



## Club Atletismo A Canuda

### **Asoc. Centro Cultural e Deportivo Casal. Regulamento 10 Q Fast Race As Neves – Salvaterra de Miño e Andaina do Río .**

#### **1. Organización .**

O 10Q Fast Race As Neves – Salvaterra de Miño está organizada pola “Asociación Cultural e Deportiva Casal” e o “Club Atletismo A Canuda Seguros Bilbao”, nela colaboran os Concellos de Salvaterra de Miño e As Neves así como diferentes empresas da zona do condado, bancos e aseguradoras.

A proba celebrarase o día 21 de Febreiro de 2016.

#### **2. Participantes .**

A organización limita a participación nas distintas probas en función da idade:

**Dende 0 anos ata 17 anos** nas probas inferiores a 10 Q.

Para estas o límite será de 100 participantes en cada unha das súas categorías .

**Maiores de 18 anos .**

Na proba absoluta sólo competirán os **maiores de 18 anos** e terá un límite de 1000 participantes podendo competir corredores de calquera nacionalidade.

**Os participantes** das diferentes probas, **serán plenamente responsables do seu estado de saúde** sendo este, apto para participar nunha proba deste tipo.

Calquer persona que sufra dalgunha doenza será responsable dos efectos adversos que a participación na mesma lle poida ocasionar, eximindo por tanto a esta organización de calquer responsabilidade.

Aquelas persoas que necesiten de especial atención informarán a organización das súas necesidades de vixilancia especial.

Todos os participantes aceptarán este regulamento así como as súas posibles modificacións que esta organización se vexa obrigada por motivos alleos a ela.

A organización reservase o dereito de admisión de participantes que poidan poñer en risco a súa propia saúde ou o interés xeral do resto dos participantes.

Esta organización pon a disposición dos participantes de tódalas categorías e a Andaina, dúas ambulancias e dous médicos cos seus respectivos ATS, PARA CALQUERA IMPREVISTO QUE POIDERA XURDIR DURANTE AS DIFERENTES PROBAS,

unha ambulancia estará nas inmediacións do parque A Canuda e outra virá detrás da proba dende As Neves.

### **3. Recorridos e horarios .**

O comezo da proba absoluta será as 10:30 da mañá e constará de un percorrido de 10000 metros con saída na Praza do Concello de As Neves e meta no Parque A Canuda ( Concello de Salvaterra de Miño ).

As probas dos máis cativos celebraranse o rematar o 10Q e consistirán en varios circuitos en función da idade:

- Hasta 6 anos 180 metros
- Entre 7 e 13 anos 700 metros
- Entre 14 e 17 anos 1330 metros

Existirá un avituallamento líquido o redor do quilómetro 5 e outro na chegada a meta.

Cada quilómetro estará perfectamente sinalizado .

A proba estará controlada pola Policía Local , Guardia Civil, Protección Civil así como motos e membros desta organización.

A proba absoluta discurrirá por asfalto agás un tarmo de 500 metros entre o quilometro 7-8 que será mixto cemento/asfalto.

En caso de que as condicións meteorolóxicas e fluviais impidan o paso da proba polo itinerario previsto, existirán circuitos alternativos. Se as condicións fosen desfavorables aprazariase a proba para cando estas melloren.

### **4. Categorias e Premios .**

Tódolos participantes recibirán un regalo conmemorativo e estableceranse as seguintes categorías e premios para **homes e mulleres** respectivamente :

- 1º e 1ª 10 Q: 200€ + trofeo.
- 2º e 2ª 10 Q: 150€ + trofeo .
- 3º e 3ª 10 Q: 100€ + trofeo
- 1º e 1ª junior promesa ( entre 18 e 23 anos ) : trofeo
- 1º e 1ª senior ( entre 24 e 34 anos): trofeo.
- 1º e 1ª veterán A ( 35 a 44 anos ) : trofeo
- 1º e 1ª veterán B ( de 45 a 54 anos ): trofeo
- 1º e 1ª veterán C ( máis de 55 anos ): trofeo
- 1º e 1ª de Salvaterra e As Neves ( empadroados ): 50€+trofeo
- 1º e 1ª do país veciño Portugal : 50€ e trofeo
- Participante de maior idade: trofeo.

Os premios **NON SERAN ACUMULATIVOS.**

Medallas para todo-los participantes das categorías inferiores .

A entrega de premios efectuarase o remate da proba das categorías inferiores.

## **5. Inscripción e observacións.**

Haberá dous prazos de inscrición da proba :

- Dende o 21 de Novembro ata o 1 de Febreiro 6€.
- Dende o 2 de Febreiro ata o 17 de Febreiro 8€.
- Andaina 5€ (durante toda a inscrición).
- As inscricións das categorías inferiores serán gratuitas .

As inscrición cerraranse o 17 de Febreiro e estas se podrán facer da seguintes formas :

-A través da web **www.emesports.es**

-Inscrición presencial en Playsport Salvaterra , C / Rosalía de Castro 105 Baixo, no seu horario comercial e presentando DNI.

## **6. Recollida de Dorsais .**

A recollida de dorsais e chips realizarase o día antes da proba en Playsport Salvaterra para as persoas que se inscriban en dito establecemento e para as demais persoas no Centro Cultural e Deportivo Casal situado no barrio do Casal a 1 km do centro da vila en dirección Pontearreas pola PO- 403 .

Tamén se podra recoller o día da carreira ata as 10 da mañá no Pabellón de As Neves .

Se a persoa que recolle o dorsal non vai ser a mesma que participa exisiráselle o DNI da persoa inscrita.

Os participantes inscritos tendrán os seguro obrigatorios exisibles pola Ley compostos por unha RC e Seguro de accidentes.

## **7. Observacións da proba .**

A proba contará con facultativos médicos a disposición dos participantes. Recomendase a todos os participantes someterse a un reconecimiento médico ou proba de esforzo co fin de evitar problemas derivados da actividade física.

A organización dispondrá de servizo de gardarroupa na zona de saída e que será levado e entregado na meta unha vez finalizada a participación, esta organización non se reponsabiliza dos obxectos persoais depositados nas bolsas.

Poráanse a disposición dos participantes **duchas** situadas no pabillón municipal de Salvaterra de Miño, situado a uns 800 metros da meta na C/Lagoa. O cal estará sinalizado.

Só circularán polo recorrido da proba os vehículos autorizados pola organización así como as forzas do orde público.

Será motivo de descalificación a non realización da totalidade do recorrido así como a manipulación do dorsal ou a suplantación de identidade.

O dorsal deberá colocarse correctamente na zona dianteira da camisola e o chip na zapatilla.

Darase un regalo publicitario da proba os primeiros **800 participantes en recoller o dorsal.**

Existirá parking na zona do pabellón municipal de As Neves e no parque de A Canuda .

Recomendase chegar con tempo suficiente antes de que se corte o tráfico nas inmediacións do recorrido.

## **8. Servicio de autobús.**

Para o desplazamento de todos aqueles participantes que o desexen, pomos a disposición autobuses lanzadeira que farán a ruta dende o Parque A Canuda ata a saída no concello de As Neves. Para ter dereito a plaza no bus rógase que cada corredor que o requira, **marque a casilla de autobús no momento da inscrición** xa que esta organización precisa coñecer canta xente se vai desplazar e cantos autobuses se necesitan. Así mesmo, indicamos que as saídas dos buses farase dende as 8:30am a intervalos de +- 20 minutos e que **o último autobús sairá as 10:00. Todos aqueles corredores que veñan máis tarde das 10:00am deberán usar medios propios para desplazarse ata a saída.**

Unha vez chegue a última persoa da 10Q e para todos aqueles que o desexen, realizarase o traxecto de volta ata As Neves, a saída do autobús na volta a As Neves realizarase unha vez se completen as plazas do autobús.

