



REGULAMENTO

XXVI MILLA URBANA SAN MIGUEL DE MARÍN.

O Concello de Marín e o Club San Miguel de Marín organizan a XXVI Milla Urbana San Miguel de Marín o sábado 27 de setembro ás 18:00 horas.

A proba terá lugar no circuíto da Avenida de Ourense, nas inmediacións á Alameda Rosalía de Castro e estará baixo o control do Comité Galego de Xuíces da Federación Galega de Atletismo.

INSCRICIÓN:

<https://www.carreirasgalegas.com/>

Haberá 4 probas deportivas diferenciadas:

- MILLA ELITE MASCULINA E FEMININA.
- MILLAS POPULARES MASCULINAS E FEMININAS.
- CARREIRAS DE CATEGORÍAS MENORES.
- CARREIRA POPULAR DE 5 Km.



XXVI ml Urbana SAN MIGUEL



SÁBADO, 27 SEPTIEMBRE 2025



Inscripciones:
www.carreirasgalegas.com

Un xeito de ser.





1. PARTICIPACIÓN.

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

2. CATEGORÍAS.

As categorías fixadas pola organización son as seguintes:

CATEGORÍAS ESCOLAR.

- BIBERÓNS - 60 metros. (2023 – 2024 - 2025)
- PITUFOS - 100m aprox. (2020 - 2021 – 2022)
- PREBENXAMÍN/sub 8 - 250m aprox. (2018 - 2019)
- BENXAMÍN/sub 10 – 402,25m aprox. (2016 - 2017)
- ALEVÍN/sub 12 – 804,50m aprox. (2014 - 2015)
- INFANTIL/sub 14 – 1206,75m. (2012 - 2013)
- CADETE/sub 16 – 1206,75m. (2010 - 2011)

CATEGORÍAS DA MILLA.

- XUVENIL /sub18 – Milla. (2008 - 2009)
- JUNIOR /sub20 – Milla. (2006 - 2007)
- SÉNIOR - SUB 23. Milla. 2005 ata 34 anos.
- MASTER A. Milla. 35 a 44 anos.
- MASTER B. Milla. 45 a 54 anos.
- MASTER C. Milla. 55 en diante.

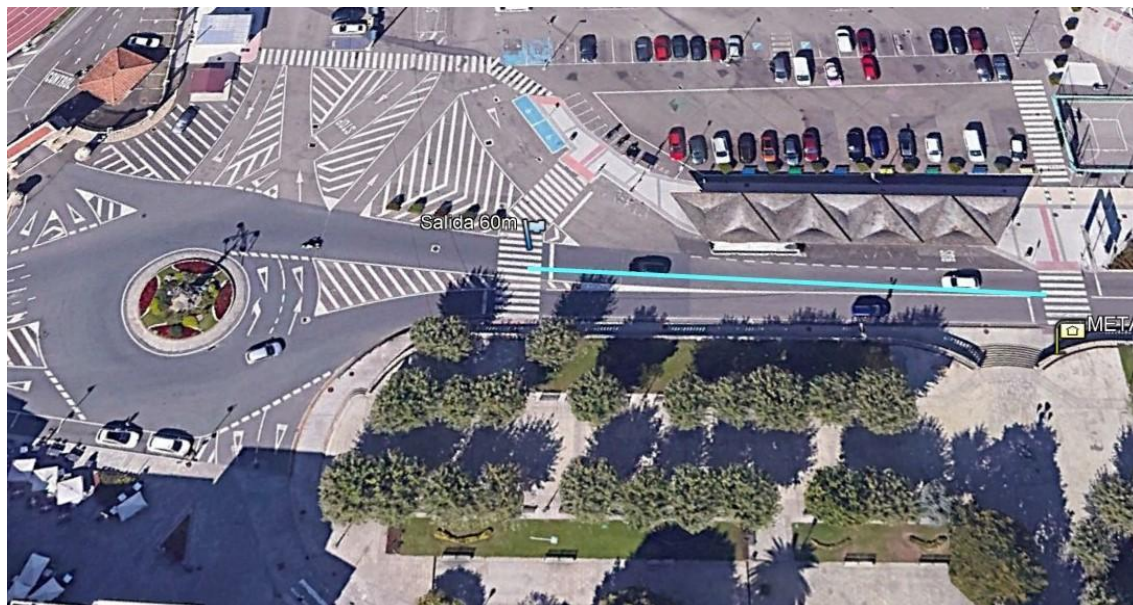
CATEGORÍAS DO 5KM

- SÉNIOR. 2009 ata 34 anos.
- MASTER A. 35 a 44 anos.
- MASTER B. 45 a 54 anos.
- MASTER C. 55 en diante.

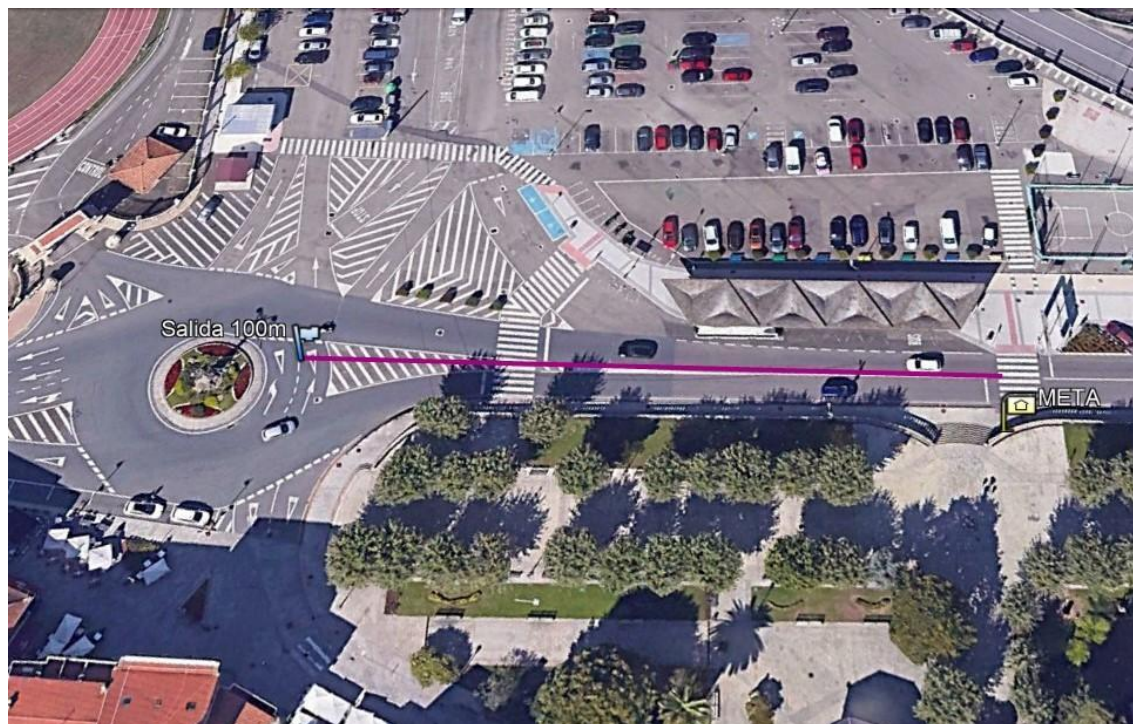


3. CIRCUÍTOS.

BIBERÓNS - 60 metros. (2023 – 2024 - 2025) (0-1-2 anos). 19:30h.



PITUFOS - 100m aprox. (2020 - 2021 – 2022) (5-4-3 anos). 19:25h.

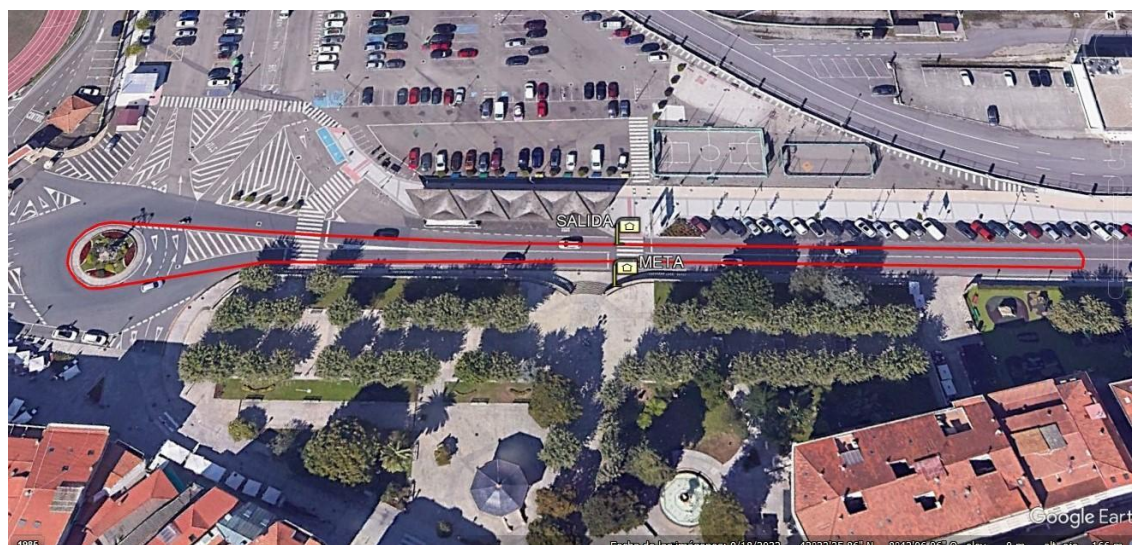




PREBENXAMÍN/sub 8 - 250m aprox. (2018-2019) (7-6 anos). 19:20h.



BENXAMÍN/sub 10 – 402,25m aprox. (2016 – 2017); 1 volta. 19:00h.

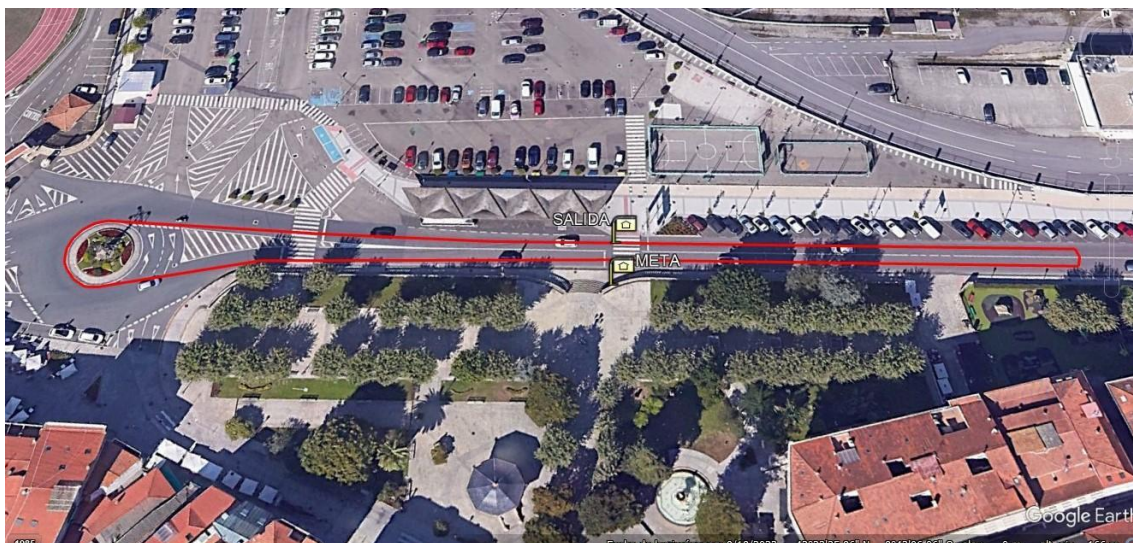


ALEVÍN/sub 12 – 804,50m aprox. (2014 – 2015); 2 voltas. 18:40h.

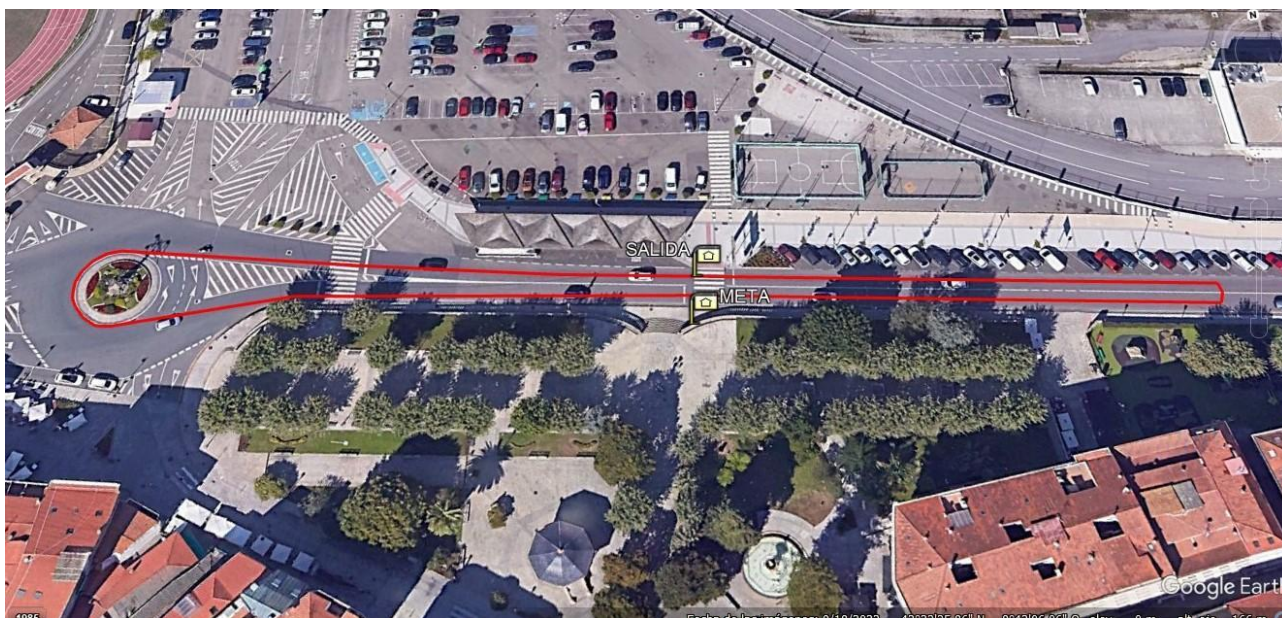


INFANTIL/sub 14 – 1206,75m. (2012 – 2013); 3 voltas. 18:20h.

CADETE/sub 16 – 1206,75m. (2010 – 2011); 3 voltas. 18:00h.



MILLA. 4 VOLTAS



- 5km. 5 VOLTAS (1km cada volta).



4. INSCRICIÓN.

As inscricións serán gratuítas para todas as categorías. Deberán formalizarse a través de carreirasgalegas.com antes das 23:59 horas do mércores 24 de setembro de 2025.

As categorías biberóns, Pitufos, Prebenxamín poderán inscribirse o mesmo día da proba ata as 17:30 horas e as categorías Sub 10, Sub 12 ata unha hora antes do inicio da súa proba, na Alameda Rosalía de Castro.

5. ENTREGA DE DORSAIS

A entrega de dorsais realizarase na tenda MILLER, calle Peregrina 6, soto ou o día da proba (1h antes do inicio da carreira) a tódolos inscritos que o fagan ata o domingo, día 21 de setembro os seguintes días:

- Mércores, 24 de setembro de 17:00 a 20:00.
- Xoves e venres, 25 e 26 de setembro, de 10:30 a 13:30 e de 17:00 a 20:00
- Sábado, 27 de setembro de 11:00 a 14:00.

O resto de inscritos o día da proba a partir das 16:30 horas na Alameda Rosalía de Castro.



6. HORARIO.

- | Hora | / | categoría | / | distancia |
|-------------|----------|---|----------|----------------------------|
| - 18:00h. | | Sub 16. Masculino. | | 1206,75m aprox. (3 voltas) |
| - 18:10h. | | Sub 16. Feminino. | | 1206,75m aprox. (3 voltas) |
| - 18:20h. | | Sub 14. Masculino. | | 1206,75m aprox. (3 voltas) |
| - 18:30h. | | Sub 14. Feminino. | | 1206,75m aprox. (3 voltas) |
| - 18:40h. | | Sub 12. Masculino. | | 804,50m aprox. (2 voltas) |
| - 18:50h. | | Sub 12. Feminino. | | 804,50m aprox. (2 voltas) |
| - 19:00h. | | Sub 10. Masculino. | | 402,25m aprox. (1 volta) |
| - 19:10h. | | Sub 10. Feminino. | | 402,50m aprox. (1 volta) |
| - 19:20h. | | Prebenxamín | | 250 m aproximadamente. |
| - 19:25h. | | Pitufos | | 100 m aproximadamente. |
| - 19:30h. | | Biberóns | | 60 m aproximadamente. |
| - 19:40h. | | 5 Km de sub 18 a Master C (Masculina e Feminina): | | 5000 m. Aprox. |
| - 20:20h. | | Milla popular / Federada sub 18-sub 20, Sénior Masculina e Feminina | | 1609 m. |
| - 20:30h. | | Milla popular / Federada Master A, B e C. Masculina e Feminina | | 1609 m. |
| - 20:40h. | | Milla Élite feminina | | 1609 m. |
| - 20:50h. | | Milla Élite masculina | | 1609 m. |
| - 21:00h. | | Entrega de premios. | | |

*O horario poderá ser modificado en función do número de inscritos.

*Nas Millas Élite se admitirán ata 25 mulleres e 25 homes, pasando a correr a proba popular aqueles non admitidos.



6. PREMIOS

• MILLA ELITE MASCULINA E FEMININA

Medallas aos 3 primeiros atletas femininos e masculinos. Sendo obrigatorio acudir ao protocolo de premios ao podio. No caso contrario, non se entregará a medalla.

- Premios en metálicos:

MASCULINA / FEMININA

1º POSTO 200 € / 200 €

2º POSTO 150 € / 150 €

3º POSTO 100 € / 100 €

4º POSTO 75 € / 75 €

5º POSTO 50 € / 50 €

6º POSTO 25€ / 25€

*Estes premios están suxeitos ás taxas e impostos legais.

• MILLAS POPULARES MASCULINAS E FEMININAS.

Medallas aos 3 primeiros atletas femininos e masculinos desde categoría SUB18 ata Master C. Sendo obrigatorio acudir ao protocolo de premios ao podio. No caso contrario, non se entregará a medalla.

• CARREIRAS DE CATEGORÍAS MENORES.

Medallas aos 3 primeiros atletas femininos e masculinos desde categoría sub 10 ata sub 16. Sendo obrigatorio acudir ao protocolo de premios ao podio. No caso contrario, non se entregará a medalla.

Medallas para as categorías Biberóns, Pitufos, Prebenxamín ata fin de existencias.

Nas categorías sub 10 e sub 12, non haberá clasificación xeral, so a dos 3 primeiros clasificados.

• CARREIRA POPULAR DE 5 KMS (CIRCUÍTO DE 1 KM).

Medallas aos 3 primeiros atletas femininos e masculinos desde categoría SÉNIOR ata MASTER C. Sendo obrigatorio acudir ao protocolo de premios ao podio. No caso contrario, non se entregará a medalla.

*Os premios da xeral e das diferentes categorías serán acumulativos.



OUTRAS CONSIDERACIÓNS REGULAMENTARIAS.

1. Servizo de duchas nos Pavillóns Municipais da Cañota.
2. Todo/a corredor/a que chegue á meta sen o seu dorsal ou non o leve colocado de xeito correcto na zona anterior do corpo, poderá ser descualificado.
3. Será responsabilidade dos atletas levar consigo 4 imperdibles para a colocación do dorsal.
4. A proba rexerase pola regulamentación de Seguridade Vial do Estado e da Comunidade Autónoma de Galiza, que establece os requisitos esixidos para a celebración de probas deportivas na vía urbana (Real Decreto 1428/2003 do 21 de novembro, publicado no BOE no 306 do 23 de decembro de 2003 sobre a ocupación da vía pública; e o Real Decreto 849/1993 do 4 de xuño de 2003, sobre a contratación do seguro de responsabilidade civil e de accidentes).
5. Os atletas estarán amparados por un seguro de responsabilidade civil e de accidente deportivo.
6. A proba contará cos servizos sanitarios esixidos na lexislación vixente.
7. Os únicos vehículos que poderán seguir a proba, serán os autorizados pola organización.
8. Toda persoa que corra sen estar inscrita, farao baixo a súa responsabilidade e non poderá participar de trofeos nin obsequios. Tampouco estará amparada polos seguros da proba.
9. A organización da proba resérvase o dereito a modificar horarios e ou percorridos, así como aprazar ou suspender a carreira se así o estima oportuno por razóns de seguridade.
10. O atleta inscrito declara que está en bo estado físico e ten pasado os pertinentes recoñecementos de saúde.
11. A participación de atletas estranxeiros e de outras federacións autonómicas rexerase de acordo co disposto no artigo 17 da Sección Terceira do Capítulo Segundo do Título II do “Regulamento de Competicións” da Real Federación Española de Atletismo (RFEA):

https://www.rfea.es/normas/pdf/Reglamento2022/05_ReglamentoCompeticion.pdf



12. A participación implica a total aceptación deste regulamento, e o descoñecemento do mesmo non exime do seu obrigado cumprimento.

ASISTENCIA MÉDICA: A organización contará con servizos médicos e ambulancia na zona de saída/meta. Os servizos médicos e o xuíz árbitro da competición están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manifeste un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma.

SEGURO: Todos os participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil e accidentes deportivos, que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba. Quedan excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou desde o mesmo. A inscrición implica ler, entender e adquirir o compromiso que a continuación se expón: Certifico que estou en bo estado físico. Eximo de toda responsabilidade que da participación no evento puidese derivarse, á organización, patrocinadores comerciais ou sponsors, empregados e demais organizadores. Coa realización da inscrición, todo participante cede os seus dereitos de imaxe á organización, que utilizará as imaxes de acordo coa Lei de Protección de Datos.

ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO: Todos os participantes, polo feito de inscribirse e tomar a saída na carreira, aceptan o presente regulamento, e no caso de dúbida ou de xurdir alguna situación non prevista no mesmo, resolverase de acordo ao que dispoña o Comité Organizador e polas normas da FGA, RFEA e WA en vigor.

LOPD: 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 licenza de día e ranking popular de 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. Avenida de Glasgow 13 15008 A Coruña.

