



III CARREIRA - ANDAINA SOLIDARIA AS PONTES CONTIGO

REGULAMENTO XERAL

ARTIGO 1 - PRESENTACIÓN

A Xanela, asociación de persoas con diversidade funcional e/ou maiores, entidade libre e independente, sen ánimo de lucro e de carácter voluntario, organiza a **III Carreira - Andaina Solidaria As Pontes Contigo**, que se celebrará o próximo 28 de Setembro e conta coa colaboración do concello de As Pontes de García Rodríguez. Trátase dunha proba de 5 km, **non homologada**, con circuíto urbano que sairá as 10:00 horas dende a **Rúa 8 de Marzo**.

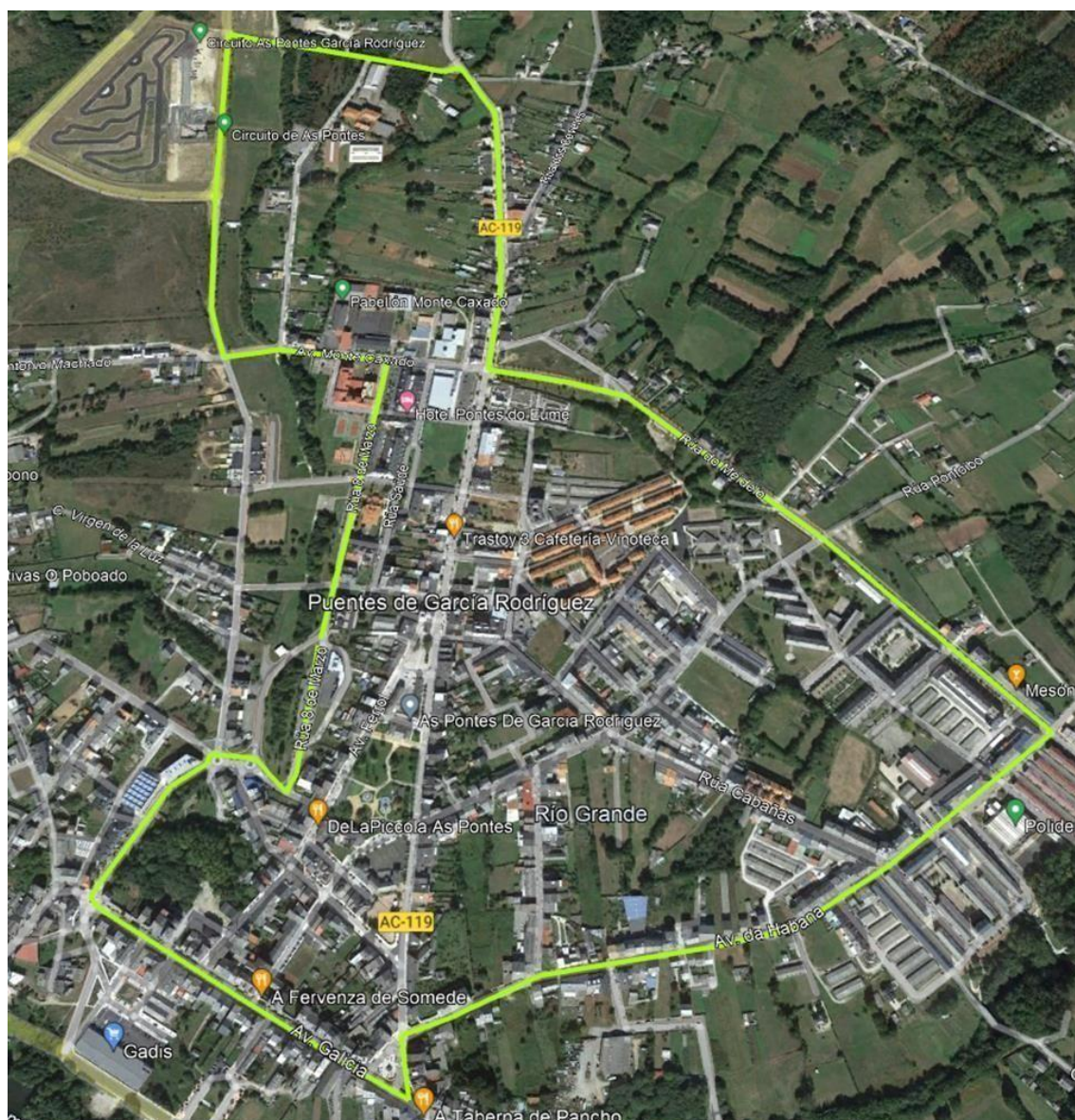
ARTIGO 2 - CIRCUITO

Dita proba contará cun percorrido aproximado de 5 km, que transcorrerá por asfalto. A organización encargárase de que a ruta estea debidamente sinalizada, garantindo a seguridade e orientación das persoas participantes, aínda que o circuíto non estará homologado oficialmente.

Está prohibido usar como zona de carreira as beirarrúas, glorietas, áreas axardinadas etc. **só se poderán usar as zonas sinalizadas como circuíto**, o incumprimento total ou parcial desta regra, así como recortar o trazado oficial, pode implicar a descualificación das persoas infractoras.

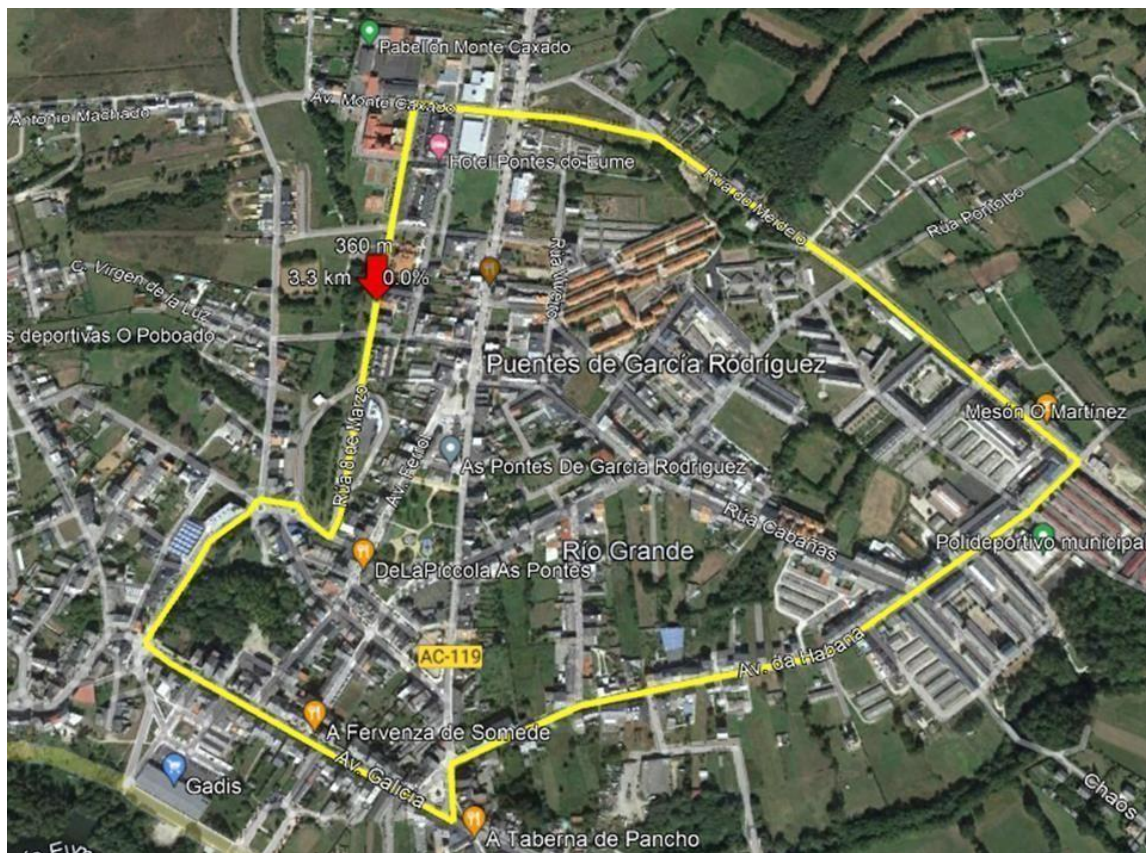
É de destacar **que a organización ten dereito a modificar o percorrido por causas alleas e / ou de forza maior**.





