

ORGANIZADA POR:



REGULAMENTO

Carreira popular Esteiro 2025

1. FICHA DA PROBA

Nome do evento deportivo	Carreira popular Esteiro 2025
Persoa de contacto	ossaltarrejos@gmail.com
Tipo de entidade	Asociación deportiva sen ánimo de lucro
Data de celebración	05/10/2025
Lugar de celebración	Esteiro – Muros- A Coruña
Distancia da proba	10 kms, 2kms, 500m e 100m
Hora de comezo	10:30
Número de participantes	300
Entrega de trofeos	Domingo día 5 outubro, as 13:00 horas
Lugar de inscrición	https://cronotec.es/
Data de inscrición	Ata o 01/10/2025 as 23:59h.
Recollida dorsais	Zona do O Artón de Esteiro desde as 9:00 do día da proba

2. SEGUROS

Dispónse da documentación relativa ao Seguro de responsabilidade Civil da empresa organizadora da proba, así como o seguro de accidentes para participantes que contén as prestacións mínimas do seguro obrigatorio deportivo regulado no Real Decreto 849/1993 do 4 de xuño (idade máxima de 75 anos)

3. OBXECTIVO PRINCIPAL DA PROBA

Pretendemos reunir a todas aquelas persoas apaixonadas do deporte ao aire libre e as carreiras promocionando a privilexiada localización onde se atopa Esteiro, Muros, así como a solidariedade que teñen todos os seus concidadáns, grazas aos enclaves únicos do municipio, que nos axudarán a crear unha experiencia única.

As carreiras terán un compoñente solidario da man das asociacións da contorna, que ofrecen formación, comprensión, información e un reto deportivo a todas as familias coa oportunidades de práctica deportiva e cultural na zona.

4. PERCORRIDO E META

A SAÍDA/META de todas as probas será a chaira central de O Artón de Esteiro, área recreativa de Caldeiradas.

O percorrido previsto consta dun circuío de aproximadamente 10000m, que discorre polos barrios de Esteiro, na súa maioría por anchas pistas e camiños da aldea, pisando ata en 3 ocasións a estrada comarcal C-550. O resto do circuito estará marcado con sinais visibles no chan, con valado, con cintas identificativas e con persoal auxiliar da organización en cruces de aldea e zonas que se consideren.

Este circuío ten 10000 metros , acabando en ambos os casos na mesma zona de Saída/Meta. (Ver Anexo II para máis detalles)

5. HORARIO PREVISTO DE PASO DO PRIMEIRO CORREDOR E DO ÚLTIMO POLA META

O paso pola meta dos primeiros corredores que realicen a proba de 10.000 m está prevista ás 11:05h. e os últimos corredores teñen prevista a súa chegada sobre 11.45h.

6. MEDIDAS DE SEÑALIZACIÓN DA PROBA

A proba discorre por vía pública, todo o circuío está pechado ao tráfico rodado, agás na estrada C-550 con regulación por parte da Policía Local. A organización dispoñerá da señalética necesaria para a correcta

orientación dos participantes consistente en balizas, catadióptricos e carteis con frechas indicativas.

Ademais, dispoñerá dun número adecuado de persoal para facerse cargo de cruces ou lugares conflictivos ao longo do percorrido.

Este persoal estará perfectamente identificado e visible, e seguirán en todo momento as directrices marcadas polos axentes da Policía Municipal, no caso de que as haxa.

7. PROGRAMA DEPORTIVO

Agosto 2025: apertura de inscricións en liña.

05 outubro: A partir das 9:00h., montaxe de saída/meta e percorrido

9:00 a 10:30 Recollida de dorsais na zona de O Artón.

10:30. Saída de 10 kms

11:05h. Chegada prevista dos primeiros participantes de 10 km

12:00h. Saída da carreira de 2 kms (2 VOLTAS DE 1000M)

12:20 h: Saída de 500m

12:40: saída de 100m

13:00h. Entrega de premios de 10km, 2 kms

7. REGULAMENTO TÉCNICO DA PROBA

CRONOMETRAXE

A proba será cronometrada mediante o sistema de chip electrónico. Unicamente serán válidos os chips entregados pola organización á hora da recollida de dorsais.

CATEGORÍAS e PREMIOS

10km_ 10:30h_ de 14 a 75 anos (nados entre o 1950-2011)

- Absoluta masculino e feminino
- Veteranos masculino e femenino desde 50 anos
- Local masculino e femenino

2 Km_ 12:00h_(nados entre o 2012 -2015)

- Rapaces/zas de 10 a 13 anos
Categoría masculina e feminina

500m_ 12:20h_(nados entre 2016-2019)

- Rapaces/zas de 6 a 9 anos
Medallas a participantes

100m_ 12:40h (nados entre 2020-2025)

- Rapaces/zas de 0 a 5 anos
Medallas a participantes

A idade para poder participar, será por ano de data de celebración da proba.

A incomparecencia no acto de entrega de premios, entenderase como renuncia aos mesmos.