## **9. Carreira solidaria.**

Este ano queremos colaborar co Banco de alimentos. Todos os participantes deberán aportar un produto non perecedeiro (azúcar, fariña, pasta, aceite, produtos enlatados, galletas, cereais...) para poder participar na proba, ademáis do prezo da inscrición. Estes produtos serán recollidos por membros do Banco de alimentos de Vigo **na zona da saída no concello de As Neves.**

## **10. Andaina do Río**

Paralelamente a 10Q organizase unha Andaina popular que discorrera durante uns 12 kilómetros; polo Parque A Canuda, Zona amurallada e Castelo de Salvaterra e sendeiros que percorren as beiras dos ríos Tea e Miño, así como distintos puntos de interés da vila de Salvaterra de Miño. A saída terá lugar as 9:30am do Parque A Canuda e terá un límite de participación de **150 persoas.**

Esta andaina terá unha dificultade baixa, con unhas variacións de altura duns 250metros, discorre por paseos de río e pistas de terra, asfalto en bo estado e por zona de paseo mixtas.

Debido a época do ano na que se realiza a andaina, recomendase roupa de abrigo e calzado cómodo pero resistente a este tipo de rutas.

A hora de saída será as 9:30 dende as inmediacións do estanque que hai dentro do Parque

A Canuda de Salvaterra. Todas aquelas persoas que o desexen poden desprazarse no autobús que a organización pon a disposición dos participantes tanto dende o Concello de As Neves como dende O Parque A Canuda, este servizo realizarase tanto para a ida como para a volta.

Esta andaina terá unha duración aproximada de 4 horas, poderán participar nela calquera persoa ou neno maior de 5 anos.

O prezo da andaina e de **5€** e a inscrición farase a través da web **[www.emesports.es](http://www.emesports.es)** ou na tenda Playsport de Salvaterra de Miño antes do día 17 de febreiro de 2016.

## **11.Circuitos e localizacións**

A continuación detállanse os diferentes circuitos así como a súa localización sobre foto real.

### **Circuito hasta 6 anos**

Este circuito de 180 metros discorre polo centro da zona nova do parque con saída e meta diante do anfiteatro, completamente plano e con piso de xabre.



### **Circuito 7 a 13 anos**

Este circuito consta de 700 metros con saída diante do anfiteatro, consta de unha volta o redor do estanque do parque e volta o mesmo anfiteatro. Terreno completamente plano e con superficie de xabre con alguna zona de gravilla sin dificultade.



