

SÁBADO, 25 DE JULIO DE 2026



Un xeito de ser.

XIII EDICIÓN. +10k Marín Manuel Rosales.

DATA: Sábado, 25 de XULLO de 2026.

HORA: 20:30 - Probas escolares / 22:00 - 10Km e 5Km.

LUGAR DA SAÍDA:

Avenida de Ourense - Estación de Autobuses.

LUGAR DA META: Rúa Almuiña (10km) e Rúa do Forte (5km).

DISTANCIAS: 5.000 e 10.000m. Homologado.

ORGANIZA: Concello de Marín.

INSCRICIÓN: ata o domingo, 19 de xullo ás 23:59 horas ou ata fin de inscrición:

www.emesports.es

INSCRICIÓN MÁXIMA DE PARTICIPACIÓN:

- **750: Absolutos: 10K**
- **150: Absolutos 5K**
- **400: Escolares**



XIII Edición 2026

• REGULAMENTO XERAL

A **+10K MARÍN**. Manuel Rosales, organizada pola Concellería de Deportes do Ilmo. Concello de Marín, celebrarase o vindeiro Sábado, 25 xullo de 2026. A proba absoluta disputarase ás 22.00 horas, e terá a saída no Paseo da Alameda - Concello de Marín (Av. Ourense) e chegada na Rúa Almuiña (Alameda de Marín) e as categorías escolares terán que estar no punto da saída as 20:30.

- A proba está incluída no calendario oficial da Federación Galega de Atletismo e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuíces. O percorrido terá unha distancia de 10 Km, homologado pola RFEA e totalmente planos, sen desniveis. Este ano contará con un 5 Km tamén Homologado, que discorrerá no mesmo percorrido.

1.- CATEGORÍAS E DISTANCIAS.

1.a) CATEGORÍA ABSOLUTA 10K. SAÍDA: 22:00.

- **Senior:** 1992 ata o 2008.
- **Master A:** De 35 a 44 anos cumpridos o día da proba.
- **Master B:** De 45 a 54 anos cumpridos o día da proba.
- **Master C:** De 55 a 64 anos cumpridos o día da proba.
- **Master D:** De 65 anos cumpridos o día da proba e anteriores.
- **ABSOLUTA 10K.** 3 PRIMEIR@S DA XERAL.

1.b) CATEGORÍA ABSOLUTA 5K : SAÍDA: 22:00.

- **ABSOLUTA 5K.** 3 PRIMEIR@S DA XERAL.
- **INCLUSIVA ABSOLUTA*:** 1º clasificado e 1ª clasificada.

1.c) CATEGORÍA MENORES:

- **20:40, Sub 18 (2009-2010); 1000m aprox.**
- **20:40, Sub 16 (2011 - 2012); 1000m aprox.**
- **20:40, Inclusiva Escolar - 1000m aprox.**
- **20:50, Sub 14 (2013 - 2014); 1000m aprox.**
- **21:00, Sub 12 (2015 - 2016); 500m aprox.**
- **21:10, Sub 10 (2017 - 2018); 500m aprox.**
- **21:20, Sub 8 (2019 - 2020); 300m aprox.**
- **21:30, Sub 6, (2021 - 2022 - 2023); 120m aprox.**
- **21:35, Sub 3, (2024 - 2025 - 2026); 80m aprox.**

***Os atletas Sub 18 (2009-2010) poderán participar na carreira, 5K ou 10K, (entrando a participar na categoría Senior, no caso do 10Km e na absoluta no 5km).**

CATEGORÍA INCLUSIVA*

Haberá unha categoría para atletas con discapacidade. Será unha categoría:

Opción A.- *Categoría inclusiva escolar* (masc. e fem). Os participantes a esta categoría farán o percorrido da categoría sub 18 - sub 16: 1º clasificado e 1ª clasificada

Opción B.- *Categoría inclusiva absoluta* (masc. e fem). Os participantes a esta categoría farán o percorrido do 5 Km: 1º clasificado e 1ª clasificada.

Unha vez feita a inscrición deberán comunicar esta circunstancia á organización por correo electrónico (milerunningclub@gmail.com), se desexan entrar na clasificación de atletas con discapacidade. No caso de non indicalo figurarán na táboa xeral de tempos.

