



## CONCELLO DE CARNOTA

Praza San Gregorio, 19  
15293 CARNOTA (A Coruña)  
C.I.F.: P-1502000-A  
Tel.: 981 857032  
Fax: 981 857251

# REGULAMENTO DA VIII CARREIRA VIQUINGA CONCELLO DE CARNOTA

## DATOS XERAIS

O Departamento de Deportes do Concello de Carnota e o Club de Atletismo Carnota Runners organizan o domingo 20 de novembro a VIII Trail Viquinga do Concello de Carnota, con dúas distancias aproximadas, unha longa de 22 km e unha curta de 12,5 km, cun desnivel positivo aproximado de 1000 m.

Nesta competición poden participar todas as persoas que o desexen, tanto nenos/as como adultos/as.

CATEGORÍA	IDADES	DISTANCIA	HORARIOS	
Chupete	Mixta	2018 e posteriores	50 m (aprox.)	11:35 horas
Pitufo	Mixta	2015 – 2019	200 m (aprox.)	11:30 horas
Cativos I	Masculina	2011 – 2014	1.000 m (aprox.)	11:15 horas
	Feminina			
Cativos II	Masculina	2007 – 2010	3.000 m (aprox.)	10:45 horas
	Feminina			
Sénior curta	Masculina	1973 – 2006	12.500 m (aprox.)	10:30 horas
	Feminina			
Sénior longa	Masculina	1973 – 2006	22.000 m (aprox.)	10:30 horas
	Feminina			
M50 curta	Masculina	1972 e anteriores	12.500 m (aprox.)	10:30 horas
	Feminina			
M50 longa	Masculina	1972 e anteriores	22.000 m (aprox.)	10:30 horas
	Feminina			



## CONCELLO DE CARNOTA

Praza San Gregorio, 19  
15293 CARNOTA (A Coruña)  
C.I.F.: P-1502000-A  
Tel.: 981 857032  
Fax: 981 857251

### NORMATIVA XERAL

1. A carreira estará controlada mediante cronometraxe electrónica.
2. Haberá dous percorridos para maiores de 16 anos, unha distancia curta de aproximadamente 12.500 m, e unha **distancia** longa de 22.000 metros, aproximadamente. Para os Chupetes, 50 metros; para os Pitufos, 200 metros; para os Cativos I, 1.000 metros e para os Cativos II, 3.000 metros.
3. A **saída** estará situada no **Pavillón Municipal de Lamas de Castelo**.
4. O comezo da carreira das categorías Sénior e M50 será ás 10:30 h, aproximadamente.  
As categorías base correrán mentres se leva a cabo a carreira das categorías Sénior e M50. Os Cativos II comezarán a súa carreira ás 10:45 horas, os Cativos I ás 11:15 e os Pitufos e os Chupetes ás 11:30 horas, aproximadamente.
5. A Organización da proba resérvase o dereito a modificar os horarios ou o percorrido, así como a aprazar ou suspender a carreira, se así o estima oportuno, por razóns climatolóxicas ou de seguridade.
6. Os/as atletas que durante o transcurso da proba circulen por fóra do espazo delimitado polos vehículos de sinalización de inicio e fin de carreira considéranse, para todos os efectos, usuarios normais da vía.
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. Cada participante toma parte na carreira baixo a súa responsabilidade e ha de ter un nivel de condición física e saúde suficiente para afrontala.
9. Debido ao carácter estritamente deportivo e popular da proba, non se admitirán reclamacións. A participación é libre e leva implícita a aceptación do Regulamento xeral da proba. O Concello de Carnota non se fará responsable dos danos físicos, morais ou



## CONCELLO DE CARNOTA

Praza San Gregorio, 19  
15293 CARNOTA (A Coruña)  
C.I.F.: P-1502000-A  
Tel.: 981 857032  
Fax: 981 857251

materiais que ocasione a participación nesta carreira. Os aspectos non recollidos neste Regulamento resolveranse segundo o criterio da comisión organizadora, cuxas decisións serán inapelables.

