CATEGORÍAS e PREMIOS

A efectos de Categoría do participante, considerarase a súa idade a 24 de Outubro de 2010

ABSOLUTA MASCULINA
(Ata 44 anos)
1º 200 € + Trofeo
2º 100 € + Trofeo
3º 50 € + Trofeo

VETERANOS MASCULINA
(Máis de 45 anos)
1º 200 € + Trofeo
2º 100 € + Trofeo
3º 50 € + Trofeo

ABSOLUTA FEMENINA
(Ata 39 anos)
1ª 200 € + Trofeo
2ª 100 € + Trofeo
3ª 50 € + Trofeo

VETERANAS FEMENINAS
(Máis de 40 anos)
1ª 200 € + Trofeo
2ª 100 € +- Trofeo
3ª 50 € + Trofeo

Premio especial:
Para o primeir@ home e muller en cruzar a meta volante de Cabeza da Meda, e que remate a proba.

Premio MEDIA CARREIRA:
Trofeos para as catro categorías.

HORARIOS:

Sábado 23 de Outubro

- 19.00 horas. Entrega de dorsales.
- 20.00 horas. Reunión informativa (recomendada a corredores) na Casa do Concello.

Domingo 24 de Outubro

- 08.30 – 09.15 h. Entrega de Dorsais na Praza do Curtiñeiro.
- 09.30 h. Saída da carreira dende a Praza do Curtiñeiro- Parada do Sil
- 09.40 h. Saída da Media Carreira.
- 15:00 h. Peche do control de Meta (hora límite para a finalización da proba).
- 15:15 h. Entrega de premios no Concello.
- 15:30 h. Xantar-picoteo

REGULAMENTO:

A Carreira rexerase polo Regulamento de Carreiras por Montaña da FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada), que pódese Consultar en www.fedme.es, ademais das seguintes normas:

- O corredor identificarase na recollida do dorsal.
- Non poden participar menores de 18 anos (participación máxima 300 personas).
- Será motivo de penalización ou descalificación:
  • Non pasar por todos os controis.
  • Recibir axuda externa fora dos lugares autorizados (nos avituallamentos, dende uns 100 metros antes e ata uns 100 metros despois).
  • Saír do percorrido marcado pola organización.
  • Ensuciar ou degradar o itinerario (é obrigación de cada corredor levar os seus desperdicios e deixalos nos lugares sinalizados pola organización)
  • Manipular ou non levar o Dorsal visible durante toda proba (na parte dianteira da camiseta)
  • Non prestar auxilio a calquera participante que sufra algún accidente e informar ao control máis próximo.
  • Obstaculizar voluntariamente a outro corredor.
  • Non seguir as instrucións dos membros dos controis.
- En caso de abandono da proba, é obrigatorio avisar a un control ou a un membro da organización e entregar o dorsal.
- O participante asume a súa responsabilidade dende que abandona voluntariamente a proba ou é descalificado.
- O mal tempo non é obstáculo para a celebración da proba. A organización reservase o dereito de realizar un recorrido alternativo.
- A organización prevé un tempo máximo da proba de 5,30 horas. O corredor que non chegue antes das 13,30 h á Meta Volante seralle retirado o dorsal e quedará descalificado.
- Ao finalizar a proba pode haber control antidoping.
- O participante exime á organización de calquera responsabilidade no caso de accidente ou lesión.
- Todo corredor debe coñecer e respectar o Regulamento da proba. A inscrición implica o cumprimento deste Regulamento.
- Os corredores deberán ter as condicións físicas requeridas para a distancia e a dureza do itinerario. Levarán a indumentaria e calzado para a proba.

CAMPIONATO GALEGO DE CARREIRAS POR MONTAÑA 2010

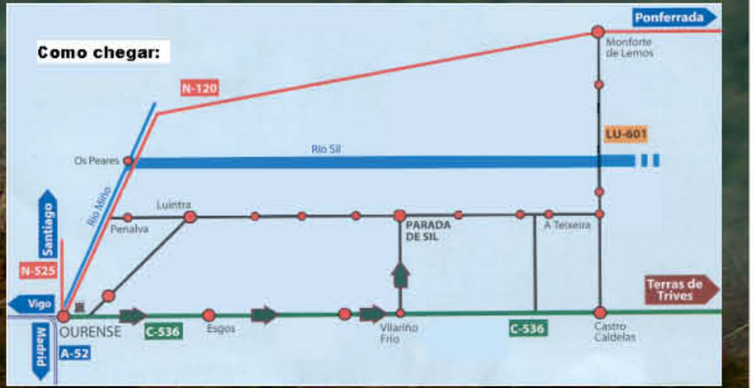
Para figurar na clasificación do Campionato Galego de Carreiras por Montaña 2010 e optar aos seus premios, é imprescindible ter licencia deportiva da Federación Galega de Montañismo (FGM).

Outorgaranse trofeos da FGM aos tres primeiros federados de cada categoría. Para optar a trofeo é necesario que participen ao menos tres corredores/as federados da súa categoría; de non cumprirse este requisito, optarase a trofeo só no caso de que a súa posición estea dentro da primeira metade da clasificación xeral. Con estes mesmos requisitos, o gañador e a gañadora das categorías absolutas masculina e feminina, serán proclamados Campións Galegos de Carreiras por Montaña.

Todos os premiados no Campionato serán candidatos a formar parte da Selección Galega de Carreiras por Montaña 2011.

PROBA HOMOLOGADA POR F.E.D.M.E.

A PROBA SERA CONTROLADA POR CHAMPIONCHIP E ÁRBITROS DA F.E.D.M.E.



ALOXAMENTOS: Precios especiales para os participantes

cafe - bar restaurante **PEPE**
casas vacacionales
Parada do Sil
988 208 016

Casa O Torgal
aloxamento turístico
Parada do Sil
www.otorgal.com

Galitur sport
Turismo Rural e Activo Na Ribeira Sacra
www.galitursport.com
647 507 358

MÁIS INFORMACIÓN: 988 20 46 30

ACAMPADA EN PARADA 616 51 62 38

caixanova

ADEGAS VALCAR
www.adegasvalcar.com

IBERDROLA

CAIXA GALICIA

terra deporte-aventura

Alodio
Ribeira Sacra

Coca-Cola

GADIS

Catoure, S.L.

BAR PILAR
PARADA DE SIL

EXCAVACIONES FERNANDEZ
988 26 55 93 - 649 67 34 26

COMERCIAL AGRARIA MARTÍNEZ, S.L.

CONCAL S. L.

RESTAURANTE O CURTIÑEIRO
Plaza da Fonte, 6 Parada de Sil - 32740 Ourense
Tlf.: 988 208 237

Panadería Rosa Sánchez
BICAS
PARADA DE SIL

GRUPO CUEVAS

Restaurante A MIRADA MÁXICA
CANÓN DO SIL

PROTECCIÓN CIVIL ESPAÑA
AV. PARADA DE SIL

La Región

petrolam
CONSTRUCCIÓN Y MEJORA AMBIENTAL

CABREIROÁ

Farmacia Parada de Sil

Red.1 deportes

Parada de Sil
www.paradadesil.com

VI Carreira por Montaña
Canón do Sil
Parada de Sil

Parada de Sil
www.RIBEIRASACRACM.org

IV CARREIRA POR MONTAÑA "CANÓN DO SIL"

32,6 Km / 2130m desnivel positivo

válida para CAMPIONATO GALEGO DE CARREIRAS POR MONTAÑA-2010

I MEDIA CARREIRA "CANÓN DO SIL"

16,3 Km / 800m desnivel positivo

PARADA DE SIL – OURENSE
24 de Outubro de 2010

FEDERACION GALEGA DE MONTAÑISMO
F G M

2010

ROTA
ROTA ALTERNATIVA

NIVEL ACUMULADO +2130, - 2113
PUNTO MAIS ALTO 1316 M
PUNTO MAIS BAIXO 240 M
DESNIVEL MÁXIMO 40%
DIFICULTADE MEDIA

FEDME
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA

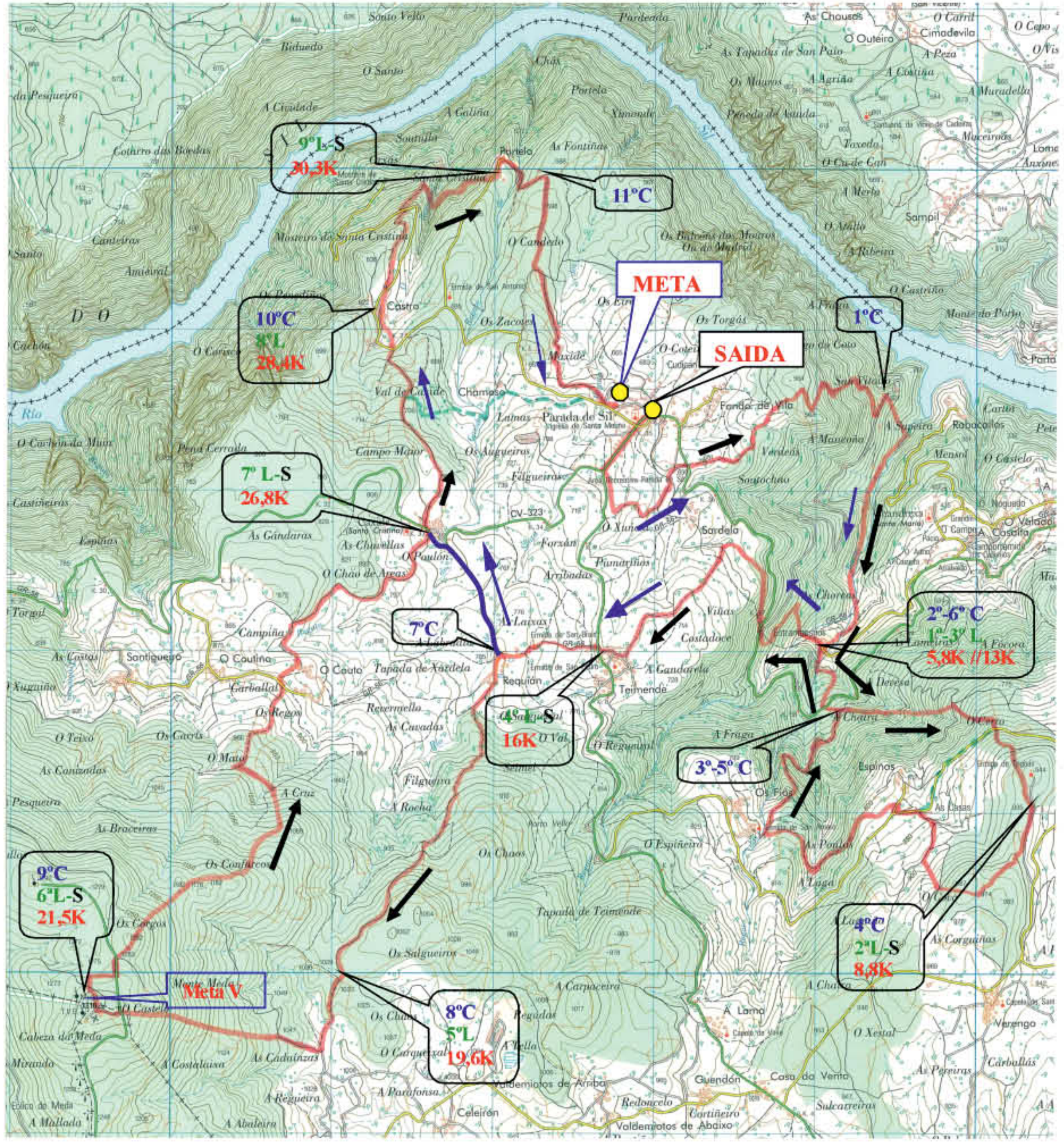
XUNTA DE GALICIA
Secretaría Xeral para o Deporte

