

**Data:** 18/09/2016

**Nome da carreira:** XII CROSS DE VERÁN DE BROÑA

**Hora de comezo:** 10:30

**Hora de remate:** 14:00

Descrición

---

XII CROSS DE VERÁN DE BROÑA, 2016

e [andaina cardiosaudable](#) pola "Ruta dos carpinteiros cos pés mollados"

Creando Cultura de Movemento

29 de setembro, Día Mundial do Corazón

**Data:** domingo, 18 de setembro de 2016

**Hora:** a partir das 10:30 h (saída das categorías de adultos/as); saída da andaina ás 11:15

**Lugar:** saída e chegada no paseo da Praia de Broña, Outes

**Distancia:** Diversas distancias segundo as categorías, aproximadamente [10](#) ou [5,5](#) Km as carreiras de adultos/as e [3,5](#) Km a andaina

**Organiza:** Club Atletismo Outes

**Inscripción:** en [Emesports](#), [na web da proba](#), ou no correo electrónico [carreirabrona@gmail.com](mailto:carreirabrona@gmail.com) segundo categorías. Ver máis abaixo o [punto 4](#) do regulamento.

**Custe de inscrición:** Gratis

**Web:** <https://sites.google.com/site/carreirabrona/>

**Colaboran:**

- Asociación Veciñal "O Pedregal", San Cosme, Outes
- Unidade de Rehabilitación Cardíaca do Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela, Xerencia de Xestión Integrada de Santiago de Compostela, SERGAS
- Xerencia de Xestión Integrada de Santiago de Compostela, SERGAS
- Facultade de Ciencias da Educación e o Deporte, Universidade de Vigo
- Ilustre Colexio Oficial de Licenciadas/os en Educación Física e en Ciencias da Actividade Física e do Deporte de Galicia (COLEF Galicia)
- Asociación Terra de Outes
- Concellalía de Cultura e Deportes, Concello de Outes

- Concello de Outes
- Deputación da Coruña
- Asociación Corazonadas
- Cruz Vermella, Asemblea de Noia
- Protección Civil de Outes
- Coca-Cola
- Fundación Deporte Galego
- Galicia Saudable

## REGULAMENTO

1º. As probas de pitufos, prebenxamíns, benxamíns, alevíns, disputaranse na ZONA VERDE da PRAIA DE BROÑA. As probas de infantís, cadetes, xuvenil/xunior, promesa/sénior, veteráns e superveteráns farase no circuíto mixto (terra/asfalto/cemento) sinalado pola organización.

2º. Poderán participar todas aquelas persoas que o desexen, con ou sen licenza federativa.

3º. Na proba de 10 Km e en tódalas probas de pitufos/as, prebenxamíns/nas, benxamíns/nas, alevíns/nas, infantís e cadetes, haberá premios para os tres primeiros e as tres primeiras participantes de cada categoría. Ademáis, haberá tres premios para os tres primeiros clasificados e as tres primeiras clasificadas na carreira de 5,5 km, sexa cal sexa a súa categoría (xuvenil/xunior, promesa/senior, veteráns/nas ou superveteráns/nas). Entregarase un premio de honra aos/ás corredores e a corredoras de maior e menor idade.

4º. As inscricións para as probas de 10 km, 5,5 km, 3 km (infantís e cadetes) e a andaina faranse en [Emesports](#), antes das 24:00 do xoves, 15 de setembro. As das categorías pitufos/as, prebenxamíns/nas, benxamíns/nas, alevíns/nas e a andaina, faranse na [web da proba](#) ou no correo-e [carreirabrona@gmail.com](mailto:carreirabrona@gmail.com), ate 30 minutos antes de cada proba. Nelas indicárase nome, apelidos, data de nacemento, localidade e club (se procede). A participación na proba de 5,5 km e na andaina son compatibles no horario. Se algunha persoa quere participar nas dúas, cómpre que se inscriba en ambas probas aínda que usará só o dorsal entregado para o cross. Ese será tamén o número co que participará no sorteo de agasallos. **Por favor, fagamos un esforzo para evitar inscricións a última hora!**

5º. Os/as participantes deberán colocarse no zona de saída 10 minutos antes do comezo de cada proba.

6º. Os dorsais colocaranse no peito e deben ir visibles para facilitar a labor da organización.

