



REGULAMENTO VII CARREIRON 10 K

A Fundación Deportiva Municipal A Illa de Arousa organiza a sexta edición da carreira popular “CARREIRON 10 K” que se disputará o vindeiro 7 de setembro de 2025 ás 10:30h.

A proba absoluta disputarase sobre una distancia de 10.000m.

PLANO DO PERCORRIDO DA ABSOLUTA A CONTINUACIÓN





1-Inscripcións:

✓ INSCRIPCIONS ADULTOS (de junior a veteranos):

As inscricións faranse a través da [App Saudeter live](#) ou [Sportmaniacs.com](#) sendo a data límite das mesmas o 31 de agosto do 2025 ás 23:59h ou ata completar as prazas (única forma de inscrición).

✓ INSCRIPCIONS ESCOLARES (ata xuvenil):

As inscricións faranse a través da [App Saudeter live](#) ou [Sportmaniacs.com](#) sendo a data límite das mesmas o 31 de agosto do 2025 ás 23:59h ou ata completar as prazas. (única forma de inscrición – obrigatorio ser feita por pai – nai ou titor do menor).

- Teléfono de **información sobre a plataforma de inscrición:** 670267317

- Teléfono de **información sobre a carreira:** 662300391

Non se aceptarán inscricións fora de prazo ou con datos obrigatorios presentes no formulario de inscrición online, incompletos, nin despois de cubrirense as prazas máximas por categorías.

Haberá un límite de participantes de 350 na categoría absoluta e de 300 nas categorías inferiores (de pitufos a xuveniles).

Ningún corredor poderá inscribirse fora de prazo nin correr sen inscrición, posto que non contará cos seguros obrigatorios da carreira.

O feito de inscribirse supón a aceptación por parte do participante da utilización de imaxes sexa o formato que sexa, gráfico ou dixital e en todas as súas formas (vídeo, foto, DVD, internet, carteis, medios de comunicación etc.) sempre que o seu uso garde relación co evento no que se subscribe. Todos os dereitos de imaxe, pertencen á organización (Concello e Fundación Deportiva Municipal A Illa de Arousa).



*Con mor de facilitar a inscrición ás persoas que non teñen internet ou tarxeta de crédito, **durante a primeira semana de inscrición** e só durante esta semana (**do luns 14 ata o venres 18 de xullo en horario de 10:00 a 14:00h**) **poderase facer a inscrición presencial**. Para realizar esta opción de inscrición, pódese pedir información no teléfono **662300391** para recibir as indicacións oportunas.

- **Prezo:**

CATEGORIAS ESCOLARES (de pitufo a xuvenil): 2,00 €

ADULTOS (Senior e veteranos): 10,00 € ata o 24 de agosto e,

12,00€ entre o 25 e o 31 de agosto. O prezo inclúe agasallo,

avitallamento e seguro así como dorsal e **chip (na carreira de adultos)**.

A pre-inscrición non se completará se non se fai o pago no momento de inscribirse na [App Saudeter live](#) ou [Sportmaniacs.com](#).

Haberá un límite de 350 inscritos na proba absoluta.

A inscrición de nenos é igual de importante rematar tódolos pasos da inscrición posto que é imprescindible para o seguro e o dorsal.

Calqueira dúbida relacionada co proceso de inscrición poderán dirixirse ó teléfono: 670267317 ou info@saudeter.com ou fundacion@ailladearousa.gal

2- Retirada de dorsais e chips:

Realizarase o día da proba no **AUDITORIO MUNICIPAL** a carón do Concello de A Illa de Arousa entre as 08:00 da mañá e as 09:30h e o día antes da proba avisarase da posible recollida de dorsais de 18:00 h a 20:00h se hai posibilidade.

A retirada do dorsal deberá de facerse ensinando o DNI do participante ben o orixinal, en formato papel ou formato dixital.

