18ª Carreira Popular 5 KM dos SANTIÑOS
COPA DIPUTACION 5 KM RUTA
22/11/2026 O BARCO DE VALDEORRAS

O CLUBE ADAS CUPA coa colaboración do Concello de O Barco de Valdeorras, a Delegación da F.G.A en Valdeorras e a Excma. Deputación de Ourense organiza a **18ª CARREIRA POPULAR 5 KM DOS SANTIÑOS**, que se desenrolará o vindeiro **22 de Novembro do 2026** .

Proba incluída no Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e controlada a cargo do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

INSCRICIÓNS

1º.- As inscricións absoluta para a carreira popular se realizará a través a web de http://www.carreirasgalegas.com/

2º.- As INSCRICIONS deberán estar no poder da Organización antes das **23.00 h.do mércores 18 de Novembro.**

3º.- A inscrición estará limitada a 300 participantes para a carreira absoluta e terán un costo de **8 €.**

4º.- As inscricións dos cativos Prebenxamín, SUB 10, SUB 12, SUB14 e SUB 16, faranse a través de http://www.carreirasgalegas.com/ preferentemente. Tamén se poderán facer no correo electrónico tinin_adas@hotmail.com, sendo esta **inscrición gratuíta**.

5º.- **A retirada de dorsais** realizarase na mesa habilitada para tal fin no **ESTADIO DE CALABAGUEIROS** o día **21 de novembro de 19.00 h a 20.00 h.** e o **22 de novembro de 9.30 h a 10.30 h. Para a carreira absoluta.**

Os dorsais dos cativos/as pódense recoller ata 30 minutos antes da súa carreira

Non se admitirán inscricións fora do prazo.

Cruz Vermella

CLUB A.D.A.S O BARCO

CUPA

Federación Galega de Atletismo

18ª CARREIRA POPULAR DOS SANTIÑOS 2026

A Cruz Vermella de Valdeorras en colaboración co Club ADAS-CUPA e a Delegación da F.G.A en Valdeorras, organizan unha recollida de "Xoguete Solidario".
O stand para a recollida do "Xoguete Solidario" estará no Estadio Municipal de Calabagueiros onde os atletas ou calquera outra persoa, poderán doar o seu xoguete.
O xoguete debe ser novo, educativo e non bélico nin sexista.

COLABORA.
GRACIAS.

CIRCUITO

1º.- **DISTANCIA HOMOLOGADA**, o circuíto urbano consta de unha volta de 2.500 mts. totalmente chairo, que transcorrerá polas seguintes rúas:

SAIDA PABELLON DE CALABAGUEIROS (diante) - Rúa Río Mariñán - Rúa Barco de Avila - Paseo do Malecón (control de paso) - Paseo do Malecón - Rúa A Coruña - Rúa Calabagueiros e **META PABELLON DE CALABAGUEIROS** (diante) VER ANEXO 1.

os/as atletas poderán participar nas seguintes carreiras:

- 2.500 mts. 1 VOLTA (Sub 16)

- 5.000 mts. 2 VOLTAS (dende Sub 18 ata Master)

Os/As atletas terán que presentarse á porta da zona de presaída 10 minutos antes da súa saída para ser ubicados nun lugar axeitado, para non ter acumulacións de persoas.

REGULAMENTO

1º.-Tódolos participantes terán asignado un dorsal, este irá situado no peito e terá que ser visible no desenrolo da proba.

2º.-Faranse control de paso en varios puntos do circuíto que a organización establecerá durante o transcurso da proba polos cales terán que pasar os participantes para non ser **descalificados**.

3º.-As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao xuíz árbitro, non más tarde de 40 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.

4º.-Será motivo de **descalificación**, entre outros, os seguintes aspectos: non realizar todo o circuíto da carreira, manipular o dorsal, falsificar datos persoais.

5º.-Todos os participantes o fan baixo a súa propia responsabilidade e polo feito de saír acepta o presente regulamento.

6º.- Seguro: todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, excluídos os casos derivados de un padecemento latente, imprudencia o inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento; o lugar da competición ou dende o mesmo. Non se permitirá a existencia no percorrido de ningún vehículo axeno a organización, estando estes últimos debidamente identificados.

7º.- A organización dispoñerá de **SERVICIOS MÉDICOS E AMBULANCIA** dende una hora antes do comezo da carreira e ata media hora despois de pechar o acto. Os Servicios médicos, están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manifestase un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma.

Así mesmo, recomendase a todos os inscritos, leven a cabo antes de tomar parte na carreira un recoñecemento de aptitude médico-deportivo que descarte calquera patoloxía que impida a súa participación.

8º.- O descoñecemento de este regulamento non exime do seu cumprimento.

9º.- Todo o non previsto na presente normativa se rexerá polas normas de competición da **FGA, RFEA e WA** para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licencia de día de ranking popular e probas de ruta. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avda. de Glasgow 13 15008 A Coruña

PREMIOS E TROFEOS

- Haberá trofeos para os tres primeiros clasificados na categoría absoluta homes e mulleres.
- Haberá trofeo os primeiro clasificado e medallas para o segundo e terceiro nas categorías sub-14, Sub 16, Sub 18/Sub 20, sub-23/sénior e todas a categorías master homes e mulleres.
- Nas carreiras de Sub 14, sub 12, sub 10 e Prebenxamíns entregaranse medallas ATA OS 15 PRIMEIROS DE CADA CATEGORIA
- Obsequiarase cunha bolsa do corredor os participantes na carreira absoluta, que contendra bebida, camiseta e outras cousas.

- Os trofeos da categoría absoluta, non serán acumulables coas outras categorías.

HORARIO E DISTANCIAS

11.00H	**.**			
	SUB 18/20 MASC. **SUB 23/ SENIOR MASC.** **ABSOLUTO MASC.** **MASTER MASC.“A”** **MASTER MASC.“B”** **MASTER MASC “C”** **MASTER MASC “D”** **MASTER MASC “E”**	**Nados en ,2007, 2008 e 2009 e 2010** **Nados desde 2006 ata 34 anos** **Dende o 2010 ata Master** **35 A 44 ANOS** **45 A 54 ANOS** **55 A 64 ANOS** **65 A 74 ANOS** **75 ANOS EN ADIANTE**	**5.000 M**	**2 voltas**
11.00H				
	SUB 18/20 FEM **SUB 23/SENIOR FEM** **ABSOLUTO FEM** **MASTER FEM.“A”** **MASTER FEM.“B”** **MASTER FEM.”C”** **MASTER FEM.“D”** **MASTER FEM “E”**	**2007 E 2008, 2009 E 2010** **2006 ATA 34 ANOS** **DESDE 2010 ATA MASTER** **35 A 44 ANOS** **45 A 54 ANOS** **55 A 64 ANOS** **65 A 74 ANOS** **DE 75 ANOS EN ADIANTE**	**5.000 M**	**2 voltas**
11.00H				
	SUB 16 MASC. e FEM	**2011/2012**	**2.500 M**	**1 volta**

1.- As inscricións dos cativos Prebenxamín, SUB 10, SUB 12, SUB14 e SUB 16, faranse a través DA PAXINA DE CARREIRAS GALEGAS OU BEN A TRAVES do correo electrónico tinin_adas@hotmail.com , sendo esta **inscrición gratuíta**.

2.- A retirada de dorsais realizarase na mesa habilitada para tal fin no ESTADIO DE CALABAGUEIROS o día

- 21 de Novembro de 19.00 h a 20.00 h.

- 22 de Novembro de 9.30 h a 10.30 h

OS DORSAIS DOS CATIVOS PODERAN RECOLLERSE O SABADO DE 19 A 20 OU O DOMINGO ATA 30´ANTES DA SUA CARREIRA

4.- Os/As deportistas terán que presentarse á porta da zona de presaída **10 minutos** antes da súa saída para ser ubicados nun lugar axeitado, para non ter acumulacións de persoas. **(ver Horario)**

5.- O formato empregado nas probas dos cativos/as será de CARREIRAS NA PISTA DE ATLETISMO

- Haberá trofeo os primeiro clasificado e medallas para o segundo e terceiro nas categorías **sub-14.**

- Nas carreiras de Sub 14, Sub 12, Sub 10 e Prebenxamíns entregaranse medallas **ATA OS 15 PRIMEIROS DE CADA CATEGORIA.**

12.00H				
	SUB 14 MASC. e FEM.	**2013/2014**	**600 M**	**Pista**
12.10H				
	SUB 12 MASC. e FEM.	**2016/2015**	**500 M**	**Pista**
12.20H				
	SUB 10 MASC. e FEM.	**2018/2017**	**300 M**	**Pista**
12.30H				
	PREBENXAMÍNS MASC. e FEM.	**2019 en adiante**	**100 M**	**Pista**
12.45H				
	ENTREGA DE TROFEOS			

ORGANIZA

CLUB A.D.A.S O BARCO

CUP4

COLABORAN

CONCELLO DE O BARCO
DEPORTES

Queda en Valdeorras
TURISMO O BARCO

FGA
Federación Galega de Atletismo

XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte

DEPORTE GALEGO

DEPUTACIÓN OURENSE

Cruz Vermella

Foot on Mars
sneaker store

AMBULANCIAS SIL
BARCO DE VALDEORRAS

IBERDROLA

GADIS

ANEXO 1.


Km 1,5
Km 4
Río Sil
Parque de O Malecón
18ª CARREIRA POPULAR DOS SANTIÑOS 5 KM
O BARCO 22/11/2026
CIRCUITO HOMOLOGADO
1VOLTA ..... 2.500 m.
① ENTREGA DORSALES
② ENTREGA TROFEOS
③ PISTA CARREIRAS DE MENORES
Km 2
Km 4,5
Km 1
Km 3,5
Barco de Ávila
Río Sil
Coruña
Calabagueiros
Km 2,5
Salida y Meta
Km 5
Gonzalo Gurriarán
3
2
1
Río Mariñán
Km 0,5
Km 3