10. A Organización porá á disposición das persoas participantes un servizo de **ambulancia** para os/as atletas que presenten algún síntoma ou lesión durante a proba.
11. A organización non pode garantir a cobertura ao longo de todo o percorrido.
12. Ofrécese un servizo de **gardarroupa** para os corredores e corredoras que o precisen.
13. A organización pon á disposición dos/das participantes na carreira o Pavillón Polideportivo Municipal de Lamas de Castelo para que se poidan asear.
14. O tempo máximo de duración da proba será de 2:00 h, a partir da entrada en meta do primeiro corredor ou corredora. A partir dese momento, os corredores e as corredoras que permanezan en ruta deberán abandonala e non se garantirá a súa cobertura.
15. Existirá un posto de **avituallamento intermedio**, aproximadamente no quilómetro 11, no que se habilitarán papeleiras para tirar os residuos.
16. Está prohibido tirar desperdicios ou envoltorios ao longo da carreira. No avituallamento haberá servizo de recollida de desperdicios.
17. Os únicos vehículos que poderán seguir a proba serán os autorizados pola Organización.
18. En caso de retirada, avisarase ao persoal da Organización.
19. Non se permite o acompañamento de animais.
20. Os/as participantes autorizan a Organización a rexistrar total ou parcialmente a súa participación mediante fotos, vídeos, televisión ou calquera outro medio de difusión.



## CONCELLO DE CARNOTA

Praza San Gregorio, 19  
15293 CARNOTA (A Coruña)  
C.I.F.: P-1502000-A  
Tel.: 981 857032  
Fax: 981 857251

### INSCRICIÓNS

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

1. Para formalizar a inscrición deberase cubrir o formulario habilitado na páxina web [www.galitiming.com](http://www.galitiming.com)
2. Termos e prezos das **inscricións**:
  - As inscricións efectuaranse na páxina **www.galitiming.com** e poderanse facer ata o **martes 15 de novembro ás 23:59 h.**
  - A solicitude de inscrición para os/as deportistas menores de idade deberá ir acompañada dunha autorización paterna/materna, segundo o modelo establecido pola organización. O dito modelo, que se pode descargar na páxina web [www.galitiming.com](http://www.galitiming.com) ou na páxina web do Concello ([www.carnota.gal](http://www.carnota.gal)), deberá imprimirse e presentarse debidamente cuberto e asinado á hora de recoller o dorsal ou no Departamento de Deportes do Concello de Carnota.
  - O prezo de cada inscrición será de **5€.**
  - A inscrición para os/as atletas menores de idade será **gratuíta.**
  - Non será posible formalizar inscricións fóra de prazo.
  - En ningún caso se devolverá o importe da inscrición.
3. A **entrega de dorsais** abrirase ás 09:00 horas no Pavillón Polideportivo de Lamas de Castelo e permanecerá aberta ata 15 minutos antes do inicio da proba.
4. Calquera atleta con problemas médicos (alerxia, atencións especiais, etc.) deberá facelo constar no reverso do dorsal da proba.
5. As **inscricións** realizaranse nos lugares que se indican no regulamento, dentro dos prazos sinalados. Quen non se axuste a estas indicacións non poderá participar na proba.



## CONCELLO DE CARNOTA

Praza San Gregorio, 19  
15293 CARNOTA (A Coruña)  
C.I.F.: P-1502000-A  
Tel.: 981 857032  
Fax: 981 857251

### CLASIFICACIÓNS, TROFEOS, MEDALLAS E A SÚA ENTREGA

1. Establécense os seguintes **premios**:
  - Trofeo ou medalla aos/ás 3 primeiros clasificados e clasificadas da categoría Sénior e M50.
  - Trofeo ao/á mellor clasificado/a empadroad/a ou nado/a no concello de Carnota.
  - Medalla para todas as persoas participantes nas categorías base. Na categoría Pitufos levarán medalla todos/as os/as participantes. Nas categorías Cativos I e Cativos II, levarán medalla todos/as os/as participantes, e subirán ao podio os/as tres primeiros/as de cada unha destas categorías.
  - Agasallo conmemorativo para todas as persoas participantes na carreira.
2. As clasificacións da carreira poderán consultarse na páxina web de Galitiming.

