



# VII CARREIRA SOLIDARIA POLA ESCLEROSE MÚLTIPLE

27 DE OUTUBRO DE 2019

11:00 HORAS

## ¿QUE É AVEMPO?

A **Asociación Viguesa de Esclerose Múltiple de Pontevedra** (AVEMPO) naceu o 16 de Outubro de 1996 coa misión de axudar, informar e mellorar a calidade de vida dos afectados de esclerose múltiple e o seu entorno. Dende os seus comezos, AVEMPO configurouse como unha organización sen ánimo de lucro e adherida á Asociación Española de Esclerosis Múltiple (AEDEM).

Como socios de AVEMPO, tódolos afectados de esclerose múltiple da provincia contan cun espazo onde centrala busca de solucións e compartir as súas preocupacións con outras persoas coa mesma enfermidade. Na sede da asociación, eixo da nosa labor, tódolos socios que o precisan e desexan poden obter información e beneficiarse dos servizos que ofrece AVEMPO: fisioterapia, logopedia, psicoloxía, terapia ocupacional, traballo social, ioga, pilates e pintura.

Tras moitos anos de loita, a redución de axudas que vimos sufrindo por mor da crise económica nos últimos tempos, fai que a participación social e solidaria con entidades como a nosa sexa máis importante e necesaria ca nunca. **Precisamos axuda, a túa axuda.**

POLA **EU** SCLEROSE **MÓVOME** MÚLTIPLE - - - ¿E TI ?



[eumovomepolaem](http://eumovomepolaem)

# REGULAMENTO

## ORGANIZACIÓN

A Asociación Viguesa de Esclerose Múltiple de Pontevedra (AVEMPO), baixo o control técnico da Asociación Deportiva Vigo Se Mueve, organiza a VII Carreira Solidaria pola Esclerose Múltiple.

## DATA

A proba celebrarase o domingo 27 de Outubro, ás 11:00 horas.

## PERCORRIDO E DISTANCIA

O circuito terá o seguinte trazado: **Rúa Pescadores – Rúa Eduardo Cabello - Av. Beiramar – Rúa Jacinto Benavente - Rúa Coruña - Rúa Tomás A. Alonso**. A saída e a meta situaranse no mesmo lugar, a **Alameda Suárez Llanos( Bouzas)**.

Dúas modalidades opcionais:

- ▲ **ANDAINA** (Non competitiva, non cronometrada): Unha volta ao percorrido. Total: **5050 m**.
- ▲ **CARREIRA** (Competitiva, cronometrada): Dúas modalidades opcionais:
  - **5K**: Unha volta ao percorrido. Total: **5050 m**.
  - **10K**: Dúas voltas ao percorrido. Total: **10100 m**.

\* **Importante:** os corredores da carreira 10K NON teñen que entrar na Alameda Suárez Llanos na segunda volta, xirarán directamente cara a Rúa Pescadores.

## ORGANIZACIÓN DA SAÍDA

A saída será **simultánea para tódalas modalidades** dende a liña de meta na Alameda Suárez Llanos. Sen embargo, os inscritos nas **probos cronometradas (carreira 5K e carreira 10K) teñen prioridade**, polo que se deberán situar cara adiante na liña de saída.

Así, os inscritos na andaina deberán situarse cara atrás para facilitar a saída aos que compiten nas carreiras.

\* Se se constituíse unha categoría de vehículo adaptado, por razóns loxísticas e de seguridade, a súa saída terá lugar 15 min antes da saída xeral, directamente dende a estrada, no cruce entre as rúas Tomás Alonso e Pescadores.

\* A organización resérvase o dereito a modificar a organización da saída para asegurar a seguridade da mesma, por causas propias ou alleas, previo aviso nas redes sociais do evento.

## AVITUALLAMENTO

A organización ofrecerá a tódolos participantes un avituallamento líquido e sólido ao finalizar as probas, na Alameda Suárez Llanos. Ademais, os participantes da 10K terán un avituallamento líquido ao inicio da segunda volta.

## PECHE DE CONTROL

O tempo máximo para realizar a proba será de **1 hora 30 minutos** para tódalas modalidades. Transcorrido este tempo, os participantes que sigan en carreira deberán retirarse do circuito.