COLOCACIÓN DO CHIP E DORSAL

Será obrigatorio que todos os participantes da proba leven o chip orixinal ao longo do percorrido completo da proba.

Será descualificado todo aquel corredor que chegue á liña de meta sen o chip ou que manifeste actitudes antideportivas a xuízo do Comité Técnico Organizador.

Así mesmo, será descualificado todo corredor que manipule ou adultere o chip e/o elsoporte no que o mesmo se atope, sendo o formato asignado pola organización o único válido para a participación na proba. Así como todos aqueles participantes que nalgún momento da proba entreguen o seu chip asignado a outra persoa.

PREZOS da inscrición e número de PARTICIPANTES

10KM: 4€- Máximo de 150 participantes.

2 KM: GRATIS - Máximo de 50 participantes.

500M: GRATIS - Máximo de 50 participantes.

100M: GRATIS _Máximo de 50 participantes.

PERCORRIDO

- Indicación para puntos quilométricos
- Indicación para indicación de dirección de proba
- Indicación de balizado para a sinalización do percorrido

AVITUALLAMIENTO FINAL e NO MEDIO DO PERCORRIDO 10K
(aproximadamente 100m da zona de Saída/Meta)

- Mostradores/mesas para a entrega de avituallamiento intermedio
- Contedores para a recollida de residuos

8. VEHÍCULOS

Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os acreditados pola organización: bicicletas

9. SEGURIDADE

Todos os participantes estarán cubertos por un seguro colectivo de accidentes e ademáis debe entregarse asinado o consentimento informado das capacidades físicas e actuacións en caso de accidente. Os menores de 18 anos, traerán ademáis a autorización do titor/a para poder participar.

Os corredores atenderán en todo momento as indicacións dadas pola organización a través do seu persoal acreditado ou servizo oficial de megafonía.

Todos os membros e vehículos da organización estarán correctamente identificados e acreditados.

Todo corredor que participe na proba faio baixo a súa enteira responsabilidade e declara posuír un nivel de condición física suficiente para afrontar a proba.

A organización recomenda a todos os participantes a realización dun recoñecemento médico e/o proba de esforzo previo á carreira.

A organización declina toda responsabilidade polos danos que os participantes poidan sufrir ou causar a terceiros de forma posterior á participación da carreira.

10. SERVICIOS MÉDICOS

Durante a carreira, os participantes terán á súa disposición asistencia sanitaria a través do dispositivo establecido da ambulancia contratada pola organización para cubrir o evento.

ANEXO II

PERCORRIDO 10 KM

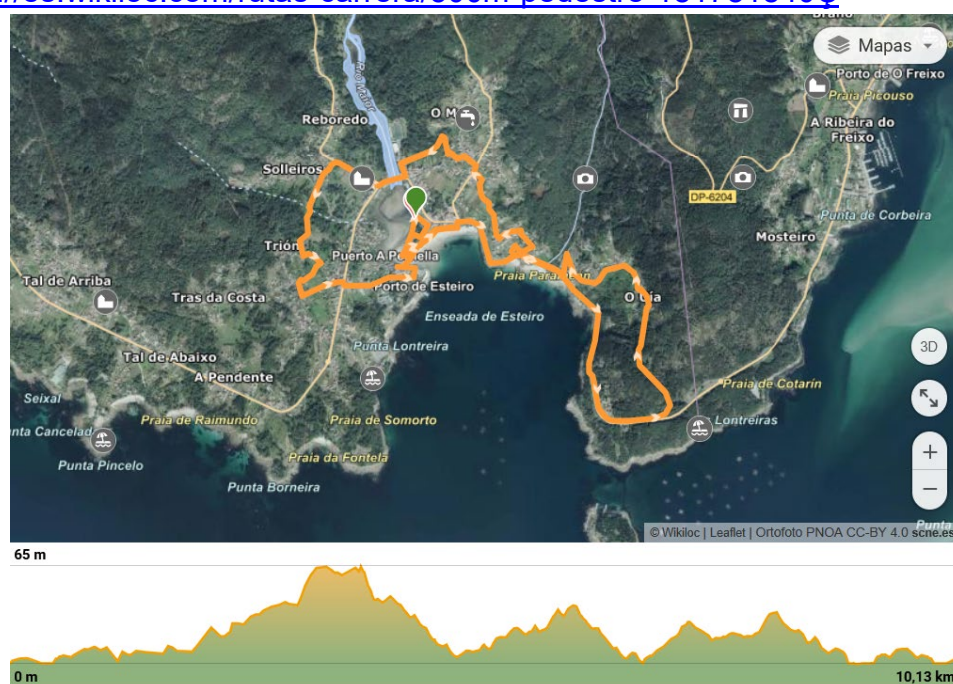
<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/pedestre-2025-227699517>

PERCORRIDO 2 KM

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/2km-pedestre-2-voltas-181781768>

PERCORRIDO 500M

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/500m-pedestre-181781840C>



Esteiro a 27 de agosto de 2025

Asociación Os Salta Rejos

ORGANIZADA POR:

