


# III CIRCUITO DE CARREIRAS POPULARES correndo pola COSTA DA MORTE

Madriña do Circuito: Sara Vieites Ferreiro  
Contra vento e marea...

Carreira 3K Contra o Cancro  aecc

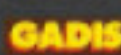
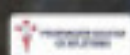
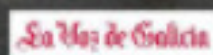
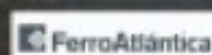
## REGULAMENTO

III CARREIRA PEDESTRE  
CONCELLO DE ZAS



Patrocinadores

Colaboradores



## 1.- IDEOLOXÍA DA III CARREIRA PEDESTRE CONCELLO DE ZAS. Sábado 4 de XUÑO

A ideloxía da III Carreira Pedestre Concello de Zas é a mesma que a do Circuíto de Carreiras Populares “*Correndo pola Costa da Morte*”, ten por obxectivo fomentar a práctica da actividade física e deportiva como medio para alcanzar unha vida máis saudable.

Nesta competición poden participar todas aquelas persoas que o desexen, tanto nenos/as (dende os 3 anos) como adultos.

As posibilidades de participación son fundamentalmente dúas:

**Corredores de carreiras:** son aqueles deportistas (adultos e menores de idade) que se inscriben nunha ou en varias das probas das que se compón o circuíto pero que non participan na competición do circuíto. Deberán facer unha inscrición por cada unha das probas nas que desexen participar. Nas categorías de adultos os corredores terán a posibilidade de inscribirse na proba 3K Contra o Cancro ou 10K.

Na proba 3K Contra o Cancro participarán en categoría absoluta independentemente da súa idade. A distancia desta proba poderá variar entre os 3.000 e os 4.000 metros en función do concello organizador.

Na proba 10K (categorías sénior, M40 e M50) a distancia poderá variar entre os 8.000 e 10.000 metros en función do concello organizador.

**Corredores de circuíto (3K Contra o Cancro e 10K):**son deportistas (adultos e menores de idade) que se inscriben co obxectivo de completar un mínimo de sete probas do circuíto na modalidade de 3K Contra o Cancro ou 10K ou nas categorías base. Estes atletas entran na clasificación particular das probas nas que participan e tamén na clasificación xeral do circuíto.

**A inscrición dos adultos:** Deberán facer unha única inscrición e correr obrigatoriamente con chip amarelo.

En **categorías base** as posibilidades de participación son fundamentalmente dúas:

**Corredores de circuíto (todas as categorías excepto Pitufo):** son os atletas que participan na liga. As inscricións para os corredores/as de circuíto pecharanse antes da celebración da cuarta proba puntuable.

Farase na Plataforma championchip [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com). A **autorización paterna para todo o circuíto** deberá imprimirse e ser presentada debidamente cuberta e asinada á hora de recoller os dorsais e chip **en cada unha das probas do circuíto (o chip terán que devolvelo despois de cada carreira nos espazo habilitados pola organización de cada Concello)**.

A autorización poderá ser descargada en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) ou nas páxinas web dos diferentes Concellos organizadores.

Teñen que asistir a un mínimo de sete carreiras do total do circuíto para puntuar.

**Corredores de carreira:**

Plataforma championchip [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) A **autorización paterna** deberá imprimirse e ser presentada debidamente cuberta e asinada á hora de recoller os dorsais. Dita autorización poderá ser descargada en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) ou na páxina web dos diferentes Concellos organizadores.

Ademais deste xeito cada Concello pode indicar outros (Zas ver punto 7 )

## 2.- PROBAS do III Circuíto Correndo Pola Costa da Morte

O circuíto estará composto por un total de 10 probas. Comezará o día 13 de marzo de 2016 coa V Carreira Popular Concello de Camariñas, e rematará o 16 de outubro de 2016 coa III Carreira Popular Concello de Fisterra.