\*Na carreira 10k establécese un tempo máximo de 40 minutos para completar os primeiros 5 km. O corredor que sobrepase este tempo xa non poderá iniciar a segunda volta, debendo abandonar o circuito e quedando fora da clasificación.

## PARTICIPACIÓN

Poderán tomar parte na carreira todas aquelas persoas maiores de idade (18 anos cumpridos ou máis) que o desexen, sempre e cando estean correctamente inscritas, tanto en tempo como nas formas establecidas para elo.

Como caso excepcional e sempre baixo a responsabilidade dos pais e/ou representantes legais, permitirase a participación de menores de idade:

- **Andaina:** sen límite de idade.
- **Carreira** (5K e 10K): na categoría SUB 24 permitirase a participación dos corredores a partir de 15 anos cumpridos.

**Dorsal 0:** No caso das persoas que non estean interesadas na participación activa na carreira pero si queiran contribuír a que AVEMPO poida seguir loitando polos seus obxectivos, tamén é posible realizar na propia plataforma de inscrición un donativo para a asociación.

## INSCRICIÓN

A cota de inscrición será de:

▲ **ANDAINA:**

- Menores de 8 anos: **3 €**.
- A partir dos 8 anos: **6€**

▲ **CARREIRA:**

- 5K: **8€** para tódalas categorías.
- 10K: **10€** para tódalas categorías.

A inscrición farase efectiva cubrindo o **Formulario de Inscrición** que se atopa a disposición dos interesados en:

▲ Sede de AVEMPO: sita en Rúa Camilo Veiga, nº44- Planta Baixa (Bouzas), Vigo.

- ▶ En efectivo.

▲ [www.laptime.es](http://www.laptime.es)

- ▶ A través das opcións de pago que ofrece a propia web.

### \* Especificacións sobre a inscrición de menores de idade:

A participación dun menor na carreira esixirá, ademais, que os seus representantes legais presten o seu consentimento escrito. Dito documento poderá ser lido e asinado:

- Na sede de AVEMPO.
- A través da opción correspondente en [www.laptime.es](http://www.laptime.es)

**Prazo de inscrición: do 17 de Setembro ao 23 de Outubro ás 19:00 h (na sede) / 23:59 h (na web).**

\* INSCRICIÓN DE ÚLTIMA HORA: Excepcionalmente, prorrogarase o prazo ata o 24 de Outubro ás 19:00 h (na sede) / 23:59 (na web) cun sobrecusto adicional de 2€ por inscrición.

En todo momento, os participantes poderán consultar o estado da súa inscrición no apartado correspondente de [www.laptime.es](http://www.laptime.es). Os participantes que non finalicen o proceso de pago dentro do prazo, non quedarán inscritos.

**Límite de inscrición:** A inscrición pecharase ao acadar os 2000 inscrit@s totais (entre tódalas modalidades e categorías).

As **300 primeiras persoas en tramitar a inscrición NA MODALIDADE DE CARREIRA** (independentemente da distancia que vaian correr e de se se tramitou on-line ou no local), recibirán como agasallo unha camiseta técnica da carreira, que se lle entregará no momento da recollida do dorsal.

As **100 primeiras persoas en tramitar a inscrición NA MODALIDADE DE ANDAINA**, (independentemente de se se tramitou on-line ou no local) recibirán como agasallo unha mochila ou bolsa de tea que se entregará no momento da recollida do dorsal.

## DORSAIS E CHIPS

Tódolos participantes deberán estar identificados co seu dorsal (andaina) ou dorsal+chip (carreira) ben fixados, en calquera parte do corpo que sexa visible frontalmente.

A recollida de dorsais e chips poderá realizarse:

- ▲ O 26 de Outubro, entre as 11:00 e as 19:00 horas, na sede de AVEMPO.
- ▲ O 27 de Outubro, entre as 9:00 e as 10:30, ao lado da liña de meta, na Alameda Suárez Llanos (Bouzas).

Aconséllase a tódolos participantes que retiren o seu dorsal coa maior anticipación posible.

Para a recollida, será preciso presentar o DNI co cal se realizou a inscrición. No caso de menores, deberán ir acompañados do seu representante legal.

Todo corredor que chegue á liña de meta sen o seu dorsal/chip ou non o leve colocado de xeito correcto poderá ser descalificado.

*Non se descalificará a ningún atleta por levar auriculares durante a proba.*

## SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O sistema de cronometraxe, mediante chip de dorsal dun so uso, será facilitado por *Laptime* (Homologado pola RFEA). O seu uso incorrecto será considerado motivo de descalificación.

\* Os participantes na modalidade de andaina terán a obriga de cedelo paso aos participantes das distancias cronometradas durante todo o percorrido, debendo camiñar pegados ao borde dereito da calzada, deixando sitio para que os corredores poidan adiantalos sempre pola esquerda. Non cruzar nunca as liñas de conecado.

## CATEGORÍAS

▲ **ANDAINA:** Unha única categoría para tódolos participantes.

▲ **CARREIRA:** Haberá unha soa clasificación conxunta para cada distancia (5K e 10k), distinguindo na mesma as seguintes categorías:

<b>Sub 24</b>	15 a 24 anos.
<b>Sénior</b>	25 a 34 anos.
<b>Veterán A</b>	35 a 44 anos.
<b>Veterán B</b>	45 anos ou máis.

Será necesario un mínimo de 3 participantes do mesmo sexo en cada categoría en liña de saída para a constitución da mesma. Os atletas das categorías non constituídas pasarán a formar parte da categoría inmediatamente anterior á que lle correspondía.

## PREMIOS

Os premios **da modalidade cronometrada**, tanto na distancia 5K coma na 10 K, serán os seguintes:

▲ **Categorías Sub 24, Sénior, Veterán A e Veterán B**

Medalla aos tres primeiros clasificados de cada categoría (masculino e feminino).

▲ **Os tres primeiros clasificados na carreira absoluta** (masculino e feminino)

Recibirán unha medalla acompañada dun agasallo.

\* A organización descarta a duplicidade de premios: os participantes que resulten premiados na carreira absoluta, quedarán excluídos de selo nas categorías Sub 24, Sénior, Veterán A e Veterán B.

## SERVIZOS COMPLEMENTARIOS

**Servizo de Gardarroupa:** a organización poñerá a disposición dos corredores un emprazamento onde deixar as súas pertenzas controladas durante a duración da proba.

**Servizo de Duchas:** pendente de confirmación. Informarase do resultado da solicitude e, no seu caso, a ubicación final do servizo en [www.facebook.com/eumovomepolaem](http://www.facebook.com/eumovomepolaem)

**Servizo de Fisioterapia:** os atletas que o desexen poderán acceder a unha sesión no stand que a *Facultade de Fisioterapia da Universidade de Vigo* colocará no evento. (Pendente de confirmación)

**Dispositivo sanitario de emerxencias:** dúas unidades móbiles e un hospital de campaña estarán a disposición de aqueles corredores que presenten algún tipo de molestia dende media hora antes de dar comezo a proba ata media hora despois do peche de control.

## RESPONSABILIDADE

Este evento está amparado por unha póliza de seguro de Responsabilidade Civil.

Os participantes (ou os seus representantes legais no caso de menores) aceptan participar no mesmo baixo a súa responsabilidade e propio risco. No momento da inscrición, manifestan atoparse fisicamente aptos para completar o percorrido da proba con seguridade e se comprometen a colaborar coa organización na prevención de accidentes persoais na medida das súas posibilidades.

Os representantes legais dos participantes menores de idade comprométense a estar presentes durante todo o desenvolvemento da proba, dende a recollida do dorsal ata que o menor cruce a liña de meta e faga uso dos diferentes servizos.

## DISPOSICIÓNS ADICIONAIS

1. A organización resérvase o dereito de retirar durante a carreira a calquera participante que, entre outros aspectos, falsifique os seus datos persoais, reflecta mal estado físico, non realice o percorrido completo, vaia acompañado de animais, cometa algunha infracción de este regulamento, ou manifeste un comportamento antideportivo.
2. As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao comité organizador, non máis tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.
3. A organización garante o reintegro das cotas de participación no caso de cancelación do evento, por causas propias ou alleas. En tal suposto, este reintegro se fará efectivo na sede de AVEMPO, sita na Rúa Camilo Veiga, 44- Planta Baixa (Bouzas); no prazo de 30 días naturais dende a data prevista para a carreira.
4. Todo o non disposto neste regulamento rexerese polas normas de Competición da FGA, RFEA e IAAF para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.