

XI CARREIRA POPULAR 10 K Concello de Cambados 2026

Data	11 de OCTUBRO 2026
Hora saída 10K	10:00
Lugar	PRAZA DE FEFIÑANS CIRCUITO 2 X VOLTAS 5 KM)
Organiza	Concello de Cambados coa colaboración do Clube Atletismo Cambados
Inscrición	
Recollida de Dorsais	Día da proba na Praza de Fefiñans de 8:30 a 9:30 , categorías infantís ata 10 minutos da saída de cada proba

Facebook: www.facebook.com/clubeatletismocambados.cac

REGULAMENTO DA PROBA 10 K Concello de Cambados 2026

PREVIO Á CARREIRA

Art. 1º.-

Todos os participantes polo feito de inscribirse declaran coñecer, entender e aceptar o presente regulamento.

Art. 2º.-

O Concello de Cambados organiza a XI Carreira Popular 10 K Concello de Cambados coa colaboración do Clube Atletismo Cambados

Art. 3º.- PARTICIPANTES E CATEGORIAS

Poderán participar todas aquelas persoas, federadas ou non, que o desexen sempre que estean inscritas, nos prazos establecidos para o efecto pola organización, e cumpran as condicións de participación.

Categorías Establecidas na proba 10 K (10.000m) :

A proba Absoluta estará aberta a todos os atletas que teñan al menos 18 anos o día da proba.

Para este ano 2026 haberá estas categorías:

Senior	18-34 Anos
Master 1	35-44 Anos
Master 2	45-54 Anos
Master 3	55-64 Anos
Master 4	65 + Anos

CARREIRAS INFANTILES

JUVENIL (2009/2010)	distancia 5000 m (1 volta)	hora salida 10:00 coa proba de 10K
CADETE (2011/12)	distancia 1600 m	Hora saída : 11.30
INFANTIL (2013/14)	distancia 1600 m	Hora saída : 11:30
ALEVIN (2015/2016)	distancia 800 m	Hora salida 11:50
BENJAMIN (2017/2018)	distancia 400 m	hora salida 12:10
PREBENJAMIN (2019 en DIANTE)	100 m	hora salida 12:20

Art. 4º.- CONDICIÓN DE PARTICIPACIÓN

As persoas participantes comprométese a aceptar estritamente o presente regulamento e calquera posible modificación da proba, obrigada por causas alleas á vontade da organización. O feito de inscribirse implica ter lido, entendido e adquirido os compromisos que se expoñen a continuación:

- Cada corredor participa baixo a súa enteira responsabilidade, afirma posuír un nivel de condición física suficiente para afrontar a proba e ter pasado os pertinentes controis médicos de saúde.
- A organización non se fai responsable de calquera lesión ou padecemento por imprudencia, negligencia ou falta de forma física do/a participante.
- O/A participante exime de toda responsabilidade á organización que puidese derivarse da súa participación no evento (Exemplos: perda de obxectos persoais por roubo ou outras circunstancias, perigo de lesións, atropelos, agresións...)
- Autorízase á organización o uso de calquera imaxe en publicacións, carteis ... para a promoción do deporte. Calquera persoa inscrita poderá prohibir a utilización da súa imaxe previa solicitude expresa e por escrito dirixida á Clube Atletismo Cambados
- A Organización reservase o dereito a rexeitar calquera inscrición que non acepte os termos e condicións expostos no presente regulamento.
- No caso de dúbida, ou de xurdir algunha situación non reflectida neste, estarase ao que dispoña a Organización.

Art. 5º.- INSCRICIÓNS

Farase na Paxina WEB de Carreiras Galegas

ata o día 7 de Outubro de 2026 as 23:59 h. Non se admitirán inscricións fora de prazo nin o mesmo día da proba.

A inscrición será GRATUITA para as categorías infantís

e terá un custe de 5 € para a categoría JUVENIL

Proba Absoluta 10K terá un custe de 10 €

O DÍA DA PROBA

Art. 6º.- RECOLLIDA DE DORSAIS

Farase na zona de saída, na Praza de Fefiñans, nun lugar habilitado pola organización, entre as 8:30 h. e as 9:30 h. do día da proba. Na mesma zona farase a entrega do avituallamento final ao rematar a proba.

Para as categorías infantís poderán retirar dorsal ata 20 minutos antes de cada saída

Art. 7º.- DISTANCIAS

PREBENJAMIN 100m

BENJAMIN 400 m

ALEVIN 800 m

INFANTIL 1,600m

CADETE 1,600m

JUVENIL 5.000m (1 volta circuito)

SENIOR , MASTER1,2,3,4 10.000m

Art. 8º.- SERVIZOS SANITARIOS E SEGURO DE ACCIDENTES

A organización terá unha ambulancia cun médico e dous auxiliares a disposición dos corredores. O Concello de Cambados dispón dun seguro de responsabilidade civil segundo a lexislación vixente que ampara a celebración desta carreira.

Art. 9º.- DESCUALIFICACIÓNS

Calquer membro da organización, están facultados para retirar da carreira calquera atleta que manifeste un mal estado físico evidente, que non realice o percorrido completo, que non teña dorsal, que manipule a publicidade do dorsal, que manifeste un comportamento non deportivo ou que se reitere en protestas á organización.

Art. 10º.- PERSOAS NON INSCRITAS

Toda persoa que corra sen estar inscrita, faíno baixo a súa responsabilidade, non estará cuberta pola Organización. Se é advertida a súa presenza instaráselle a abandonar o circuito.

SERVICIO DUCHAS

Estarán habilitadas no Pabellón do Pombal

ART 11. PREMIACION

Trofeos para os tres primeiros clasificados de todas as categorías.

PREMIOS EN METÁLICO PARA OS/AS CINCO PRIMEIROS/AS CLASIFICADOS/AS DA CATEGORÍA PROMESA-SÉNIOR

Tanto para mulleres como homes

1º 250 €

2º 200 €

3º 125 €

4º 50 €

5º 25 €

PARTICIPACION DE ATLETAS DE OUTRAS FEDERACIONES AUTONÓMICAS E

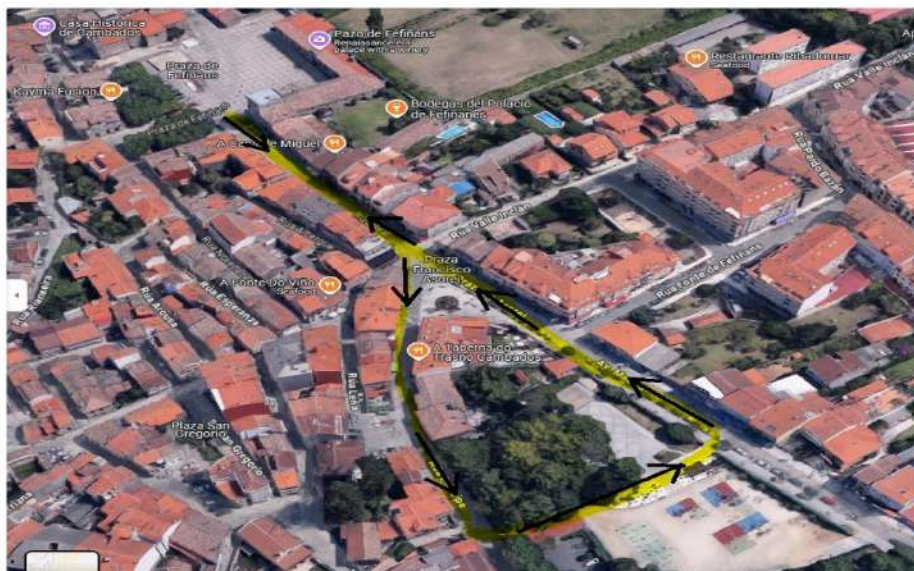
EXTRANXEIROS/AS Nesta proba a participación de atletas estranxeiros e de outras federacións autonómicas rexerase de acordo co disposto no regulamento de Competicións da RFEA: <https://atletismorfea.es/sites/default/files/2026-07/>

Reglamento_de_Competiciones_DILIGENCIADO_CD_18.06.2026.pdf

RECORRIDO 10K (2 X VOLTAS CIRCUITO 5K)



RECORRIDO BENJAMIN 400 M



RECORRIDO ALEVIN 800M ----- INFANTIL, CADETE (2 voltas) 1600 m

