

## NORMAS DE PARTICIPACIÓN XVI CARREIRA POPULAR CONCELLO DE MONFORTE – 2026

**Primeira.-** A Concellería de Deportes do Concello de Monforte de Lemos organiza a décimo sexta edición da Carreira Popular que terá lugar o 26 de abril de 2026

**Segunda.-** Establécense as seguintes categorías de participación tanto masculina como feminina.

- CATEGORÍAS MENORES:

| CATEGORÍA             | ANO DE NACEMENTO                   |
|-----------------------|------------------------------------|
| Categoría mini        | nados/as no ano 2022 e posteriores |
| Categoría Prebenxamín | nados/as entre o ano 2019 e 2021   |
| Categoría Benxamín    | nados/as entre o ano 2017 e 2018   |
| Categoría Alevín      | nados/as entre o ano 2015 e 2016   |
| Categoría Infantil    | nados/as entre o ano 2013 e 2014   |
| Categoría Cadete      | nados/as entre o ano 2011 e 2012   |

- CARREIRA ABSOLUTA:

| CATEGORÍA           | ANO DE NACEMENTO                       |
|---------------------|----------------------------------------|
| Categoría Xuvenil   | nados/as entre o ano 2009 e 2010       |
| Categoría Junior    | nados/as entre o ano 2007 e 2008       |
| Categoría Senior    | nados/as entre o ano 1992 e 2006       |
| Categoría Master 35 | nados/as entre o ano 1987 e 1991       |
| Categoría Master 40 | nados/as entre o ano 1982 e 1986       |
| Categoría Master 45 | nados/as entre o ano 1977 e 1981       |
| Categoría Master 50 | nados/as entre o ano 1967 e 1976       |
| Categoría Master 60 | nados/as entre o ano 1966 e anteriores |

### Terceira.- Inscripción

A inscrición é gratuita en tódalas categorías.

As incricións para participar tanto na carreira absoluta como nas carreiras de categorías menores, faranse a través do enderezo web: [www.monforte10k.com](http://www.monforte10k.com) ou [www.ccnorte.com](http://www.ccnorte.com)

Os escolares de Monforte poderán facer a súa inscrición, preferentemente, a través do seu centro educativo.

O peche das inscricións será o seguinte:

- Inscricións colectivas para **colexios de Monforte**: peche de inscricións o **martes 14 de abril**
- Inscricións individuais e resto de grupos: peche de inscricións o **martes 21 de abril**

Baixo ningún concepto se inscribirá a ningún atleta fora de prazo.

A organización resérvase o dereito de non inscribir a quen non cubra correctamente os datos requiridos e, polo tanto, non deixalo participar na proba.

#### **Cuarta.- Utilización de dorsais e chips.**

Os dorsais son persoais e intransferibles, debendo ir colocados no peito de xeito totalmente visible durante o transcurso da carreira, sen poder facer ningunha modificación neles.

Tanto a carreira absoluta como as carreiras de menores, agás a de categoría mini, están controladas por un sistema de chips de cronometraxe.

No caso das carreiras de menores o chip de cronometraxe vai integrado no dorsal.

No caso da carreira absoluta, as personas non propietarias de chip amarelo levarán o chip de cronometraxe integrado no dorsal. Os propietarios de chip amarelo deberán correr con él.

Non serán admitidos corredores que non estean inscritos previamente ou que corran sen dorsal e chip. Impedirase que estes corredores teñan acceso á carreira en defensa dos dereitos dos regulamentariamente inscritos.

#### **Quinta.- Avituallamentos.**

Os participantes nas probas de categorías menores recibirán avituallamento sólido e líquido unha vez rematada a carreira.

Os participantes na carreira absoluta terán un avituallamento líquido no intermedio da carreira e un avituallamento sólido e líquido ó finalizar.

Dispoñeranse colectores de lixo para depositar os desperdicios do avituallamento.

#### **Sexta.- Servizos sanitarios e de primeiros auxilios.**

Durante a competición haberá unha ambulancia con técnico, ATS e médico a disposición de calquera participante que o precise.

#### **Séptima.- Outros servizos.**

A organización poñerá o servizo dos participantes gardarroupa e duchas.

As duchas están localizadas nas seguintes instalacións:

- Instalacións deportivas do Colexio Pais Escolapios. R/ Compañía Nº 50
- Campo Municipal de Fútbol Luis Bodegas. R/ Duquesa de Alba s/n

#### **Oitava.- Clasificacións**

Realizaranse as seguintes clasificacións:

- **Clasificacións individuais carreira absoluta e categorías menores:**
  - Clasificación xeral absoluta masculina e feminina.
  - Clasificación por categorías masculina e feminina, excepto na carreira de categoría mini na que non hai clasificacións.

- **Clasificacións por equipos carreira absoluta:** todas as persoas participantes que o desexen poderán conformar un equipo que obrigatoriamente será mixto (50 % homes e 50 % mulleres) e que estará composto por un mínimo de 4 compoñentes (dous homes e dúas mulleres) e un máximo de 6 compoñentes (3 homes e tres mulleres).

Para a clasificación terase en conta o tempo empregado polos dous primeiros homes e dúas primeiras mulleres clasificados/as de cada equipo.

Os equipos poderanse constituír a través da plataforma ccnorte.com

A data límite para a constitución dos equipos é o mércores 22 de abril.

