

**Datas:** 15 e 16 de setembro de 2018

**Nome do evento:** XIV Cross de Verán de Broña

**Lugar:** zona da Praia de Broña, Outes

**sábado, 15** de setembro de 2018, andaina nocturna

Hora de comezo: 21:00; hora de remate estimada: 24:00

**domingo, 16** de setembro de 2018, carreiras de tódalas categorías

Hora de comezo: 10:00; hora de remate estimada: 14:00

## Descrición

### **XIV Cross de Verán de Broña, 2018**

e andaina cardiosaudable pola "Ruta dos carpinteiros cos pés mollados"

Creando Cultura de Movemento

29 de setembro, Día Mundial do Corazón

**Cartel:** <https://i.gal/brona2018cartel>

**Ruteiro:** <https://i.gal/brona2018ruteiro>

**Data:** sábado, 15 de setembro de 2018

**Hora:** 21:00 h, saída da andaina pola "Ruta dos carpinteiros cos pés mollados" desde a caseta de socorrismo, no paseo que linda coa praia)

**Distancia:** 12 km (<https://i.gal/andainaBrona201809>)

**Data:** domingo, 16 de setembro de 2018

**Hora:** carreiras a partires das 10:00 h, saídas e chegadas no arco de meta, no comezo do paseo, ou na zona verde da praia.

**Distancia:** Diversas distancias segundo as categorías, aproximadamente 10 ou 5,5 km as carreiras de adultos/as (<https://i.gal/brona2018ruteiro>)

## Organiza

### **Club de Atletismo Outes**

**Inscripción:** en Emesports (<http://emesports.es/>), na web do evento

(<https://sites.google.com/site/carreirabrona/>), ou no correo electrónico

carreirabrona@gmail.com segundo categorías. Ver máis abaixo o punto 4 do regulamento.

## Colaboran

- Concello de Outes
- Concellalía de Cultura e Deportes, Concello de Outes
- Asociación Veciñal “O Pedregal”, San Cosme, Outes
- Asociación Terra de Outes
- Cruz Vermella, Agrupación de Noia
- Protección Civil de Outes
- Asociación Corazonadas
- Universidade de Santiago de Compostela, USC
- Universidade de Vigo, UVigo
- Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela, IDIS
- Galicia Saudable
- Fundación Deporte Galego
- Colexio Profesional da Educación Física e o Deporte de Galicia (COLEF Galicia)
- Physiorelax

## Regulamento

1º. As carreiras de pitufos, prebenxamíns, benxamíns, alevíns, disputaranse na ZONA VERDE da PRAIA DE BROÑA. As carreiras de infantís, cadetes, xuvenil/xunior, promesa/sénior, veteráns e superveteráns farase no circuíto mixto (terra/asfalto/cemento) sinalado pola organización.

2º. Poderán participar todas aquelas persoas que o desexen, con ou sen licencia federativa.

3º. Na carreira de 10 km e en tódalas de pitufos/as, prebenxamíns/nas, benxamíns/nas, alevíns/nas, infantís e cadetes, haberá premios para os tres primeiros e as tres primeiras participantes de cada categoría. Ademáis, haberá tres premios para os tres primeiros clasificados e as tres primeiras clasificadas na carreira de 5,5 km, sexa cal sexa a súa categoría (xuvenil/xunior, promesa/sénior, veteráns/nas ou superveteráns/nas). Entregarase un premio de honra aos/ás corredores e a corredoras de maior e menor idade.

4º. As inscricións para as carreiras de 10 km, 5,5 km e 3 km (infantís e cadetes) faranse en Emesports (<http://emesports.es/>), antes das 24:00 do xoves, 13 de setembro. As das categorías pitufos/as, prebenxamíns/nas, benxamíns/nas, alevíns/nas e a andaina, faranse na web do evento (<https://sites.google.com/site/carreirabrona/>) ou no correo-e [carreirabrona@gmail.com](mailto:carreirabrona@gmail.com), ate 30 minutos antes de cada carreira. Aceptaranse tamén inscricións para o paseo no correo-e [carreirabrona@gmail.com](mailto:carreirabrona@gmail.com). Nelas indicárase nome, apelidos, data de nacemento, localidade e club (se procede). A inscrición é obrigatoria para contar coa cobertura do seguro do evento e

participar no sorteo de agasallos. **Por favor, fagamos un esforzo para evitar inscricións a última hora!**

5º. Os/as participantes deberán colocarse no zona de saída 10 minutos antes do comezo de cada carreira.

6º. Os dorsais colocaranse no peito e deben ir visibles para facilitar a labor da organización.

7º. A organización poderá modificar este regulamento sen previo aviso. O aquí non recollido resolverase segundo o seu criterio. As súas decisións serán inapelables.

8º. Tódolos/as participantes debidamente inscritos/as estarán amparados/as por unha póliza de seguro de accidentes deportivos e responsabilidade civil concertada pola organización.

9º. Aínda que o evento sexa de carácter estritamente deportivo e popular, admitiranse reclamacións que serán resoltas pola organización antes da entrega de premios. Espérase e agrádese un espírito e un comportamento deportivo por parte de tódolos/as participantes.

10º. En cada carreira cerrarse o control así que transcorra o triple do tempo empregado polo/a vencedor/a.

11º. Ao longo do percorrido a organización poderá establecer os controis que estime oportunos e poderá descualificar aos/ás participantes que cometan algunha irregularidade.

12º. A organización poderá agrupar categorías e atrasar a hora de saída dalgunhas carreiras en función dos/as corredores/as inscritos/as en cada unha.

13º. A entrega de trofeos farase ao rematar tódalas carreiras.

14º. É de obrigado cumprimento acudir ao protocolo da entrega de trofeos por parte dos/as atletas premiados/as. En caso contrario non recibirán as distincións e/ou agasallos.

15º. Tódalas persoas inscritas nas carreiras que crucen á meta antes do peche do control recibirán como agasallo unha camiseta conmemorativa (entregaranse na chegada de cada carreira ata fin de existencias). Destas, tódalas maiores de 18 anos participarán ademais no sorteo dunha noite nas Cabanas de Broña (<https://cabanitasdelbosque.com/>). As persoas agraciadas terán que recoller o agasallo persoalmente no momento do sorteo. No caso de non estar presente, sortearase de novo.

16º. Durante toda a mañá celebrarase un obradoiro/competición de reanimación cardio-pulmonar/desfibrilación semiautomática, outro sobre hábitos de alimentación saudable e outro sobre medida da forza manual mediante dinamometría.

17º. A zona da praia de Broña é un entorno excelente para disfrutar dun xantar ao aire libre. Organízase un xantar campestre na zona verde. O domingo instalarase unha pulpeira para quenes queiran disfrutar dun rato agradable comentando o resultado das carreiras e compartindo

experiencias e prefiran non levar comida da casa ou usar a hostelería local. Haberá duchas dispoñibles no polideportivo de O Cruceiro de Roo desde as 12:00 ata as 13:15.

## Retirada de dorsais

Nas mesas de control da organización situadas na caseta de socorrismo, no paseo que bordea a praia ata media hora antes de cada carreira ou da andaina.

## Categorías e horarios das carreiras e outras actividades

XIV CROSS DE VERÁN DE BROÑA							XANTAR	TALLERES RCP/DESA, ALIMENTACIÓN E DINAMOMETRÍA
categoría	ano de nacemento			distancia (m)	hora de saída			
Cadetes	desde	2003	ata	2004	3.000	<b>10:00</b>		
Infantís	desde	2005	ata	2006	3.000	<b>10:00</b>		
Superveteráns/nas	desde	o inicio dos tempos!	ata	1972	10.000 ou 5.500	<b>10:30</b>		das <b>11:00</b> ...
Veteráns/nas	desde	1973	ata	1983	10.000 ou 5.500	<b>10:30</b>		
Promesa/senior	desde	1984	ata	1998	10.000 ou 5.500	<b>10:30</b>		
Xuvenil/Xunior	desde	1999	ata	2002	10.000 ou 5.500	<b>10:30</b>		
Alevíns/nas	desde	2007	ata	2008	1.000	<b>12:00</b>		
Benxamíns/nas	desde	2009	ata	2010	1.000	<b>12:00</b>		
Prebenxamíns/nas	desde	2011	ata	2013	300	<b>12:15</b>		
Pitufos/as	desde	2014	ata	hoxe!	100	<b>12:30</b>		
Entrega de trofeos e sorteos						<b>13:15</b>	... as <b>13:00</b> estará aberta a pulpeira...	... ata as <b>13:15</b>
							... e ata que se rematen os víveres!	
CIRCUITO DO XIV CROSS DE VERÁN DE BROÑA							ZONA VERDE DA PRAIA DE BROÑA	

## Obradoiro/competición de reanimación cardio-pulmonar/desfibrilación semiautomática (RCP/DESA)

A reanimación cardiopulmonar é o conxunto de maniobras máis eficaz para salvar vidas cando o corazón ten deixado de later. No espazo do piñeirial de Broña, cerca da liña de saída para as carreiras e o paseo, programaranse actividades de introducción ás manobras de reanimación para persoas sen formación en atención sanitaria.

## Obradoiro sobre hábitos de alimentación saudable

Con sentidiño. Comer con sentidiño. Podería xeralizarse e deixalo en **vivir con sentidiño!** O sentidiño non é algo que se adquira por arte de maxia, nen estudando moito na escola, nen sequera asistindo a charlas sobre hábitos de vida saudable. O sentidiño é un capital social, comunitario, formado ao longo de séculos. En cada época prodúcense avances no coñecemento que cómpre engadir a ese capital. Vimos dun tempo de aceleración na millora en cáseque todo: na calidade de vida, na calidade dos alimentos, na calidade e seguridade dos medios de transporte e comunicación, das posibilidades de acceso ao deporte, ao ocio, á cultura en xeral. Nunca vivimos máis, e probablemente nunca vivimos millor. Nos cremos que podemos aportar certa dose de sentidiño á práctica de actividade física e deportiva e a todo o que a rodea: tamén o sentidiño na alimentación. Comer de todo, pouco. Non sabemos a quen citar como primeira persoa que dixo esa frase, pero semella que ten sentidiño! Nen complementos alimenticios si, nen complementos, non; nen graxas si, nen graxas, non; nen bo viño si, nen bo viño non! Equilibrar e ver cada comida, cada receta, como unha oportunidade para nutrirse disfrutando do que o medio ofrece. Neste taller non podemos dar leccións, só unhas simples ferramentas para aprender a identificar grandes erros.

## Obradoiro de dinamometría

O Colexio Profesional da Educación Física e o Deporte de Galicia (COLEF Galicia) realizará uns sinxelos test para todos os públicos, que permiten coñecer o nivel de presión manual e de costas coa axuda de dinamómetros dixitais. Informará *in situ* aos/ás participantes do resultado en relación aos valores de referencia e outros exemplos significativos. A dinamometría forma parte dun conxunto de probas de valoración funcional que serven para analizar a autonomía e capacidades físicas dunha persoa, e poder adaptalas á súa ocupación e exercicio físico actual.

## Andaina cardiosaudable pola "Ruta dos carpinteiros cos pés mollados"

Creemos que é posible promover a volta a estilos de vida ricos en actividade física en contacto coa natureza e coa cultura local, sen renunciar ás milloras na calidade de vida que nos teñen traído as últimas poucas decenas de anos. Este ano propomos unha nova [andaina pola "Ruta dos carpinteiros cos pés mollados"](#): non é un camiño, é un área chea de sinais da actividade de construción de embarcacións en madeira que alí tiña lugar na segunda metade do século XIX e primeira do XX. O paseo ilustrado co coñecemento do medio que se pasea, sexa sobre a natureza, sobre os usos do territorio, ou as actividades industriais que non hai tantos anos alí se desenvolveron é un alicerce para facer memoria en común. Desta volta farémola con pouca luz: quenes viviron nas épocas de maior actividade tamén por aló andiveron antes do mencer e entre lusco e fusco! Contade con levar medios para alumear o camiño (frontal, linterna...), que hemos chegar ao final con noite pecha! Nun recorrido moi semellante ao que propuxo o Concello de Outes para a súa andaina de Broña de 2017, arrancaremos da caseta de socorrismo na beira da Praia de Broña cara o interior da ría. Subiremos pola Pista da Vitareira cara Serantes. Logo, por Tavilo cara San Cosme de Outeiro. Cruzaremos a carretera de San Cosme á Barquiña (DP-6203) e polo Monte do Pedregal chegaremos á fonte de Foxos. De aí a Rates e, pasando por baixo do corredor (AC-554), ata a serra que está xunto a Ponte de Langaño. Avanzaremos logo cerquiña da costa ata coller o inicio da Senda Verda na Praia de Arnela. Pasando pola Área Recreativa do Albán, subiremos a Albeida pola pista asfaltada. Outeiro, Portela e cruzar de novo a estrada que vai de San Cosme a A Barquiña, avanzando pola Pista da Pereiriña para baixar logo para buscar a Bogalleira baixando polo Camiño Vello e voltar pola Senda Verde cara a Praia de Broña. É un recorrido moi asequible que permite conversar e tentar entender as claves que explican a paisaxe actual: o piñeiral, as zonas de vexetación de ribeira, o aproveitamento de marisco na ría, as novas infraestruturas de comunicación, os abondosos restos dos talleres de construción de barcos de madeira... Por favor, levade o teléfono móbil: o día da andaina darémosvos un número co que poderedes comunicar en caso de que necesidades asistencia. Faremos tres grupos en función do que cada quen busque no recorrido: un paseo tranquilo, unha ruta sen presa, pero sen pausa, ou unha andaina algo a paso algo máis rápido! Cada grupo estará acompañado en cabeza e cola por membros do clube.