

REGLAMENTO

II 10K SAN MATEO DE GALLEGO

El II 10K SAN MATEO DE GALLEGO tendrá lugar el 16 de septiembre en San Mateo de Gallego, organizado por el Ayuntamiento de San Mateo de Gallego, siendo una prueba de carrera a pie, estando completamente prohibido la ayuda externa o de cualquier medio de propulsión, como perros, patines, bicis, etc...

El recorrido transcurre íntegramente dentro del termino municipal de San Mateo de Gallego, por calles y caminos de la localidad, debidamente marcado y señalado, estando completamente prohibido hacer cualquier tipo de variación, acorte, etc.. Bajo sanción de descalificación.

La hora de salida será a las 20:00 la carrera adaptada, a las 20:15 las carreras infantiles, y a las 22:00 el 5 y 10 kms, por lo que esta ultima se considera una prueba “nocturna” si bien la oscuridad será total en algunos tramos de recorrido, transcurriendo gran parte del recorrido por calles que cuentan con iluminación, aunque será obligatorio el uso de frontal por parte de los participantes. Todos los que quieran adquirirlo podrán hacerlo a la vez que se realiza la inscripción.

La prueba consta de dos recorridos distintos, uno de 5kms y otro de 10kms, por lo que a la hora de inscribirse, los participantes podrán hacerlo bien a la prueba de 5 kms, o la de 10 kms, que contarán con premios y clasificaciones separadas.

La salida y llegada de la prueba tendrá lugar en las inmediaciones del polideportivo municipal, teniendo los corredores tendrán los servicios de duchas, vestuarios, guardarropa, y al terminar de la prueba, tendrán avituallamiento solido y liquido.

Previamente a la prueba de 10 kms se celebrarán prueba infantiles, para niños de diferentes edades, con recorridos y distancias adaptados a cada edad. En el apartado de inscripciones y programa se puede consultar las edades y horarios de las pruebas infantiles.



REGLAMENTO

II 10K SAN MATEO DE GALLEGO

ISCRIPCIONES:

Las inscripciones podrán realizarse on line o de forma presencial:

ON LINE: www.10knocturnosanmateodegallego.com

**Fecha limite el miércoles 14 de septiembre a las 23:00h.

PRESENCIALES:

**Fecha limite el lunes 12 de septiembre.

- Ayuntamiento de San Mateo de Gallego (Plaza España N°5) (de 09 a 14h)

*No se harán devoluciones de la inscripción una vez realizada, si bien se permitirán cambios de titular de la inscripción hasta el lunes 12 de septiembre a las 22:00 horas.

*Las inscripciones por tpv tendrán un recargo de 0,5 euros de gastos de gestión.

| PRUEBA | Hasta el 31 de agosto. | 1 de septiembre a cierre. | Día de la prueba. |
|----------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 10K/5K | 8 euros. | 10 euros. | 15 euros si quedan plazas. |
| Categorías escolares | Gratuita | Gratuita | No se admiten. |
| Prueba adaptada. | Gratuita | Gratuita | No se admiten. |

PROGRAMA / CATEGORIAS:

| HORA | CATEGORIA | AÑO NACIMIENTO | DISTANCIA | TROFEOS | H.TROFEOS |
|-------|----------------------------|-------------------------------|-------------|---|-----------|
| 20:15 | INFANTIL | Categoría infantil. | Según edad. | Medallas. | 20:30 |
| 20:15 | BENJAMIN-ELEVIN | Categorías benjamín y alevín. | Según edad. | Medallas. | |
| 20:15 | RENACUAJOS | Menos de 5 años | Según edad. | Medallas. | 20:30 |
| 20:00 | ADAPTADA | Todos | 100m | Medallas. | 20:30 |
| 22:00 | ABSOLUTA VETERANOS LOCALES | 18 años o mas. | 10K | 1º, 2º, 3º. 1º, 2º, 3º. 1º, 2º, 3º. | 23:00 |
| 22:00 | ABSOLUTA VETERANOS LOCALES | 15 años o mas. | 5K | 1º, 2º, 3º. 1º, 2º, 3º. 1º, 2º, 3º. | 23:00 |



REGLAMENTO

II 10K SAN MATEO DE GALLEGO

CATEGORIAS Y TROFEOS 10K Y 5K:

Trofeo a los tres primeros de las categorías Absoluta, Locales y Veteranos, tanto en la prueba de 10k como de 5k, femenina y masculina.

Absoluta: Todos los participantes en la prueba.

Locales: Participantes de San Mateo de Gallego.

Veteranos: Participantes nacidos en el año 1976 y anteriores.

Los premios no serán acumulables, corriendo posición en caso de coincidencia, siguiendo el siguiente orden Absoluta/Veteranos/Local.

Dorsal cero: se habilita una inscripción opcional denominada “dorsal cero” para aquellas personas que quieran colaborar con el proyecto de la “Fundación Santa Engracia” que será destinado íntegramente para la fundación.

Recogida de dorsales: el viernes 16 de septiembre a partir de las 18:30 en el Pabellón de Deportes hasta 15 minutos antes del comienzo de cada prueba.

Seguros; Todos los participantes inscritos correctamente en la prueba estarán cubiertos con un seguro de responsabilidad civil y de accidentes. Queda totalmente prohibida la participación de corredores 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.

Aspectos técnicos. La salida y la meta se realizará en las cercanías al Pabellón de Deportes, 10K y 5K en circuito no homologado. Será descalificado cualquier atleta que, a sabiendas de su imposibilidad de participar, proporcione datos erróneos a la Organización, para poder hacerlo. 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,

Cronometraje y resultados. El control de tiempos y puestos se realizará mediante el sistema de cronometraje de chip, que estará pegado al dorsal.

Servicios al corredor.

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida / meta.
- Duchas y vestuarios (En pabellón)
- Avituallamientos:

