

BASES “IV CARREIRA POPULAR DAS PRAIAS”

ORGANIZA: Peña Barcelonista San Miguel

COLABORA: Café Bar Moderno – Hotel Ría do Masma – Actiboot – Casa Elena Turismo Rural - Vicepresidencia da Deputación de Lugo, Area de cultura e deportes - Concello de Barreiros - Agrupación Protección Civil de Barreiros

DATA: 8 de maio de 2016

HORA: 11 H. Probas infantís – 11.45 H. Probas adultos

LUGAR: PUNTA ANGUIEIRA – SAN BARTOLO – BARREIROS – LUGO

SAIDAS E CHEGADAS: Diante do Hotel Ría do Masma

CRONOMETRAXE: Adultos con chip a través da empresa Prueba-T

INSCRIPCIÓNS:

Inscripción e información a través da web www.carreirapopularadaspraias.jimdo.com

Adultos: 5 €

Nenos ata cadete: gratuíta

O prazo remata o día 5 de maio

Tfnos: 625 82 10 44 - 649 57 13 60

Datos a aportar polos participantes: Apelidos e Nome, DNI, data nacemento, sexo, tfno. contacto, e-mail.

Recollida de dorsais: Día da carreira ata 15 minutos antes da cada proba, na mesa adicada a tal fin na liña de saída.

CATEGORIAS E DISTANCIAS:

- PITUFOS: NADOS 2012 - 2015 / 100 m. – Carreira non competitiva
- PREBENXAMIN: 2009- 2011/ 200 m. – Carreira non competitiva
- BENXAMIN: 2007 – 2008 / 400 m.
- ALEVIN: 2005 – 2006 / 800 m.
- INFANTIL: 2003 - 2004 / 1.200 m.
- CADETE: 1999- 2002 / 2.000 m.

PERCORRIDO L – 11 KM

- ALTAR: 1981 – 1998
- SAN BARTOLO: 1971 – 1980
- REMIOR: 1961 – 1970
- COTO: NACIDOS ANTES DE 1961

PERCORRIDO XL = 17 KM

- FONTELA: 1981 – 1998
- LONGARA: 1971 – 1980
- AS PASADAS: 1961 – 1970
- AREALONGA: NACIDOS ANTES DE 1961

PREMIOS:

Haberá trofeos para os tres primeiros clasificados de cada categoría, tanto masculino como feminino.

Asimesmo haberá premio para os gañadores absolutos masculino e feminino.

A organización ofrecerá obsequios varios e avituallamento ós participantes.

Por tratarse dunha proba deportiva popular non haberá premios en metálico.

PERCORRIDOS:

Os percorridos infantís serán na propia praia de Altar, con varias distancias dependendo das categorías.

Adultos. Nesta edición teremos a eleción dos percorridos, o L e o XL.

O **percorrido L** para as categorías adultas será por un tramo de 200 m. de asfalto, 500 m. por paseo marítimo e un 90% pola praia. Saída de Punta Angueira, diante do Hotel Ría do Masma, percorremos un tramo de estrada e paseo marítimo, baixada á praia de Altar e percorremos ésta ata subida por escaleira ata paseo marítimo, percorrido do mesmo ata baixada a praia de San Bartolo pola fonte de ferro, percorrendo as praias de Remior, Coto, Benquerencia, Balea, Fontela, ata o remate da praia de Lóngara (4,5 km. aproximados de praia , onde haberá un control de paso e avituallamento de auga), volta po-la mesma ruta, agás que na praia de Altar colleremos desvío directo hacia a meta sita no punto de saída.

Avituallamento líquido na praia de Lóngara.

Distancia aproximada 11 km.

O **percorrido XL** para as categorías adultas será o mesmo que o percorrido L, engadindo o tramo dende a praia de Lóngara ata o remate da praia de Arealonga, en Santiago de Reinante, onde estará instalado un control de paso. Ó remate da praia de Lóngara subiremos por un camiño de pescadores, pasamos bordeando punta Corveira, baixada á paraia das Pasadas e nova subida, percorremos un tramo de paseo marítimo dirixíndonos hacia a punta do Castro, seguimos o camiño de pescadores ata coller novamente o paseo marítimo que nos levará ata a praia de Arealonga, que percorrерemos ata o seu final onde haberá un control de paso. Alí daremos a volta e faremos o camiño ó sentido inverso.

Avituallamento líquido na praia de Lóngara, tanto á ida como á volta.

Distancia aproximada 17 km.

Este percorrido é recomendado para atletas cun estado de forma adecuado, posto que correr por area esixe mellor condición física que o asfalto, igualmente as subidas e baixadas ás distintas praias implican un maior desgaste por parte dos participantes, facéndose algunhas delas por camiños de pescadores e polas propias penas dos cantís. Non acarrea risco pero sí se require unha certa destreza e preparación física.

Comentar que en zonas de paso máis estreitas do percorrido, en caso de coincidencia de dous atletas en sentido contrario, **terán preferencia os que estén no camiño de volta.**

VARIOS:

Por tratarse dunha proba deportiva e popular, sen ánimo de lucro, a organización non se fai responsable dos danos físicos, materiais, morais e de calquer índole que poidan sufrirlos participantes ou os seus acompañantes.

Os participantes deberán levar sempre visible e na parte dianteira o dorsal que facilitará a organización. En caso contrario poderán ser descalificados, coa conseguinte perda de dereitos.

Os participantes deberán pasar por todo-os puntos sinalados do percorrido. O incumprimento disto dará lugar á descalificación do infractor.

Os participantes poderán ser descalificados por comportamento antideportivo ou outro tipo de accións que a organización considere inapropiadas.

Os participantes aceptan o regulamento desta proba, así como autorizan á organización á publicación de fotografías, vídeos, e clasificacións nas que poidan aparecer.

A organización poderá pedir un documento acreditativo da identidade.

Haberá servizo de duchas no pavillón polideportivo de Barreiros.

Aseos e aparcadoiro na área de Punta Angueira.

Os circuitos poderanse consultar na web da carreira.