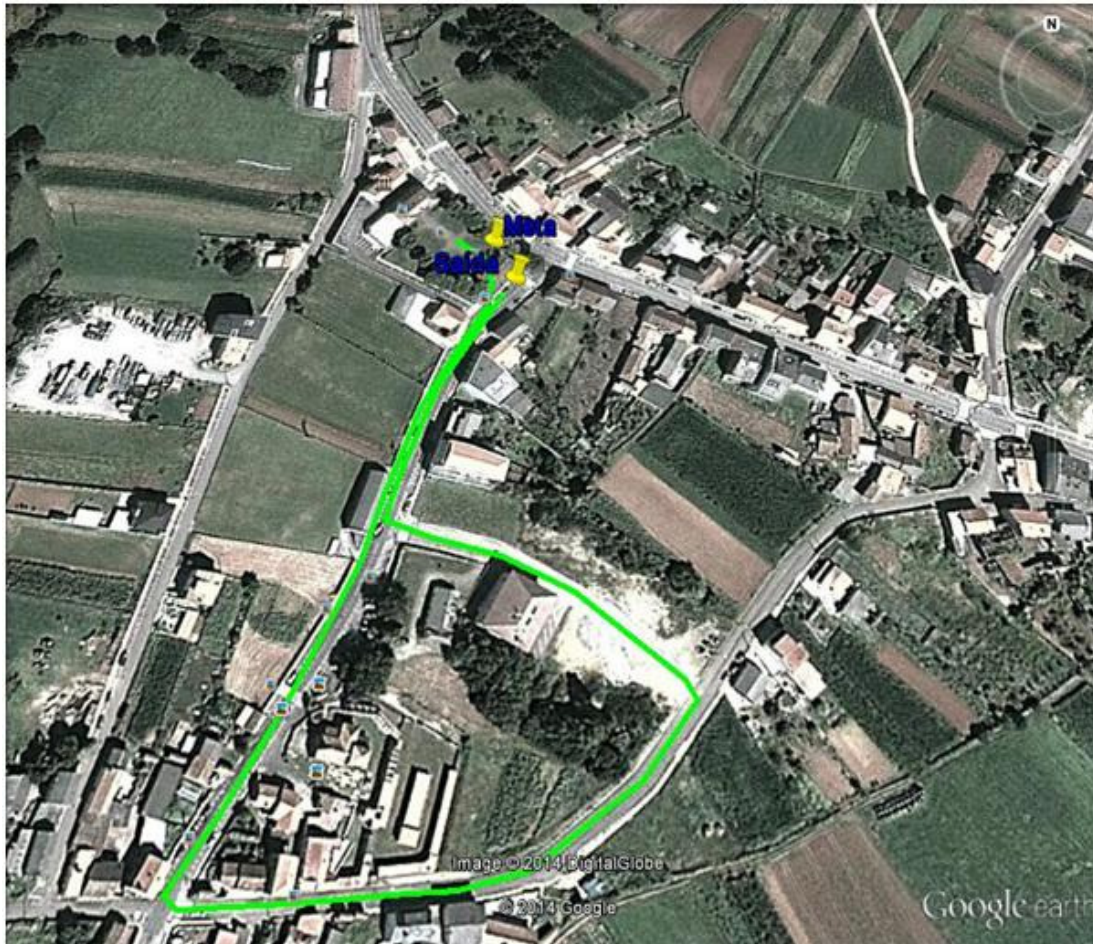
	CONCELLO	DATA	PROBA
1ª proba	Camariñas	13-03-2016	V Carreira Pedestre Concello de Camariñas
2ª proba	Vimianzo	24-04-2016	VI Carreira Pedestre Concello de Vimianzo
3ª proba	Mazaricos	08-05-2016	I Carreira Pedestre Concello de Mazaricos
4ª proba	Dumbría	28-05-2016	II Carreira Pedestre Concello de Dumbría
5ª proba	Zas	04-06-2016	III Carreira Pedestre Concello de Zas
6ª proba	Cee	25-06-2016	III Carreira Pedestre Concello de Cee
7ª proba	Muxía	10-07-2016	III Carreira Pedestre Concello de Muxía
8ª proba	Carnota	21-08-2016	XXV Carreira das Areas Concello de Carnota
9ª proba	Corcubión	17-09-2016	XV Carreira Pedestre Vila de Corcubión
10ª proba	Fisterra	16-10-2016	III Carreira Popular Concello de Fisterra

## 3.- CATEGORÍAS, DISTANCIAS E HORARIOS da III Carreira Pedestre Concello de Zas

CATEGORÍA		IDADES	DISTANCIAS	HORARIOS
Pitufo	Mixto	2009-2012	150-300 m.	19.30h
Benxamín	Masculino Feminino	2007-2008	500-1.000 m.	17.00h
Alevín	Masculino Feminino	2005-2006	500-1.000 m.	17.00h
Infantil	Masculino Feminino	2003-2004	2.000-3.000 m.	17.30h
Cadete	Masculino Feminino	2001-2002	2.000-3.000 m.	17.30h
Xuvenil	Masculino Feminino	1999-2000	2.000-3.000 m.	17.30h
Absoluta 3K Contra o Cancro	Masculino Feminino	1999 (incluído) e anteriores	2.000-3.000 m.	17.30h
Sénior 10K	Masculino Feminino	1977-1998	8.000-10.000 m.	18.00h
Veteranos M40	Masculino Feminino	1967-1976	8.000-10.000 m.	18.00h
Veteranos M50	Masculino Feminino	1966 (incluído) e anteriores	8.000-10.000 m.	18.00h

## 4.- PERCORRIDOS III Carreira Pedestre Concello de Zas

- a) **Alevín: 2006-2005:** Hora de comezo 17:00h.
- b) **Benxamíns: 2008-2007:** Hora de comezo 17:00h.



