

club  
MARZO  
SAÚDE

#marzo saúde  
solidario

10.mai.2015



- ✓ Trail
- ✓ Carreira Popular
- ✓ Pilates (Profesor Rafael Humanes)
- ✓ Carreira infantil
- ✓ Andaina
- ✓ Baloncesto
- ✓ Comida na carpa

Inscripcións: [www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)

Organiza:



Patrocinan:



RADIO NOGAIS Emisora oficial do evento

#MarzoSaúdeSolidario

Rúa Rosalia de Castro, 49 baixo. 27120 Castrolverde – Lugo

[marzosaude@safmmarzo.com](mailto:marzosaude@safmmarzo.com)

Tlf: 982 31 30 01



## Presentación

Castroverde; 24 de Febrero 2015

O **Club Marzo Saúde** co número de identificación fiscal **G27458504** e domicilio fiscal **Rúa Rosalía de Castro, 49 baixo. 27120 Castroverde - Lugo**; está a organizar un día de solidariedade en Castroverde para o vindeiro 10 de maio. Ademais de numerosos deportes e da celebración dunha comida, solicítase a cada un dos participantes que por cada actividade que realice faga entrega dun quilo de alimento non perecedoiro para doar (Banco de Alimentos, Cruz Roja ou Cáritas Diocesananas).

Ademais de colaborar e organizar o día, o Centro de Fisioterapuetas, Enfermeiros e Podólogos de Marzo Saúde comprométese cada ano a depositar un quilo máis de alimentos por cada participante que se anote. O reto é chegar aos 5000 quilos de alimentos de edicións anteriores. Tamén se dará a todos os participantes unha camiseta conmemorativa do evento na que van aparecer todos os contribuíntes que axudan a facer isto posible.

A primeira das actividades desenvolverase pola mañá e consistirá nunha carreira a pé. Teremos tres tipos de trazados ben diferenciados nos que a dificultade e a distancia marcará a diferenza. Trail ( 20 a 30 km), carreira popular ( 5 a 10km), andaina (10 a 15 km) e carreiras para nenos (entre 0,1 e 3 km).

Como todos os anos, os participantes que finalicen a proba terán un obsequio. Ademais, este ano como novidade os primeiros clasificados de cada categoría doarán un premio económico a unha obra benéfica.

#MarzoSaúdeSolidario



Club  
MARZO  
SAÚDE

## Presentación

Ao mediodía celebrarase una comida nunha carpa habilitada ao lado do polideportivo, onde se van levar a cabo o resto das actividades. Parte do prezo da comida (17 euros), tamén será doado a entidades sociais. O menú pode compoñerse de empanada, lacón asado, churrasco, torta de Santiago e bebidas.

Xa pola tarde será a quenda das actividades de Pilates (clases que estarán patrocinadas polo Centro Marzo Saúde) e a continuación o maratón 3x3 de baloncesto.

É imprescindible a inscrición previa para poder participar no evento.

Todos os interesados en participar poden anotarse en:

[www.safmmarzo.com/eventos](http://www.safmmarzo.com/eventos)

[www.championchipnorte.com](http://www.championchipnorte.com)

#MarzoSaúdeSolidario

Rúa Rosalia de Castro, 49 baixo. 27120 Castroverde – Lugo

[marzosaude@safmmarzo.com](mailto:marzosaude@safmmarzo.com)

Tlf: 982 31 30 01



## Cronograma

### Apertura e peche de inscricións:

- 15 de Marzo 2015: 00:00h Apertura de inscricións.
- 3 de Maio: 17:00h Peche inscricións.

### Recollida de dorsais:

- Viernes 8 de Maio 2015: 17.30 – 21:30h Recollida de dorsais e bolsa do participante en MARZO SAÚDE S.L.
- E o mesmo día da proba (según se adxunta a continuación).

### Domingo 10 de Maio 2015:

- 08:00 – 13:25h Recollida de dorsais, bolsa do participante e vales da comida no PAVILLÓN POLIDEPORTIVO DE CASTROVERDE (hora límite por categoría ata 20 minutos antes da saída de cada proba).
- 09:15h Charla técnica (*Línea de Salida*).
- 09:30h Saída Trail, carreira popular e andaina.
- 10:17h Hora límite de chegada para carreira popular.
- 10:20h Saída da categoría C.
- 10:40h Saída da categoría B.
- 10:50h Saída da categoría A.
- 11:00h Saída da categoría MINI.
- 13:30h Entrega de trofeos, medallas e premios.
- 14:00h Hora límite de chegada para o trail.
- 14.00h Comida Solidaria.
- 16:00 h Reapertura para a recollida de dorsais: Pilates e 3x3 Baloncesto.
- 16:30 h Masterclass Pilates.
- 17:45 h 3X3 Baloncesto.
- 22:00h Entrega de trofeos e premios.

#MarzoSaúdeSolidario



## Inscripcións

A apertura de inscricións será o día 15 de Marzo de 2015 e a data límite para a inscrición será o día 3 de Maio de 2015.

Non se devolverá a cota de inscrición baixo ningún concepto. Á súa vez, o pagamento desta supón a conformidade cos artigos do presente regulamento.

O prezo para os participantes en función das actividades serán seguintes:

- Trail: 16€
- Carreira Popular: 6€
- Andaina: 6€
- Nenos CAT B e C: 3€
- CAT: A 1€
- CAT: MINI: gratuíta
- Comida Solidaria: 17€
- Masterclass de pilates: 3€
- 3x3 Baloncesto: 12€ (Equipo)
- (A actividade de Pilates será gratuíta para os anotados en carreiras pero debeno especificar no momento da inscrición ).

A inscrición poderá realizarse mediante a páxina web:

<https://championchipnorte.com/>

( A inscrición nas probas da dereito a participar na mesma, seguro, bolsa do participante, avituallamentos, e servizos de ducha) .

#MarzoSaúdeSolidario



## Premios

PRIMEIRO CLASIFICADO MASCULINO/ FEMENINO E EQUIPO (TRAIL): 100 €

PRIMEIRO CLASIFICADO MASCULINO/ FEMENINO E EQUIPO ( CARREIRA POPULAR): 50€

*Para optar á categoría por equipos é necesario que polo menos oito corredores do mesmo equipo finalicen a proba, serán tomados en conta os sete mellores tempos ( mínimo: catro rapazas).*

PRIMER EQUIPO 3X3 CLASIFICADO MASCULINO/FEMENINO E MIXTO: 100€

Podio para os tres primeiros clasificados en cada unha das categorías nas diferentes carreiras e medallas para todos os nenos. Así como, recordo conmemorativo para todos os participantes.

Premio especial para o inscrito máis novo, de maior idade e equipo máis numeroso.

	Trail		
	1º	2º	3º
Masculino	100€ + Trofeo	Trofeo	Trofeo
Femenino	100€ + Trofeo	Trofeo	Trofeo
Equipo	100€ + Trofeo	Trofeo	Trofeo

	Carreira Popular		
	1º	2º	3º
Masculino	50€ + Trofeo	Trofeo	Trofeo
Femenino	50€ + Trofeo	Trofeo	Trofeo
Equipo	50€ + Trofeo	Trofeo	Trofeo

	3x3		
	1º	2º	3º
Masculino	100€ + Trofeo	Trofeo	Trofeo
Femenino	100€ + Trofeo	Trofeo	Trofeo
Equipo	100€ + Trofeo	Trofeo	Trofeo

AS DOTACIÓNS ECONÓMICAS PODERÁN INCREMENTARSE EN FUNCIÓN DO NÚMERO DE INSCRICIÓNS. RECÓRDASE QUE SERÁN DOADOS A ENTIDADE BENÉFICA QUE DESEXE O PREMIADO.

#MarzoSaúdeSolidario



## Varios

- A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función das necesidades, comunicándoas aos participantes previo aviso na charla técnica. Tamén resérvase o dereito de suspensión da proba por forza maior.
- Prégase respectar o medio ambiente, para reservar o ámbito e a natureza. Así como respectar as propiedades privadas dos veciños.
- Servizo de duchas e vestiarios no Pavillón Polideportivo de Castroverde, así como amplo parking dentro do mesmo. Tamén dispón de carpa donde se celebrará a comida-bar.

### Club Marzo Saúde

Rúa Rosalia de Castro nº49 Bajo, 27120 – Castroverde – Lugo –  
marzosaúde@safmmarzo.com - **Teléfono** 636 47 85 14

#MarzoSaúdeSolidario



## INFORMACIÓN E REGLAMENTO CARREIRAS E ANDAINA

### RECORRIDOS:

Partindo do centro neuráxico da proba no Pavillón Municipal de Castroverde, incluíndo a saída e meta.

### TRAIL:

Os participantes correrán un total de 27 km con un desnivel acumulado positivo de 1200 metros polas parroquias e barrios de : Castroverde, Codesal, Pereiroá, Bolaño, San Fitoiro, Rodinso, Frontoi, Vilabade, Vilalle, Touzón, Castiñeiras; realizando un circuíto por todo tipo de terreos, senllas, regueiros, barro, grava, asfalto, sendeiros, calzadas romanas e camiños. Disfrutarán dos bosques, con vexetación de todo tipo. A climatoloxía cambiante, dará un atractivo de dureza á proba.

**CARREIRA POPULAR:** sobre un percorrido de 6 km polas parroquias e barrios de Castroverde, Codesal, Vilabade e Bolaño.

**ANDAINA:** sobre un percorrido de 10km polas parroquias e barrios de Castroverde, Codesal, Vilabade, San Fitoiro, Rodinso, Grandón e Bolaño.

O track das probas estará dispoñible nas redes sociais Twitter e Facebook, así como na páxina web: [www.safmmarzo.com](http://www.safmmarzo.com)

#MarzoSaúdeSolidario





## INFORMACIÓN E REGULAMENTO CARREIRAS E ANDAINA

### CATEGORÍAS:

(A idade a ter en consideración para toda a tempada será a que o participante teña o día 10 de Maio do ano da competición, agás o mínimo de 18 anos, que se terán á data da proba)

Categorías	Masculina	Femenina
SUB 18	16-18	16-18
Sub-23	19 - 23	19 - 23
Senior	24 - 44	24 - 39
Veteranos A	45 - 54	40 - 49
Veteranos B	+ 55	+ 50
Absolutos	-	-

Categoría Infantil	Data Nacemento	Distancia
MINI	2009-2014	100M
CAT A	2006-2008	400m
CAT B	2003-2005	1000M
CAT C	2002-2000	2400M

(A ANDAINA NON TEN CATEGORÍAS)

#MarzoSaúdeSolidario



## INFORMACIÓN E REGULAMENTO CARREIRAS E ANDAINA

### SEÑALIZACIÓN E CONTROIS:

O percorrido estará sinalizado con fita balizadora, así como frechas indicadoras de dirección. É obrigatorio completar o circuíto íntegro marcado pola organización. A proba estará controlada mediante chip, que cada corredor deberá levar obrigatoriamente. Para a cronometraxe e seguimento desta, existirán tres zonas de control, saída, intermedio e meta para o trail e dúas, saída e meta, para a carreira popular.

### SEGURIDADE:

A proba conta con servizo de ambulancia (**UVI**). Tamén con dispositivos de seguridade, voluntarios, forzas de seguridade e organización.

Durante a carreira, os participantes deberán adoptar todas as medidas de seguridade necesarias, seguir as indicacións da organización en cada momento e socorrer obrigatoriamente en caso de accidente. Se acontecese este último, avisarase o máis rápido posible a organización, para proceder a socorrer o accidentado.

Os participantes ao efectuar a súa inscrición, declaran que toman parte libremente nesta baixo a súa responsabilidade e que se encontran en correctas condicións físicas.

### AVIATUALLAMENTOS:

#### TRAIL

Haberá tres avituallamentos durante a proba máis o de meta. Os puntos quilométricos APRÓXIMADOS destes serán: Km 6'5, Km 13, Km 22 e Km 27 (Meta). Serán líquidos e sólidos.

#### CARREIRA POPULAR

Haberá un único avituallamento á chegada de meta.

#MarzoSaúdeSolidario



## INFORMACIÓN E REGULAMENTO CARREIRAS E ANDAINA

### TEMPOS LÍMITE DE PASO:

Por razóns de seguridade e organizativas, o tempo para realizar as probas na súa totalidade está limitado, sendo no caso do trail catro horas e media (4h.30), tendo unha hora de corte no avituallamento (km 13 en 2h15min). E a carreira popular en 47 minutos.

### MATERIAL E EQUIPAMENTO:

A carreira Trail dispútase en réximen de semiautosuficiencia, polo que é recomendable levar hidratación e alimentación lixeira, ademáis dos avituallamentos que se proporcionarán pola organización.

Material axeitado para correr en montaña, con roupa de abrigo por si hai condicións meteorolóxicas cambiantes.

### DESCUALIFICACIÓN:

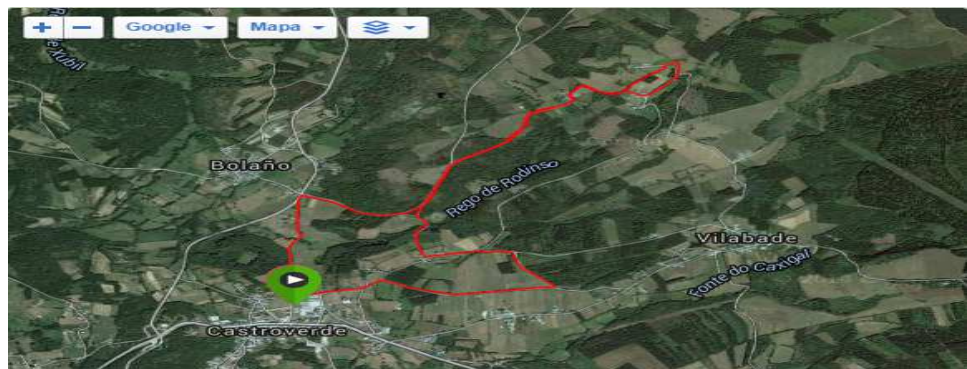
Quedarán descualificados todo aquel corredor que non cumpra o presente regulamento, non pase os controis de paso, non complete a totalidade do percorrido, deteriore ou ensucie o entorno, non leve o dorsal ben visible, desatenda as indicacións da organización, corra co dorsal doutro participante ou falsifique os datos no boletín de inscrición.

#MarzoSaúdeSolidario



INFORMACIÓN E REGULAMENTO  
CARREIRAS E ANDAINA

Andaina



Altura ganada 144 metros

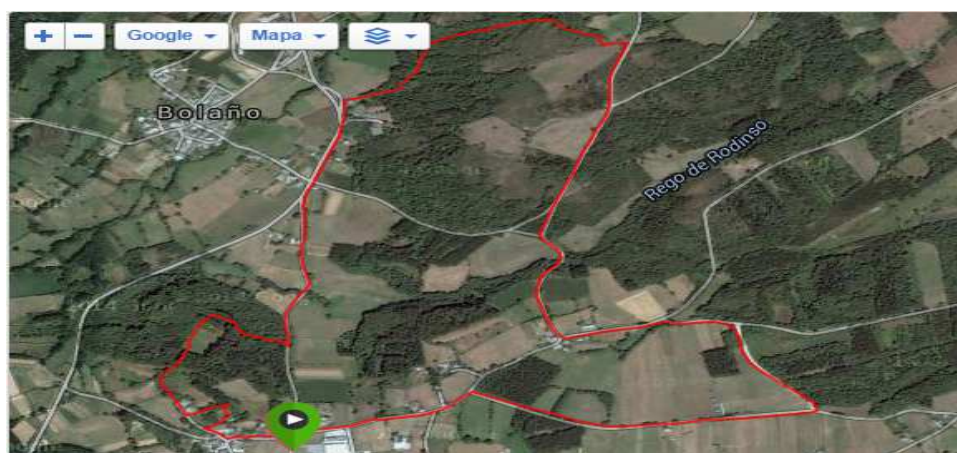
#MarzoSaúdeSolidario



SAÚDE  
MARZO

## INFORMACIÓN E REGULAMENTO CARREIRAS E ANDAINA

### Carreira Popular



Altura ganada 113 metros

#MarzoSaúdeSolidario

Rúa Rosalia de Castro, 49 baixo. 27120 Castroverde – Lugo  
[marzosaude@safmmarzo.com](mailto:marzosaude@safmmarzo.com)

Tlf: 982 31 30 01

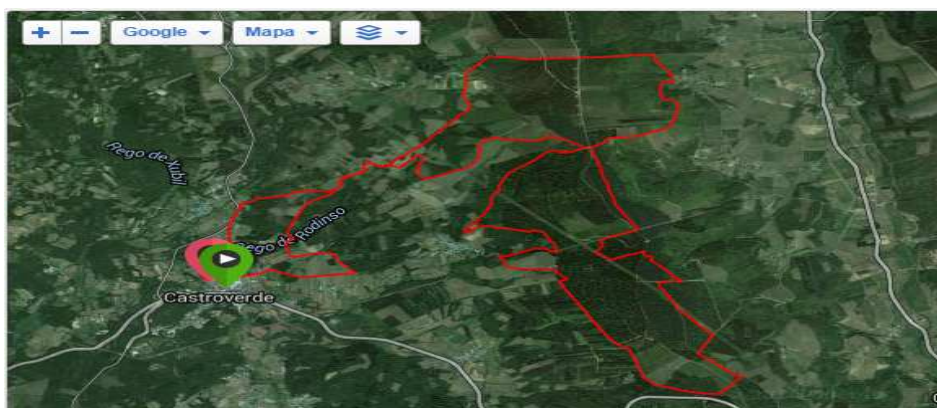


مارسو  
MARZO  
SAÚDE

## INFORMACIÓN E REGULAMENTO CARREIRAS E ANDAINA

#MarzoSaúdeSolidario

Trail



Altura ganada 1.200 metros

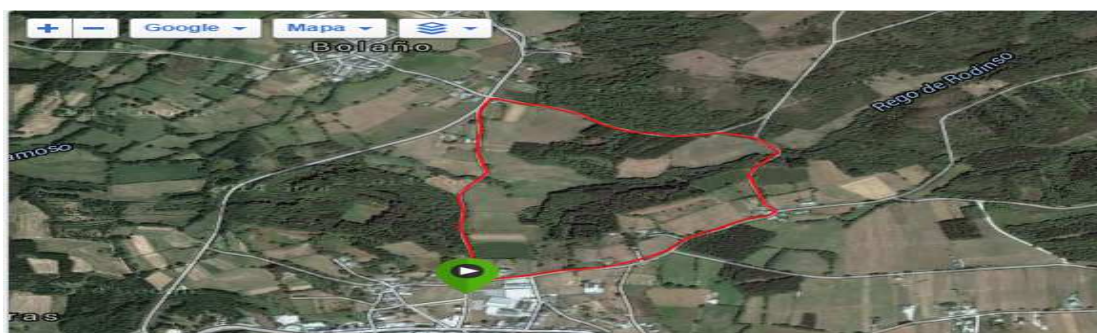
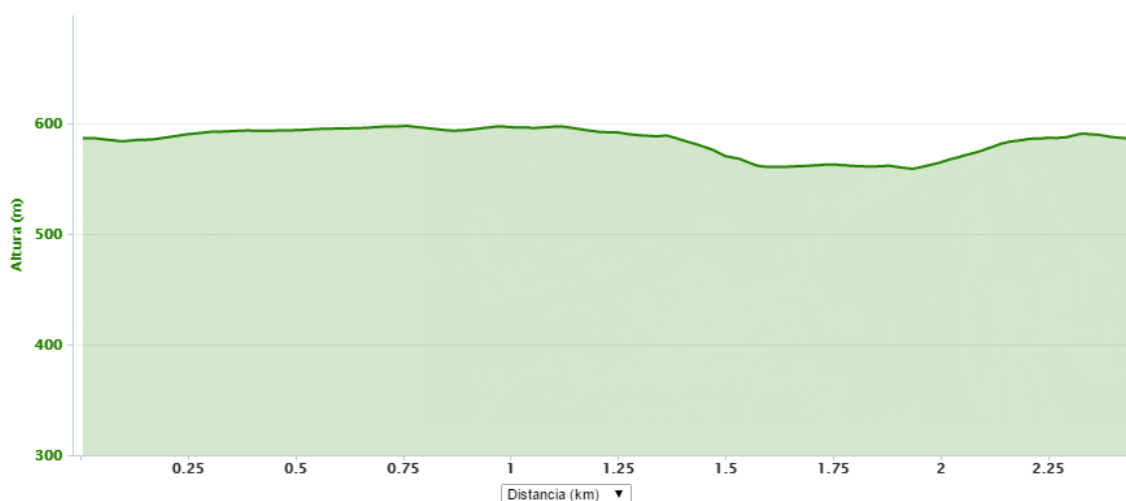
Rúa Rosalia de Castro, 49 baixo. 27120 Castroverde – Lugo  
[marzosaude@safmmarzo.com](mailto:marzosaude@safmmarzo.com)  
Tlf: 982 31 30 01



SAÚDE  
MARZO

## INFORMACIÓN E REGULAMENTO CARREIRAS E ANDAINA

Carreira de CAT C 2500 metros



Altura Ganada 39 metros

#MarzoSaúdeSolidario

Rúa Rosalia de Castro, 49 baixo. 27120 Castroverde – Lugo

[marzosaude@safmmarzo.com](mailto:marzosaude@safmmarzo.com)

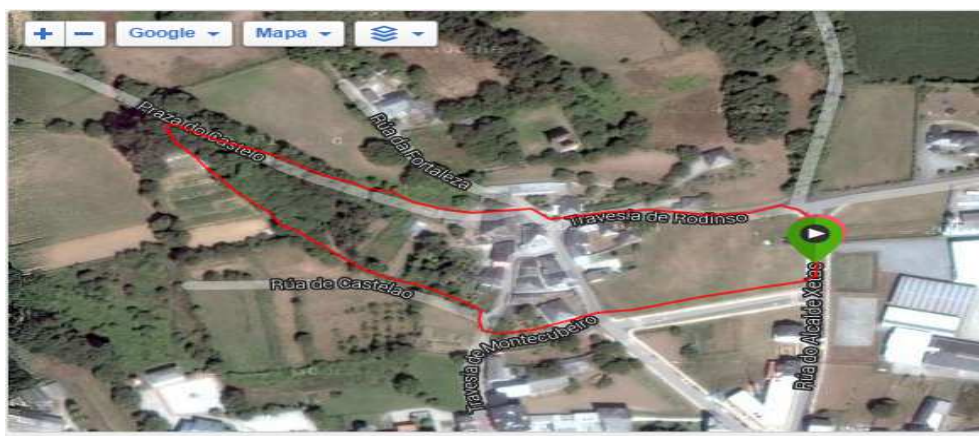
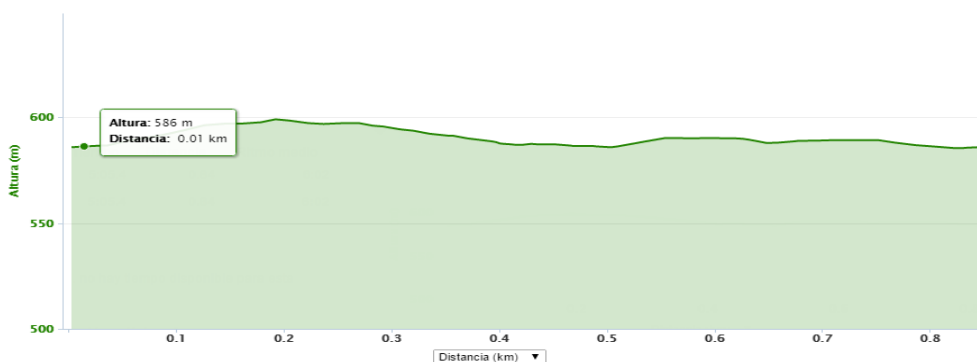
Tlf: 982 31 30 01



SAÚDE  
MARZO

## INFORMACIÓN E REGULAMENTO CARREIRAS E ANDAINA

CATEGORIA B 1km



Altura ganada 11 metros

#MarzoSaúdeSolidario

Rúa Rosalia de Castro, 49 baixo. 27120 Castrolverde – Lugo

[marzosaude@safmmarzo.com](mailto:marzosaude@safmmarzo.com)

Tlf: 982 31 30 01

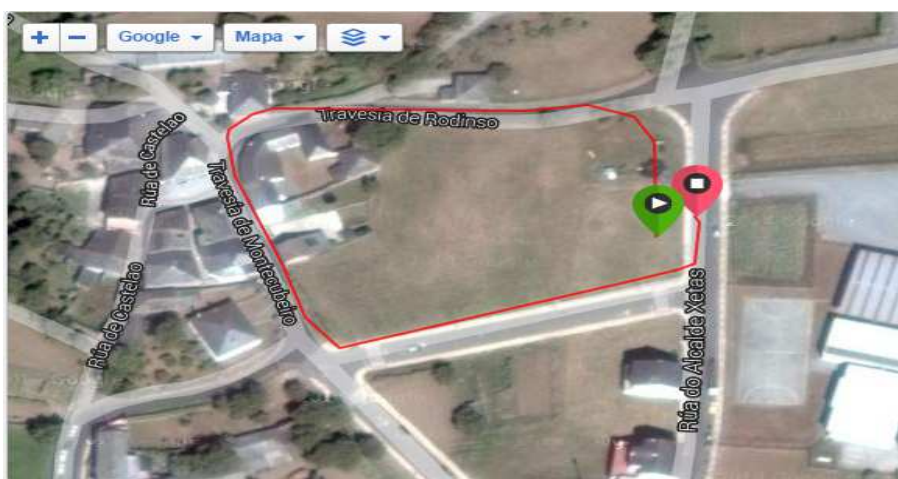
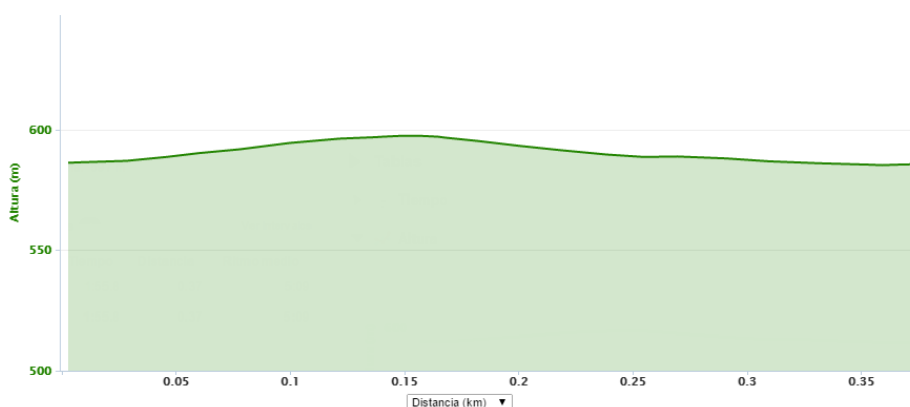




مارسو  
MARZO  
SAÚDE

## INFORMACIÓN E REGULAMENTO CARREIRAS E ANDAINA

Categoría A 400 m



Altura Ganada 11 metros

#MarzoSaúdeSolidario

Rúa Rosalia de Castro, 49 baixo. 27120 Castrolverde – Lugo

[marzosaude@safmmarzo.com](mailto:marzosaude@safmmarzo.com)

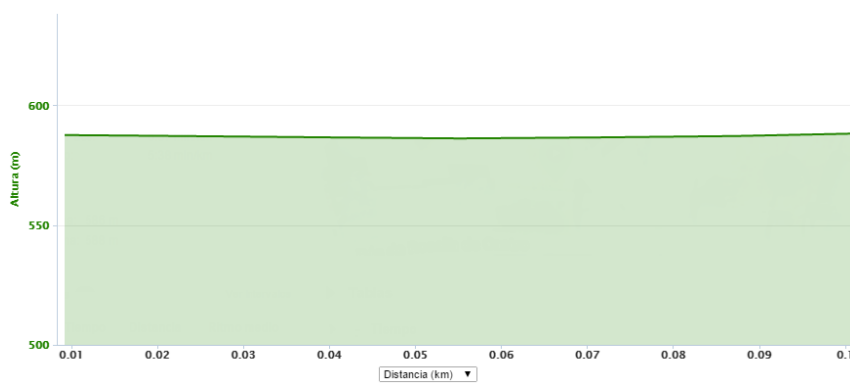
Tlf: 982 31 30 01



MARZO  
SAÚDE

## INFORMACIÓN E REGULAMENTO CARREIRAS E ANDAINA

Categoría Mini de 100 metros



Altura Ganada 0 metros

#MarzoSaúdeSolidario

Rúa Rosalia de Castro, 49 baixo. 27120 Castroverde – Lugo

[marzosaude@safmmarzo.com](mailto:marzosaude@safmmarzo.com)

Tlf: 982 31 30 01



## NORMATIVA 3 x 3 BALONCESTO:

#MarzoSaúdeSolidario

- Os equipos estarán compostos por un máximo de catro xogadores, uns dos cales empezará como suplente. Cada equipo debe nomear un capitán que será o representante único.
- Xógase nunha soa canastra.
- O xogo será a 21 puntos con dous de vantaxe e terá unha duración máxima de 10 minutos. Ao final do tempo, gañará o encontro o equipo que vaia por diante no marcador. En caso de que o partido finalice en empate, os tres xogadores que nese momento estean a xogar por cada equipo, terán que lanzar un tiro libre cada un, e gañará o encontro o equipo que máis enceste, se unha vez feito isto persiste o empate procederáse ao sistema "morte súbita" lanzando cada vez un xogador e non repetindo este.
- Cada canastra vale un punto, agás aquelas conseguidas dende máis alá da liña de triplo, que valerán 2 puntos en todas as categorías.
- A primeira posesión do balón será sorteada.
- Despois de cada cambio de posesión, rebote defensivo ou balón recuperado, o balón deberá saír máis alá da liña de triplo antes de poder anotar. Se anotasen sen saírse da liña de tres, a canastra será sumada no marcador do equipo contrario e a posesión sería para este mesmo equipo.
- Despois de cada canastra o balón cambia de posesión e iníciase o xogo dende detrás da liña de medio campo cun pase.
- Cando o balón salga fora, deberá poñerse en xogo dende a banda.
- As loitas supoñen, sempre, a posesión do balón para o equipo que defendía.
- As faltas sacaránse sempre de banda, a partir da terceira falta de equipo, todas as faltas se sancionarán cun tiro libre e en caso de convertelo, a posesión cambiará ó equipo contrario; en caso de fallalo, a posesión de balón continúa sendo para o equipo que lanzou o tiro libre.
- Os xogadores serán eliminados ao cometer a súa terceira falta persoal. O xogo pode continuar ata que un dos equipos quede cun só xogador.
- As faltas intencionadas non se permitirán e serán penalizadas cun tiro libre e a posesión do balón ao equipo sobre o que recáia a falta.
- Todas as faltas serán sinaladas polos xogadores.
- Ningún xogador poderá participar en máis dun equipo.
- Os equipos que se atrasen máis de 5 minutos da hora de comezo do encontro serán penalizados.
- Se algún membro da organización observa un comportamento antideportivo nun ou varios xogadores dun equipo, ou ben nos acompañantes deste mesmo equipo, influíndo no lóxico transcórrese do xogo, poderán ser eliminados da competición
- A organización resérvase o dereito a modificar ou ampliar algunhas normas logo de comunicación aos equipos implicados.
- DURANTE A COMPETICIÓN **ESTARÁ** Á DISPOSICIÓN DOS DEPORTISTAS UN AVITUALLAMENTO.





**NORMATIVA  
MASTERCLASS PILATES**

RECOMÉNDASE QUE CADA PARTICIPANTE TRAI A SÚA COLCHONETA, ESTEIRA OU MANTA. A ORGANIZACIÓN NON PROPORCIONARÁ ESTE TIPO DE MATERIAL.

**#MarzoSaúdeSolidario**



Club  
MARZO  
SAÚDE

## COMIDA SOLIDARIA

ESPECIAL "MARZOSAÚDE SOLIDARIO" (Prezo: 17 €)

### MENÚ TIPO:

- 1 º) Entremeses e Empanada
- 2 º) Churrasco, patacas, ensalada
- 4 º) Torta de Santiago
- Pan, auga, refrescos, viño e Casera.

#MarzoSaúdeSolidario

Rúa Rosalia de Castro, 49 baixo. 27120 Castrolverde – Lugo  
[marzosaude@safmmarzo.com](mailto:marzosaude@safmmarzo.com)

Tlf: 982 31 30 01