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

2.- SERVICIOS O DEPORTISTA:

- Circuito homologado.
- Bolsa do corredor.
- Medalla finisher.
- Camiseta técnica.
- Avituallamento líquido (durante o percorrido).
- Avituallamento líquido e sólido o rematala proba.
- Espectáculo musical durante a carreira.
- Servizo de duchas.
- Fotos, durante e o final da proba.
- Servizo de Gardarroupa.
- Cervexa o finalizar a proba.
- Premios os 3ºs/3ªs de cada categoría.
- Os resultados serán expostos na web de emesports
- Servizo de gardería.
- A organización contará coa colaboración dos organismos municipais competentes, que regularán o tráfico e controlarán os cruces ó longo do percorrido.

- Contarase cun servizo de ambulancia, cun médico e cos seguros obrigatorios de responsabilidade civil e de accidentes.

(*)Tallas dispoñibles ata esgotar existencias. O sistema so mostrará as opcións con stock real no momento da tua inscrición.

3.- INSCRICIÓN E PRAZOS.

3a) Proba absoluta:

1º Prazo: - Ten un custe de **10 €** a través de www.emesports.es ata o 12 de xullo ás 23:59h ou ata chegar o cupo de inscritos da proba (tarifa reducida). Recollida de dorsais tenda MILLER ou o propio día da carreira na Alameda de Marín.

2º prazo: - Ten un custe de **15 €** a través de www.emesports.es ata o 19 de xullo ás 23:59h ou ata chegar o cupo de inscritos da proba. Recollida de dorsais o propio día da carreira na Alameda de Marín.

3b) Menores:

A inscrición e GRATUÍTA. A INSCRICIÓN da proba de menores pode realizarse ata o 22 de xullo en www.emesports.es

OFERTA ESPECIAL PACK 10K/5K - CARMiÑA/MINICARMiÑA.

Haberá unha oferta especial para todo atleta que desexe inscribirse nas dúas probas 10K/5K Marín e Carmiña/MiniCarmiña, o prezo sería de **20€** e a fecha límite sería ata o 24 de maio as 23:59 horas.

Por 4€ máis os 150 primeiros inscritos do PACK 10K/5K -

CARMiÑA/MINICARMiÑA terán a opción de adquirir un cortaventos técnico como agasallo xunto coa bolsa do corredor.

***Nota (quedan exentos deste agasallo os atletas inscritos con praza reservada).**

CLUBS DE ATLETISMO DO CONCELLO DE MARÍN

Haberá unha serie de prazas reservadas para os clubs de atletismo de Marín *sempre e cando os corredores estean empadroados no municipio, tendo en vigor a ficha federativa*. Ademais haberá prazas para os empadroados en Marín con licencia en vigor aínda que pertenzan a clubs de fora do municipio.

O realizar a inscrición todo corredor aboará directamente a cantidade de **1€** en www.emesports.es, tendo que facer a inscrición antes do 12 de xullo as 23.59 h, a partir do 13 de xullo estarán sometido a inscrición normal como calquera outro deportista (A inscrición da +10k Marín e da Carmiña Carreira será independente).

PUNTOS DE RECOLLIDA.

- Si estás interesado en recoller o teu dorsal nun punto de recollida habilitados para o evento, deberás marcalo no momento de realizar a inscrición.
- Este servizo estará habilitado so para os inscritos do primeiro prazo, ata o 12 de xullo.
- Os corredores que decidan esta opción, **NON TERÁN OPCIÓN DE RECOLLELO O PROPIO DÍA DA PROBA.**

- **PONTEVEDRA:** Miler Vintage Running Club *e o día da proba.*
- **VIGO:** Bikila.
- **OURENSE:** Runmaniak.
- **LUGO:** Ndorfina Sports.
- **A CORUÑA:** Marathon Running Shop.
- **SANTIAGO:** Atlet Santiago, rúa Doutor. Teixeiro.

4.- RECOLLIDA DE DORSAIS:

4.1.- *Inscricións anteriores a o 12 de xullo.*

- **Tenda MILER**, rúa Peregrina 6, soto, Pontevedra, o martes, 21 de xullo de 17:00 a 20:00 e de mércores 22 a venres 24 en horario comercial.

O sábado, 25 de xullo de 2026, de 12:00 a 14:00 horas e de 17:00 ata 1h antes da saída de adultos na Alameda de Marín.

4.2.- *Resto de inscritos.*

- O sábado, 25 de xullo de 2026, de 12:00 a 14:00 horas e de 17:00 ata 1h antes da saída de adultos na Alameda de Marín.

4.3.- PUNTOS DE RECOLLIDA:

- Os corredores que decidan esta opción non terán opción de recollelo o propio día da proba.

Recollida: martes 21 de xullo (de tarde) ata o venres 24 de xullo en horario comercial.

5.- PERCORRIDO.

5a) 10k HOMOLOGADOS

Avenida de Ourense – Escola Naval Militar – Avenida de Ourense - Avenida de Marín - Avenida de Ourense - Avenida Exercito e Marina – Rúa Secundino Lorenzo - Rúa Serafín Tobío – Av de Ourense – Avenida de Marín - Avenida de Ourense - Avenida Exercito e Marina - Rúa Secundino Lorenzo - Rúa Serafín Tobío - Rúa Almuíña.

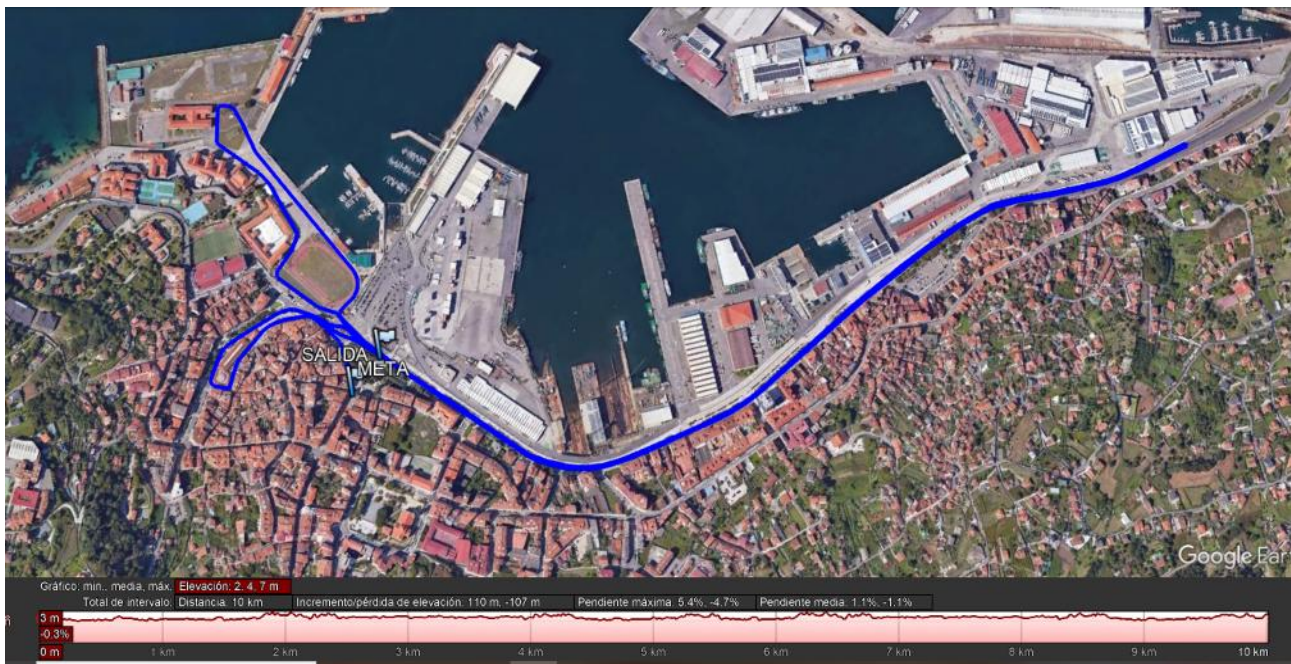
5b) 5k HOMOLOGADOS.

Avenida de Ourense – Escola Naval Militar – Avenida de Ourense - Avenida de Marín - Avenida de Ourense - Avenida Exercito e Marina.

10KM.



Perfil da proba 10K.



5KM.



Perfil da prova 5km.



5b) CIRCUÍTO CATEGORÍA ESCOLAR.

• 20:40: Carreira sub 18; 1.000m aprox. 2V x 500m.



- 20:40: Carreira sub 16; 1.000m aprox. 2V x 500m.



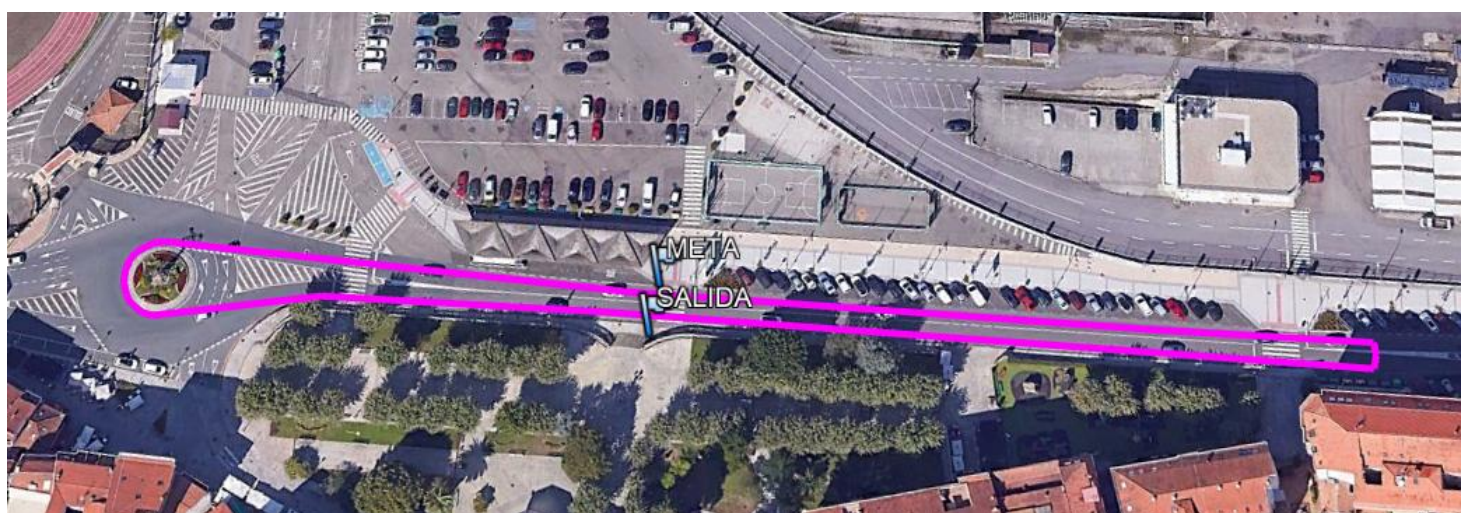
- 20:40: Carreira inclusiva; 1.000m aprox. 2V x 500m.



• 20:50: Carreira sub 14; 1.000m aprox. 2V x 500m.



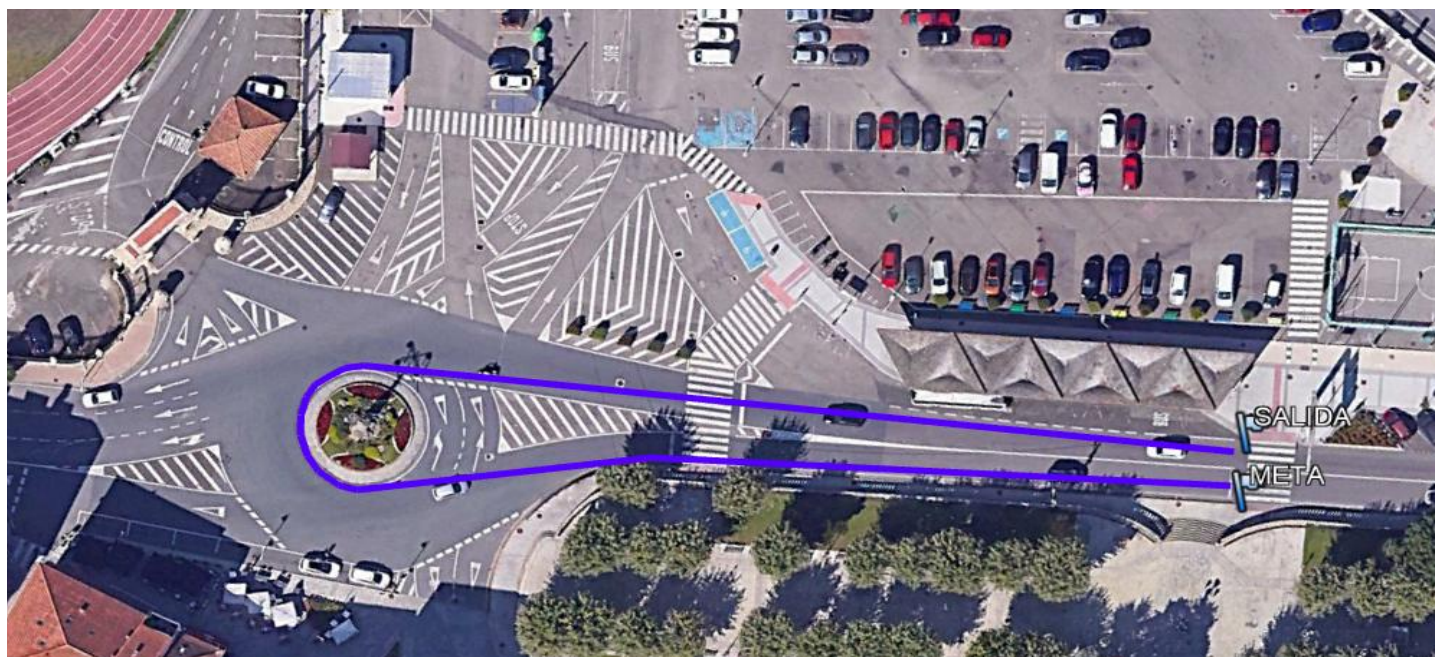
• 21:00: Carreira sub 12; 500m aprox. 1 volta.



• 21:10: Carreira sub 10; 500m aprox. 1 volta.



• 21:20: Carreira sub 8; 300m aprox. 1/2 volta.



• 21:30: Carreira sub 6; 120m aprox.



• 21:40: Carreira Sub 3. 80m aprox.



HORARIO:

- 20:40: Carreira sub 18; 2009 – 2010; 1.000m aprox. 2V x 500m.
- 20:40: Carreira sub 16; 2011 – 2012; 1.000m aprox. 2V x 500m.
- 20:40: Carreira Inclusiva; 1.000m aprox. 2V x 500m.
- 20:50: Carreira sub 14; 2013 – 2014; 1.000m aprox. 2V x 500m.
- 21:00: Carreira sub 12; 2015 – 2016; 500m aprox. 1 volta.
- 21:10: Carreira sub 10; 2017 – 2018; 500m aprox. 1 volta.
- 21:20: Carreira sub 8; 2019 – 2020; 300m aprox. 1/2 volta.
- 21:30: Carreira sub 6; 2021 – 2022 - 2023; 120m aprox.
- 21:40: Carreira sub 3; 2024 - 2025 - 2026; 80m aprox.

6.- SISTEMA DE CRONOMETRAXE




- A cronometraxe realizarase mediante o sistema de chip-dorsal. Haberá puntos de control ao longo do percorrido. As persoas participantes que non cumpran co paso por todos os puntos de control establecidos poderán ser descalificadas.

7.- PREMIACIÓN.