<https://mapsengine.google.com/map/edit?mid=zaY455hvUpml.kSP47kBYeJc>

Percorrido: Rúa Progreso, Centro sociocultural, Rúa Igrexa, Rúa Progreso, e chegada na Praza do Concello. **1000m. aprox.**

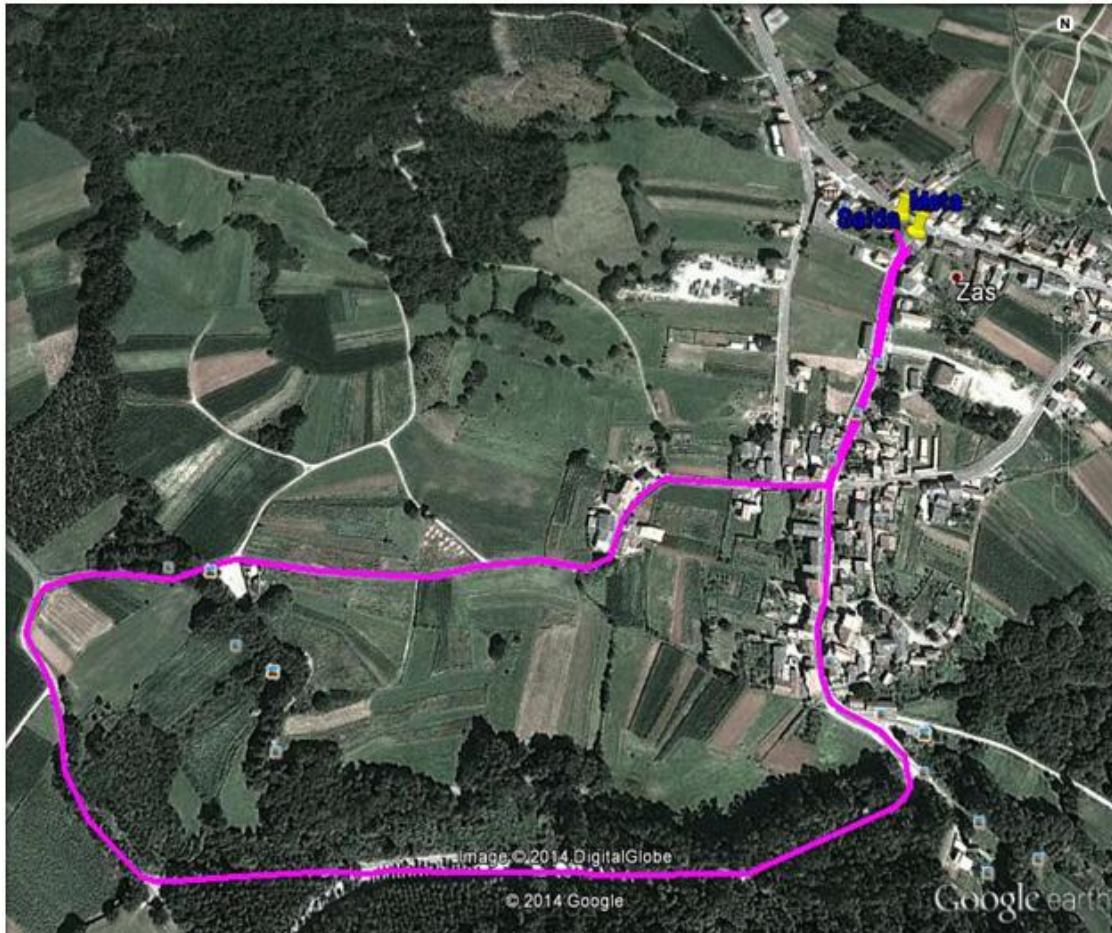
c) Pituf@s 2010, 2009, 2011, 2012: Hora de comezo 19:30h.



<https://mapsengine.google.com/map/edit?mid=zaY455hvUpml.kkTvvXTZpUTE>

**Percorrido** Por rúa Progreso e chegada na Praza do Concello. **300m aprox.**

- d) **Infantil (2004-2003), Cadete (2002-2001) Xuvenil (2000-1999) e Absolutos 3K Contra o Cancro 1998 e anteriores (incluído 1998), é dicir, que cumbran 18 anos ou máis en 2016:**  
Hora de comezo 17:30h.



<https://mapsengine.google.com/map/edit?mid=zaY455hvUpml.kfjmnJGeDypp>

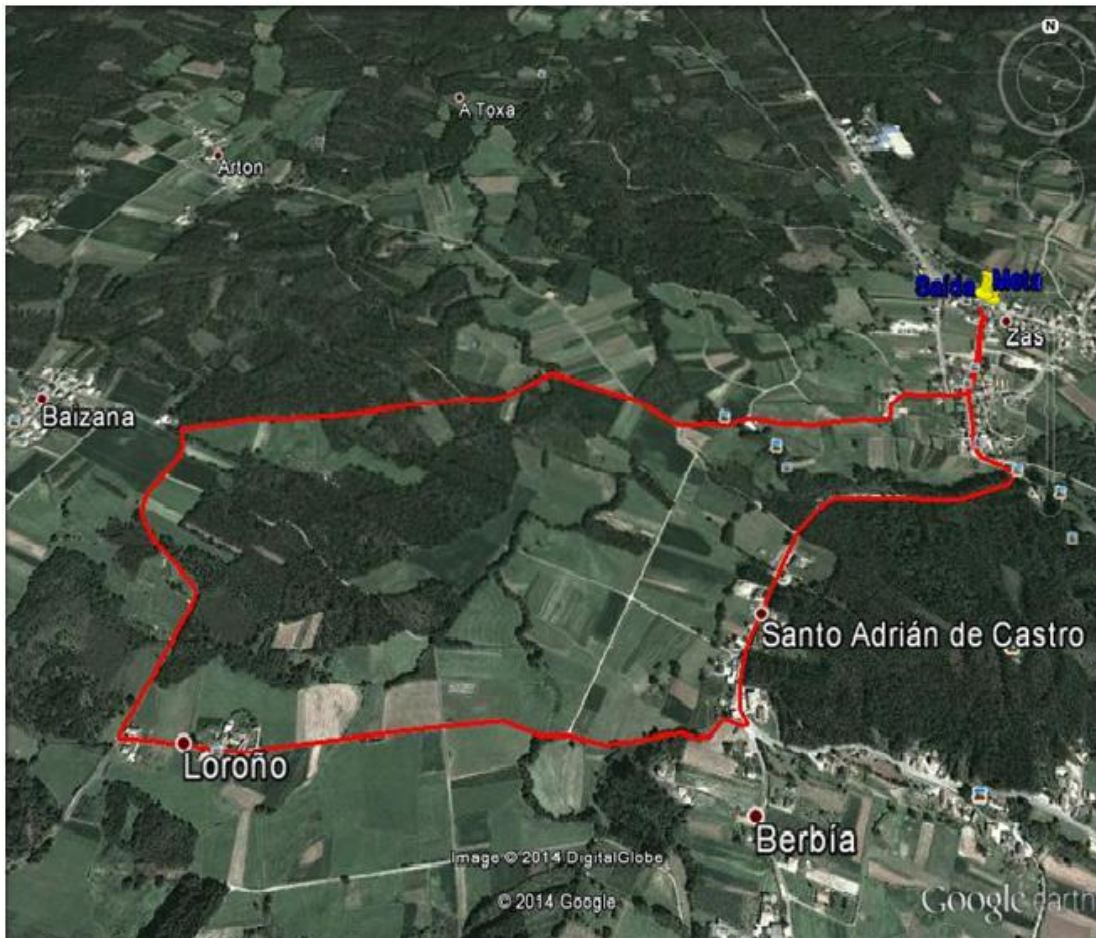
**Percorrido:** Saída na rúa Progreso diante do Concello, rúa Progreso, Castro, Foxas, Rueiro de abaixo, rúa Progreso e chegada na Praza do Concello. **3000m. aprox.**

e) **Absoluta 10 Km.: hora de comezo 18:00h.**

Sénior: 1977-1998 (incluídos); Veterán M40: 1967-1976 (incluídos); Veterán M50: 1966 (incluído) e anteriores.