DEPUTACION OURENSE

DEPORTE GALEGO

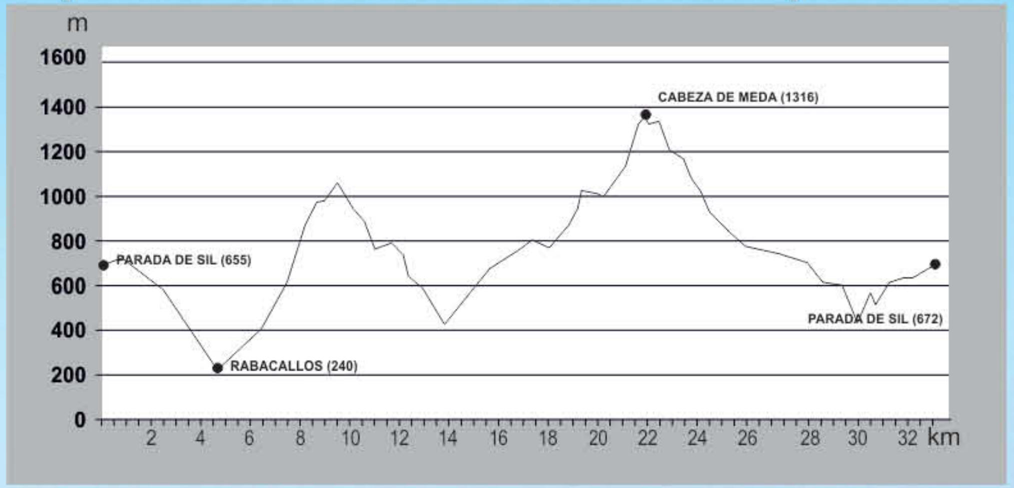
inorde

ADMINISTRACION GENERAL DEL ESTADO
Subdelegación do Goberno en Ourense



Carreira
Media Carreira
Ruta alternativa // Avituallamento: Liquido Sólido

a proba está aberta a tódolos deportistas



BOLETÍN DE INSCRICIÓN

☐ **IV CARREIRA** ☐ **I MEDIA CARREIRA**

APELIDOS ____________ NOME ____________

NIF: ____________ DATA NACEMENTO ____________

ENDEREZO ____________

CÓDIGO POSTAL: ____________ POBOACIÓN: ____________

PROVINCIA: ____________ TELÉFONO: ____________

CLUBE ____________ FEDERACIÓN ____________

@ EMAIL: ____________ FEDERADO SI ☐ NO ☐

Camiseta: ☐ XL ☐ L ☐ M ☐ S ☐ MASCULINO ☐ FEMENINO

PRAZO E PREZO:

Desde o 15 de setembro ó 19 de outubro:
·13 € para federados F.E.D.M.E. (con cobertura para carreiras por montaña)
·17 € para NON FEDERADOS

FORMA DE INSCRIBIRSE:
·e-mail cmribeirasacra@mundo-r.com.
·Por FAX o seguinte nº 988 20 80 10.

Enviando boletín de inscrición, xustificante ingreso e fotocopia da licencia FEDME (quen a teña).
Deberase facer o ingreso no nº da conta Caixa Nova 2080 0325 58 0040001701, Indicando nome e apelidos do corredor

Telf. 616 51 62 38 - www.ribeirasacracm.org - www.fgmontanismo.com