O dorsal outorgado pola organización deberá levarse colocado na parte anterior do corpo (zona próxima ao peito), en toda a súa extensión e de xeito visible. Todo atleta que non teña o seu dorsal na saída durante a



carreira e na chegada poderá ser descualificado a criterio do xuíz árbitro da competición.

Pódese preparar a retirada de dorsais por grupos ou equipos dentro do mesmo horario enviando un listado cos nomes dos participantes e co nome da persoa que os vai a recoller antes do día **2 de setembro** ao correo electrónico fundacion@ailladearousa.gal

CONTROL CON CHIP: A proba de adultos estará controlada a través dun **CHIP** incorporado xa no propio dorsal que debe estar ben colocado antes da saída da súa proba.

DESCUALIFICACIÓN:

Todo corredor/a que incumpra as normas da competición, será descualificado a criterio do Xuíz Árbitro da Competición.

Todo corredor que non respecte as indicacións da policía local , xurado, servizos médicos ou calquera dos membros da organización debidamente identificados, será descualificado.

TODAS AS RECLAMACIÓNS DEBERÁN SER DIRIXIDAS O XUIZ ÁRBITRO DA COMPETICIÓN con prazo máximo de 30 minutos despois da publicación dos resultados da proba en cuestión.

Outras consideracións regulamentarias:

- Os participantes deberán estar na zona de saída e preparados 10 minutos antes da proba.
- A cronometraxe realizarase mediante sistema de chips e pode haber varios puntos de control ao longo da carreira polos cales será obrigatorio pasar para non ser descualificado.
 - O dorsal e, polo tanto, o chip deberá ir correctamente colocado .



- O percorrido transcorre por: asfalto, formigón, madeira, terra,... e estará perfectamente sinalizado en todo o seu trazado así como os puntos kilométricos e os avituallamentos.
- Haberá a lo menos avituallamento líquido no kilómetro 5 así como líquido e sólido na chegada. Así mesmo, poñeranse a disposición dos corredores contedores suficientes para a recollida dos residuos que son de uso obrigado.
- Os participantes teñen que competir cos seus propios medios físicos naturais sen axudas materiais de ningún tipo. Non está permitido o acompañamento na proba de ningún vehículo axeo á organización. Nin bicicletas, nin patíns ou persoas non inscritas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos aos participantes. Do mesmo xeito non se permite a participación de coches, sillas de nenos, nin correr acompañados destes en ningún intre.
- Prohibido competir acompañados de animais excepto os casos de cans ou animais guía debidamente acreditados segundo a normativa.
- Deberanse respectar as indicacións da organización e carteleira.
- Non poderán participar corredores con doenzas diagnosticadas que lle impidan a práctica deportiva si así o fan será baixo a súa responsabilidade.
- A organización ten o dereito de modificar calquer punto da carreira para facilitar o mellor desenvolvemento da mesma.
- O participante ten a obriga de acatar todas as normas do regulamento e o seu descoñecemento non o exime de cumprilo.
- Non se entregará ningún trofeo ou premio antes ou despois da entrega oficial que será ao remate de tódalas carreiras.