**Tempo máximo de remate da proba 1h e 20´.**

**Percorrido: dúas voltas ao circuíto**



<https://mapsengine.google.com/map/edit?mid=zaY455hvUpml.kBPg8YodBE60>

**Percorrido:** Saída na Rúa Progreso diante do Concello, rúa Progreso, Castro, Loroño, Baizana, foxas, Rueiro de Abaixo, Rúa Progreso e chegada na Praza do Concello. **5000m. aprox.**

## 5.- NORMATIVA XERAL E DE SEGURIDADE do III Circuíto de Carreiras Populares Correndo pola Costa da Morte e particulares da III Carreira Pedestre Concello de Zas

1. Todas as probas incluídas no programa do circuíto de carreiras populares “Correndo pola Costa da Morte” rexeranse pola **regulamentación de Seguridade Vial do Estado e da Comunidade Autónoma de Galicia**, que establece os requisitos esixidos para a celebración de probas deportivas na vía urbana (Real Decreto 1428/2003 do 21 de novembro, publicado no BOE nº 306 do 23 de decembro de 2003 sobre a ocupación da vía pública; e o Real Decreto 849/1993 do 4 de xuño de 2003, sobre a contratación do seguro de responsabilidade civil e de accidentes).
2. Cada proba estará subscrita ao **seguro de responsabilidade civil do Concello correspondente** neste caso do Concello de Zas. Tamén contará cun **seguro de accidentes** que terá as coberturas mínimas esixidas no Real Decreto 849/1993.
3. Así mesmo todas as probas contarán cun **servizo médico-sanitario**, que constará dunha ambulancia e un médico para aquelas probas que non superen os 750 participantes.
4. A organización da proba resérvase o dereito a modificar horarios e ou percorridos, así como aprazar ou suspender a carreira se así o estima oportuno por razóns de seguridade.
5. No caso de que para o día de celebración da proba se decrete unha **alerta laranxa a proba será suspendida** automaticamente. Buscarase unha data axeitada para desenvolve-la e non se devolverán os cartos da inscrición.
6. Os atletas que durante o transcurso da proba que circulen por fóra do espazo delimitado polos vehículos de sinalización de inicio e fin de carreira, considéranse a todos os efectos usuarios normais da vía. **Pese a que a organización fará o máximo esforzo no control do tráfico rodado, indicamos aos participantes a posibilidade que nalgún punto podan coincidir cunha circulación mínima de vehículos. Solicitamos que se extreme a atención para mitigar posibles riscos.**
7. Toda persoa que corra sen estar inscrita, farao baixo a súa responsabilidade e non poderá participar de trofeos nin obsequios. Tampouco estará amparada polos seguros da proba.
8. Poderanse efectuar reclamacións ante o Xuíz Árbitro da proba. A participación é libre e leva implícito a aceptación do Regulamento Xeral da proba. Todo o non previsto neste regulamento resolverase de acordo, por esta orden, as normas da F.G.A., RFEA e I.A.A. F. en vigor.
9. O Concello de Zas porá a disposición dos participantes na carreira o Pavillón Polideportivo Municipal para que se podan cambiar e duchar, así como un servizo de garda roupa na Casa do Concello (lugar onde se recollerán os dorsais e chips).
10. O Concello de Zas porá a disposición dos atletas das probas 10K e 3K Contra o Cancro un servizo de masaxes para aqueles deportistas que o precisen.
12. Os únicos vehículos que poderán seguir a proba, serán os autorizados pola organización.
13. **@s participantes adultos participantes nas probas 10k e 3k Contra o Cancro** recibirán un agasallo cando recollan os seus dorsais e chips.
14. Haberá avituallamento final para todos os participante de todas as probas e un líquido intermedio na carreira 10k.



15. Haberá servizo de fisioterapia para os corredores/as da carreira 3K contra o cancro e 10k.
16. Descualificacións:
  - ▶ O servizo médico da competición está facultado para retirar durante a proba a calquera atleta que manifeste un mal estado físico.
  - ▶ Todo atleta que non realice o percorrido completo.
  - ▶ O atleta que manifeste un comportamento non deportivo ou se reitere en protestas ante a organización.

## 6.- DEREITOS DE IMAXE, USO DE DATOS E AUTORIZACIÓNS para o III Circuíto Correndo pola Costa da Morte

Os deportistas inscritos comprométese a aceptar estritamente o presente regulamento e calquera posible modificación.

A solicitude de inscrición para os **deportistas menores** de idade deberá ir acompañada dunha **autorización paterna** segundo o modelo establecido pola organización. Dito modelo poderase descargar da páxina web do Concello de Zas así coma de [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com).

A realización da inscrición implica ter lido, entendido e adquirido os compromisos que a continuación se expoñen:

- O atleta inscrito declara que está en bo estado físico e ten pasado os pertinentes recoñecementos de saúde.
- Calquera atleta con problemas médicos (alergia, atencións especiais,...) deberá facelo constar no reverso do dorsal da proba.
- O atleta inscrito autoriza e acepta a publicación do seu nome e apelidos e a súa imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e internet,(...) para a promoción do deporte.
- Calquera persoa inscrita poderá prohibir a utilización da súa imaxe previa solicitude expresa por escrito.