### PERCORRIDOS E HORARIOS

CATEGORÍA	IDADES	DISTANCIA	HORARIOS	
Chupete	Mixta	2018 e posteriores	50 m (aprox.)	11:35 horas
Pitufo	Mixta	2015 – 2019	300 m (aprox.)	11:30 horas
Cativos I	Masculina	2011 – 2014	1.000 m (aprox.)	11:15 horas
	Feminina			
Cativos II	Masculina	2007 – 2010	3.000 m (aprox.)	10:45 horas
	Feminina			
Sénior curta	Masculina	1973 – 2006	12.500 m (aprox.)	10:30 horas
	Feminina			
Sénior longa	Masculina	1973 – 2006	22.000 m (aprox.)	10:30 horas
	Feminina			
M50 curta	Masculina	1972 e anteriores	12.500 m (aprox.)	10:30 horas
	Feminina			
M50 longa	Masculina	1972 e anteriores	22.000 m (aprox.)	10:30 horas
	Feminina			



## CONCELLO DE CARNOTA

Praza San Gregorio, 19  
15293 CARNOTA (A Coruña)  
C.I.F.: P-1502000-A  
Tel.: 981 857032  
Fax: 981 857251

*\*Nota: os horarios non están libres de sufrir algunha modificación se se presenta algún imprevisto de última hora. No caso de que para o día da celebración da proba se decrete unha alerta laranxa, a proba será suspendida automaticamente.*

## UBICACIÓN

<https://goo.gl/maps/4boWxz4X69nYQREq9>

## SÉNIOR E M50

O percorrido e o *track* das categorías Sénior e M50 poderase consultar na páxina web de [www.carnota.gal](http://www.carnota.gal) ou en [www.galitiming.com](http://www.galitiming.com)

- TRAIL LONGA

[https://www.strava.com/activities/7935319348?utm\\_source=com.whatsapp&utm\\_medium=referral](https://www.strava.com/activities/7935319348?utm_source=com.whatsapp&utm_medium=referral)





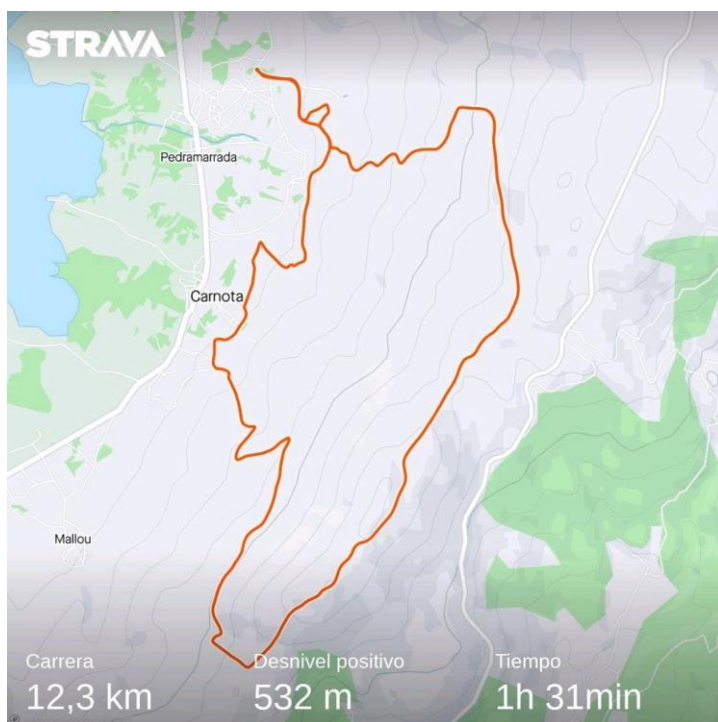


## CONCELLO DE CARNOTA

Praza San Gregorio, 19  
15293 CARNOTA (A Coruña)  
C.I.F.: P-1502000-A  
Tel.: 981 857032  
Fax: 981 857251

- **TRAIL CURTA**

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/trail-vikingo-carnota-curto-115967919>



