



RESUMO: CARREIRA/ANDAINA LUCES DE ADICAM. CUARTA- EDICIÓN

Artigo 1. INFORMACIÓN XERAL

A “Asociación de Diagnosticadas de Cancro de Mama e Xinecolóxico” ADICAM, coa colaboración do Concello de Cangas e a Deputación de Pontevedra organizan a **Carreira/andaina “Luces de ADICAM”**, o venres 5 de xuño de 2026 ás 22:30 da noite.

“Luces de ADICAM” consiste nunha carreira e nunha andaina en conxunto (correndo e camiñando), non competitiva, aínda que daremos uns premios aos tres primeiros postos, de modo simbólico, nas dúas categorías de carreira (feminina e masculina).

O percorrido será polo centro urbano de Cangas e terá un total de 5,3 quilómetros aproximadamente. É unha ruta sinxela de baixo nivel para que poida acudir toda a familia. En base a isto, calcúlase que se tarda arredor dunha hora, camiñando, en facela.

Artigo 2. DATA, LUGAR E RUTA

Levarase a cabo o **Venres 5 de xuño de 2026**. A **SAÍDA** será ás **22:30 da noite** e a **CHEGADA estimase ás 23:30**. A ruta será a que segue, sendo o punto de partida na Avenida 25 de Julio, PO-551 (á altura do semáforo da praza de abastos) dirección á rotonda da ondiña, onde se dará a volta pola Avenida 25 de Julio (invadirase a calzada), pasaremos pola Estación de Autobuses e polo paseo marítimo ata o Peirao de Ojea. A continuación pasarase por detrás do Concello e irase camiñando polo paseo marítimo por toda a praia de Rodeira ata a “garita” (sen invadir a calzada). Despois disto, damos volta na Garita e imos ata a praza de San Xoán, Avenida Félix Ozámiz (sen invadir a calzada) e iremos pola carreteira na avenida Méndez Núñez, avenida de Castelao e Eugenio Sequeiros. A continuación chegaremos á Casa da Bola que é onde se atopa a **META**.

Artigo 3. OBXECTIVO

O Obxectivo do evento e promover unha actividade saudable, en familia e sensibilizar á poboación sobre o Cancro de mama e xinecolóxico e a importancia de colaborar de xeito altruísta para poder axudar ás mulleres diagnosticadas por esta enfermidade e a súa familia.

ADICAM é unha Asociación que axuda ás mulleres diagnosticadas de cancro de mama e xinecolóxico ofrencéndolles servizos gratuítos de psicoloxía, asesoramento en traballo social, nutrición e estética, fisioterapia, exercicio físico adaptado, orientación laboral, asesoramento legal, servizo de préstamo de perrucas e podoloxía entre outros. Tamén promove a prevención con hábitos saudables e a detección precoz.

O recadado irá integramente destinado á **Asociación de Diagnosticadas de Cancro de Mama e Xinecolóxico** e empregarase en concepto de seguro de accidentes, dorsais, imperdibles, bolsa de avituallamento e agasallos para todos os participantes. Ademais, utilizarase

como unha achega para manter a calidade e gratuidade dos servizos anteriormente descritos, así como dar unha maior visibilidade ao noso labor.

Invitámosvos a colaborar e a participar nesta iniciativa solidaria, onde o pasaremos moi ben cunha mestura de deporte, ilusión e altruísmo.

Artigo 4. REQUISITOS

Poderán participar todas aquelas persoas que o desexen, maiores de idade e menores de idade tutelados. As persoas participantes menores de idade deberán cumprimentar unha autorización paterna, materna ou do/a titor/a legal para poder participar, deberá facerse a través da páxina web expresada no apartado inscricións. No caso de non presentar dita autorización na citada páxina, non será posible a participación na proba.

PARA PARTICIPAR É OBRIGATORIO INSCRIBIRSE NA CARREIRA/ANDAINA.

Artigo 5. INSCRICIÓN

Prazo de inscrición

O prazo de inscrición abrangue dende o 28 de abril ata o Luns 1 de xuño de 2026 ás 12:00 h da mañá ou ata que se esgoten as prazas.

Modo de Inscrición

- En liña: Páxina Web, aportando os datos persoais na web da Federación Galega de Atletismo.
- O pago efectuarase na propia Páxina Web mediante tarxeta.
- Na nosa sede de Cangas facilitaremos a inscrición a través da Páxina Web a aquelas persoas que non teñan facilidade ou acceso para facer este trámite.
- A inscrición implica a aceptación deste Regulamento e as súas condicións.

Prezo

- 6 € a **andaina**, para persoas maiores de 10 anos.
- 8 € a **carreira**, para persoas maiores de 10 anos.
- Menores de 10 anos, hai que inscribilos, pero a súa inscrición será gratuíta.
- Dispoñemos dun **DORSAL CERO**, para a xente que desexe **COLABORAR** cun **DONATIVO** e que non poida participar.
- En tódalas categorías poderase doar voluntariamente unha cantidade maior á da cota.

Artigo 6. CATEGORÍAS

Establécense dúas categorías para os que se van presentar á carreira:

- Feminina.
- Masculina.



Artigo 7. AGASALLOS

Darase coa recollida do dorsal unha bolsa conmemorativa a cal contén, un alimento non perecedeiro e unha luz. Ademais, na metade da carreira, haberá un posto de avituallamento.

Artigo 8. DORSAIS

Dorsais

A retirada dos dorsais efectuarase dende o martes 2 de xuño ata o venres 5 de xuño na sede de Adicam, sita na Rúa Valentín Losada nº1 1º en horario de mañá, de 10:00 a 15:00 e en horario de tarde os Luns e Martes de 17:00 a 19:00. Ademais, no mesmo día da carreira, nas inmediacións da "Casa da Bola", habilitaremos unha mesa de 18:00 a 20:00 para este efecto.

Artigo 9. CONSELLOS

Aconséllase levar roupa e calzado cómodo, actitude positiva e moitas ganas de pasalo ben.

Artigo 10. RESPONSABILIDADE

A proba conta cun seguro de responsabilidade civil e un seguro de accidentes coas coberturas mínimas esixidas no Real Decreto 849/1993, de 4 de xuño, polo que se determinan as prestacións mínimas do Seguro Obrigatorio Deportivo, subscritos pola Asociación ADICAM.

Artigo 11. OUTRAS CONSIDERACIÓNS

A organización gardarase o dereito a modificar horarios e/ou percorridos, así como a aprazar ou suspender o evento se así o estima oportuno por razóns de seguridade.

No caso de que para o día da celebración do evento se decrete unha alerta laranxa, buscarase unha nova data, adecuada para desenvolverla, polo que non se devolverán os cartos da inscrición.

*As persoas que durante o transcurso da carreira/andaina circulen por fóra do espazo delimitado polos vehículos de sinalización e/ou monitores da andaina, considéranse a todos os efectos usuarias normais da vía, polo que **ADICAM non se fai responsable**.*

Toda persoa que participe sen estar inscrita, farao baixo a súa responsabilidade e non estará amparada polos seguros do evento.

A organización e os seus colaboradores non se fan responsables dos danos morais ou materiais que así mesmos ou a outras persoas ocasionen as participantes no evento.

En calquera caso, os responsables da Organización terán a potestade para retirar da carreira/andaina aos participantes que non cumpran coas normas ou molesten a outros participantes.



Os únicos vehículos que poderán seguir a proba serán os autorizados pola organización, e non está permitido o acompañamento das persoas participantes mediante o uso de vehículos de apoio.

Artigo 12. PROTECCIÓN DE DATOS

En base á Lei Orgánica 3/2018, de 5 de decembro, de Protección de Datos Personais e garantía dos dereitos dixitais, os datos facilitados para a inscrición pasarán a formar parte do arquivo de Adicam para unha mellor xestión do evento e de futuras edicións. Poderá exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, supresión, limitación e oposición na nosa sede de Cangas, sita na rúa Valentín Losada nº1 1º.

Coa inscrición, as persoas participantes autorizan á organización (ADICAM), aos colaboradores (Concello de Cangas e Deputación de Pontevedra) e aos patrocinadores do evento, a empregar calquera tipo de imaxe ou gravación con fins de difusión, promoción e explotación para todo o mundo mediante calquera dispositivo (internet, publicidade impresa, etc.) sen límite temporal.