## 7.- SISTEMA DE CRONOMETRAXE / CHIPS E RECOLLIDA DE DORSAIS na III Carreira Pedestre Concello de Zas e do III Circuíto Correndo pola Costa da Morte

- ▶ Para controlar as probas estableceranse controis de cronometraxe por chip (deberá ir suxeito aos cordóns das zapatillas).
- ▶ Será obrigatorio o uso de chip para todas as categorías (facilitado pola organización), agás pitufo.
- ▶ Será obrigatorio o uso de dorsal para todas as categorías (facilitado pola organización).
- ▶ O atleta que non porte o chip non poderá entrar na clasificación da proba nin lle computará na clasificación do circuíto.
- ▶ O atleta que non porte dorsal poderá ser descualificado se así o estima a dirección de carreira.
- ▶ **Horario de apertura das mesas:** a mesa de recollida de dorsais abrirá ás 15:30h e estará ubicada na Casa do Concello. Os dorsais e chips poderanse recoller ata 30 minutos antes do inicio da proba.

- ▶ Os **corredores de circuito 10K ou 3K Contra o Cancro** que participarán na liga deberán usar obrigatoriamente o **“chip amarelo”**. Do mesmo xeito empregarán un **único dorsal** para todas as probas do circuito.
  - Tanto o dorsal coma o chip (no caso de non posuílo) recollerase na primeira proba do circuito ou no lugar habilitado para tal efecto. A retirada de dorsal e chip deberá realizarse como mínimo con **30 minutos de antelación** ao inicio da carreira.
  - No caso da perda do chip o atleta deberá mercar outro a través da páxina de Championchip.
  - No caso da perda ou rotura do dorsal, poderá solicitar outro á organización. Non haberá posibilidade de solicitar un terceiro dorsal.
- ▶ Os **corredores de carreira** e os corredores de categorías inferiores, **incluídos os corredores do circuito de base**, usarán o **“chip de carreira”**, que deberán **devolver** á organización **ao remate** da mesma.
  - Estes corredores deberán recoller o seu dorsal e chip antes da carreira no lugar habilitado para tal efecto ata 30 minutos antes do inicio da proba.
- ▶ Os chips son persoais e intransferibles polo que a suplantación da personalidade dos atletas, sancionárase coa expulsión do circuito do portador e do/a atleta suplantado, anulando todos os dereitos adquiridos coa inscrición no circuito.

## 8.- INSCRICIÓN na III Carreira Pedestre Concello de Zas e no III Circuito de Carreiras Populares Correndo pola Costa da Morte.

As inscricións para os atletas de categorías sénior e veteranos realizaranse a través da páxina web [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) data límite mércores 1 de Xuño ás 24h.

As inscricións para os atletas menores de idade poderá realizarse a través da plataforma championchip, presentando un formulario de inscrición no departamento de deportes do concello organizador, ou no lugar indicado polo concello organizador a tal efecto.

*Existen dous tipos de inscrición para atletas adultos:*

**Corredores de circuito:** son os atletas que participan na liga.

- Os atletas poderán participar no circuito 10K, no 3K Contra o Cancro. Deberán especificalo no momento de realizar a inscrición.
- Teñen que asistir a un mínimo de sete probas do total do circuito.
- Deben usar obrigatoriamente “chip amarelo” e usarán un dorsal único para todo o circuito.
- Realizarán a inscrición e o pago unha única vez.
- As inscricións para os corredores de circuito pecharanse antes da celebración da cuarta proba puntuable.

**Corredores de carreira:** son atletas (adultos) que só participan de maneira puntual nalguna das probas do circuito.

- OS CORREDORES DE CARREIRA PODERÁN INSCRIBIRSE NA PROBA 10K OU NA PROBA 3K CONTRA O CANCRO. Non participan na liga.
- Deberán realizar a inscrición para aquelas probas nas que queiran participar.
- Deberán correr cun chip que se lles facilitará no momento da recollida do dorsal e que deberán devolver ao remate da proba.

## Cotas de inscrición

A inscrición para os atletas adultos (sénior e veteranos) para unha proba determinada terá un custo de 5 € para aqueles corredores que posúan chip, e de 6 € para aqueles corredores que deban alugar o chip.

A inscrición para os atletas adultos (sénior e veteranos) **para cada circuíto** terá un custo de 25€ para aqueles que teñan chip en propiedade, e de 35€ (25€ de inscrición + 10€ pola compra do “chip amarelo”) para aqueles que deban mercar o chip.

A participación no circuíto de carreiras populares “Correndo pola Costa da Morte” permite aos atletas adquirir o “chip amarelo” en propiedade por un prezo reducido de 10€. Dito chip será válido para participar en calquera proba cronometrada por Championchip.

## Existen dous tipos de inscrición para atletas de categoría base (As cales serán gratuitas)

**Corredores de circuíto (todas as categorías excepto Pitufos):** son os atletas que participan na liga.

As inscricións para os corredores/as de circuíto pecharanse antes da celebración da cuarta proba puntuable.

Farase na Plataforma championchip ( [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) ) A **autorización paterna para todo o circuíto** deberá imprimirse e ser presentada debidamente cuberta e asinada á hora de recoller os dorsais en cada unha das probas do circuíto. Dita autorización poderá ser descargada en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) ou na páxina do Concello de Zas [www.concellodezas.org](http://www.concellodezas.org).

Teñen que asistir a un mínimo de sete carreiras do total do circuíto.

## **Corredores de carreira:**

### **Data límite mércores 1 de Xuño.**

- 1) Plataforma championchip ( [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) ) A **autorización paterna** deberá imprimirse e ser presentada debidamente cuberta e asinada á hora de recoller os dorsais. Dita autorización poderá ser descargada en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) ou na páxina do Concello de Zas [www.concellodezas.org](http://www.concellodezas.org).
- 2) Presentando a **autorización paterna asinada** no Departamento de Deportes do Concello de Zas ou entregándoa nas conserxerías dos Centros Educativos.

### **@s atletas de categoría Pitufos poderán facer a inscrición do seguinte xeito:**

- 1) Plataforma championchip ( [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) ) A **autorización paterna** deberá imprimirse e ser presentada debidamente cuberta e asinada á hora de recoller os dorsais. Dita autorización poderá ser descargada en [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com) ou na páxina do Concello de Zas [www.concellodezas.org](http://www.concellodezas.org).
- 2) Presentando a **autorización paterna asinada** no Departamento de Deportes do Concello de Zas ou entregándoa nas conserxerías dos Centros Educativos.

**O prazo de inscrición pecharase o mércores 1 de Xuño ás 23:59h e non se aceptará ningunha inscrición unha vez rematado dito prazo.**

## 9.- CARREIRA 3K CONTRA O CANCRO

### Carreira 5K Contra o Cancro



Na 3ª edición do Circuíto, a carreira 5K pasa a ser **3K**, e seguiremos colaborando coa Asociación Provincial contra o Cancro. Deste xeito, todo o que se recade coas inscricións desta proba (agás o correspondente ao aluguer ou compra de chips) irá destinado a ese fin e será entregado a dita asociación cando remate o Circuíto, na Gala de entrega de trofeos.

Así mesmo todas aquelas persoas que desexen colaborar coa Asociación Provincial contra o Cancro, sen participar en ningunha competición, poderán facelo inscribíndose no apartado **Fila 0** que aparecerá na web [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com), dentro de cada unha das probas que compoñen o circuíto.

## 10.- CALIFICACIÓNS E TROFEOS/MEDALLAS NA III CARREIRA PEDESTRE CONCELLO DE ZAS

A entrega de trofeos das diferentes probas realizarase ás 20:00h na Praza do Concello

### Clasificacións da proba 10K:

Optan a esta clasificación todos os/as atletas participantes na proba.

Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os tres primeiros/as clasificados/as en cada unha das categorías (sénior, M40 e M50), independentemente da súa condición de *corredores de carreira* ou de *corredores de circuíto*.

Recibirán trofeo e/ou medalla o primeiro e primeira clasificado/a **empadroado/a do Concello de Zas**.

### Clasificacións da proba 3K Contra o Cancro:

Optan a esta clasificación todos os/as atletas inscritos na proba **3K Contra o Cancro**.

Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os tres primeiros/as clasificados/as na categoría absoluta (os tres primeiros/as que entren na meta), independentemente da súa condición de *corredores de carreira* ou de *corredores de circuíto*.

### Clasificacións das probas de base:

Recibirán trofeo e/ou medalla e subirán ao podio os tres primeiros/as clasificados/as en cada unha das categorías (benxamín, alevín, infantil, cadete e xuvenil).

Ademais nas categorías pitufo, benxamín e alevín recibirán medalla conmemorativa todos os participantes na proba.

## 11- CALIFICACIÓNS TROFEOS/PREMIO ESPECIAL CORREDORES/AS DE CIRCUITO DO III CIRCUITO CORRENDO POLA COSTA DA MORTE

### Clasificacións do circuíto 10K:

Para poder optar a esta clasificación os atletas deben inscribirse no circuíto 10K. Os atletas que participen en todas as probas pero non se inscriban no circuíto non optan a esta clasificación.

Os atletas participantes no circuíto deberán completar un mínimo de sete probas para poder optar aos premios.

No caso de correr máis de sete probas, o atleta puntuará cos mellores 7 resultados acadados.

A puntuación acadada irá en función do posto obtido en cada unha das probas (1º posto=1 punto / 2º posto=2 puntos / 3º posto=3 puntos....de xeito que o/a atleta con menor suma de puntos, será o/a vencedor/a en cada unha das categorías.

No caso de empate a puntos o sistema de desempate será o seguinte:

Número de probas rematadas.

Maior número de mellores postos.

*Maior distancia en quilómetros recorridos (no caso de que as carreiras teñan distintas distancias).*

Recibirán trofeo e/ou medalla de campións do circuío os tres primeiros e tres primeiras clasificados/as das categorías sénior, M40 e M50.

Recibirán trofeo e/ou medalla o primeiro e primeira clasificado/a local (empadroados nos concellos organizadores do circuío).

Recibirán trofeo e/ou medalla o primeiro e primeira clasificado/a foráneo (atletas non empadroados nos concellos organizadores do circuío).

### Clasificacións do circuío 3K Contra o Cancro:

Para poder optar a esta clasificación os atletas deben inscribirse no circuío 3K Contra o Cancro. Os atletas que participen en todas as probas pero non se inscriban no circuío non optan a esta clasificación.

Os atletas participantes no circuío deberán completar un mínimo de sete probas para poder optar aos premios.

No caso de correr máis de sete probas, o atleta puntuará cos mellores sete resultados acadados.

A puntuación acadada irá en función do posto obtido en cada unha das probas (1º posto=1 punto / 2º posto=2 puntos / 3º posto=3 puntos....de xeito que o/a atleta con menor suma de puntos, será o/a vencedor/a en cada unha das categorías. No caso de empate a puntos o sistema de desempate será o seguinte:

Número de probas rematadas.

Maior número de mellores postos.

*Maior distancia en quilómetros recorridos (no caso de que as carreiras teñan distintas distancias).*

Recibirán trofeo e/ou medalla de campións do circuío os tres primeiros e tres primeiras clasificados/as da categoría absoluta.

### Clasificacións do circuío de base:

Para poder optar a esta clasificación os atletas deben inscribirse no circuío de cada categoría de base. Os atletas que participen en todas as probas pero non se inscriban no circuío non optan a esta clasificación.

Recibirán trofeo e/ou medalla de campións do circuío os tres primeiros e tres primeiras clasificados/as das categorías benxamín, alevín, infantil, cadete e xuvenil.

Os atletas participantes no circuío deberán completar un mínimo de sete probas para poder optar aos premios.

No caso de correr máis de sete probas, o atleta puntuará cos mellores 7 resultados acadados.

A puntuación acadada irá en función do posto obtido en cada unha das probas na súa categoría (1º posto=1 punto / 2º posto=2 puntos / 3º posto=3 puntos....de xeito que o/a atleta con menor suma de puntos, será o/a vencedor/a en cada unha das categorías.

No caso de empate a puntos o sistema de desempate será o seguinte:

Número de probas rematadas.

Maior número de mellores postos.

*Maior distancia en quilómetros recorridos (no caso de que as carreiras teñan distintas distancias).*

### Premios especiais:

Recibirán un **diploma conmemorativo** todos/as os/as **corredores/as de circuíto** que **rematen todas as probas** do circuíto na modalidade na que se inscribiron.

Recibirán un **diploma conmemorativo** todos/as os/as **corredores/as de circuíto de base** que **rematen todas as probas** do circuíto na modalidade na que se inscribiron.

### Entrega de trofeos aos campións de circuíto:

Unha vez rematadas as probas do *Circuíto de Carreiras Populares "Correndo pola Costa da Morte"* organizarase un acto de entrega de trofeos/medallas a todos/as os/as tres primeiro atletas en cada unha das categorías, así como un acto de entrega dos premios especiais.

O lugar e data no que terá lugar dito acto de entrega será comunicado coa suficiente antelación.

**O Concello de Zas, organizador desta carreira e parte do Circuíto Correndo pola Costa da Morte aproveita a ocasión para agradecer a súa participación.**

## Patrocinadores



## Colaboradores

