



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE POLÍTICA
SOCIAL
Dirección Xeral de Xuventude,
Participación e Voluntariado



“DEPORTE E VIDA ACTIVA EN SANTA COMBA”
1º DUATLÓN " Terras do Xallas" e 2ª CARREIRA PEDESTRE

SÁBADO 24 DE SETEMBRO

Circuíto Mixto: 70% asfalto + 30% terra (10K - 5K - INF/CDT- ALEV/BENX - PITUFOS)

HORARIO

15:30h
17:30 h
18:00 h
18:30 h
19:00 h
19:15 h

CATEGORÍA

duatlón (5k carreira- 18k bici-2,5k carreira, categoría absoluta)
Infantil e Cadete
Benxamín e Alevín
Absoluta 5K
Pitufos
10K Absoluta.(2 categorías)
Categoría A (de 17 a 45 anos)
Categoría Master (+ 45 anos)

Inscripción e información: A inscrición da proba é gratuita. Poderase realizar en
www.emesport.es e no Concello de Santa Comba (Área de Xuventude tf. 981 81 87 10)

Remate de inscricións: 22 de Setembro.

A Carreira Pedreste “ Deporte e Vida Activa en Santa Comba” é unha iniciativa dun grupo de xóvenes da localidade nun proxecto para o Programa Iniciativa Xove apoiados polo Concello de Santa Comba, que ten por obxectivo fomentar a práctica de actividade física e deportiva como medio para alcanzar unha vida máis saudable. Esta carreira está enmarcada dentro dunha actividade de “Fin de semana de deporte na rúa” que terá lugar en Santa Comba nas fins de semana do 17 e 18 de setembro, e o sábado 24 setembro, con diversas modalidades deportivas para a participación xeral.

SAIDA: O lugar de saída para as distintas probas, será desde a Avenida Alfonso Molina, diante da Casa de Cultura, situada na capital municipal.

CIRCUITOS POR CATEGORIAS:

- 1.- Circuito de 5k e 10k, lonxitude aproximada de 4.900m, os participantes de 5k completarán 1 volta e os de 10k, dúas voltas o circuito. O percorrido ten superficie mixta, un 70% asfalto e 30% terra.
- 2.- Circuito Infantil e cadete: Cunha lonxitude aproximada de 2500m, con superficie mixta de asfalto e terra, 70% e 30% respectivamente. Os corredores completarán unha volta.
- 3.- Circuito Benxamín e Alevín: Lonxitude aproximada 1000m, con superficie de asfalto.
- 4.- Circuito Pitufos e pre- Benxamín: Lonxitude aproximada 300m, con superficie total de asfalto.
5. Circuito Duatlón: Darase unha volta ó circuito de 5 k (superficie mixta) de carreira a pé. 18km en bicicleta por un circuito urbano de asfalto (6 voltas a un circuito de 3 km); e 2, 5 km de carreira a pé.

INSCRICIÓNS: O prazo de inscrición para todas as categorías pecharase o xoves 22 de setembro ás 24:00h., e non se aceptará ningunha inscrición unha vez rematado dito prazo. TÓDALAS INSCRICIÓNS SERÁN GRATUITAS.

Entrega de trofeos aos campións de circuito: Ó rematar rematadas cada carreira de “Deporte e Vida activa en Santa Comba” organizarase un acto de entrega de trofeos/medallas, a todos/as os/as atletas campións en cada unha das categorías.

RETIRADA DE DORSAIS e CHIPS Realizarase o día da proba nunha carpa situada na casa do de cultura do Concello de Santa Comba a partir das 13:00 horas e ata media hora antes do inicio de cada proba. CONTROL CON CHIP: As proba de adultos estarán controladas a través dun CHIP que se entregará a cada corredor (si non dispoñen del) no momento da recollida do dorsal e que deberá colocarse na zapatilla antes da saída da súa proba. O alquiler do CHIP para os corredores que non o teñan será xestionado por EmeSport, cronometrador oficial da proba, e valerá 2 Euros. Ó final da proba deberase devolver obrigatoriamente o chip alugado.

- Habará Servicio de Duchas no Polideportivo municipal de Santa Comba sito a 300

mts. da línea de meta. O horario de apertura será de 16:00 h a 21:00 h.