

REGLAMENTO V CARREIRA DA MULLER-5K

Organizadores: Diario de Pontevedra y la Agrupación Deportiva HQR!

Fecha: 23 de mayo de 2025

Hora: 21.30

Lugar de salida y meta: La salida y la meta estarán situadas en el paseo Antonio Odriozola (A Ferrería).

Evento solidario: La organización destinará la cuota de inscripción (descontados los gastos) para los proyectos de investigación contra el cáncer de pecho promovidos por la Delegación de Pontevedra de la Asociación Española Contra el Cáncer.

Web oficial: www.diariodepontevedra.es/seccion/hqr/

Horarios de salida y cámara de llamadas: (Apertura cajones 21:10, cierre cajones 21:25)

Circuito: Paseo Antonio Odriozola, Praza da Peregrina, rúa PeregrinaGarcía Camba, Praza San Xosé, Augusto González Besada, Augusto García Sánchez, Raíña Victoria, Alameda, Praza de España, Arcebispo Malvar, Galera, Avenida Bos Aires, Ponte das Correntes, Domingo Fontán (carril bici), ponte do Burgo, Avenida de Bos Aires hasta el Mercado y posteriormente hasta la rotonda de las Corrientes para regresar hasta la plaza de Valentín García Escudero, rúa García Escudero, rúa Real, Praza de Curros Enríquez, Don Gonzalo, César Boente, Mugartegui, Gregorio Fernández, Pasantería, Antonio Odriozola, Jardines Casto Sanmedro, praza de Ourense, Peregrina, Michelena, Fernández Villaverde, Sportais da Ferrería y Antonio Odriozola.

🕒 1 vuelta de 5km.

🕒 Transcurrirá 100% calzada- carretera (excepto el tramo de acera marcado por la organización) será motivo de descalificación usar las aceras no habilitadas.

🕒 Avituallamiento: Se pondrán a disposición de las corredoras contenedores suficientes para la recogida de los residuos, que son de uso obligatorio.

🕒 Avituallamiento en meta: la organización pondrá a disposición de todos las corredoras. fruta variada, barritas energéticas, agua y bebida energética.

🕒 No habrá tiempo de cierre.

🕒 La prueba se podrá hacer corriendo o andando.

🕒 Obligatorio llevar el dorsal en el lado delantero. Su no uso es motivo de descalificación.

🕒 Todo el recorrido estará debidamente señalizado y delimitado.

🕒 Con el objetivo de mantener la mayor seguridad el recorrido estará controlado y vigilado por Policía Local, Protección Civil y Voluntarios oficiales de la organización debidamente identificados.

🕒 La carrera es solo para la categoría femenina, por lo que no está permitido la participación de hombres de cualquier edad.

Dorsal solidario: Debido al carácter benéfico de la Carrera de la Mujer se crea un dorsal solidario, tanto para mujeres como para hombres, con un coste de 5 euros (más gastos de gestión) que al igual que la inscripción normal irá destinado para la Asociación Española Contra el Cáncer aunque no dará derecho a participar.

Edad de participación: Desde 1 día hacia adelante. Hasta los 8 años deben correr al lado de adulto. Desde los 0 años hasta los 11 años no entrarán en clasificación y su carrera solo será participativa.

Competición: Aquellas personas que tengan edad para poder entrar en categorías de competición podrán renunciar a ellas sin necesidad de usar chip obligatorio para poder figurar en clasificaciones.

Categorías:

Se calcularán por la edad que tengan las participantes el día de la carrera

- ⌚ Promoción A: 12-13 años
- ⌚ Promoción B: 14-15 años
- ⌚ Promoción C: 16-17 años
- ⌚ Sénior: 18-34 años
- ⌚ Máster 35: de 35 a 39 años
- ⌚ Máster 40: de 40 a 44 años
- ⌚ Máster 45: de 45 a 49 años
- ⌚ Máster 50: de 50 a 54 años
- ⌚ Máster 55: de 55 a 59 años
- ⌚ Máster 60: de 60 a 64 años
- ⌚ Máster 65: de 65 a adelante

Premios

- ⌚ 3 primeras de la general.
- ⌚ Primera de cada categoría.
- *trofeo en el primer puesto.
- *trofeo en el primer puesto, segundo puesto y tercer puesto de la general.

Trofeos especiales:

- ⌚ A la participante más joven (debe finalizar la prueba)
- ⌚ A la participante más veterana (debe finalizar la prueba)
- ⌚ Al club más numeroso (en el caso de empate se entregará más de un premio)

Inscripción: www.cronotec.es

- ⌚ Límite de participantes: 500
- ⌚ Precios: 5€ + 0,50 de gastos de gestión

Política de cancelaciones:

Solo se devolverá el dinero en caso de cancelación de la prueba o cambio de fecha.
Cambios de titular: No se aceptarán

Cronometraje

La prueba estará controlada por cronotec.es.

Recogida de dorsales y chips:

- ⌚ Será necesario presentar el DNI o copia /captura del mismo para retirar el dorsal.
- ⌚ Puntos de recogida oficiales y horarios: Sede de Diario de Pontevedra (rúa Lepanto número 5 de Pontevedra) el jueves 21 de mayo, viernes 22 de mayo y sábado 23 de mayo de 10 a 13.30 horas y de 16.30 a 19.00.
- ⌚ Bolsa de corredora: Todas las participantes recibirán una bolsa con información, camiseta, bolsa, dorsal y chip.
- ⌚ Guardarropa: Habrá servicio de guardarropa en la zona de salida y meta a partir de las 19 horas.
- ⌚ Servicios médicos: La organización dispondrá de servicios médicos y ambulancia
- ⌚ Seguro RC y accidentes: Todas los participantes estarán cubiertas por un seguro de RC e individual de accidentes.

Motivos de descalificación:

- ⌚ No acceder por los controles de la organización a los cajones de salida. Una vez cerrados los accesos no se permitirá participar.
- ⌚ No llevar el dorsal visible o llevarlo mal colocado.
- ⌚ No usar la calzada o subirse a las aceras.
- ⌚ No pasar por todos los controles de chip.
- ⌚ Saltarse las delimitaciones del recorrido.
- ⌚ Intercambiarse el dorsal y/o el chip con otra persona.
- ⌚ Participar con el dorsal de otra persona.
- ⌚ No respetar las indicaciones de la organización y/o voluntarios.
- ⌚ Conductas antideportivas con otras atletas u organización.

Recomendaciones: Corre de forma responsable y saludable

- ⌚ Chequeo médico reciente.
- ⌚ Entrenamiento adecuado que garantice una buena experiencia.
- ⌚ Hidratarse y alimentarse adecuadamente antes, durante y después del evento.
- ⌚ En caso de encontrarse mal durante el desarrollo de la carrera recomendamos encarecidamente retirarse y alertar a la persona más cercana.

Aceptación del reglamento:

Todas las deportistas por el mero hecho de inscribirse:

- ⌚ Aceptan el reglamento en su totalidad.
- ⌚ Aceptan la publicación de su nombre en los resultados o posibles imágenes en los medios oficiales del evento (rrss, webs, periódicos, etc).
- ⌚ Declaran estar en una condición física adecuada para la práctica del deporte y para finalizar una carrera de 5 kilómetros.
- ⌚ Aceptan recibir comunicaciones oficiales de la organización vía mail / teléfono móvil referentes a la carrera (avisos, campañas, patrocinios, descuentos, etc).