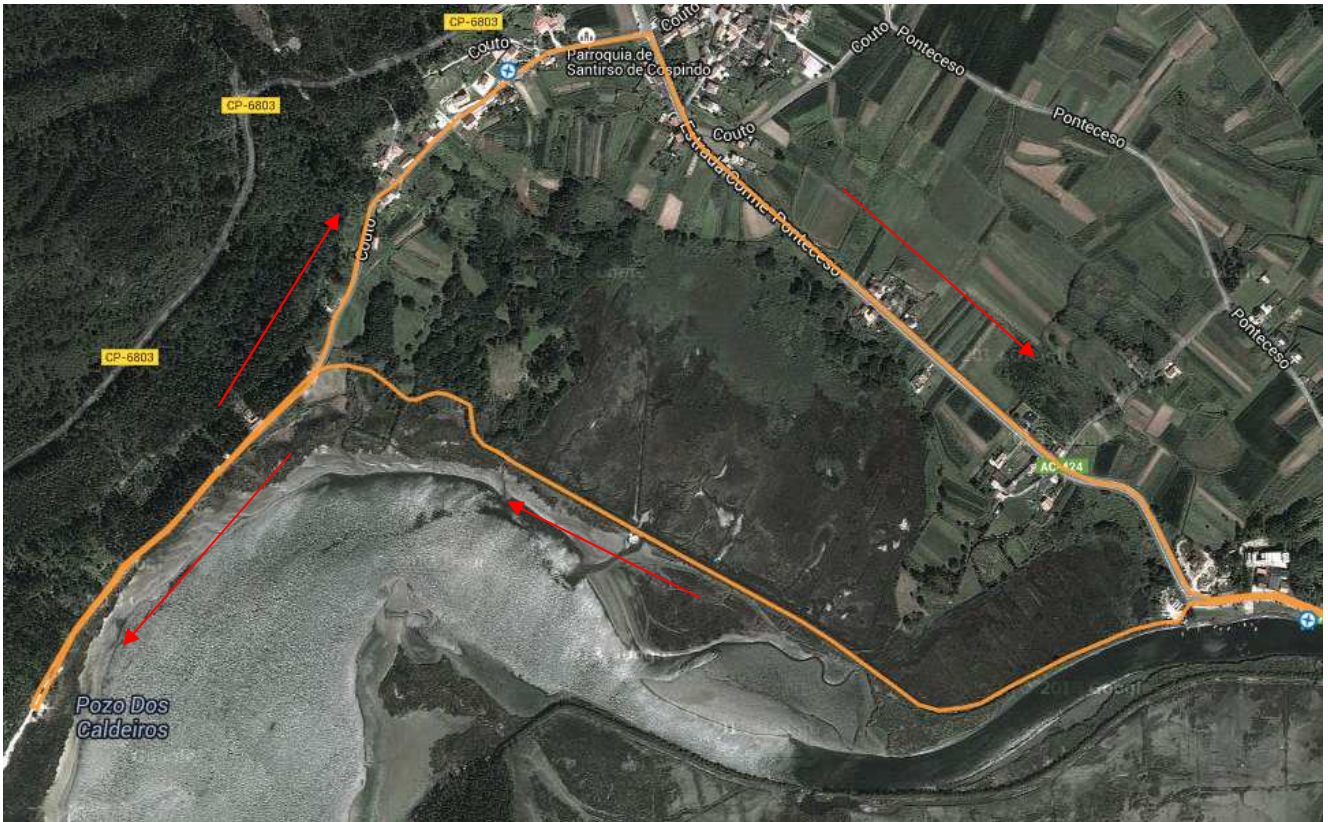
### 4ª SECCIÓN



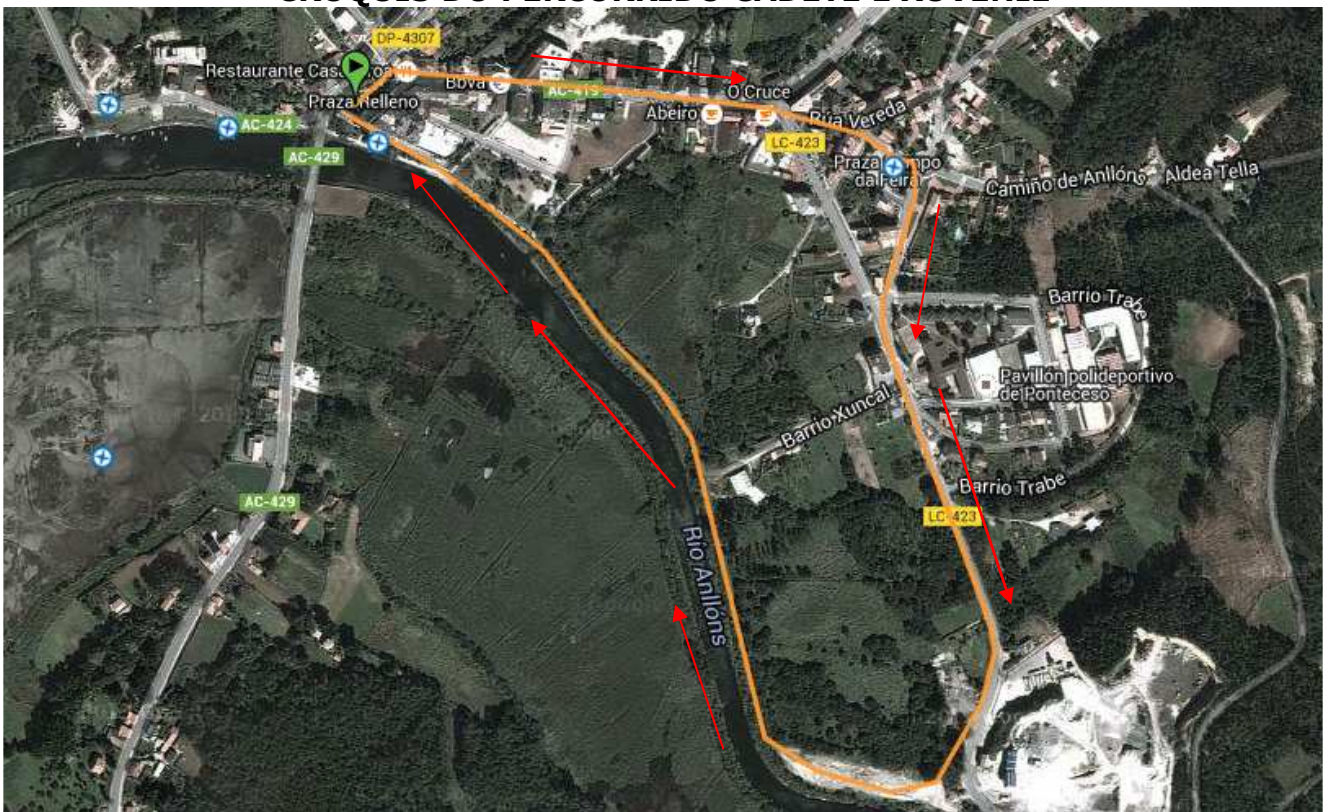


**CONCELLO DE PONTECESO**  
Rúa do Concello, 18 - 15110 Ponteceso (A Coruña)

5ª SECCIÓN



**CROQUIS DO PERCORRIDO CADETE E XUVENIL**





### CROQUIS DO PERCORRIDO INFANTIL, ALEVIN, E BENXAMÍN

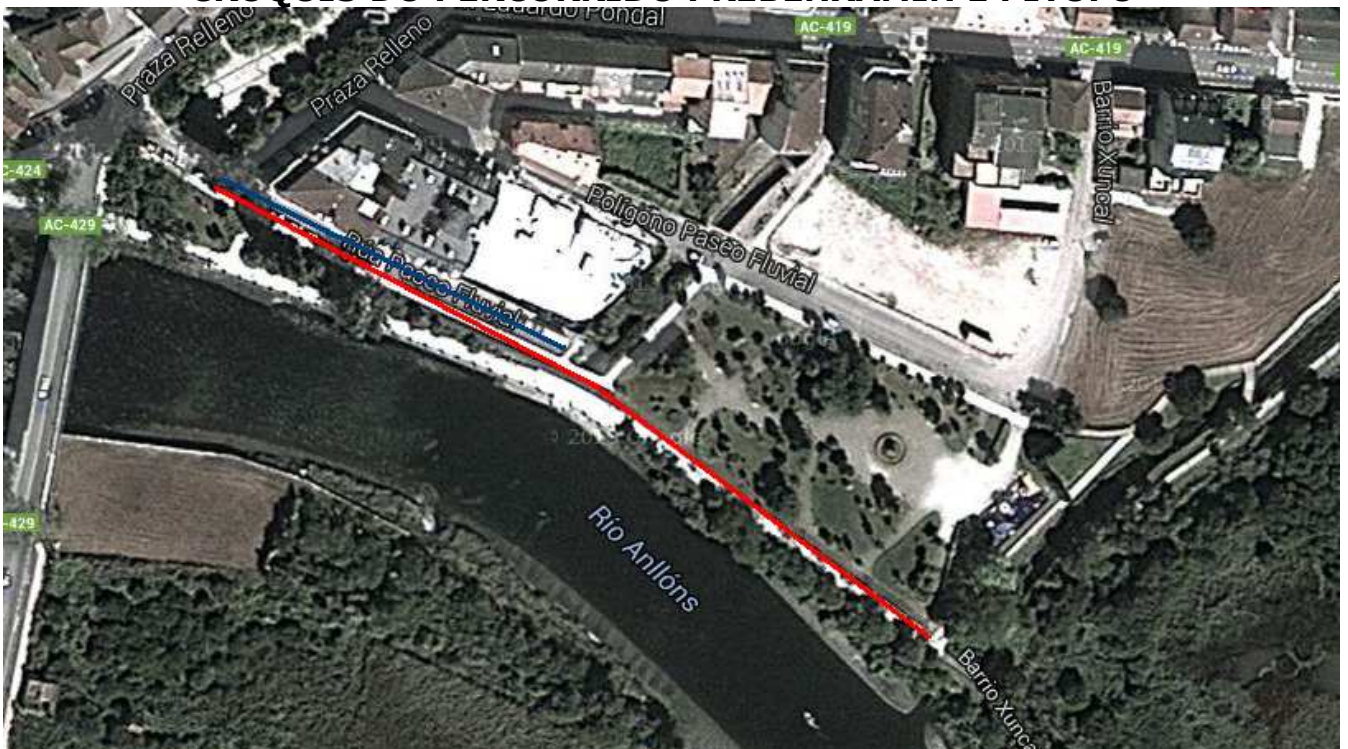


Proba Infantil (3 voltas)

Proba alevín (2 voltas)

Proba benxamín (1 volta)

### CROQUIS DO PERCORRIDO PREBENXAMÍN E PITUFO



Vermello: Prebenxamín

Azul: Pitufu