



Deputación
Pontevedra



X CARREIRA POPULAR 10 K Concello de Cambados

Data: Domingo 28 Septiembre 2025

Hora salida 10K : 10:00

Lugar: PRAZA DE FEFIÑANS (NOVO CIRCUITO 2 X VOLTAS 5 KM)

Organiza: Concello de Cambados colabora Clube Atletismo Cambados e a Deputacion de Pontevedra

Inscripción: Na paxina Web de Team Relay ata o Miercoles 24 septiembre

Recollida de Dorsais : Dia da proba na Praza de Fefiñans de 8:30 a 9:30 , categorías infantiles ata 10 minutos da saída de cada proba

Facebook: www.facebook.com/clubeatletismocambados.cac

REGULAMENTO DA PROBA 10 K Concello de Cambados 2025

PREVIO Á CARREIRA

Art. 1o.- Todos os participantes polo feito de inscribirse declaran coñecer, entender e aceptar o presente regulamento.

Art. 2o.- O Clube Atletismo Cambados e o Concello de Cambados organizan a X carreira Popular Concello de Cambados 10K

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 2025 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 (2008/2009) distancia 5000 m (1 volta) hora salida 10:00 coa proba de 10K

CADETE (2010/11) distancia 1600 m Hora salida : 11.30

INFANTIL (2012/13) distancia 1600 m Hora salida : 11:30

ALEVIN (2014/2015) distancia 800 m Hora salida 11:50

BENJAMIN (2016/2017) distancia 400 m hora salida 12:10

PREBENJAMIN (2018 en DIANTE) 100 m hora salida 12:20

Art. 4o.- CONDICIÓNNS DE PARTICIPACIÓN As persoas participantes comprométense 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.- INSCRICIÓNNS

Farase na Paxina web de TEAM RELAY ata o : Miercoles 24 de Septiembre de 2025 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 **4 €** para a categoría JUVENIL

Proba Absoluta 10K terá un custe de **8 €** e pasara a **10 €** a un mes da proba

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	800m
INFANTIL	1,600m
CADETE	1,600m
JUVENIL	5.000m (1 volta circuito)
SENIOR , MASTER1,2,3	10.000m

Art. 8o.- SERVIZOS SANITARIOS E SEGURO DE ACCIDENTES Existe un Centro de Saude a 500 m. da Saída que dispoñe dos servizos médicos necesarios en caso de accidente ou lesión. O Concello de Cambados dispoñe dun seguro de responsabilidade civil segundo a lexislación vixente que ampara a celebración desta carreira.

Art. 9o.- DESCUALIFICACIÓN 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, faio baixo a súa responsabilidade, non estará cuberta pola Organización. Se é advertida a súa presenza instaráselle a abandonar o circuíto.

SERVICIO DUCHAS

Estarán habilitadas no Pabellón do Pombal

ART 11. PREMIACION PARA OS TRES PRIMEIROS DE CADA CATEGORIA (Carreira Absoluta)

RECORRIDO 10K (2 X VOLTAS CIRCUITO 5K)



RECORRIDO BENJAMIN 400 M



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

