



O Concello de Pontecesures organiza a XXIV Carreira Popular de Pontecesures, que se celebrará o **Domingo 26 de xaneiro de 2025** a partir das **11:00 horas**.

Nesta edición, non queremos deixar de reivindicar o compromiso e a solidariedade e, polo tanto, na **“XXIV CARREIRA POPULAR DE PONTECESURES”** imos correr para axudar a [Asociación para a Defensa Ecolóxica de Galiza \(ADEGA\)](#), que é unha asociación ecoloxista democrática, independente e sen ánimo de lucro que traballa en defensa do medio ambiente galego e global do que depende a nosa calidade de vida.

A totalidade da recadación obtida nas inscricións será doada a proxectos de [ADEGA](#):

“ADEGA avoga por un modelo de desenvolvemento ecoloxicamente sustentábel e socialmente xusto, por un modelo de desenvolvemento sen destrución ambiental que reduza as desigualdades dentro de cada país e entre países.

ADEGA é a asociación de defensa ambiental máis activa e con maior implantación do noso país, cunha experiencia de traballo de máis de 25 anos. Centramos o noso traballo en Galiza sen por iso deixarmos de ter unha visión global da problemática ambiental e de exercermos na medida das nosas posibilidades a solidariedade coas loitas ambientalistas doutros pobos.

ADEGA entende que a diversidade biolóxica ten o seu reflexo na diversidade cultural e que ámbalas dúas deben ser preservadas. Isto supón no noso caso asumir un compromiso coa defensa da cultura e a lingua propias de Galiza.

ADEGA forma parte da Federación Ecoloxista Galega (FEG) que agrupa á maioría das asociacións ecoloxistas galegas, da Oficina Europea do Ambiente (OEA), a federación constituída polas organizacións de defensa do ambiente máis importantes da Unión Europea, da Federación Transporte e Medio Ambiente Europea, da Plataforma Nunca Máis, da Coordinadora para a Defensa dos Ríos (COGADER) e da Coordinadora para o Estudo dos Mamíferos Mariños (CEMMA).”

O noso Concello ten un marcado compromiso medioambiental, pulando pola defensa do noso Río Ulla, do cal viven moitas familias, onde os nosos deportistas adestran e que é un dos símbolos da nosa vila. Tamén co noso monte e os nosos espazos naturais, protexendo flora e fauna dos axentes contaminantes.

### REGULAMENTO

#### 1. LUGAR

As probas disputaranse na data sinalada a partir das 11:00 horas da mañá na localidade de Pontecesures nun circuíto urbano con saída e chegada na [Prazuela](#).

A entrega de dorsais realizarase a partir das 9:30 horas na mesma praza (en caso de chuvia, no Centro Social).



## 2. CATEGORÍAS E HORARIOS

CATEGORÍAS	ANO DE NACEMENTO	DISTANCIA	HORA
Biberón	2020 e posteriores	+/- 150 m.	12:40
Pitufos/as	2018-2019	+/- 450 m.	12:30
Benxamín (sub10)	2016-2017	+/- 1.000 m	12:15
Alevín (sub 12)	2014-2015	+/- 1.000 m	12:00
Infantil (sub 14)	2012-2013	+/- 1.500 m	11:45
Cadete (sub 16)	2010-2011	+/- 1.500 m	11:45
Junior (sub 18)	2006-2009	4K/8K	11:00
Senior	1990-2005	4K/8K	11:00
Máster A	1980-1989	4K/8K	11:00
Máster B	1970-1979	4K/8K	11:00
Máster C	Anteriores a 1970	4K/8K	11:00

No momento de inscribirse, os/as atletas de categoría JUNIOR ou superiores poderán elixir entre participar no **circuíto 4K** ou **8K**; significando isto que o tempo que se terá en conta para as clasificacións será aquel que o/a atleta obteña no percorrido para o que estea inscrito/a.

O resto de categorías escolares realizarán circuítos deseñados para cada unha segundo o ano de nacemento.

As persoas participantes deberán situarse na saída 5 minutos antes da hora prevista para o comezo de cada proba segundo categorías.

## 3. PARTICIPANTES

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

O control das carreiras estará a cargo da empresa **Emesports Events** e a cronometraxe das diferentes probas levarase a cabo de xeito electrónico mediante chips (excepto biberóns e pitufos/as) que serán entregados a todas e todos os corredores inscritos xunto cos dorsais.

As/os atletas participarán cos dorsais tal e como son asignados pola organización e deberán colocalos na parte anterior do corpo e de xeito visible.

Poderás consultar a clasificación e os teus tempos na páxina web de Emesports; [www.emesports.es](http://www.emesports.es).

## 4. INSCRICIÓNS

**Todas** as persoas que desexen participar no 24 aniversario do evento deberán facer a súa inscrición ata o **22 de xaneiro de 2025 ás 23:59** no sitio [www.emesports.es](http://www.emesports.es), onde deberán cubrir os datos do formulario de inscrición dun xeito moi sinxelo e, mediante a modalidade de pago por tarxeta, efectuar o pago, se corresponde.

### PREZOS:

**-JUNIOR a MÁSTER – 6 euros**; os cales serán **doados integramente** a [Asociación para a Defensa Ecolóxica de Galiza \(ADEGA\)](http://www.adega.org).



-**BIBERÓNS a CADETE** – as categorías escolares poderán correr **de balde**, aínda que deberán formalizar a súa inscrición da mesma maneira no sitio [www.emesports.es](http://www.emesports.es). Non obstante, estas categorías, e tódalas persoas que o desexen poderán colaborar.

-**DORSAL SOLIDARIO** – As persoas que, por calquera circunstancia, non poidan correr pero desexen colaborar coa causa, terán a opción de inscribirse na carreira e obter un **dorsal solidario** personalizado por **6 euros**, que serán **doados integramente** a [Asociación para a Defensa Ecolóxica de Galiza \(ADEGA\)](http://www.adega.org). Tamén haberá un posto da asociación o día da carreira onde se poderá colaborar.

No momento de formalizar a inscrición, todas as persoas participantes terán a opción de facer un donativo a título personal incrementando o prezo da inscrición.

Poderás coñecer o estado da túa inscrición entrando na listaxe de inscritos na web da carreira en [www.emesports.es](http://www.emesports.es)

Non se aceptarán inscricións no mesmo día da carreira nin fóra de prazo.

Para calquera dúbida, poderás poñerte en contacto no mail [soporte@emesports.es](mailto:soporte@emesports.es)

### 5. PREMIOS E AGASALLOS

A entrega de premios será ás 13:00 horas na [Prazuela](#), ou no [Centro Social](#) en caso de choiva.

#### CAMISETAS:

Todas e todos os participantes inscritos/as na proba recibirán unha camiseta técnica no momento de recoller o seu dorsal.

#### MEDALLAS:

-3 primeiros/as de cada categoría escolar establecida neste regulamento, agás nas categorías Biberón e Pitufo/a, onde se entregará medalla a cada participante.

-3 primeiros/as de cada categoría das probas absolutas.

#### TROFEOS:

-3 primeiros/as na clasificación xeral do 4K

-3 primeiros/as na clasificación xeral do 8K

-Á persoa participante de máis idade que logre concluír a proba polos seus propios medios para as modalidades 8K e 4K.

-Ao primeiro cesureño e primeira cesureña en chegar á liña de meta na modalidades 8K e 4K.

#### PREMIOS PARA CLUBS (\*)

1º Clasificado — 300€ e trofeo

2º Clasificado — 200€ e trofeo

3º Clasificado — 100€ e trofeo

\*A clasificación de clubs establecerase a través dos 8 primeiros clasificados do mesmo club pola suma dos seus postos na clasificación xeral das probas absolutas. Os clubs deberán estar compostos por polo menos 8 homes e/ou mulleres, que logren cruzar a liña de meta.

Os premios non serán acumulables en ningún caso.



## 6. OUTRAS CONSIDERACIÓNS

i).- A celebración do evento queda suxeita a posibles cambios por circunstancias que requiran a toma de medidas extraordinarias.

### **A ORGANIZACIÓN PODERÁ SUSPENDER OU ADIAR A PROBA DEBIDO A CIRCUNSTANCIAS METEOROLÓXICAS ADVERSAS, DEBENDO FACELO PÚBLICO POLOS CANAIS QUE CONSIDERE OPORTUNOS (PRENSA, RRSS, ...)**

ii).- Está rigorosamente prohibido o acompañamento dos participantes e tamén a entrada ao circuito de toda persoa allea á carreira.

iii).- A Organización resérvase a facultade de decidir sobre calquera aspecto ou circunstancia non contemplada neste regulamento. A participación nas probas suporá a total aceptación deste Regulamento.

iv).- Haberá **servizo de duchas** na [Piscina Municipal](#), no [Pavillón Polideportivo Municipal](#) de Pontecesures e no [Club Náutico de Pontecesures](#).

v).- **ASISTENCIA MÉDICA:** A organización contará con servizos médicos e ambulancia na zona de saída/meta. Os servizos médicos e os organizadores da competición están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manifeste un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma.

vi).- **SEGURO:** Todos/as os/as participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba. Quedan excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou desde o mesmo.

A inscrición implica ler, entender e adquirir o compromiso que a continuación se expón:

***Certifico que estou en bo estado físico. Eximo de toda responsabilidade que da miña participación no evento puidese derivarse á organización, patrocinadores comerciais ou sponsors, empregados e demais organizadores.***

Coa formalización da inscrición, todo/a participante cede os seus dereitos de imaxe á organización, que utilizará as imaxes de acordo coa Lei de Protección de Datos.

vii).- **ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO:** Todos/as os/as participantes, polo feito de inscribirse e tomar a saída na carreira, aceptan o presente Regulamento. No caso de dúbida ou de xurdir alguna situación non prevista no mesmo, resolverase de acordo ao que dispoña a Organización.

## 7. ANEXO – CIRCUITOS (acceso aos percorridos wikiloc).

**450 metros** (a sinalización horizontal de cor verde). PITUFOS/AS

**1.200 metros** (a sinalización horizontal de cor azul). BENXAMÍN SUB10 – ALEVÍN SUB12

**1.500 metros** (a sinalización horizontal de cor rosa). INFANTIL SUB14 – CADETE SUB16

**4KM** (a sinalización horizontal de cor laranxa). JUNIOR, SENIOR, MASTER A e MASTER B.

**8KM** (a sinalización horizontal de cor laranxa). JUNIOR, SENIOR, MASTER A e MASTER B