No caso da **andaina** a distancia vai ser de **3.5 km** aprox. E o circuito será o seguinte:





ARTIGO 3 - INSCRIPCIÓN

O prezo de inscrición é de **8 euros** para a carreira e de **5 euros** para a andaina. A carreira será de **balde** para a **categoría biberón** e de **3 euros** para o resto de grupos da **categoría escolar**, no caso da andaina será gratuita para as crianzas de menos de **5 anos cumpridos o día do evento**.

O prazo para **inscribirse** estará operativo dende a publicación do presente regulamento ata o **mércores 24 de setembro de 2025 ás 23:59 horas**. A inscrición está a cargo da empresa Cronotec e realizarase a través da seguinte páxina web: <https://cronotec.es>.

Para a modalidade de andaina a inscrición poderá ser levada a cabo a través de <https://cronotec.es> ata o **mércores 24 de setembro de 2025 ás 23:59 horas**, ou de maneira presencial na sede da asociación A Xanela (Rúa A Xanela s/n, As Pontes de



García Rodríguez, A Coruña) ata o **venres 26 de setembro de 2025**. Tamén será posible anotarse o **domingo 28 na Rúa 8 de Marzo**, ata 15 min. antes do inicio da proba.

As persoas que participen na categoría inclusiva deberán comunicar directamente coa asociación A Xanela a súa intención de participar nesta modalidade e indicar expresamente se desexan optar á premiación correspondente.

Dado o carácter solidario da presente carreira - andaina, establecece a posibilidade de participar a través da **“fila cero”** para todas aquelas persoas que, sen participar na carreira nin na andaina, queiran facer **unha contribución económica ao proxecto “As Pontes Contigo”**, que ten por obxectivo fortalecer as capacidades da comunidade para o coidado colectivo das persoas que requiren de coidados paliativos, que sofren soidade ou requiren dalgunha atención especial (pensando sobre todo en persoas maiores e persoas con diversidade funcional) e das súas familias, persoas coidadoras, profesionais do entorno comunitario e comunidade educativa.

Estes dorsais solidarios estarán abertos ata o día da proba para todas aquelas persoas que queiran participar.

Os datos obrigatorios para inscribirse son: **nome, apelidos, NIF ou pasaporte, data de nacemento completa, xénero e teléfono**. Rexeitarase calquera inscrición á que lle falte algún dos datos sinalados.

ARTIGO 4 – CATEGORÍAS

Categoría escolar

- **Biberón (2019 - actualidade):** *Poden correr acompañados/as de un adulto/a.*
- **Sub 8 (2017 - 2018).**
- **Sub 10 (2015 - 2016).**
- **Sub 12 (2013 - 2014).**
- **Sub 14 (2011 - 2012).**



- **Sub 16 (2009 - 2010).**

Categoría absoluta

- **Sub 18 (2007 - 2008).**
- **Sub 20 (2005 - 2006).**
- **Sub 23 (2002 - 2004).**
- **Senior (1989 - 2001).**
- **Máster 35 (1978 - 1988).**
- **Máster 45 (1968 - 1977).**
- **Máster 55 (1967 - anos anteriores).**

Categoría inclusiva

Zapatilla inclusiva: *poderán inscribirse nesta categoría tódalas persoas con diversidade intelectual, sensorial ou motriz que non se inclúan en ninguna das outras modalidades.*

Handbike.

