

SÁBADO, 26 DE JULIO DE 2025



Un xeito de ser.

XII EDICIÓN. **+10k Marín Manuel Rosales.**

DATA: Sábado, 26 de XULLO de 2025.

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

LUGAR DA SAÍDA:

Avenida de Ourense - Estación de Autobuses.

LUGAR DA META: Rúa Almuiña.

DISTANCIA: 10.000m. Homologado.

ORGANIZA: Concello de Marín.

INSCRICIÓN: ata o domingo, 20 de xullo ás 23:59 horas ou ata fin de inscrición:

www.emesports.es

INSCRICIÓN MÁXIMA DE PARTICIPACIÓN:

650 absolutos - 400 escolares



**MARÍN
CARREIRAS**

XII Edición 2025

• REGULAMENTO XERAL

O Concello de Marín organizarán o vindeiro Sábado, 26 xullo de 2025, “+10 MARÍN - MANUEL ROSALES”. 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.

1.- CATEGORÍAS E DISTANCIAS.

- As categorías Biberóns, Pitufos, Prebenxamín, Benxamín e Alevín non serán competitivas, recibirán todos unha medalla, camiseta e bolsa do corredor.
- O resto terán premiación para os 3 primeir@s de cada categoría.

1.a) CATEGORÍA MENORES:

- **20:40, Carreira Xuvenil /sub18** – 1000m aprox. (2008-2009).
- **20:40, Carreira Cadete/sub. 16** - 1000m aprox. (2010 - 2011).
- **20:40, Carreira Inclusiva** - 1000m aprox.
- **20:50, Carreira Infantil/Sub 14** - 1000m aprox. (2012 - 2013).
- **21:00, Carreira Alevín/Sub 12** - 500m aprox. (2014 - 2015).
- **21:10, Carreira Benxamín/Sub 10** - 500m aprox. (2016 – 2017).
- **21:20, Carreira Prebenxamín** - 300m aprox. (2018 - 2019).
- **21:30, Carreira Pitufos** - 150m aprox. (2020 – 2021 - 2022).
- **21:40, Carreira biberóns (100 metros)** (2023 – 2024 - 2025).

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

- **Sub 20/23:** Nados desde 2003 ata o 2009.
- **Sénior:** 2002 ata 34 anos..
- **Máster A:** De 35 a 44 anos cumpridos o día da proba.
- **Máster B:** De 45 a 54 anos cumpridos o día da proba.
- **Máster C:** De 55 a 64 anos cumpridos o día da proba.
- **Máster D:** De 65 anos cumpridos o día da proba e anteriores.
- **ABSOLUTA.** 3 PRIMEIR@S DA XERAL
- **Premio especial:** 1º e 1ª Marinense, nado no Concello de Marín.

Categoría inclusiva:

Habera unha categoría para atletas con discapacidade.

Será unha categoría única, unha para as probas escolares e outra para a categoría absoluta.

Haberá trofeo para o primeiro clasificado e trofeo para a primeira clasificada da categoría.

No momento da inscrición débenlle 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.

Opción A: Os participantes a esta categoría farán o percorrido da categoría sub 18-sub 16..

- 1º clasificado e 1ª clasificada.

Opción B: Os participantes a esta categoría faran o percorrido de 10k.

- 1º clasificado e 1ª clasificada.

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

***Os atletas Xuvenil/Sub 18 so poderán participar na carreira absoluta por invitación da organización, entrando a participar na categoría (Sub 20/23), poñéndose en contacto con esta por correo milerunningclub@gmail.com.**

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 (Polideportivo do A CAÑOTA).
- 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 en www.emesports.es
- Seguros de accidentes e de responsabilidade civil.
- Servizo de ambulancia.
- Servizo de gardería.

3.- INSCRICIÓNS E PRAZOS.

3a) Proba absoluta:

1º Prazo: - Ten un custe de **10 €** a través de www.emesports.es ata o 13 de xullo ás 23:59h ou ata chegar o cupo de inscritos da proba (tarifa reducida). Recollida de dorsais tenda MILER 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 20 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 23 de xullo en www.emesports.es

OFERTA ESPECIAL PACK CARMiÑA-10K MARÍN

Haberá unha oferta especial para todo atleta que desexe inscribirse nas dúas probas Carmiña/MiniCarmiña e 10K Marín Manuel Rosales e a fecha límite sería ata o 25 de maio as 23:59 horas.

- Carmiña/10Km Marín o prezo sería de **18€**.
- MiniCarmiña/10Km Marín o prezo sería de **15€**.

Por 4€ máis os 150 primeiros inscritos do PACK CARMiÑA-10K MARÍN 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 pertencen 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 13 de xullo as 23.59 h, a partir do 14 de xullo estarán sometido a inscrición normal como calquera outro deportista.

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 13 de xullo.
- Os corredores que decidan esta opción, **NON TERÁN OPCIÓN DE RECOLLELO O PROPIO DÍA DA PROBA.**
- **O CUSTE DE ESTE SERVICIO SERÁ DE 1€.**

VIGO: Bikila Vigo.

OURENSE: Runmaniak.

LUGO: Ndorfina Sports.

A CORUÑA: - Marathon Running Shop
- Decathlon Santiago.

4.- RECOLLIDA DE DORSAIS:

4.1.- Inscricións anteriores a o 13 de xullo.

- **Tenda MILER** (horario comercial), rúa Peregrina 6, sótano, Pontevedra, o martes, 22 de xullo de 17:00 a 20:00 e mércores 23 e xoves 24 de xullo de 2025 de 10:30 a 13:30 e de 17:00 a 20:00.
- Ou o sábado, 26 de xullo de 2025, de 12:00 a 14:00 horas e de 15:00 ata 1h antes da saída de adultos na Alameda de Marín.

4.2.- Resto de inscritos.

- O sábado, 26 de xullo de 2025, de 12:00 a 14:00 horas e de 15:00 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 22 de xullo ata o sábado 26 de xullo en horario comercial.

5.- CIRCUÍTO.

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.

10KM.



Perfil da proba.



5b) CIRCUÍTO CATEGORÍA ESCOLAR.

· 20:40: Carreira Xuvenil /sub 18; 1.000m aprox. 2V x 500m.



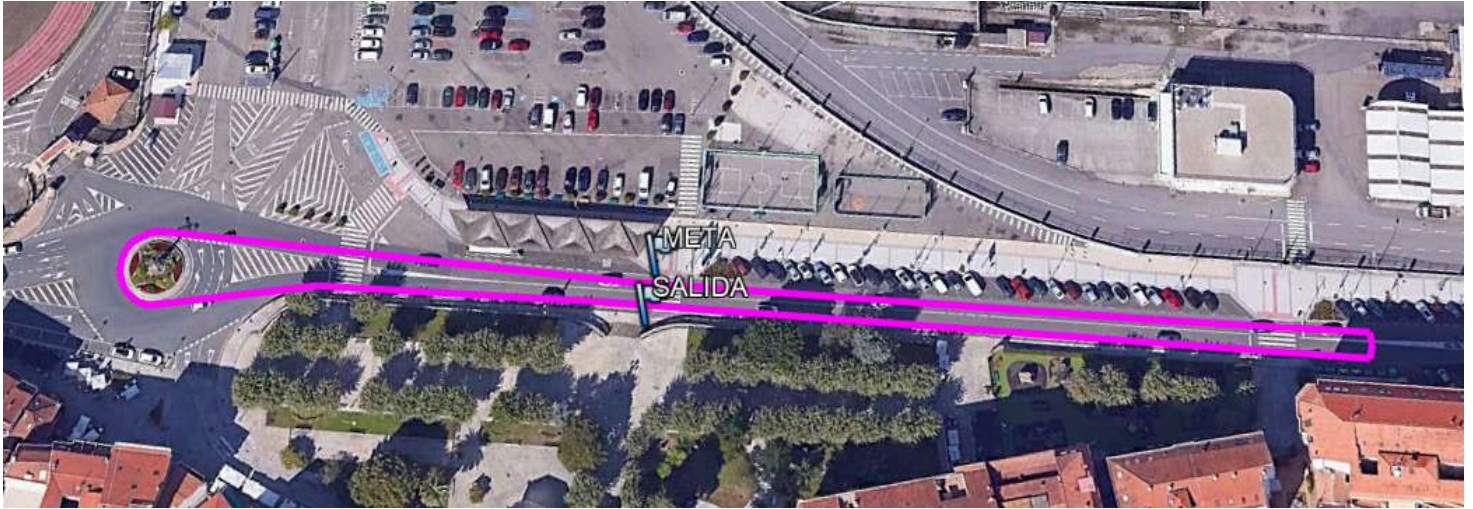
· 20:40: Carreira Cadete /sub 16; 1.000m aprox. 2V x 500m.



· 20:50: Carreira Infantil /sub 14; 1.000m aprox. 2V x 500m.



- 21:00: Carreira Alevín /sub 12; 500m aprox. 1 volta.



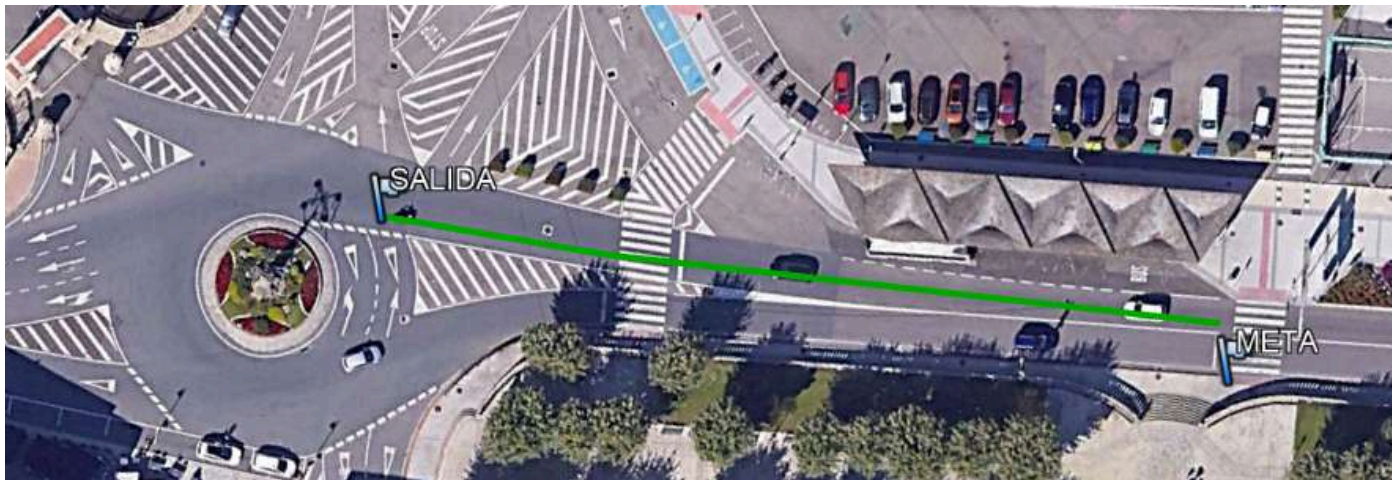
- 21:10: Carreira Benxamín /sub 10; 500m aprox. 1 volta.



- 21:20: Carreira Pre-Benxamín / sub 8; 300m aprox. 1/2 volta.



- 21:30: Carreira Pitufos / sub 6; 120m aprox.



- 21:40: Carreira Biberóns. 80m aprox.



HORARIO:

- 20:40: Carreira Xuvenil /sub 18; 2008 – 2009; 1.000m aprox. 2V x 500m.
- 20:40: Carreira Cadete /sub 16; 2010 – 2011; 1.000m aprox. 2V x 500m.
- 20:40: Carreira Inclusiva; 1.000m aprox. 2V x 500m.
- 20:50: Carreira Infantil /sub 14; 2012 – 2013; 1.000m aprox. 2V x 500m.
- 21:00: Carreira Alevín /sub 12; 2014 – 2015; 500m aprox. 1 volta.
- 21:10: Carreira Benxamín /sub 10; 2016 – 2017; 500m aprox. 1 volta.
- 21:20: Carreira Pre-Benxamín / sub 8; 2018 – 2019; 300m aprox. 1/2 volta.
- 21:30: Carreira Pitufos / sub 6; 2020 – 2021 - 2022; 120m aprox.
- 21:40: Carreira Biberóns / sub 3; 2023 – 2024 - 2025; 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 descualificadas.

7.- ENTREGA DE PREMIOS.

- A entrega de premios será ó finalizar a proba (23:45 h. aprox.) na Alameda Marín.
- Recibirán premio conmemorativo os tres primeiros clasificados masculinos e femininos de cada categoría da carreira de “Adultos” e “Infantil” - “Cadete” - “Xuvenil”. Nas carreiras “Alevín – Benxamín” – “Prebenxamin - Pitufos e chupete” recibirán un agasallo ao cruzar a liña de meta.
- Premio especial: 1º e 1ª Marinense, nado no Concello de Marín.

*As persoas corredoras descualificadas non terán opción aos premios.

8.- CANCELACIÓNS

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:

