



## XVIII Cros de Verán de Broña, 2024

E andaina solidaria a favor de ADISBISMUR pola Ruta dos carpinteiros cos pés mollados!

**Data:** andaina e carreiras o domingo, 15 de setembro de 2024

**Hora:** a andaina arranca ás 9:30; as carreiras, a partir das 10:00 h. Saídas e chegadas no arco de meta, cerca do comezo do paseo, ou na zona verde da praia.

**Distancia:** andaina: á volta dos 12 km; carreiras: en función das categorías (ver táboa máis abaixo), á volta dos 10 ou 5 km as carreiras de adultos/as.

### Organiza

Club de Atletismo Outes

Visita o sitio do CAO en Facebook,

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063863400482>

E a nosa web

<https://clubatletismooutes.com/>

### Inscrición

Para andaina, ver o punto 0 do regulamento máis abaixo. Para as carreiras, ver o punto 1.

### Colaboran

- Concello de Outes
- Deputación Provincial da Coruña
- Asociación Veciñal "O Pedregal", San Cosme, Outes
- Protección Civil de Outes
- Cruz Vermella, Agrupación de Noia

- Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS), grupo SICRUS (Simulación, Soporte Vital y Cuidados Intensivos).
- Universidade de Santiago de Compostela (USC), grupo CLINURSID (Enfermería clínica, urgencias, simulación e innovación docente)
- Club Revoltas Ciclistas
- Asociación Terra de Outes

## Regulamento

0º. A andaina é GRATUÍTA. Proponse un donativo de 5 euros por persoa que se entregará no momento da recollida do dorsal no punto de control, na caseta de socorrismo. A cantidade que se recade será entregada INTEGRAMENTE a ADISBISMUR. A inscrición poderá facerse ata o mércores 11 de setembro ás 23:59 en Galitiming ou o no mesmo día na caseta de socorrismo.

1º: As inscricións para tódalas carreiras son GRATUÍTAS. Faranse en Galitiming, antes das 23:59 do mércores, 11 de setembro. Para as categorías pitufos/as, prebenxamíns/nas, benxamíns/nas, alevíns/nas, poderanse facer tamén en Broña o día da carreira ata 30 minutos antes do inicio de cada unha. A inscrición é obrigatoria para contar coa cobertura do seguro do evento e participar no sorteo de agasallos. Por favor, fagamos un esforzo para evitar inscricións a última hora.

2º. As carreiras de pitufos, prebenxamíns, benxamíns, alevíns, disputaranse na ZONA VERDE da PRAIA DE BROÑA. As carreiras de infantís, cadetes, xuvenil/xunior, promesa/sénior e veteráns 1, 2 e 3 faranse no circuito mixto (terra/asfalto/cemento) sinalado pola organización.

3º. Poderán participar todas aquelas persoas que o desexen, con ou sen licencia federativa.

4º. Premiaranse aos tres primeiros e ás tres primeiras clasificados e clasificadas nas carreiras de 5 e 10 km, e á primeira e ó primeiro de cada categoría na de 10 km. Os premios non son acumulativos. Tódolos/as pequenos/as recibirán unha medalla conmemorativa. Premiarase tamén aos participantes de maior e menor idade e ao equipo máis numeroso.

5º. Os/as participantes deberán colocarse na zona de saída 10 minutos antes do comezo de cada carreira.

6º. Os dorsais colocaranse no peito e deben ir visibles para facilitar o labor da organización.

7º. A organización poderá modificar este regulamento sen previo aviso. O aquí non recollido resolverase segundo o seu criterio. As súas decisións serán inapelables.

8º. Tódolos/as participantes debidamente inscritos/as estarán amparados/as por unha póliza de seguro de accidentes deportivos e responsabilidade civil concertada pola organización.

9º. Aínda que o evento sexa de carácter estritamente deportivo e popular, admitiranse reclamacións que serán resoltas pola organización antes da entrega

de premios. Agradecerase un espírito e un comportamento deportivo por parte de tódolos/as participantes.

10º. En cada carreira cerrase o control así que transcorra o triplo do tempo empregado polo/a vencedor/a.

11º. Ao longo do percorrido a organización poderá establecer os controis que estime oportunos e poderá descualificar aos/ás participantes que cometan algunha irregularidade.

12º. A organización poderá agrupar categorías e atrasar a hora de saída dalgunhas carreiras en función das persoas inscritas en cada unha.

13º. A entrega de trofeos farase ao rematar tódalas carreiras.

14º. É de obrigado cumprimento acudir ao protocolo da entrega de trofeos por parte dos/as atletas premiados/as. En caso contrario non recibirán as distincións e/ou agasallos.

15º. Tódalas persoas inscritas nas carreiras que crucen á meta antes do peche do control e sexan maiores de 18 anos participarán no sorteo dunha noite nas Cabanas de Broña. A persoa agraciada terá que recoller o agasallo persoalmente no momento do sorteo. No caso de non estar presente, sortearase de novo.

16º. Entre as 10:00 e as 12:30 se celebrará un obradoiro de condición física e competencia motriz.

17º. A zona da praia de Broña é un entorno excelente para desfrutar dun xantar ao aire libre. A hostalería local estará tamén encantada de recibirnos. Haberá duchas dispoñibles no polideportivo do Cruceiro de Roo desde as 12:00 ata as 13:00.

## Retirada de dorsais

Nas mesas de control da organización situadas na caseta de socorrismo, no paseo que bordea a praia, ata media hora antes de cada carreira. Para a andaina haberá un control de inscrición no mesmo lugar.

## Categorías e horarios

Cadetes	2009 ata 2010	<b>10:00</b>	3 km
Infantís	2011 ata 2012	<b>10:00</b>	3 km
Veteráns e veterás 3	1961 e anteriores!	<b>10:30</b>	5 e 10 km
Veteráns e veterás 2	1962 ata 1973	<b>10:30</b>	5 e 10 km
Veteráns e veterás 1	1974 ata 1988	<b>10:30</b>	5 e 10 km
Promesas / Séniors	1989 ata 2004	<b>10:30</b>	5 e 10 km
Xuvenís / Júniors	2005 ata 2008	<b>10:30</b>	5 e 10 km
Alevíns e alevinas	2013 ata 2014	<b>12:00</b>	1 km
Benxamíns e benxaminas	2015 ata 2016	<b>12:00</b>	1 km
Prebenxamíns e prebenxaminas	2017 ata 2018	<b>12:15</b>	300 m
Pitufos e pitufas	2019 ata hoxe!	<b>12:30</b>	100 m
<b>ENTREGA DE TROFEOS</b>		<b>&gt;&gt;&gt;</b>	<b>13:15</b>

## Obradoiro de condición física e competencia motriz

A condición física e a competencia motriz relaciónanse directamente coa práctica regular de actividade física e, como consecuencia, coa adquisición de hábitos de vida saudables. Nos últimos anos, estase a producir un descenso nos niveis de competencia motriz e condición física, o que podería ter repercusión na saúde inmediata e futura. Por isto, é de vital importancia coñecer se os nosos niveis de desenvolvemento son axeitados.

O obxectivo do obradoiro é dar a coñecer ás persoas participantes o seu nivel de competencia motriz e condición física. Ademais, promover a conciencia sobre a importancia da actividade física regular para o mantemento dunha vida saudable e a prevención de problemas de saúde futuros.

Non é necesaria inscrición previa. A actividade está destinada a persoas de calquera idade, participantes ou non nas carreiras.

Outes, 31 de xullo de 2024