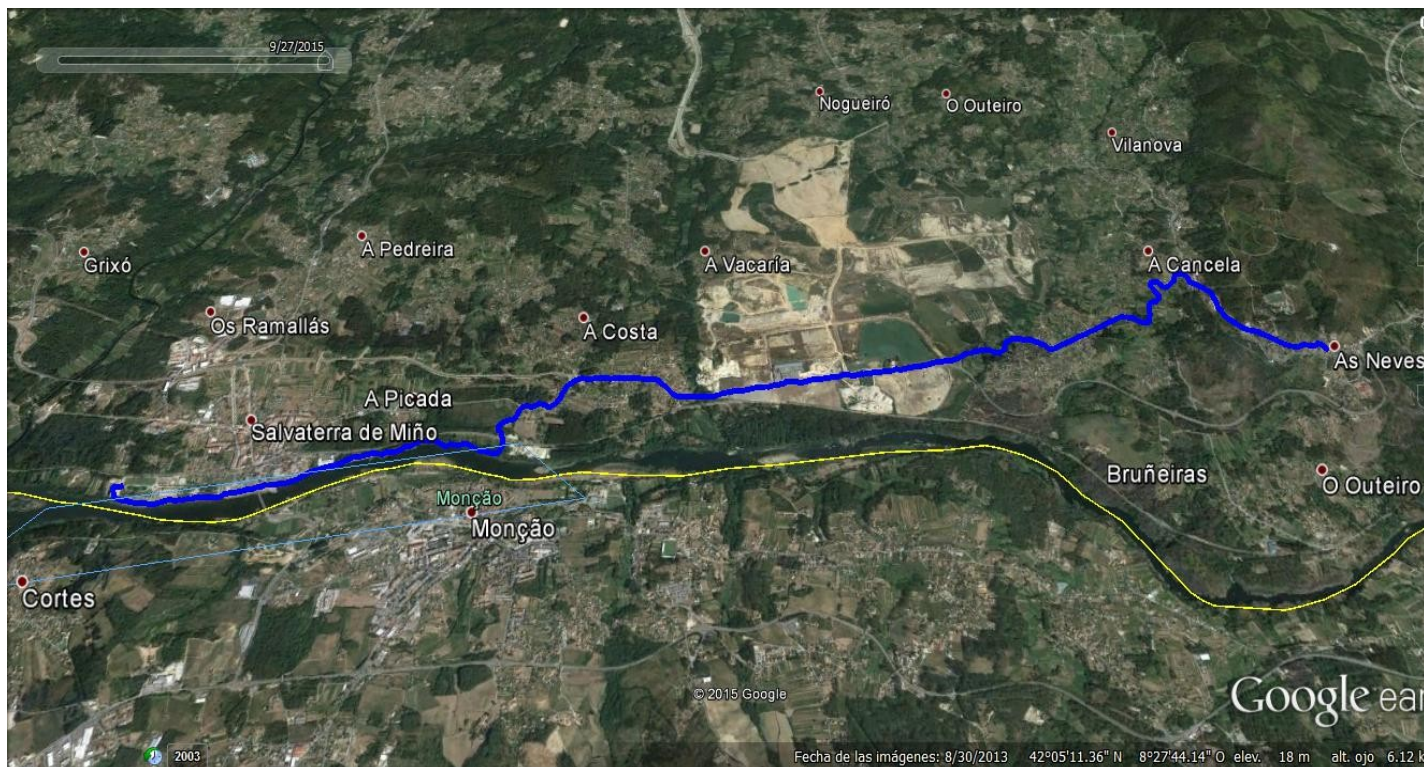
### **Circuito 14 a 17 anos**

Este circuito consta de 1330 metros e conforma todo o perímetro interior do parque A Canuda tanto a zona vella como a ampliación, circuito super rodado polos atletas que entrenan no parque a diario con saída e meta diante do anfiteatro. Completamente llano, en algunhas partes o piso presenta algunha zona de gravilla pero en xeral a superficie e xabre.



## **Recorrido 10Q**





O recorrido da 10Q ten unha distancia de 10000 metros, con saídadiante da prazo do concello de As Neves, sigue dirección Tortoreos, Liñares pola PO-400 dirección Salvaterra de Miño, e o chegar a Oleiros xa no concello de Salvaterra de Miño, desvíase hacia a zona de Teans pola mesma carretera para despois baixar pola beira do Pazo de Teans, hacia o paseo fluvial do Parque A Canuda e dende este punto facemos todo o paseo ata o parque onde terá lugar a meta. A superficie pola que discorre a esta proba e maioritariamente asfalto, cun desnivel positivo e unha diferenza de altura de uns 230 metros.

## **12. Localizacións**

### **Centro Cultural Recreativo Casal**

Recinto de festas do Casal, Barrio do Casal S/N Salvaterra de Miño, o lado da PO-403 sentido Salvaterra de Miño e a 800 metros da glorieta que une a estrada de Pontearreas (PO-403) con salceda de Caselas, Portugal e As neves.

<https://www.google.es/maps/place/36450+O+Casal,+Pontevedra/@42.092703,-8.500468,132m/data=!3m1!1e3!4m2!3m1!1s0xd2582bcb02e3337:0xc18ff6109807284a?hl=esT>

### **Tenda Playsport Salvaterra**

Rosalía de Castro, 105 - 36450 Salvaterra de Miño (PONTEVEDRA)

**986 659 455**

## 9. Webs e contacto

[www.10qasnevessalvaterra.com](http://www.10qasnevessalvaterra.com)