7º. A organización poderá modificar este regulamento sen previo aviso. O aquí non recollido resolverase segundo o seu criterio. As súas decisións serán inapelables.

8º. Tódolos/as participantes debidamente inscritos/as estarán amparados/as por unha póliza de seguro de accidentes deportivos e responsabilidade civil concertada pola organización.

9º. Aínda que a proba sexa de carácter estritamente deportivo e popular, admitiranse reclamacións que serán resoltas pola organización antes da entrega de premios. Espérase e agradécese un espírito e un comportamento deportivo por parte de tódolos/as participantes.

10º. En cada proba cerrárase o control así que transcorra o triple do tempo empregado polo/a vencedor/a. No caso da andaina, e por razóns puramente loxísticas, pecharase o control cando comece a entrega de trofeos ás 13:15.

11º. Ao longo do percorrido a organización poderá establecer os controis que estime oportunos e poderá descualificar aos/ás participantes que cometan algunha irregularidade.

12º. A organización poderá agrupar categorías e anticipar a hora de saída dalgúns carreiras en función dos/as corredores/as inscritos/as en cada proba.

13º. A entrega de trofeos farase ao rematar tódalas probas.

14º. É de obrigado cumprimento acudir ao protocolo da entrega de trofeos por parte dos/as atletas premiados/as. En caso contrario non recibirán as distincións e/ou agasallos.

15º. Tódalas persoas, inscritas na carreira ou na andaina, que crucen á meta antes do peche do control, recibirán como agasallo unha camiseta conmemorativa. Destas, tódalas maiores de 18 anos participarán ademais no sorteo dunha noite nas [Cabanas de Broña](#) e dun precioso paseo en barca pola ría e Esteiro do Tambre ofrecido por Xosé Ramón Barreiro, "Moncho", do Freixo. As persoas agraciadas terán que recoller o agasallo persoalmente no momento do sorteo. No caso de non estar presente, sortearase de novo. A persoa que resulte agraciada co agasallo do primeiro sorteo, non participará no segundo.

16º. Durante toda a mañá celebrarase dous obradoiros de [reanimación cardio-pulmonar/desfibrilación semiautomática](#) e [dinamometría](#). Varios especialistas achegarannos á avaliación da capacidade física para a práctica de deporte e actividade física de xeito seguro, adaptado ás capacidades e forma física de cada persoa.

17º. A zona da praia de Broña é un entorno excelente para disfrutar dun xantar ao aire libre. Organízase un xantar campestre na zona verde. Instalarase unha pulpeira que ofrecerá un menú económico\* para quenes queren disfrutar dun rato agradable comentando o resultado das probas e compartindo experiencias e prefiran non levar comida da casa ou usar a hostelería local. Prégase marcar a casilla correspondentes no formularios de inscrición, ven en Emesport, ven na web da carreira, dependendo das categorías e actividades, confirmando quenes se quedarán a xantar. Xunto coa marca da casilla para os/as inscritos poderá rexistrarse o número de persoas, nenos/as ou adultos/as que acompañarán a cada persoa inscrita. Por favor, completade tamén os datos de contacto: desde a organización porémonos en contacto con tódolos/as interesados para completar os detalles. Haberá duchas dispoñibles no polideportivo de O Cruceiro de Roo e no Centro Náutico Municipal Francisco Rama Vázquez "Fufú", O Freixo, desde as 11:00 ata as 13:00.

**\*Prezos e menú**

0-5 anos, non pagan

5-10, 10€

maiores de 10 anos, 18€

...e xantaremos...

un pouco de pulpo

mexilóns ao vapor

carne ó caldeiro a demanda

bebida

postre (froita e doces)

café

Retirada de dorsais

Na mesa de control da organización situada no circuíto ata media hora antes de cada carreira.

