Organizador: Club Multisport Pontevedra

Fecha: 27 de diciembre de 2026

Hora Inicio: 15.30 (Los horarios de las series se publicarán más Adelante)

Lugar de salida: Rúa Cruz Vermella

Lugar de meta: Rúa Cruz Vermella

Categorías y años de nacimiento

Categoría	Año de nacimiento
U9	2018 y posteriores
U11	2016 – 2017
U13	2014 – 2015
U15	2012 – 2013
U17	2010 – 2011
U19	2008 – 2009
Junior	2005 – 2007
Senior	1987 – 2004
Máster 40	1977 – 1986
Máster 50	1967 – 1976
Máster 60	1966 y anteriores

Formato de competición

El Láser Run combina carrera a pie y tiro con pistola láser. Cada participante completará los tramos de carrera y las series de tiro correspondientes a su categoría. La prueba finaliza al cruzar la línea de meta tras completar el recorrido.

En U19, Junior y Senior se realiza primero un tramo de carrera y después se alternan las cuatro series de tiro con los cuatro tramos restantes. En U9, U11, U13, U15, U17 y categorías Máster se comienza con una serie de tiro y se alternan tiro y carrera hasta finalizar con el último tramo de carrera.

En cada serie de tiro el objetivo es conseguir cinco impactos dentro del círculo negro, con un número ilimitado de disparos y un tiempo máximo de 50 segundos desde el primer disparo. Si no se consiguen los cinco impactos, se podrá continuar corriendo una vez transcurridos los 50 segundos o cuando lo indique el juez. El tiempo de tiro forma parte del tiempo total de competición.

Antes de cada serie de competición, la organización dejará las pistolas láser directamente en los puestos de tiro asignados a los participantes.

La organización proporcionará pistolas láser a los participantes que las necesiten. También se podrá competir con pistola propia.

Antes de cada serie de competición habrá una breve familiarización con las pistolas y las dianas. Los participantes dispondrán también de una zona de calentamiento.

Distancias y series por categoría

Categoría	Carrera	Series de tiro	Distancia de tiro
U9	2 × 300 m	2 × 5	3 m, a dos manos
U11	2 × 300 m	2 × 5	5 m, a dos manos
U13	3 × 300 m	3 × 5	5 m

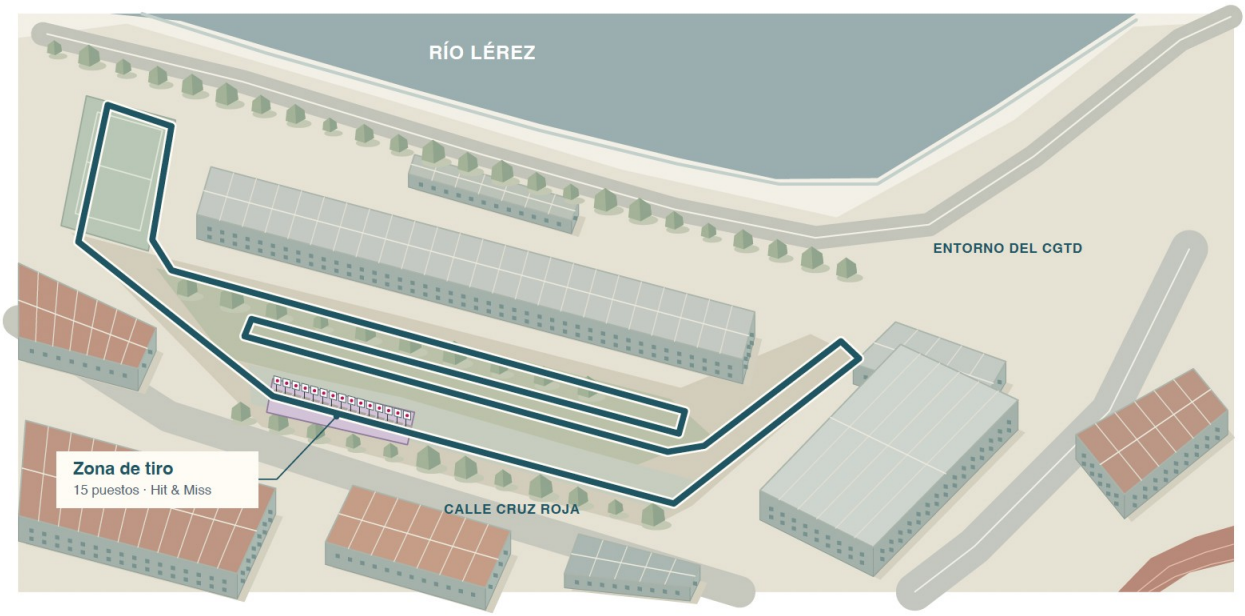
Categoría	Carrera	Series de tiro	Distancia de tiro
U15	3 × 600 m	3 × 5	5 m
U17	4 × 600 m	4 × 5	10 m
U19	5 × 600 m	4 × 5	10 m
Junior	5 × 600 m	4 × 5	10 m
Senior	5 × 600 m	4 × 5	10 m
Máster 40	3 × 600 m	3 × 5	10 m
Máster 50	3 × 600 m	3 × 5	10 m
Máster 60	3 × 300 m	3 × 5	5 m

Ejemplo: 2×300 m y 2×5 significa dos tramos de carrera de 300 m y dos series de tiro, con cinco blancos en cada una.

Quién puede participar

Todas las personas que lo deseen, **tengan o no licencia federativa en vigor**. En todas las categorías habrá dos clasificaciones: federados y no federados.

Recorrido y avituallamiento



- Avituallamiento en meta: la organización pondrá a disposición de todos los corredores fruta variada, barritas energéticas, agua y bebida energética.
- Avituallamiento: se pondrán a disposición de los corredores contenedores suficientes para la recogida de los residuos, que son de uso obligatorio.
- 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.

Premios

- Primer y primera clasificada de cada categoría: trofeo y medalla.
- Segundo-a y tercero-a: medalla.

Inscripción

- Inscripción: www.cronotec.es

- Límite de participantes: 250 en las categorías populares.
- Precio general: 3,50 €. La inscripción es gratuita para las categorías U9 y U11. La inscripción es obligatoria en todos los casos.
- Inscripción bonificada: 2 € para quienes participen también en la HQR Multisport OCR.

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.

Recogida de dorsales y chips

Entre las 8 y las 10 horas del domingo 27 de diciembre, en el hall del Centro Galego de Tecnificación Deportiva.

Datos de interés

- Servicios médicos: la organización dispondrá de servicios médicos y ambulancia.
- Seguro RC y accidentes: todos los participantes estarán cubiertos por un seguro de responsabilidad civil e individual de accidentes.

Aceptación del reglamento

Todos los 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 (redes sociales, webs, periódicos, etc.).
- Declaran estar en una condición física adecuada para la práctica del deporte.
- Aceptan recibir comunicaciones oficiales de la organización vía correo electrónico o teléfono móvil referentes a la carrera (avisos, campañas, patrocinios, descuentos, etc.).