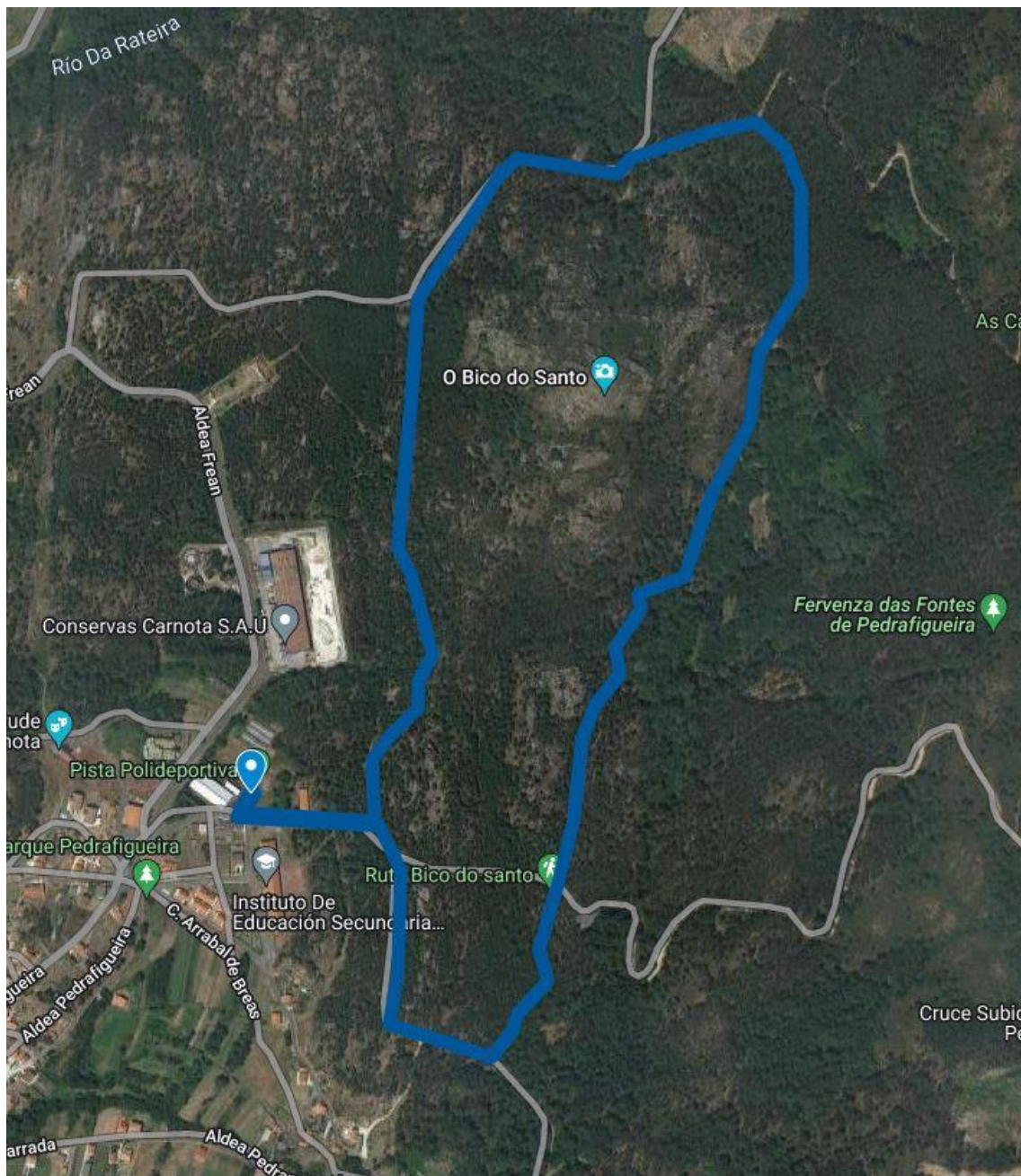
\*O percorrido definitivo publicárase unhas semanas antes en [www.carnota.gal](http://www.carnota.gal) ou en [www.galitiming.com](http://www.galitiming.com).



## CONCELLO DE CARNOTA

Praza San Gregorio, 19  
15293 CARNOTA (A Coruña)  
C.I.F.: P-1502000-A  
Tel.: 981 857032  
Fax: 981 857251

- **CATIVOS II**



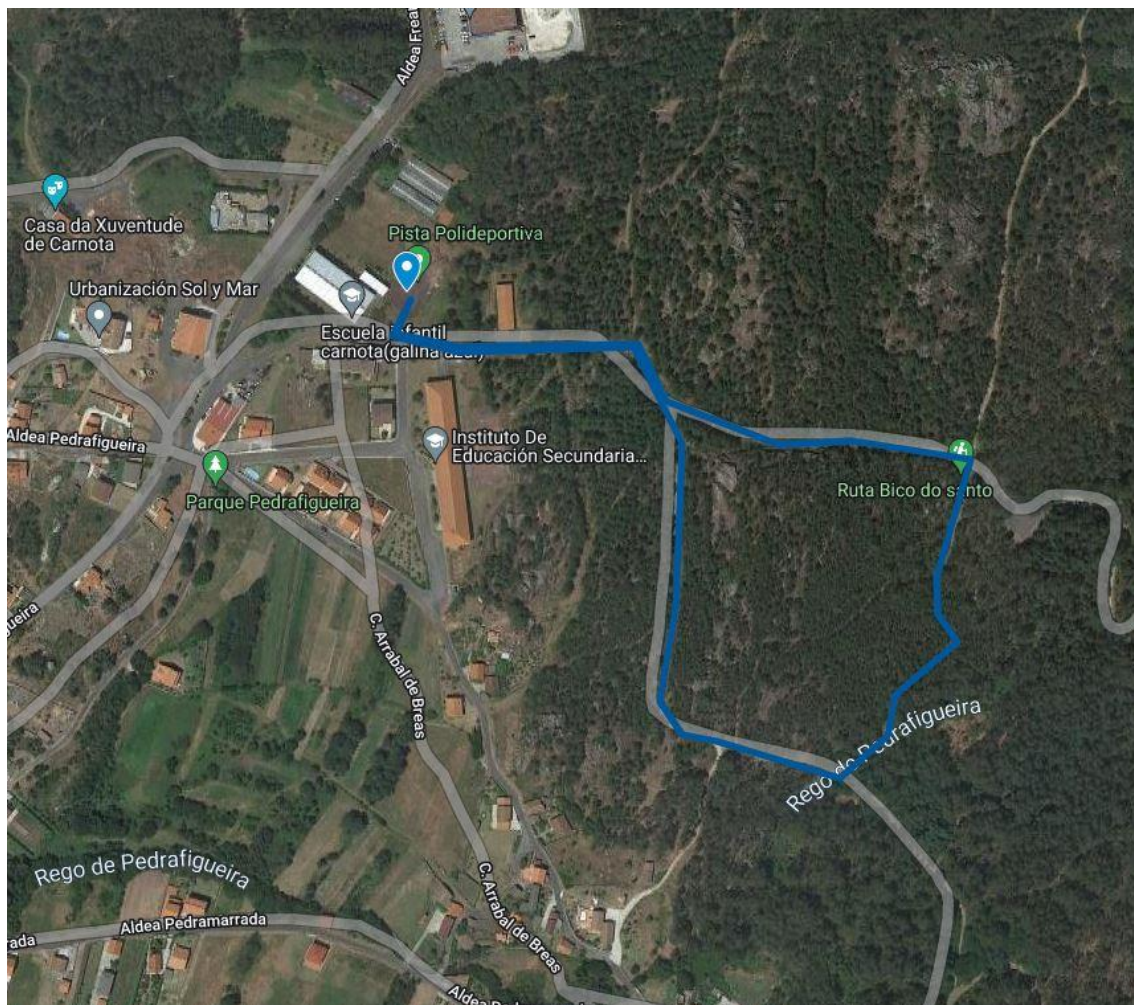




## CONCELLO DE CARNOTA

Praza San Gregorio, 19  
15293 CARNOTA (A Coruña)  
C.I.F.: P-1502000-A  
Tel.: 981 857032  
Fax: 981 857251

- **CATIVOS I**



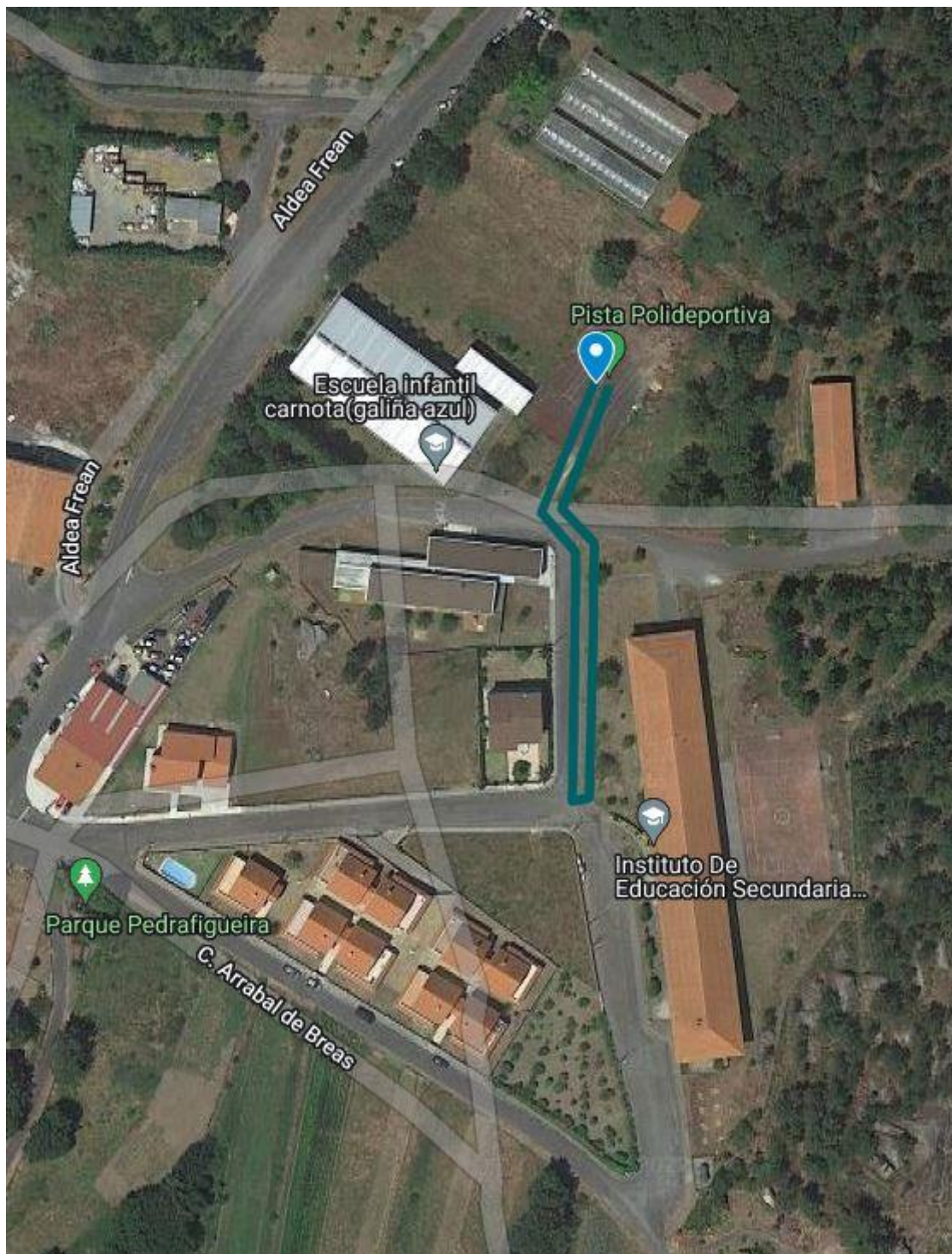




## CONCELLO DE CARNOTA

Praza San Gregorio, 19  
15293 CARNOTA (A Coruña)  
C.I.F.: P-1502000-A  
Tel.: 981 857032  
Fax: 981 857251

- **PITUFOS**





## CONCELLO DE CARNOTA

Praza San Gregorio, 19  
15293 CARNOTA (A Coruña)  
C.I.F.: P-1502000-A  
Tel.: 981 857032  
Fax: 981 857251

- **CHUPETE**