Categorías e horarios das carreiras e outras actividades

XII CROSS DE VERÁN DE BROÑA							ANDAINA CARDIOSAUDABLE	XANTAR	TALLERES RCP/DESA Y DINAMOMETRÍA
categoria	ano de nacemento			distancia (m)	hora de saída				
Superveteráns/nas	desde	o inicio dos tempos!	ata	1970	10.000	10:30			das 10:30...
Veteráns/nas	desde	1971	ata	1981	10.000	10:30			
Promesa/Senior	desde	1982	ata	1996	10.000	10:30			
Xuvenil/Xúnior	desde	1997	ata	2000	10.000	10:30			
Cadetes	desde	2001	ata	2002	3.000	12:00	das 11:15...		
Infantis	desde	2003	ata	2004	3.000	12:00			
Alevíns/nas	desde	2005	ata	2006	1.000	12:30			
Benxamins/nas	desde	2007	ata	2008	1.000	12:30			
Prebenxamins/nas	desde	2009	ata	2011	300	12:45	... ata as 12:45		
Pitufos/as	desde	2012	ata	hoxe!	100	13:00			
Entrega de trofeos e sorteos						13:15			...ata as 13:15
								das 14:30...	
								... ata que se rematen os viveres!	
CIRCUITO XII CROSS DE VERÁN DE BROÑA							RUTA DOS CARPINTEIROS COS PÉS MOLLADOS	ZONA VERDE DA PRAIA DE BROÑA	

Obradoiro de dinamometría

O Ilustre Colexio Oficial de Licenciadas/os en Educación Física e en Ciencias da Actividade Física e do Deporte de Galicia (COLEF Galicia) realizará un sinxelo test para todos os públicos, que permite coñecer o nivel de presión manual coa axuda de dinamómetros dixitais. Informará *in situ* aos participantes do resultado en relación aos valores de referencia e outros exemplos significativos. A dinamometría forma parte dun conxunto de probas de valoración funcional que serven para analizar a autonomía e capacidades físicas dunha persoa, e poder adaptalas á súa ocupación e exercicio físico actual.

### **Obradoiro de reanimación cardio-pulmonar/desfibrilación semiautomática (RCP/DESA)**

A reanimación cardiopulmonar é o conxunto de manobras máis eficaz para salvar vidas cando o corazón ten deixado de later. Calquera persoa sen formación en atención sanitaria pode realizar os primeiros pasos de reanimación, pero ten que coñecelos e estar suficientemente entrenada. No espazo do piñeirál de Broña, cerca da liña de saída para as carreiras e a andaina, a Unidade de Rehabilitación Cardíaca do Complexo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela, o grupo de investigación Rendemento e Motricidade do Salvamento e Socorrismo (REMOSS) da Universidade de Vigo e a Asociación Corazonadas, demostrarán con modelos de entrenamiento a secuencia das manobras o xeito correcto de realizalas. Será máis unha actividade de introducción e sensibilización que un obradoiro onde podades acadar as capacidades necesarias para unha reanimación exitosa. Queremos agora chegar a máis xente a costa da intensidade da formación. Non tardaremos moito en programar obradoiros para grupos concretos (técnicos/as de promoción e xestión de actividades deportivas no ámbito dos concellos, deportistas afeccionados, traballadores/as do mar...)!

### **Andaina cardiosaudable pola "Ruta dos carpinteiros cos pés mollados"**

Creemos que é posible promover a volta a estilos de vida ricos en actividade física en contacto coa natureza e coa cultura, co paseo ilustrado con coñecementos do medio que se pasea, sexa sobre a natureza, sobre os usos do territorio, ou, como neste caso, as actividades industriais que non hai tantos anos alí se desenvolveron. Este ano propomos tamén un [paseo pola "Ruta dos carpinteiros cos pés mollados"](#): chea de sinais da actividade de construción de embarcacións en madeira que alí tiña lugar na segunda metade do século XIX e primeira do XX. En aproximadamente 3,5 km recorreremos a beira da Seca de Broña cruzándoa na baixamar pola area na zona do Requeixo, subiremos a Cerzón e voltaremos á praia. É un recorrido asequible, con pequenas dificultades que motivan ao/á paseante, a ritmo de conversa e acompañados por quen moito sabe das carpinterías de ribeira da zona: Santiago Llovo. Esta proposta esta supervisada e apoiada pola Unidade de Rehabilitación Cardíaca do Complexo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela, o Grupo de Investigación Motricidade e Rendemento en Salvamento e Socorrismo da Universidade de Vigo, o Ilustre Colexio Oficial de Licenciados en Educación Física e en Ciencias da Actividade Física e do Deporte de Galicia (COLEF Galicia) e a Asociación Corazonadas.

