

5K LEYMA CORUÑA

CONTRA EL CÁNCER

CARRERA POPULAR POR EL
PASEO MARÍTIMO DE A CORUÑA



MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN [HTTP://C5K.ES](http://c5k.es)

REGLAMENTO

REGLAMENTO 5K POPULAR Y ACTIVIDAD SOLIDARIA CONTRA EL CÁNCER (A CORUÑA)

CCNORTE, con el patrocinio de **Leyma**, en colaboración con **Concello de A Coruña** organiza el 5K Leyma, carrera popular y actividad solidaria a favor de la AECC de A Coruña.

La organización del evento trata de promover una actividad popular y saludable que además sensibilice contra la enfermedad del Cáncer en el mes dedicado al Cáncer de mama y también potencie el mensaje sobre la importancia de donar a favor de la investigación que consiga combatir y eliminar la mortalidad provocada por la enfermedad. Se intenta promover un evento familiar al cual pueda asistir cualquiera a través de:

- Caminata / Andaina por el paseo de Riazor
- Carrera Popular de 5 km
- Carreras para menores
- Dorsal solidario, Dorsal Cero

Recomendamos participar con la camiseta técnica del evento que facilitará la organización a todos los inscritos en todas las competiciones.

Recordamos que se establecen clasificaciones de grupos de empresa para quienes deseen anotarse a esta modalidad en el momento de inscripción.



1 - FECHA, LUGAR Y PARTICIPACIÓN:

Podrán participar todos los atletas que lo deseen, siempre que se atengan a lo indicado en este reglamento. La inscripción implica la aceptación del reglamento.

Se celebrará en A Coruña el DOMINGO día **19 de noviembre de 2023**, mes de sensibilización sobre el Cáncer de Mama con salida y meta en las cercanías de los jardines del las Esclavas en el Paseo marítimo de Riazor con los siguientes horarios

2 - COMPETICIONES, DISTANCIAS Y HORAIROS:

- 12:00 SUB14 y SUB16 (2008 a 2011): 2000m
- 12:10 SUB12 (2012 e 2013): 1000m
- 12:15 SUB10 (2014 Y 2015): 500m
- 12:20 PITUFOS (2016 Y POSTERIORES): 250m
- 12:45 ABSOLUTA (2007 e anteriores): 5000m
 - Sénior nacidos 2007 hasta 34 años.
 - Veteranos/as A) de 35 a 44 años.
 - Veteranos/as B) de 45 a 54 años.
 - Veteranos/as C) de 55 a 64 años.
 - Veteranos/as D) de 65 en adelante.
- 12:47 ANDAINA (todas las edades) 5000m
- **DORSAL CERO, sin derecho a participación ni obsequios el día del evento (sólo donativo):**
cualquier edad

3 - RECORRIDOS Y CENTRO DE COMPETICIÓN:

NUEVOS RECORRIDOS:

- **Recorridos niños:** Vueltas por el paseo marítimo a la altura del Playa Club
- **5k:** Salida y Meta delante de los Jardines de Las Esclavas, recorrido de ida y vuelta por la calzada



- **Caminata / Andaina:** Salida y Meta delante de los Jardines de Las Esclavas, recorrido de ida y vuelta por el paseo marítimo

Puedes ver el recorrido en racemapp.com

4 - INSCRIPCIÓN Y PRECIOS:

¿Qué incluye?:

- Camiseta conmemorativa (5k y andaina) y regalo (carreras menores)
- Seguro de accidentes
- Servicios médicos
- Dorsal y Chip (excepto la andaina)
- Avituallamiento en meta: OPTIPRO bebida proteica para tu recuperación
- Control y seguridad

Fuentes de inscripción

- <https://c5k.es/>
- <https://ccnorte.com/>

Tramos y precios:

- PITUFOS: gratis
- DORSAL CERO: 4€ SÓLO DONATIVO
- CARRERAS MENORES Y ANDAINA:
 - ✓ 4€ Precio lanzamiento hasta el 15 de Octubre
 - ✓ 6€ Precio Normal hasta el 9 de Noviembre
 - ✓ 8€ Precio penalizado hasta el 15 de Noviembre



➤ CARRERA 5K

- ✓ 6€ Precio lanzamiento hasta el 15 de Octubre
- ✓ 8€ Precio Normal hasta el 9 de Noviembre
- ✓ 10€ Precio penalizado hasta el 15 de Noviembre

Leyma donará de sus propias arcas a la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) la cantidad de 2€ por inscrito en cada competición Absoluta y Caminata-Andaina. Además de lo recaudado en concepto Dorsal Cero y donativo voluntario.

Dorsal Cero, Dorsal Solidario para personas que no vayan a asistir al evento podrán donar una de las cantidades mostradas al acceder a la pasarela de pago. Los inscritos en este Dorsal renuncian a participar en el evento (sólo es donativo).

Además, en todas las competiciones se podrá donar voluntariamente una cantidad mayor a la de la cuota

5 - CAMPEONATO DE EMPRESAS:

- Categoría Empresa (Equipos de 4)- todas las indicaciones de cómo realizarla en la propia inscripción.
 - Cuatro corredores masculinos
 - Cuatro corredores femeninos
 - Cuatro corredores mixtos (2 hombres +2 mujeres)

6 - AVITUALLAMIENTOS:

- Se dispondrá punto de avituallamiento en meta con la bebida oficial OPTIPRO

7 - TIEMPOS DE CIERRE DE CONTROL:

El tiempo máximo de entrada en meta será de **1 hora**, en carrera absoluta y de 1h30 horas en la caminata. En cualquier caso, los responsables de la Organización tendrán la potestad para retirar de la prueba a los corredores que no cumplan con las normas de la prueba, no hayan completado el recorrido marcado, no



lleven el dorsal reglamentario de forma bien visible (delante de la camiseta), desatienda las indicaciones de los organizadores o mantenga una actitud poco deportiva hacia los demás corredores. Todos aquellos participantes que se vean afectados por una decisión de descalificación, deberán hacer entrega del dorsal y abandonar la prueba atendiendo a las indicaciones de los miembros de la Organización.

8 - TROFEOS Y PREMIOS:

- Trofeo para los tres primeros **hombres y tres primeras mujeres** de la carrera absoluta de 5k.
- Premio económicos:
 - ✓ 300€ para ganador y ganadora absolutos
 - ✓ 150€ para segundo y segunda absolutos
 - ✓ 75€ para tercero y tercera absolutos

**Todos los premios en metálico estarán sujetos a las retenciones legales vigentes.*

- Medalla para los **tres primeros y primeras** de cada categoría en todas las competiciones.

Competición de Empresas

- Se establece una clasificación para los tres primeros equipos de empresas en modalidad de equipo:
 - ✓ Masculino
 - ✓ Femenino
 - ✓ Mixto.

9 - ENTREGA DE DORSALES.

Recogida de dorsales y camisetas de los participantes en el 5k y en la Caminata se realizará en los puntos de recogida habilitados por la Organización (deberá seleccionarse en el proceso de inscripción) **No se entregarán dorsales en la zona de meta SÓLO EN LOS PUNTOS DE RECOGIDA**

- Viernes y sábado en Decathlon Coruña en horario de atención al público
- Otros Puntos o formas de recogida solicitados



10 - ASISTENCIA SANITARIA Y AUXILIO EN ACCIDENTES:

La Organización dispondrá en meta servicios de atención médica de primeros auxilios para los deportistas que tuvieran alguna necesidad excepcional. Los participantes están obligados a informar de cualquier percance a la organización. El evento dispone de seguro de accidentes a favor de todos los participantes.

11 - POLÍTICA DE CANCELACIONES:

No se admitirán cancelaciones una vez realizada la inscripción.



RESPONSABILIDAD

Podrán participar en la marcha a pie todas las personas que estén correctamente inscritas en tiempo y forma. Se solicita responsabilidad en la participación de esta marcha y que se inscriban personas que sean capaces de caminar 5 kilómetros sin ningún tipo de problema.

Las inscripciones de menores de edad se han de realizar cumpliendo las normas que figuran en la plataforma, donde figura expresamente la autorización a participar en la marcha del padre / madre o tutor/a legal que la formalice.

Con la inscripción, se autoriza a la organización a salir en cualquier imagen relacionada con el evento.

Con la aceptación de este reglamento, cada inscrito se hace responsable de la participación en el mismo, manifestando asimismo, en el momento de la inscripción que se encuentra en plenas facultades físicas y mentales para participar en la prueba, así como se declara no padecer ningún tipo de enfermedad que incapacite para la práctica deportiva.