### Novena.- Percorrido

A saída e a meta de tódalas carreiras será na Compañía.

- **Carreira Absoluta:** consiste en percorrer unha distancia de 10 Km. dando dúas voltas a un circuito de 5.000 mts.
- **Categorías Menores:**
  - Categoría mini: percorrido de 80 mts.
  - Categorías prebenxamín e benxamín: percorrido de 700 mts.
  - Categoría alevín: percorrido de 1.300 mts.
  - Categoría infantil e cadete: percorrido de 2.000 mts.

### Décima.- Entrega de dorsais e chips:

- **Entrega de dorsais a colexios de Monforte:** os centros educativos de Monforte que realicen inscrición colectiva recibirán os seus dorsais e chips por adiantado co fin de facilitar o reparto dos mesmos. O Concello fará entrega dos dorsais á persoa que o centro educativo designe para tal efecto e que será a responsable de entregar o dorsal a cada un/unha dos/as atletas inscritos/as do centro.
- **Entrega de dorsais para inscricións individuais e resto de grupos:** as persoas inscritas de xeito individual nalguna das categorías deberán escoller, durante o procedemento de inscrición, o punto onde recollerán o dorsal e o chip de cronometraxe, de entre as seguintes opcións:
  - **Oficina Municipal de Deportes** (Casiñas da Compañía s/n, Monforte), no seguinte horario:
    - ✓ **Venres 24 de abril:** de 9:00 a 14:00 e de 16:00 a 20:00 h.
    - ✓ **Sábado 25 de abril:** de 9:00 a 14:00 h.
  - **Puntos de recollida fora da localidade:** estableceranse puntos de recollida fora da localidade que se poderán seleccionar no momento da inscrición.
  - **Envío a domicilio** (con custe adicional)

Excepcionalmente as persoas que non recolleran o seu dorsal a través dos puntos sinalados anteriormente poderán facelo o día da proba no punto habilitado para tal efecto a partir da 9:00 h.

### Décimo primeira.- Horario das careiras:

- Carreira categoría mini: 11:00 h.
- Carreira categorías prebenxamín: 11:10 h.
- Carreira categoría benxamín: 11:20
- Carreira categoría alevín: 11:30
- Carreira categoría infantil e cadete: 11:40 h.

- Carreira Absoluta: 12:00 h.

#### Décimo segunda.- Premios:

- **Premios por categorías:** trofeo conmemorativo do evento ós tres primeiros/as clasificados/as de cada unha das categorías establecidas no artigo segundo, excepto na categoría mini na que todos/as os/as atletas participantes que crucen a liña de meta recibirán unha medalla e un agasallo.
- **Premios clasificación xeral:** os/as tres primeiros/as clasificados/as da carreira absoluta, tanto en categoría masculina como feminina, recibirán trofeo e premio económico segundo as seguintes cantidades:
  - 1º clasificado: 300 €
  - 1ª clasificada: 300 €
  - 2º clasificado: 200 €
  - 2ª clasificada: 200 €
  - 3º clasificado: 100 €
  - 3ª clasificada: 100 €

Os premios económicos entregaranse mediante transferencia bancaria ás persoas gañadoras polo importe correspondente. Estas deberán presentar, a través do Rexistro Xeral do Concello de Monforte, presencial ou telemático a copia do D.N.I. ou documento identificativo persoal, e certificado de conta bancaria ao que se realizará a transferencia.

- **Premios especiais da carreira absoluta:** establécense premios especiais para os/as 3 primeiros/as clasificados/as locais (empadroados en Monforte) tanto en categoría masculina como feminina.
  - 1º clasificado: Trofeo + agasallo
  - 1ª clasificada: Trofeo + agasallo
  - 2º clasificado: Trofeo + agasallo
  - 2ª clasificada: Trofeo + agasallo
  - 3º clasificado: Trofeo + agasallo
  - 3ª clasificada: Trofeo + agasallo
- **Premios por equipos:** recibirán trofeo os tres mellores equipos clasificados

Todos os premios son acumulables.

#### Décimo terceira.- Reclamacións

Dado o espírito deportivo e popular da proba non se admitirán reclamacións. A participación leva implícita a aceptación do regulamento da proba.

#### Décimo cuarta.- Responsabilidade.

A organización e os seus colaboradores non se fan responsables dos danos morais ou materiais que a si mesmos ou a outras persoas ocasionen os participantes nas carreiras por imprudencias ou negligencias dos mesmos.

A organización dispón dun seguro de responsabilidade civil e de accidentes que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

#### Décimo quinta.- Compromiso

A inscrición na carreira implica a plena aceptación do presente regulamento.

#### Décimo sexta.- Utilización de medios físicos naturais

Os participantes terán que competir cos seus propios medios físicos naturais, sen axudas materiais de ningún tipo. Do mesmo xeito non está permitido o acompañamento dos participantes mediante o uso de vehículos de axuda. A non observancia desta norma implicará a descualificación dos atletas acompañados.

**Décimo séptima.- Cambios no regulamento**

A organización da proba reservarase a facultade de decidir sobre calquera aspecto ou circunstancia non contemplada neste regulamento.

**Décimo oitava.-** a inscrición en calquera categoría do evento implica a autorización á posible difusión dos documentos visuais que se recollan durante a realización da actividade. Documentos a utilizar polo Concello de Monforte na súa páxina web, na elaboración de carteis, folletos ou calquera outra posible edición municipal.