



VIII VOLTA A ILLA DE ONS

PRESENTACIÓN.

O Club Atletismo Corredoiras coa colaboración do Instituto Municipal de Deportes e o Parque Nacional Marítimo terrestre das Illas Atlánticas de Galicia, organizan o domingo 28 de abril a VIII Volta a Illa de Ons.

Ademais da carreira tamén se realizará unha andaina, non competitiva. As probas, tomarán a saída na zona do Igrexario da Illa de Ons, con os seguintes horarios: as 11:45 para a andaina e ás 11:30 para a carreira.

A competición da carreira serán de carácter popular e non se precisan posuír licenza federativa.

CARACTERÍSTICAS DA CARREIRA E ANDAINA.

- ✓ É unha carreira por pistas de terra, cunha distancia de 20 km, con saída e chegada na illa de Ons.
- ✓ A andaina terá o mesmo percorrido que a carreira pero con só unha volta (10.5 qm aprox).
- ✓ O percorrido estará debidamente sinalizado por puntos quilométricos, marcados con bandeirolas con varilla de aceiro, ademais puntualmente nos cruces dispoñemos de frechas.
- ✓ **IMPORTANTE, ESTE ANO TEMOS COMO OBXECTIVO "PLÁSTICOS 0", ASÍ QUE RECOMENDAMOS A TODOS OS PARTICIPANTES LEVAR O SEU PROPIO AVITUALLAMENTO LIQUIDO PARA PODER ENCHER COS BIDÓNS DE LIQUIDO QUE PORÁ A ORGANIZACIÓN, EXTRAORDINARIAMENTE DISPOÑEMOS DE VASOS DE CARTÓN ECOLÓXICO.**
- ✓ Os participantes non poderán saír do percorrido marcado.
- ✓ A Organización poderá modificar o percorrido por causas axeas e/ou de forza maior.
- ✓ O **tempo máximo** do que disporán os atletas **para cubrir o percorrido completo de 20 qms** será de **2:30h.**

- ✓ Existirán catro postos de avituallamento ademais do disposto na meta;
 - 1) Km 3 líquido
 - 2) Km 6 líquido
 - 3) Km 8 líquido- sólido
 - 4) Km 10 líquido
 - 5) 16 líquido-sólido
- ✓ A carreira estará cronometrada por un sistema de cronometraxe mediante Chip (só no caso da carreira).
- ✓ Asistencia médica: Os servizos sanitarios estarán instalados na zona de Saída/Meta
- ✓ Poderán participar as persoas que o desexen, maiores de 18 anos, o corredor/a ten que estar fisicamente ben preparado para a carreira, gozar de boa saúde xeral sen padecer enfermidade, defecto físico ou lesión que poida agravarse coa súa participación en dita proba. O deportista asume que para a realización da proba é necesaria unha condición física, psíquica e deportiva.
- ✓ Existen duchas a 100 metros da meta.
- ✓ Categorías Carreira.

CATEGORÍAS	ANOS (cumpridos ó día da proba)
SENIOR	18 a 39
VETERÁN A	40 A 49
VETERÁN B	50 N DIANTE

NORMATIVA PARA A CARREIRA/ANDAINA.

- ✓ Os atletas deberán estar na liña de **saída 5 minutos antes** do comezo da carreira.
- ✓ Será motivo de descualificación calquera infracción grave ou comportamento antideportivo que estime a Organización.
- ✓ **Disporase de servizo de duchas e garda roupa.**
- ✓ Estará totalmente **prohibido correr durante a andaina.**
- ✓ Quedará **descalificado/a desta proba** todo o que non cumpran o presente regulamento,

non complete a totalidade do recorrido, deteriore ou ensucie o entorno, non leve o seu dorsal ben visible (só no caso da carreira) ou desatenda as indicacións da organización.

- ✓ A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan ou por forza maior.
- ✓ Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir aos corredores en moto, bicicleta, ou outro medio por todo o circuíto.
- ✓ A organización declina toda responsabilidade en caso da perda de obxectos de cada participante.
- ✓ Todo participante, polo feito de inscribirse acepta as condicións e regulamentacións impostas pola organización, polo que libera expresamente á organización ou a calquera outro patrocinador ou colaborador, ante todo tipo de accidente, lesión ou eventualidade que puidera xurdir derivada da súa participación na proba, e que non estivese cuberta polo seguro contratado.
- ✓ A aceptación do regulamento supón, tamén, o compromiso e o respecto o medio ambiente, a fauna e a flora, antes, durante e despois da proba.
- ✓ Todos os participantes deben cumprir en todo caso as condicións xerais nas illas co fin de asegurar a conservación dos seus ecosistemas naturais, estas condicións pódense consultar na web <http://www.iatlanticas.es/> no apartado de condicións.
- ✓ Todos os participantes deberán firmar e entregar un documento de bo uso e desfrute do parque nacional en caso de ser requirido polas administracións .(Este documento farase chegar a través do e-mail subministrado no momento da inscrición)

INSCRICIÓN.

- ✓ **Carreira:** As inscricións faranse na web www.ccnorte.com cun custo de **30 €** por participante están limitadas a **275 participantes** e inclúen o dorsal, billete ida e volta, froita, bebida, camiseta conmemorativa e outros agasallos.
- ✓ **Andaina:** As inscricións faranse na web www.ccnorte.com cun custo de **23 €** por

participante están limitadas a **100 participantes** e inclúen, billete ida e volta e regalo conmemorativo.

- ✓ Para ás dúas probas a **data límite de inscrición** será o **domingo 21 de Abril**.
- ✓ **Non se admitirán inscricións** por outro medio ou **fora de prazo**.
- ✓ Tamén **se poderán mercar os billetes para os acompañantes** na web www.ccnorte.com a un custo de **11 €** (5 anos ou menos gratis pero deben mercar igualmente a coste 0 € os billetes) na mesma web ata o domingo 21 de abril e na entrega de dorsais ata o día da proba.
- ✓ A organización non ten o deber de devolver a inscrición en caso de que o atleta non puidera participar, o custo do billete non se devolverá en ningún caso.
- ✓ A organización devolverá a inscrición íntegra so no caso de que se suspenda a proba por cuestións meteorolóxicas que impidan a celebración da mesma.
- ✓ A organización non se fai responsable en ningún caso dos gastos externos de cada participante no caso de que se cancele a proba.

HORARIOS DOS BARCOS

- ✓ O **prezo do billete** será de **11 €** por persoa, este **prezo reducido** so será aplicable para os **barcos que saian** dende o peirao de **Bueu da compañía NABIA** o **fin de semana da carreira**. Se o tempo e a navieira o permite, habilitarase unha opción para coller o barco o venres e o sábado.
- ✓ Os **horarios de saída dos barcos** será a partir das **08:15h o domingo** e van saíndo segundo se vaian enchendo. Os **horarios da volta** serán a partir das **17:00**. Disponanse os barcos necesarios en cada horario para poder levar e traer a todos os participantes. Estes horarios non podemos cambialos xa que son impostos polos organismos.

ENTREGA DE DORSAIS E CHIPS

- ✓ Os **dorsais e o Chip** de cronometraxe **entregaranse** o **día da proba** no **local de protección civil** situado no **peirao de Bueu**, dende as **08:00h** ata as **8:40h**.
- ✓ O **venres e o sábado pola mañá**, en caso de haber barco, entregáranse dorsais unha hora antes da saída (avisarase a semana anterior o horario dos barcos de todo o fin de semana).

O sábado pola tarde o horario será de 17 a 20.

Localización local protección civil:

<https://www.google.es/maps/place/42%C2%B019'42.0%22N+8%C2%B047'14.0%22W/@42.328334,-8.787215,211m/data=!3m2!1e3!4b1!4m2!3m1!1s0x0:0x0?hl=es>

- ✓ Poderán existir controis de tempo ó longo do percorrido. Só aparecerán na clasificación aqueles participantes que realicen a carreira co dorsal e o Chip que facilita a organización e rexistren o seu paso por todos os controis establecidos.
- ✓ A clasificación xeral oficial publicárase nas web do club e na web da empresa de cronometraxe.

CRONOGRAMA

Día	Actividade
Domingo 28 de abril do 2024	<ul style="list-style-type: none">● 08:00 a 08:45 entrega dorsais peirao de Bueu● 08:15 saída barcos● 11:30 saída carreira● 11:45 saída andaina● 14:00 peche carreira
Sábado 27 de abril do 2024	<ul style="list-style-type: none">● (Horario pendente confirmar) entrega dorsais peirao de Bueu● 17:00 - 20:00 entrega dorsais peirao de Bueu
Venres 26 de abril do 2024	<ul style="list-style-type: none">● (Horario pendente confirmar) entrega dorsais peirao de Bueu

PERCORRIDO

Pódese revisar o percorrido no seguinte enlace:

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/carreira-illa-de-ons-18-05-2014-9332634>

Track en varios formatos:

<https://drive.google.com/drive/folders/OB7F641BiTFeXfnFjZ1dTTnl6bjVWc3JGendXQm9PLWJycV9vbVIHZ2FMTy1+MIRDYTIHckU?resourcekey=0-aEtay6NtoONCI1PlgCsTZA&usp=sharing>

ENTREGA DE PREMIOS.

- ✓ Levarase a cabo na contorna da igrexa, ao carón da liña de saída e haberá trofeos para os tres primeiros clasificados nas categorías Senior, Veterán "A" e Veterán "B" tanto en categoría masculina como feminina da xeral. Os premios no son acumulativos.
- ✓ A andaina non é competitiva.

SEGUROS:

- ✓ Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de seguro de accidentes e responsabilidade civil, polo que é necesario que no momento da inscrición figure con claridade e exactitude o Nome e Apelidos de cada participante. Estarán excluídos os derivados dun padecemento latente, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leis, etc. Tamén quedarán excluídos os producidos polos desprazamentos particulares hacia/ dende o lugar no que se desenvolve a proba.

Todo o que non apareza reflectido neste Regulamento se rexerá pola normativa a Federación Internacional de Atletismo (IAAF). A participación no VIII VOLTA A ILLA DE ONS leva consigo a total aceptación do Regulamento presente.