

## GALLEGO - REGULACIÓN CARREIRA PONLLE FREO PONTEVEDRA 2020

La Carrera Ponlle Freo Pontevedra está organizada por ATRESMEDIA, en colaboración con el Ayuntamiento de Pontevedra y el patrocinio de Axa .

El dinero recaudado de los registros se utilizará íntegramente para un proyecto para víctimas de accidentes de tráfico. La entidad beneficiaria se comunicará en el sitio web oficial [www.carrerasponlefreno.com](http://www.carrerasponlefreno.com)

### Día e hora:

Sábado 20 de junio de 2020

Carreras infantiles a las 8pm.

Carreras de 5 y 10 km a las 9:30 p.m.

### Ruta y distancia:

Circuitos de 5 y 10 km, con inicio y finalización en Avd. Montero Rios; Los detalles específicos de los circuitos se publicarán en el sitio web oficial.

### Carreras infantiles

Las carreras infantiles se disputarán antes del inicio las carreras de 5 y 10 km, a las 20h. Este horario podrá sufrir modificaciones a causa del horario de inicio o finalización de las categorías absolutas de 5 y 10 kilómetros.

CATEGORÍA	AÑOS	DISTANCIA
CHUPETINES	2015 Y ANTER.	100 METROS
PREBENJAMIN SUB 8	2013-2014	250 METROS
BENJAMÍN SUB 10	2012-2011	250 METROS
Alevina SUB 12	2010-2009	1.000 METROS
INFANTIL SUB 14	2008-2005	1.000 METROS

Los detalles de los circuitos se publicarán en la web oficial.

### Registro:

La cuota de inscripción es de 5 € y se puede formalizar en el sitio web [www.carrerasponlefreno.com](http://www.carrerasponlefreno.com) . La fecha límite de inscripción finaliza el 26 de junio a las 8 p.m., o al final de los pasajeros.

La inscripción a las carreras infantiles es gratuita, sin derecho a camiseta ni bolsa del corredor. A todos los niños se les dará Dorsal Infantil en feria del Corredor y medalla en Meta.

### Retirada do dorsal-chip e camiseta conmemorativa:

La camiseta técnica del corredor / chip dorsal aeo se entregará en el hall de entrada de la Escuela Secundaria Valle Inclán, el sábado de la carrera de 11h a 14h y de 17h a 20h. Para que todas las personas de fuera de la región de Pontevedra lleguen a tiempo, solicite a los residentes de la región que hayan recopilado previamente su número.

NOTA : Los tamaños de los jerseys se entregarán en orden de recolección del chip dorsal.

### Descalificaciones

El servicio médico de la competencia y los jueces tienen derecho a eliminar durante el juicio a cualquier participante que muestre una condición física, cualquier participante que no complete todo el curso o muestre un comportamiento no deportivo.

Clasificaciones:

Pedestre

Habrà una clasificación conjunta única, distinguiendo las categorías masculina y femenina. El tiempo máximo para completar la prueba es de 45 minutos para la carrera de 5 km y 75 minutos para la carrera de 10 km; Después de este tiempo, el corredor que quede en la carrera tendrá que continuar bajo su responsabilidad respetando las normas de tráfico. Los trofeos se otorgarán a los 3 mejores finalistas en general (hombres y mujeres)

#### hANDBIKE

Es exclusivo para aquellos con alguna discapacidad física que les impide hacer la carrera a pie, y en la distancia de 10 km. No será competitivo y estos participantes deberán adaptarse al ritmo de la carrera, sin poder adelantar en ningún caso al auto de carrera.

Cada participante lo hará bajo su total responsabilidad, alegará que tiene la condición física suficiente para tomar el examen y se compromete a aceptar completamente estas regulaciones.

El registro es personal e intransferible e implica la aceptación de estas regulaciones. En ningún caso, una vez realizada la inscripción, la participación puede transferirse a otra persona.

Los corredores que no se hayan registrado o que se ejecuten sin una red troncal oficial no serán admitidos, lo que les impedirá tener acceso a la carrera en defensa de los derechos de los registrados.

Los únicos vehículos autorizados para tomar el examen serán aquellos designados por la organización. Por razones de seguridad, está completamente prohibido seguir a los ciclistas en bicicleta, motocicleta o cualquier otro sistema.