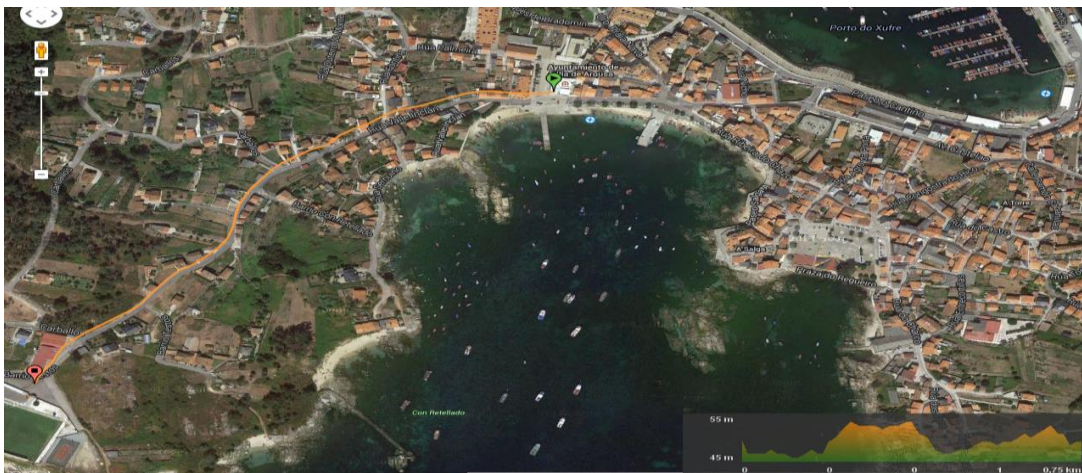
7- vestuarios e duchas

Estarán sinalizados e con puntos de información.

Vestuarios pavillón deportivo a 1km (4 VESTIARIOS – 2 MASCULINOS E 2 FEMININOS)(50 PERSOAS)



Vestuarios campo de Fútbol a 750 m (2 VESTIARIOS – 1 MASCULINO E 1 FEMININO) (40 PERSOAS)

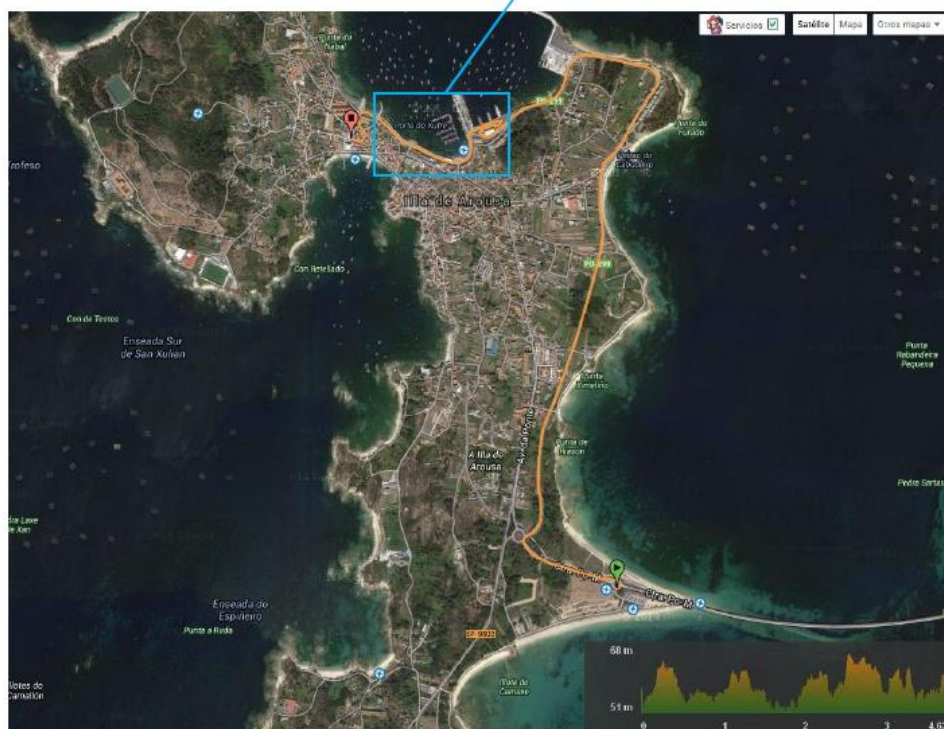




8-aparcamentos

Os posibles aparcamentos estarán sinalizados e haberá puntos de información na entrada para chegar a eles. **OLLO! Se te saes desta zona posto que hai nova zona restrinxida exclusiva para Residentes!**