Cadeira de atletismo.

ARTIGO 4 – DISTANCIAS E HORARIOS

- **Biberón: 150 metros aprox. - 11:05 horas.**
- **Sub 8: 350 metros aprox. (1 volta) - 10:55 horas.**
- **Sub 10: 700 metros aprox. (2 voltas) - 10:45 horas.**
- **Sub 12: 1000 metros aprox. (3 voltas) - 10:35 horas.**
- **Sub 14: 1400 metros aprox. (4 voltas) - 10:20 horas.**
- **Sub 16: 1800 metros aprox. (5 voltas) - 10:00 horas.**
- **Absoluta: 5 km - 11:15 horas.**
- **Andaina: 3.5 km – Saída xusto despois da carreira absoluta.**

As horas indicadas son orientativas e poden ser modificadas pola organización en caso de forza maior.

As persoas participantes na **categoría inclusiva abrirán a competición en cada*



categoría que corresponda coa súa idade no día da carreira.

**** A organización poderá facer aquelas adaptacións que vexa necesarias a fin de garantir o dereito de participación de todas as persoas con diversidade funcional.***

ARTIGO 5 - SERVIZOS

A proba disporá dos servizos médicos recomendados. Haberá avituallamento ao final das carreiras e da andaina.

Teremos un servizo de duchas, do que se van a poder beneficiar todas aquelas persoas participantes que así o desexen.

Recomendámoslles a todas as persoas participantes que cubran a parte posterior do dorsal indicando os datos do nome, apelidos, datos médicos de interese (grupo sanguíneo, alerxias, enfermidades crónicas, se está baixo algún tratamento específico etc.) así como teléfono/s e contacto/s en caso de emerxencia.

****A organización poderá prescindir de aqueles servizos que considere debido a problemas de causa maior.***

ARTIGO 6 - VEHÍCULOS

Durante as carreiras non estará permitido o acompañamento na proba de ningún vehículo alleo á organización, tampouco de mascotas, bicicletas, patíns ou persoas non inscritas na proba que podan acompañar, avituallar ou marcar ritmos ós participantes.

Sí está permitido o acompañamento de mascotas para aquelas persoas que participen na andaina, a organización non se fai responsable de ningún incidente producido polos animais, así como de ningún problema que poida ser derivado de dita circunstancia.

ARTIGO 7 - PREMIOS

Todas as persoas participantes na categoría escolar van a recibir de agasallo unha medalla e unha bolsa co avituallamento.

Os tres primeiros homes e as tres primeiras mulleres clasificadas na categoría absoluta



van a recibir un trofeo.

As tres primeiras persoas clasificadas na categoría inclusiva dentro da carreira absoluta van a recibir un agasallo. Teremos tamén un agasallo para a persoa con máis idade que remate a carreira.

ARTIGO 8 – ENTREGA DE PREMIOS

Outorgaráselles os premios no palco da entrega establecido con dito fin.

As/os atletas deberán situarse na zona próxima á entrega de trofeos no momento no que pola megafonía se faga o anuncio do seu comezo, así como estar pendentes da chamada a cada unha das categorías.

ARTIGO 9 - RESPONSABILIDADE

A organización non se fai responsable dos danos que puidesen sufrir as persoas participantes por imprudencias ou descoidos delas mesmas. O/a participante declara, baixo a súa responsabilidade, que realizou o oportuno recoñecemento médico que lle permita estar en condicións óptimas para realizar a proba, e exime á organización da devandita responsabilidade.

ARTIGO 10 – COMPROMISO

A inscrición na carreira implica a plena aceptación do presente regulamento.

CONSIDERACIÓN FINAL

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. En todo caso, e por interese deportivo, a organización resérvase o dereito de convidar a atletas concretos, mulleres ou homes con marcas ou traxectoria deportiva que poidan aumentar a calidade da carreira.

LOPD: Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet.