



# REGLAMENTO VII NIGHT RUN NOCTURNA DE QUIROGA – 2024

## 1) ORGANIZACIÓN Y DEFINICION

El Concello de Quiroga organiza el **SÁBADO 6 JULIO** de 2024, la VII NIGHT RUN QUIROGA con dos recorridos de 10kms (andaina y carrera competitivo), y un recorrido de 6km (no competitivo, solo andando) una carrera para todos los públicos de recorrido urbano y natural (siendo obligatorio el uso de frontal) que se podrán realizar tanto a pie como corriendo, el 50% del recorrido será por pistas y senderos, evitando en la medida de lo posible el asfalto, un recorrido espectacular para disfrutar del valle de Quiroga y Ribas de Sil por la noche en el cual pasaremos por los dos paseos fluviales!

## FECHA, HORA Y LUGAR

- Fecha: Sábado, 6 de Julio de 2024.
- SALIDA MENORES: 21:30
- SALIDA ABSOLUTA 10KM-6KM: 22:30 aproximadamente salida de la VII NIGHT RUN QUIROGA
- Lugar: QUIROGA(LUGO). Salida desde la plaza RÚA LAGO (situada en el centro de la villa)

## 2) TIEMPO LIMITE DE CIERRE DE CARRERA

2 horas y media aproximadamente, desde que se dé la salida.

## 3) AVITUALLAMIENTOS

Habrán dos puestos de avituallamiento uno líquido y uno más, sólido y líquido en la llegada a meta.



## 1) ENTREGA DE DORSALES

El mismo día de la carrera **SÁBADO 6 JULIO** en la **PLAZA RÚA LAGO** de **QUIROGA**, a partir de las **20:00 de la tarde hasta las 22:15**.

El Dorsal se colocará en el pecho y será bien visible durante toda la prueba.

## 2) CONTROLES

Se ubicarán controles de paso a lo largo del recorrido, donde los Comisarios de la Organización comprobarán que los participantes llevan el material obligatorio, así como anotarán el dorsal y el tiempo.

## 3) MATERIAL OBLIGATORIO

· Frontal, y pilas de recambio.

## 7) CATEGORÍAS , CARRERAS Y HORARIOS

Dado el carácter meramente popular y participativo de la carrera, se establecen las siguientes categorías propias de los organizadores, todas ellas con trofeos para los tres primeros clasificados por sexos masculino y femenino.

- **Categorías de menores:**

CATEGORÍA AÑOS DE NACIMIENTO

-21:30 SUB 8 (110m.) 2017 / 2018 / 2019 / 2020 / 2021 / 2022

-21:40 SUB 10 (400m.) 2015 e 2016

-21:50 SUB 12 (600m.) 2013 e 2014

-22:00 SUB 14 (700m) 2011 E 2012



- CARRERA ABSOLUTA (10kms y 6kms)\*:

### CATEGORÍA AÑOS DE NACIMIENTO

A. -SÉNIOR ABSOLUTO MASC. Y FEM. NACIDOS 1985 Y POSTERIORES

B. -VETERAN@S MASCULINO Y FEMENINNO +40 1984 Y ANTERIORES

\*en la carrera de 6 kms. no se establecerá clasificación por categorías, ni es competitiva, solo andando.

**21:30 SALIDA MENORES SIN CLASIFICACION , CON MEDALLAS PARA TODOS LOS PARTICIPANTES**

**22:30 SALIDA CARRERA -ANDAINA (10km competitiva y 6km no competitiva)**

**GENERAL HOMBRES Y MUJERES 10km y 6km: Frontal obligatorio**

### 8) TROFEOS Y PREMIOS

- **Medallas** a todos los participantes inscritos en la carrera de menores
- Trofeo al Club más numeroso
- Trofeo al Corredor más Veterano
- 1º,2º y 3º de la **SENIOR ABSOLUTO** Masculina y Femenina (10km) y al primero/a **LOCAL** masculino y femenino(10km) (empadronados en Quiroga e Ribas de Sil).
- 1º,2º y 3º de la **Categoría VETERAN@(10km)** Masculina y Femenina(10km)

Los premios no serán acumulativos.

**Camiseta técnica a todos los participantes.**

La no presencia en el acto de entrega de trofeos se entenderá como renuncia a los trofeos y/o premios conseguidos. No se enviará por



mensajería ningún premio ni bolsa del corredor. Cualquier delegación en otra persona deberá ser conocida y autorizada por la Organización al menos con media hora de antelación previa al inicio del acto de entrega.

## 9) INSCRIPCIONES

En el portal [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) y en el concello de Quiroga de manera presencial (en horario de mañana 10:00 a 14:00). En las **carreras de menores**, la inscripción será **GRATUITA**, tendrán derecho a medalla, pero no a camiseta técnica, pero si quisieran camiseta técnica deben indicarlo en la inscripción, con el correspondiente pago de inscripción.

Los atletas que pueden participar en las pruebas de 10km son los siguientes:

Atletas mayores de 18 años.

Atletas menores de 18 años, con autorización o acompañamiento de padre, madre ó tutor.

Las inscripciones se podrán realizar desde **MIÉRCOLES el 24 de ABRIL a las 10:00 horas, hasta MIÉRCOLES 3 de JULIO a las 00:00 horas**, o hasta agotar el número de inscritos máximo (600 personas).

Variará su **precio** conforme a la fecha en la cual se inscriban los corredores, y a la distancia:

- **NIGHT RUN MENORES (Sin clasificación)**
    - CATEGORÍAS:** SUB-8, SUB-10, SUB-12, SUB-14
    - INSCRIPCIONES MENORES :** **GRATUITA** del 24 de abril hasta el 3 de Julio en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) (medalla para todos, camiseta no incluida)
  
  - **NIGHT RUN 10km y 6km (ANDAINA y TRAIL)**
    - INSCRIPCIONES DEL 24 de ABRIL a 26 de JUNIO ....5€** con camiseta técnica oficial del evento
    - INSCRIPCIONES DEL 27 de Junio al 3 de Julio ....8€** camiseta técnica
- Los corredores recibirán camiseta técnica, y comilona final.**



## **10) SERVICIO SANITARIO Y SEGURO**

La organización facilitará un Servicio Sanitario en esta carrera compuesto por una ambulancia medicalizada servicio de los corredores desde 30 minutos antes del inicio de la carrera hasta media hora después de su finalización.

Todos los participantes inscritos correctamente en la prueba estarán cubiertos con un seguro de responsabilidad civil y de accidentes. La organización dispone del correspondiente seguro de responsabilidad civil. Queda totalmente prohibida la participación de corredores y andarines no inscritos.

La organización recomienda hacerse una revisión médica y / o prueba de esfuerzo a todas aquellas personas que no hayan corrido una prueba de similares características anteriormente o lleven un período prolongado de tiempo sin realizar actividad física.

Por el mero hecho de inscribirse, todos los participantes declaran estar en perfecto estado de salud y aptos para soportar las exigencias físicas de la prueba.

Lo Organización de la prueba considera lo más importante la Seguridad de las personas. Aunque contará con personas en la Organización, se recordará un protocolo en caso de accidente.

## **11) RESPONSABILIDADES**

La decisión de participación en la carrera recae en el participante. Eximiendo a la organización de las reclamaciones o demandas resultantes de daños que puedan sucederles a los participantes y a sus materiales, incluidos la pérdida o extravío.



Los participantes deberán firmar los documentos que se le requieran para poder participar en la prueba.

La participación en la competición supone la aceptación del presente Reglamento, reservándose la Organización el derecho a modificar aquellos aspectos de la prueba que por causa mayor sea necesario.

## **12) DERECHOS DE IMAGEN**

La organización se reserva los derechos de imagen, fotografías y videos. Estos materiales podrán ser usados en promociones futuras. Los participantes aceptan que la organización capte, reproduzca y comunique, públicamente y sin ningún coste su imagen personal durante el Evento

## **13) CLASIFICACIONES, FOTOS Y VÍDEOS**

La clasificación oficial se publicará al día hábil siguiente de la carrera en la página de FACEBOOK NIGHT RUN QUIROGA Además, podrá consultar también las fotos o vídeos de la carrera.

## **14) SUSPENSION DE LA PRUEBA**

La Organización se reserva el derecho a cancelar la prueba por alguna causa que conlleve peligro serio para los participantes, como tormentas.

## **15) SERVICIOS AL CORREDOR**

Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida / meta.

Duchas y vestuarios en el pabellón municipal.

Bolsa del corredor (regalo conmemorativo de la prueba camiseta técnica).

Habrá avituallamiento líquido en la mitad del recorrido aproximadamente y en la meta(sólido y líquido).

Servicio de guardarropa en Plaza Rúa Lago.

DJ al finalizar la carrera , comilona, sorteos, camiseta técnica y entrega de premios.



## 16) MODIFICACIONES

El presente reglamento puede ser modificado o mejorado en cualquier momento hasta el día anterior a la prueba

A large, vibrant poster for the 'VII NOCTURNA DE QUIROGA' 10K 6K M race. The central image shows a runner from behind, running through a tunnel with a large clock face in the background. The text is bold and colorful, providing all the necessary details for the event.

**NIGHT RUN QUIROGA**

**VII NOCTURNA DE QUIROGA**

**10K 6K M**  
SÓ ANDANDO M

**SABADO 6 DE XULLO**

**CORRENDO OU ANDANDO**

**SAIDA : PRAZA RÚA LAGO**  
**HORA : 22 : 30 PROBA ABSOLUTA**

**HORA: 21:30 MENORES**

**INSCRIBETE XA EN:**  
**WWW.CHAMPIONCHIPNORTE.COM**

**CCNORTE**  
SPORTS TIMING

**novo circuito**

**CONCELLO DE QUIROGA**  
A TOPE CO DEPORTE

**POLICÍA LOCAL**

**Supermercados COVIRAN**

**plenus**  
supermercados

**Familia**  
servicios online

**CONCELLO DE RIBAS DE SIL**

**f** **i** **PROTECCION CIVIL**