



CIRCUITO ADULTOS



Concello de Lugo
Concellería de Deportes

CARREIRA	DATA	HORA	CARREIRA	LUGAR	OUTROS
1ª CARREIRA	DOMINGO 23 NOVEMBRO 2008	12:00	PISTAS ATLETISMO GREGORIO PÉREZ RIVERA (Recollida Chips e Dorsais de 10:00 a 11:30)	PISTAS DE ATLETISMO GREGORIO P. RIVERA	Aparcadoiro Pazo Universitario Duchas Pistas
2ª CARREIRA	SÁBADO 17 XANEIRO 2009	19:00	NOCTURNA DE REIS (CIRCUÍTO URBAN Avda Ramón Ferreiro)	PRAZA HORTA DO SEMINARIO	Duchas nas Pistas da Cidade Cultural (Parque Rosalía de Castro)
3ª CARREIRA	DOMINGO 15 FEBREIRO 2009	12:00	ESTRADA DE OMBREIRO (Saída baixo a Ponte Nova)	SAAMASAS	Aparcadoiro do C.C. Carrefour e Os Robles
4ª CARREIRA	SABADO 14 MARZO 2009	17:00	ESTRADA DO RIO RATO	RIO RATO CON N-VI	Aparcadoiro Pazo Universitario Duchas Pistas
5ª CARREIRA	DOMINGO 19 ABRIL 2009	12:00	CENTRO COMERCIAL AS TERMAS CIRCUÍTO ASFALTO-TERRA	C.C. AS TERMAS	Aparcadoiro C.Comercial As Termas Duchas Piscina Frigsa
6ª CARREIRA	SABADO 16 MAIO 2009	17:00	PARQUE RECINTO FEIRAL	ESTADIO ÁNGEL CARRO	Aparcadoiro Estadio Angel Carro Duchas Polideportivo Palomar
7ª CARREIRA	DOMINGO 14 XUÑO 2009	12:00	FINAL DE CIRCUÍTO COMPLEXO DEPORTIVO FRIGSA	PARQUE DE FRIGSA	Duchas Piscina Frigsa

É ó devolvelo na Concellería de Deportes cando finalice o circuito 08-09 no mesmo período de recollida de vales.

- Recollida de dorsais do circuito: na Concellería de Deportes a partir do 17 de Novembro ata o 20 ou ben o día da primeira carreira de 10:00 h a 11:30

Para atletas non rexistrados en www.championchipnorte.com



- Crea a túa conta de resultados:
 - Se tes chip de Championchip introduce o teu código cos teus datos.
 - Se aínda non tes chip cómpralo a través da páxina web.
 - Recollida de dorsais personalizados a partir do 17 de Novembro.
- Persoalmente na **CONCELLERÍA DE DEPORTES** (Piscina Municipal de Frigsa)
 - De Luns a Venres de 10:00 h a 14:00 h.
 - Cubrindo a folia de inscrición cos teus datos persoais
 - Se non tes chip propio doutros anos, deberás aboar a cantidade de **15 € en concepto de "fianza"** (cando o recollas) podendo recuperar 10 € ó devolvelo cando finalice o circuito 08-09 no mesmo período de recollida de vales.
 - Recollida de dorsais do circuito: na Concellería de Deportes a partir do 17 de Novembro ata o 20 do mesmo mes ou ben o día da primeira carreira de 10:00 a 11:30 h.
- NOVAS INSCRICIÓN DE CADA CARREIRA:
 - Poderán facerse ata o xoves anterior á carreira a disputar esa fin de semana.
 - Unha vez finalizado o 20 de novembro de 2008, o prazo inicial de inscrición para o circuito 08-09, os/as atletas poderán inscribirse para posteriores carreiras **UNICAMENTE** en www.championchipnorte.com.
 - O/A atleta creará a súa conta de usuarios, e unha vez completados os seus datos persoais, aboará a cantidade de **20 € en concepto de "fianza"** a través da **"pasarela de pago"** disposta para tal efecto, dos que **podarán recuperar 10 €** ó devolvelo na Concellería de Deportes no período establecido para a recollida de vales.
 - A recollida do dorsal e do chip para disputar a súa carreira poderá facela o día da proba na carpa da organización ata ½ hora antes do inicio da primeira carreira de rapaces e rapazas.
 - NON SE ADMITEN INSCRICIÓN O MESMO DÍA DA PROBA.**

CATEGORÍAS ADULTOS Circuito LARSA Corre con Nós 2008 – 2009

CATEGORÍA "E" FEM. / MASC.: 1988-1992

CATEGORÍA "F" FEM. / MASC.: 1983 - 1987

CATEGORÍA "G" FEM. / MASC.: 1978 - 1982

CATEGORÍA "H" FEM. / MASC.: 1973 – 1977

CATEGORÍA "I" FEM. / MASC.: 1968 – 1972

CATEGORÍA "J" FEM. / MASC.: 1963 – 1967

CATEGORÍA "K" FEM. / MASC.: 1958 – 1962

CATEGORÍA "L" FEM. / MASC.: 1953 -1957

CATEGORÍA "M" FEM. / MASC.: 1948 – 1952

CATEGORÍA "N" FEM. / MASC.: 1947 e anteriores

REGULAMENTO ADULTOS Circuito LARSA Corre con Nós 2008 – 2009

- Circuito adultos formado por **7 carreiras**.
- Poderán participar nestas carreiras as persoas nadas en **1992 e anteriores**.
- INSCRICIÓN** datas iniciais de inscrición no circuito:
 - 07 de Novembro de 2008 ó 20 de novembro de 2008.

FORMATO DE INSCRICIÓN

- Por Internet en www.championchipnorte.com

Para atletas rexistrados en www.championchipnorte.com

- Entra na túa conta particular e confirma a túa inscrición para o circuito.
- Se non tes CHIP propio poderás pagar mediante "pasarela de pago" na propia páxina, e terá un custo de **15 € en concepto de "fianza"** podendo recuperar 10



CHIP e DORSAL ADULTOS

USO DO CHIP DE CRONOMETRAXE

- Obrigatorio portar o CHIP na zapatilla para entrar nas clasificacións finais de cada carreira coa cronometraxe oficial a cargo de **CHAMPIONCHIPNORTE**.
- OS CHIPS SON PERSOAIS E INTRANSFERIBLES POLO QUE A SUPLANTACIÓN DA PERSONALIDADE DOS ATLETAS SANCIONARASE COA EXPULSIÓN DO CIRCUITO DO PORTADOR E DO QUE FOI SUPLANTADO, ANULANDO TODOS OS DEREITOS ADQUIRIDOS COA INSCRICIÓN ADEMAIS DE PERDER OS CARTOS DA FIANZA. A ORGANIZACIÓN RESÉRVASE POSIBLES SANCIONÉS POSTERIORES POR COMPORTAMENTOS DESTE TIPO OU PARECIDOS QUE AFECTEN AO DESENVOLVEMENTO DO CIRCUITO E DAS SUAS CARREIRAS.
- No caso de perda do chip, o atleta poderá comprar outro ó prezo de 15 €.

OBRIGATORIEDADE DE PORTAR O DORSAL

- O dorsal é **ÚNICO** para todas as carreiras.
- O atleta terá a **OBRIGA DE LEVAR O DORSAL CLARAMENTE VISIBLE** na camiseta de competición no momento de disputar a súa carreira.
- No caso de perda ou rotura del, poderá solicitar unha copia na carpa da organización antes do comezo da carreira.





- De non ter o dorsal a corredora e/ou corredor **poderá ser sancionado/a coa descalificación** na devandita proba que non se terá en conta para acumulación de probas.

PUNTUACIÓN CIRCUÍTO LARSA CCNOS CATEGORÍA INDIVIDUAL:

- Para puntuar neste circuito terán que **participar en 6 das 7 carreiras que compoñen o circuito.**
- Se corres 7 probas poderás rexeitar a peor das túas carreiras**, e puntuarás cos teus mellores 6 resultados para a xeral individual final.
- En caso de empate entre atletas para a xeral final.**
 - Maior número de probas disputadas (6 ou 7).
 - Mellor resultado nas carreiras disputadas.
 - Resultado da Carreira Final (Frigsa).

PUNTUACIÓN CIRCUÍTO LARSA CCNOS POR EQUIPOS:

Para poder participar como equipo no Circuito LARSA CCNOS:

- Para poder **puntuar en cada carreira** deberán de facelo cun mínimo de **2 mulleres e 4 homes.**
- O equipo deberá de puntuar nas 7 carreiras do circuito.
- No transcurso da tempada non será posible cambiar de equipo.
- Non se poderá inscribir a novos/as atletas nas derradeiras 4 carreiras.
- As corredoras e os corredores na inscrición deberán de reflectir **o mesmo nome** do seu equipo para que se faga efectivo na clasificación.
- As atletas femininas puntúan por postos dentro da xeral feminina e os atletas masculinos o mesmo na xeral masculina.

RESULTADOS DE CADA CARREIRA DO CIRCUÍTO :

- Aparecerán **o mesmo día da proba** na páxina www.championchipnorte.com, e a partir do luns tamén na páxina web oficial do CCNOS xunto coas clasificacións totais individuais e por equipos do circuito.
- Todas as semanas, a clasificación individual impresa no suplemento do diario **El Progreso** "En Juego"

PREMIOS POR CATEGORÍAS CIRCUÍTO LARSA CCNOS 08-09

Clasificación individual e premios finais do circuito por categorías:

- Este circuito será puntuable en cada carreira en función da clasificación por **categorías.**
- Para entrar na clasificación final deberá de **participar polo menos en 6 das 7 carreiras** das que compoñen o circuito para poder optar aos premios finais para as/os tres primeiras/os de cada categoría.
- En cada carreira xa polo feito de rematala xa se acumulan puntos para a clasificación final xeral e de cada categoría.
- A puntuación conseguida en cada carreira irá en función do posto alcanzado:
 - 1º=1 pto. / 2º=2 ptos. / 3º=3 ptos./.../150=150 ptos./ 250º=250 ptos. de xeito que as/os que queden primeiras e primeiros clasificados serán os que menos puntuación teñan e acumulen ao longo das carreiras na súa categoría correspondente.
- Se a/o atleta fai as 7 carreiras do circuito, poderá rexeitar o seu peor resultado para poder escoller as 6 mellores para a súa clasificación final. Ata a finalización da derradeira carreira teranse en conta todas as puntuacións, sendo despois da finalización desta última cando automaticamente se eliminará o peor resultado e sairá automaticamente a clasificación real final.
- Canto menor número de puntos teña a/o atleta, mellor clasificación terá na súa categoría.
- Ao rematar a última proba do circuito (Frigsa) faránelles entrega dos trofeos ás/aos 3 PRIMEIRAS/OS CLASIFICADAS/OS de cada categoría, así como a GANADORA ABSOLUTA FEMININA e o GANADOR ABSOLUTO MASCULINO da xeral do Corre con Nós 2008 – 2009.



Clasificación Final por equipos:

- O equipo campión do circuito terá un premio especial que recibirá na cerimonia oficial de entrega de trofeos na derradeira carreira cedido por un dos nosos patrocinadores.

Premios á participación no circuito:

- Participando en 6 das 7 carreiras do circuito.
 - Vale de material deportivo** por importe de **40 €** a canxear unha vez rematado o circuito.
 - O prazo de recollida dos vales na **Concellería de Deportes** comezará o martes 16 de xuño de 2009, e rematará o martes 30 de xuño ás 14:00 h.
 - Os vales non serán acumulables a outros descontos ou promocións da tenda en cuestión, e o prazo de troco rematará o **Martes 30 de xuño de 2009.**
 - Os vales (se non se explicita o contrario) poderán acumularse entre si para poder ser canxeados como se foran un único vale..
 - Na derradeira carreira do circuito (14 de xuño de 2009) todas e todos os participantes que a finalicen obterán un **vale por unha camiseta** para trocar no **CENTRO COMERCIAL AS TERMAS.**

Premios especiais do circuito despois de cada carreira :

LUCUS SPA



Despois de cada carreira de adultos, e unha vez publicados os resultados oficiais, un dos nosos patrocinadores **"LUCUS SPA"** sorteará entre todas e todos os atletas chegados á meta **3 SESIÓN INDIVIDUAIS DE SPA**, os nomes dos cales saíran publicados no suplemento **"En Juego"** do xornal El Progreso no que aparece todos os martes os resultados das carreiras.
O prazo máximo para a súa recollida será nos 10 días seguintes a súa publicación.

FISIOGYM



O Centro Fisiogym sorteará despois de cada carreira entre todas/os as/os chegados á meta despois de cada carreira :

- 1 Bono 3 sesións Fisioterapia.**
- 1 Bono 2 meses como socio do Centro Deportivo FISIOGYM**

O prazo máximo para a súa recollida será nos 10 días seguintes a súa publicación no suplemento "En juego".



- OS ORGANIZADORES E COLABORADORES DAS PROBAS NON SE FARÁN RESPONSABLES DOS DANOS MORAIS, MATERIAIS OU PERSOAIS QUE A SI MISMOS E A OUTRAS PERSOAS OCACIONEN OS PARTICIPANTES DAS CARREIRAS.**
- DADO O CARÁCTER ESTRITAMENTE DEPORTIVO E POPULAR DESTAS PROBAS, NON SE ADMITIRÁN RECLAMACIÓNS SOBRE DOS RESULTADOS DAS CARREIRAS. A PARTICIPACIÓN LEVA IMPLÍCITA A ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO DO CIRCUÍTO CORRE CON NÓS.**
- A PARTIR DA SEGUNDA CARREIRA PODERÁN INSCRIBIRSE TODOS OS NOVOS ATLETAS QUE QUEIRAN SEGUNDO AS CONDICIÓN ANTERIORMENTE EXPOSTAS NO REGULAMENTO, E SEMPRE E CANDO HAXA DISPOÑIBILIDADE DE DORSAIS E CHIPS.**
- OS RESULTADOS DAS CARREIRAS APARECERÁN PUBLICADOS NO DIARIO EL PROGRESO DESPOIS DE CADA CARREIRA ASÍ COMO NA PÁXINA WEB DO CORRE CON NÓS ALOXADA NA PÁXINA DA CONCELLERÍA DE DEPORTES.**





RAPAZAS e RAPACES



CARREIRA	DATA	HORA	CARREIRA	LUGAR	OUTROS
1ª CARREIRA	DOMINGO 23 NOVEMBRO 2008	12:00	PISTAS ATLETISMO GREGORIO PÉREZ RIVERA (Recollida Dorsais de 10:00 a 11:30)	PISTAS DE ATLETISMO GREGORIO P. RIVERA	Aparcadoiro Pazo Universitario Duchas Pistas
2ª CARREIRA	DOMINGO 21 DECEMBRO 2008	11:00	LUGO MONUMENTAL	PRAZA MAIOR	DUCHAS PISTAS CIDADE CULTURAL
3ª CARREIRA	SÁBADO 17 XANEIRO 2009	19:00	NOCTURNA DE REIS (CIRCUÍTO URBAN Avda Ramón Ferreiro)	PRAZA HORTA DO SEMINARIO	Duchas nas Pistas da Cidade Cultural (Parque Rosalía de Castro)
4ª CARREIRA	DOMINGO 15 FEBREIRO 2009	12:00	ESTRADA DE OMBREIRO (Saída baixo a Ponte Nova)	SAAMASAS	Aparcadoiro do C.C. Carrefour e Os Robles
5ª CARREIRA	SÁBADO 14 MARZO 2009	17:00	ESTRADA DO RIO RATO	RIO RATO CON N-VI	Aparcadoiro Pazo Universitario Duchas Pistas
6ª CARREIRA	DOMINGO 19 ABRIL 2009	12:00	CENTRO COMERCIAL AS TERMAS CIRCUÍTO ASFALTO-TERRA	C.C. AS TERMAS	Aparcadoiro C.Comercial As Termas Duchas Piscina Frígsa
7ª CARREIRA	SÁBADO 16 MAIO 2009	17:00	PARQUE RECINTO FEIRAL	ESTADIO ÁNGEL CARRO	Aparcadoiro Estadio Angel Carro Duchas Polideportivo Palomar
8ª CARREIRA	DOMINGO 07 XUÑO 2009	12:00	FINAL RAPAZAS/CES (Proba Combinada)	PISTAS ATLETISMO CIDADE CULTURAL	FINAL RAPACES/ZAS

CATEGORÍAS RAPAZAS e RAPACES Circuito LARSA Corre con Nós 2008 – 2009

1ª Carreira CATEGORÍA A: distancias inferiores a 1 km
Nados no anos 2000, 2001, 2002, 2003, 2004

Os/as atletas máis pequenos/as desta categoría deberán de correr polos seus propios medios
NON PODEN SER ACOMPAÑADOS e deben de finalizar as probas polo seu pé.

2ª Carreira CATEGORÍA B distancias entre 1,5 e 2 km
Nados no anos 1997 – 1998 – 1999

3ª Carreira CATEGORÍA C distancias entre 2 e 3 km
Nados no anos 1995 – 1996

3ª Carreira CATEGORÍA D distancias entre 2 e 3 km
Nados no anos 1993 – 1994

"CADA ATLETA DEBERÁ CORRER ÚNICA E EXCLUSIVAMENTE NA SÚA CATEGORÍA"

Inscripcións para rapazas e rapaces Corre con Nós 2008 – 2009

- Os rapaces e rapazas que queiran correr neste circuito deberán de **INSCRIBIRSE DO 07 de NOVEMBRO ao 20 DE NOVEMBRO**.
 - Por internet na páxina web oficial do CCNOS cubrindo o formulario e enviándoo.
 - Presencialmente na Concellería de Deportes cubrindo a ficha de inscrición de Luns a Venres de 10:00 h a 14:00 h.
- Quen se queira inscribir despois da primeira proba poderá seguilo facendo ata o xoves anterior ao día da proba.
- Estas categorías de rapazas e rapaces **NON LEVAN CHIP**, sendo o seu control de postos manual e regulado pola organización.
- O **DORSAL** que se lles entrega aos corredores e corredoras deberán de **conservalo para todas as demais carreiras** nas que compita, e será obrigatorio portalo en cada unha delas para entrar nas clasificacións.
 - No caso de **PERDA do DORSAL**, deberán de indicalo previamente na carpa da organización o mesmo día da proba para que lle entreguen un **DUPLICADO**.
- Confirmarán a súa participación en cada carreira presentándose na liña de saída co seu dorsal e pasando na liña de meta.
- As inscricións serán soamente individuais e non por grupos, clubs ou colexios.
- Os 3 primeiros e primeiras clasificadas de cada categoría obterán trofeo ou medalla que se entregará ao final de cada carreira.



Premios á participación das rapazas e rapaces no circuito Corre con Nós 2008 – 2009

- Participando en 6 das 8 carreiras do circuito.
- Vale de material deportivo por importe de 40 € a canxear unha vez rematado o circuito.
- O prazo de recollida dos vales na **Concellería de Deportes** comezará o martes 16 de xuño de 2009, e rematará o martes 30 de xuño ás 14:00 h.
- Os vales non serán acumulables a outros descontos ou promocións da tenda en cuestión, e o prazo de troco rematará o **Martes 30 de xuño de 2009**.
- Os vales (se non se explicita o contrario) poderán acumularse entre si para poder ser canxeados como se foran un único vale..
- Na derradeira carreira do circuito (07 de xuño de 2009) todas e todos os participantes que a finalicen obterán un **vale por unha camiseta** para trocar no **CENTRO COMERCIAL AS TERMAS**.



- OS ORGANIZADORES E COLABORADORES DAS PROBAS NON SE FARÁN RESPONSABLES DOS DANOS MORAIS, MATERIAIS OU PERSOAIS QUE A SI MISMOS E A OUTRAS PERSOAS OCACIONEN OS PARTICIPANTES DAS CARREIRAS.
- DADO O CARÁCTER ESTRICTAMENTE DEPORTIVO E POPULAR DESTAS PROBAS, NON SE ADMITIRÁN RECLAMACIÓNS SOBRE DOS RESULTADOS DAS CARREIRAS. A PARTICIPACIÓN LEVA IMPLÍCITA A ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO DO CIRCUÍTO CORRE CON NÓS.
- A PARTIR DA SEGUNDA CARREIRA PODERÁN INSCRIBIRSE TODOS OS NOVOS ATLETAS QUE QUEIRAN SEGUNDO AS CONDICIÓNS ANTERIORMENTE EXPOSTAS NO REGULAMENTO, E SEMPRE E CANDO HAXA DISPONIBILIDADE DE DORSAIS.
- OS RESULTADOS DAS CARREIRAS APARECERÁN PUBLICADOS NO DIARIO EL PROGRESO DESPOIS DE CADA CARREIRA ASÍ COMO NA PÁXINA WEB DO CORRE CON NÓS ALOXADA NA PÁXINA DA CONCELLERÍA DE DEPORTES.