



Concello de  
Redondela



Redondela é Deporte  
CONCELLERÍA DE DEPORTES  
Concello de Redondela

## REGULAMENTO I CARREIRA 5K CONCELLO DE REDONDELA

O **DOMINGO 26 de DECEMBRO de 2021**, terá lugar en Redondela a I edición da CARREIRA 5K CONCELLO DE REDONDELA, organizada polo CONCELLO DE REDONDELA, e contando co patrocinio de RODAVIGO e coa colaboración da ASOCIACIÓN DEPORTIVA C.A.R.

### 1- PARTICIPANTES:

Poderán participar na categoría absoluta todas aquelas persoas nadas dende o ano 2006 (incluído) que o desexen, sempre que estean inscritas nos prazos e formas establecidos ao efecto pola Organización.

### 2- CATEGORÍAS DE COMPETICIÓN:

As categorías de competición, tanto para xénero masculino como feminino, serán as seguintes:

<b>Cadete-Xuvenil-Junior</b>	Nados entre os anos 2006 e 1999.
<b>Senior</b>	Nados entre os anos 1998 e 1987.
<b>Máster A</b>	Nados entre os anos 1986 e 1976.
<b>Máster B</b>	Nados entre os anos 1975 e 1966.
<b>Máster C</b>	Nados dende 1965 en diante.

### 3- HORARIO DA PROBA, DISTANCIA E PERCORRIDO:

A proba comezará ás **11:30 do domingo 26 de decembro**, e discurrirá por un percorrido urbano, completamente cerrado ao tráfico, que ten unha distancia total de 5 km. Haberá que dar dúas voltas: unha pequena (1600m) e unha grande (3400m), pasando por liña de meta entre unha e outra. O perfil do mesmo é completamente plano e 100% asfalto (nos días previos á carreira colgaremos na páxina web da Asociación deportiva C.A.R imaxes do percorrido, así como o perfil do mesmo).

### 4- INFORMACIÓN E INSCRICIÓN:

As inscricións realizaranse online na plataforma de **CRNOTEC**.

As inscricións pecharán o mércores, día 22 de decembro. Non poderá inscribirse ningún atleta fóra desta data.

A cota de inscrición é de 4€. Ao celebrarse a carreira en Nadal, agradecemos a **donación dun kilo de alimentos** no momento da recollida de dorsais. Os alimentos recollidos entre todos os corredores serán donados a Cáritas Vigo.

Tódolos corredores debidamente inscritos serán agasallados cunha camiseta técnica, recordo da súa participación, no momento da recollida do seu dorsal.

Haberá un teléfono de contacto, 667833100 (Manuel) para resolver calquera dúbida que lle poida xurdir ás persoas interesadas en participar.

#### **5- RECOLLIDA DE DORSAIS:**

**Os dorsais de competición poderán recollese nos soportais do Concello de Redondela ata VINTE MINUTOS ANTES DO INICIO DA CARREIRA.**

No momento da recollida dos dorsais, deberán entregar asinada a Declaración responsable sobre o Covid 19. Dita Declaración figura como **Anexo I** ao final deste regulamento. Ademais, estará colgada dende uns días antes na páxina web da Asociación Deportiva C.A.R e haberá copias da mesma nas mesmas mesas de recollida de dorsais.

#### **6- SAÍDA E CHEGADA DAS PROBAS:**

A saída das probas estará ubicada na **rúa Alfonso XII**. A meta estará ubicada na mesma rúa, concretamente fronte á **Casa do Concello**.

Tódolos atletas deberán realizar o quecemento coa mascarilla posta. Momentos antes da saída tirarán a mesma en caixas postas pola organización para as mesmas. No momento da chegada deberán poñer novamente a mascarilla que lle será facilitada pola organización.

As saídas das probas será en grupos de 20 participantes, con vinte segundo de separación entre cada grupo, pero esta previsión poderá ser modificada en función da evolución sanitaria ata o momento da carreira. Nas redes sociais do Concello e da Asociación deportiva C.A.R iremos informando sobre este feito.

#### **7- PREMIOS E AGASALLOS:**

Haberá unha camiseta técnica para todol@s corredores/as.

Haberá trofeo para @s tres primeir@s clasificad@s. Tamén levarán trofeo @s tres primeir@s clasificad@s de cada unha das categorías que figuran no presente regulamento. Así mesmo, será agasallado @ primeir@ corredor/a local (para optar a este premio cómpre ter nacido ou estar empadroadado no Concello de Redondela). Os trofeos non serán acumulativos, salvo no caso d@s corredores/as locais.

#### **8- AVITUALLAMENTO / OUTROS:**

Todos/as os/as inscritos gozarán dun avituallamento líquido e sólido ao finalizar o evento. Haberá a disposición dos atletas colectores de lixo polo que agradecemos que ao rematar depositen o lixo neles.

Este ano haberá servizo de duchas nun dos polideportivos municipais (o mesmo está situado a uns 400m da liña de saída e meta).

### **9- SERVIZOS MÉDICOS:**

A organización disporá dos servizos médicos obrigatorios, seguro de accidentes deportivos e responsabilidade civil.

### **10- RECOMENDACIÓNS:**

Recomendacións:

- Donar un Kilogramo de alimentos no momento da recollida de dorsais, colaborando desta maneira con Cáritas Redondela.
- Evitar aglomeracións innecesarias, tanto de atletas como de público.
- Utilizar en todo momento a máscara salvo no momento da carreira.
- Todos @s atletas deberán presentar cuberta a Declaración Responsable no momento da recollida do seu dorsal se queren participar no evento.
- Acudir, preferentemente, de maneira individual e mantendo as distancias de seguridade.
- Prohibido asistir ao evento se teño calquera síntoma ou posibilidade de contacto con un posible positivo. Responsabilidade e respecto polos demais.

Evitar aglomeracións innecesarias, tanto de atletas como de público.



Concello de  
Redondela



Redondela é Deporte  
CONCELLERÍA DE DEPORTES  
Concello de Redondela

## ANEXO I

### DECLARACIÓN RESPONSABLE PARTICIPANTE NA ACTIVIDADE

D/D<sup>a</sup>

con nº de DNI/NIE \_\_\_\_\_,  actuando en nome propio ou como pai/nai/titor do interesado/a

D/D<sup>a</sup>

con nº de DNI/NIE \_\_\_\_\_

para a **I CARREIRA 5K CONCELLO DE REDONDELA**, organizada polo Concello de Redondela, que se celebrará en dita localidade o vindeiro DOMINGO 26 de DECEMBRO.

#### SOLICITO:

Que a persoa cuxos datos figuran no encabezamento (o interesado) participe na I Carreira 5K Concello de Redondela, para o cal, lin con detalle a información proporcionada pola propia organización e acepto as condicións de participación e expreso o meu compromiso coas medidas persoais de hixiene e prevención do protocolo da entidade e así mesmo,

#### DECLARO:

- Que o interesado cumpre os requisitos de admisión establecidos no documento de aceptación de condicións de participación, obriga de información e consentimento informado, no sendo grupo de risco.
- Que o interesado non tivo nos últimos 14 días nin problemas respiratorios (infección respiratoria de aparición súbita e de calquera gravidade, tose ou falta de alento), vómitos, dor abdominal ou diarrea, diminución do olfacto ou do gusto, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeza, debilidade xeral ou febre superior aos 37,5°C.
- Que o interesado non estivo en contacto con ningunha persoa que fora confirmada de COVID-19 nos últimos 14 días.
- Que o interesado non convive con ninguén que sexa grupo de risco, ou que no caso de que así sexa, participa na actividade baixo a súa propia responsabilidade.
- Que son consciente dos riscos que implica a participación da persoa interesada na actividade no contexto da crise sanitaria provocada pola COVID-19, que asumo baixo a miña propia responsabilidade.

En Redondela, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021  
Asinado