ENTRADA Á ILLA ATA A ZONA PRINCIPAL DE APARCAMENTO





ZONA RESTRINXIDA PARA VEHÍCULOS NON RESIDENTES



Recomendacións para o Acceso e Estacionamento na Arousa 🚗🅅

O Concello de A Illa de Arousa estableceu unha zona de acceso restrinxido para vehículos non residentes. 🚧

- ◆ Só poden circular vehículos de residentes e autorizados.
- ◆ Atención á sinalización vertical e pintada no chan.
- ◆ Lectores de matrícula activos. Non entres sen permiso para evitar denuncias. ⚠️

📌 Aparcadoiros habilitados:

📌 Zona Norte (Porto do Chufre, Paseo do Cantiño):

📌 Ver ruta: <https://maps.app.goo.gl/g1oyRsufPXBy4FJS8>



9-servicio de gardarroupa

Os corredores disporán dun servizo de gardarroupa preto da zona de meta, e lugar onde tamén se recollen os dorsais e os chips.



10-PREMIOS

A TÓDOS ESTES TROFEOS PODERANSE ENGADIR OUTROS AGASALLOS QUE ESTÁN POR DETERMINAR POLOS PATROCINADORES.

TROFEOS

1º CLASIFICADO/A XERAL

1º CARCAMÁN/A XERAL

1º , 2º E 3º CLASIFICADO MASCULINO POR CATEGORÍAS DA ABSOLUTA

1º , 2º E 3º CLASIFICADO FEMININO POR CATEGORÍAS DA ABSOLUTA

OS PREMIOS SON ACUMULATIVOS

As categorías e as distancias a percorrer serán as seguintes:



Categorías	Ano de nacemento	premios	distancia
pitufos	Nados no ano 2020 e posteriores	medallas	100
prebenxamín	Nados nos anos 2018-2019	medallas	500
benxamín	Nados nos anos 2016 e 2017	medallas	500
Alevín	Nados nos anos 2014 e 2015	medallas	1.500
Infantil	Nados nos anos 2012 e 2013	medallas	1.500
cadete	Nados nos anos 2010 e 2011	medallas	2.000
xuvenil	Nados nos anos 2008 e 2009	medallas	2.000
ABSOLUTA	Nados no ano 2007 e anteriores		10.000
Senior	Nados entre 1990 e 2007	Trofeos 1º 2º 3º	
Veterano A	Nados entre 1979 e 1989	Trofeos 1º 2º 3º	
Veterano B	Nados entre 1969e 1978	Trofeos 1º 2º 3º	
Veterano C	Nados entre 1968 e anteriores	Trofeos 1º 2º 3º	

ANEXO CARREIRA MENORES

As carreiras para os menores non estarán controladas por chip e, non terán clasificación, levando tódolos participantes unha medalla e avituallamento como mínimo.

Por motivos de seguro de accidentes, o prazo e formalización de inscrición será do mesmo xeito que a carreira absoluta.

CARREIRA PITUFOS – APROX. 100 m

Na Rúa Valle-Inclán, un pequeno percorrido onde teñen que bordear un cono e voltar.





CARREIRA PREBENXAMÍN E BENXAMÍN – APROX. 500 m

Saída dende diante do Concello cara a Ribeira do Chazo, na primeira boca calle virar á esquerda ata avda. Castelao onde viras outra vez á esquerda de volta para o concello.



CARREIRA INFANTIL E ALEVÍN – APROX. 1500 m

Saída do Concello soben ata Testos recollen un control e baixan de volta ata o Concello.



CARREIRA XUVENIL E CADETE – APROX. 2000 m



Trátase da unión das dúas carreiras Infantil e alevín xunto coa carreira benxamín e prebenxamín.

Saída dende diante do Concello cara a Ribeira do Chazo, na primeira boca calle virar á esquerda ata avda. Castelao onde viras outra vez á esquerda de volta para o concello subindo ata Testos recollen un control e baixan de volta ata o Concello.