Todo lo que no esté previsto en este reglamento se resolverá de acuerdo con los reglamentos actuales de la IAAF

#### REGLAMENTO CARRERA PONLE FRENO PONTEVEDRA 2020

##### Día y hora:

Sábado 20 de Junio 2020

Carreras infantiles: a las 20h

Carreras 5 y 10km: a las 21:30h

##### Recorrido y distancia:

Circuitos de 5 y 10km, con salida y meta en Avd. Montero Rios.

Carreras Infantiles en la Zona Salida/Meta.

Los detalles de ambos circuitos se publicarán en la web oficial.

##### Carreras infantiles

Las carreras infantiles se disputarán antes del inicio las carreras de 5 y 10 km, a las 20h.

CATEGORÍA	AÑOS	DISTANCIA
CHUPETINES	2015 Y ANTER.	100 METROS

PREBENJAMIN SUB 8	2013- 2014	250 METROS
BENJAMÍN SUB 10	2012- 2011	250 METROS
Alevina SUB 12	2010- 2009	1.000 METROS
INFANTIL SUB 14	2008- 2005	1.000 METROS

Este horario podrá sufrir modificaciones a causa del horario de inicio o finalización de las categorías absolutas de 5 y 10 kilómetros.

Los detalles de los circuitos se publicarán en la web oficial.

#### Inscripciones:

La cuota de inscripción es de 5€ y se puede formalizar en la web [www.carrerasponlefreño.com](http://www.carrerasponlefreño.com). El plazo de inscripción on-line finaliza el 26 de Junio a las 14h o fin de dorsales.

La inscripción a las carreras infantiles es gratuita, sin derecho a camiseta ni bolsa del corredor. A todos los niños se les dará Dorsal Infantil en feria del Corredor y medalla en Meta.

#### RETIRADA DE DORSAL-CHIP Y CAMISETA CONMEMORATIVA:

La camiseta técnica corredor y el dorsal-chip se entregarán en hall de entrada del Instituto de Educación Secundaria Valle Inclán en la plaza de España el sábado de la carrea desde las 11h hasta las 14 h y desde las 17h hasta las 20h. Para que todas las personas de fuera de la comarca de Pontevedra lleguen a tiempo a la salida, se ruega a los vecinos y vecinas de la comarca que pasen previamente a recoger su dorsal.

NOTA: Las tallas de las camisetas se entregarán por estricto orden de recogida del dorsal-chip.

#### Descalificaciones:

El servicio médico de la competición y los jueces árbitros están facultados para retirar durante la prueba:

1. A cualquier atleta que manifieste un mal estado físico.
2. A la atleta que no realice el recorrido completo.
3. A la atleta que manifieste un comportamiento no deportivo.

#### Clasificaciones:

-Habrà una sola clasificación conjunta, distinguiendo categoría masculina y femenina.

El tiempo máximo para completar la prueba es 45 min para la carrera de 5km, y 1 hora y 15 para 10 km. Pasado este tiempo, el corredor que permanezca en carrera deberá continuar bajo su responsabilidad respetando las normas de circulación.

-Se entregarán trofeos a los 3 primeros clasificados de la general (hombres y mujeres)

**HandBike:** es exclusiva para aquellos corredores con alguna discapacidad física que les impida hacer la carrera a pie, y en la distancia de 10Km. No será categoría competitiva y dichos participantes deberán adaptarse al ritmo de carrera, sin poder en ningún caso adelantar a coche cabeza de carrera.

-Cada corredor participará bajo su entera responsabilidad, afirma poseer un nivel de condición física suficiente para afrontar la prueba y se compromete a aceptar estrictamente este reglamento.

-La inscripción es personal e intransferible y supone la aceptación del presente reglamento. Bajo ningún concepto, una vez hecha la inscripción, se podrá transferir la participación a otra persona, amigo o familiar por motivo de no poder acudir el día de la prueba.

-No se admitirán corredores que no estén inscritos o corran sin dorsal con chip, impidiendo que tenga acceso a la carrera en defensa de los derechos de los reglamentariamente inscritos.

-Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba serán los designados por la organización. Por cuestiones de seguridad queda totalmente prohibido seguir a los corredores en bicicleta, moto o cualquier otro vehículo. La policía local y la organización de la prueba los retirarán del circuito para evitar incidentes.

-Todo lo no previsto en este reglamento se resolverá según la normativa vigente de la I.A.A.F