- A entrega de premios será ó finalizar a proba (23:30 h. aprox.) na Alameda Marín.
- Recibirán premio conmemorativo os tres primeiros clasificados masculinos e femininos de cada categoría da carreira de “Adultos”, e das categorías “Sub-18”, “Sub-16” e “Sub-14”.
- As categorías Sub-3, Sub-6, Sub-8, Sub-10 e Sub-12 non serán competitivas, recibirán todos unha medalla, camiseta e bolsa do corredor.
- Premio especial: 1º e 1ª Marinense, nado no Concello de Marín.
- Categoría inclusiva escolar: Haberá trofeo para o 1º e 1ª clasificado/a da categoría.
- Categoría inclusiva 5k: Haberá trofeo para o 1º e 1ª clasificado/a da categoría.

PREMIOS ECONÓMICOS.

Premios absolutos (masculino y feminino):

-  1.º clasificado/a: 150 €
-  2.º clasificado/a: 100 €
-  3.º clasificado/a: 50 €

🔥 **Récords da proba:**

- 150€ Récord masculino.
- 150€ Récord feminino.

Récord masculino: David de la Fuente – 30:24 (2025)

🏃 Récord feminino: Edymar Brea – 33:55 (2024)

*As persoas corredoras descualificadas non terán opción aos premios.

8.- CANCELACIONES

A inscrición da carreira é persoal e intransferible, e non se devolvera o importe da inscrición en ningún caso salvo baixa médica acreditada, presentada antes do 6 de xullo (incluído) e enviada a milerunningclub@gmail.com En caso contrario, non se fará o reembolso. A devolución do importe será do 50% do importe pago.

9.- NORMAS XERAIS.

- A proba está incluída no calendario oficial da Federación Galega de Atletismo e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuíces.
- A proba estará controlada e sinalizada en todo momento. Os corredores deberán respectar as seguintes indicacións:
 - Todo corredor/a que non entre en liña de meta co dorsal ben visible na zona do PEITO para a súa identificación ou que cometa algunha irregularidade ou non respecte as indicacións dadas pola organización, será automaticamente descualificado/a.
 - Toda a proba estará controlada dun Chip que se entregará a cada corredor.
 - Os membros da organización resérvanse a facultade de retirar da proba o/a atleta que manifeste un mal estado físico, que non lle facilite á organización a documentación que se lle requira ou os/as corredores/as que non respecten as indicacións da Policía Local, Protección Civil, xurado, servizos médicos ou membros da organización debidamente identificados.
- A organización contará coa colaboración dos organismos municipais competentes, que regularán o tráfico ó longo do percorrido.

- A organización non se fai responsable dos danos morais que a si mesmos ou a outras persoas ocasionen os participantes desta carreira, así coma das negligencias ou imprudencias que poidan cometer durante o seu transcurso.

10.- UTILIZACIÓN DE MEDIOS FÍSICOS NATURAIS

- As persoas participantes terán que competir cos seus propios medios físicos naturais, sen axudas externas.

- Non está permitido o acompañamento en carreira por parte de ningún vehículo alleo á organización, nin bicicleta, patíns ou persoas non inscritas na carreira que poidan acompañar, avituallar ou marcar ritmos ás persoas participantes. Así mesmo non se permite a participación con coches ou cadeiras de nenos, animais, nin correr acompañados destes en ningún momento.

11.- RESPONSABILIDADE

- A persoa participante declara, baixo a súa responsabilidade, realizarse o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, e exime a organización da devandita responsabilidade.

- A organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

12.- RECLAMACIÓNS

- As reclamacións aos resultados oficiais deberán ser feitas verbalmente ao xuíz árbitro, situado na zona de meta, non máis tarde de 30 minutos despois de publicados os resultados oficiais

13.- 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.

14.- COMPROMISO.

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

15.- CAMBIOS NO REGULAMENTO

- A organización resérvase o dereito de realizar algún cambio no presente regulamento se así o considerase, e deberá comunicalo na web e na información ás persoas participantes.

16.- CONSIDERACIÓN FINAL.

Todo o non previsto no presente regulamento resolverase de acordo co regulamento da FGA, RFEA e WA en vigor e por esta orde para probas en ruta.

17.- PARA MAIS INFORMACIÓN.

- Máis información a través do teléfono: 986843562 ou no correo-e: milerunningclub@gmail.com

• **ORGANIZA:**

