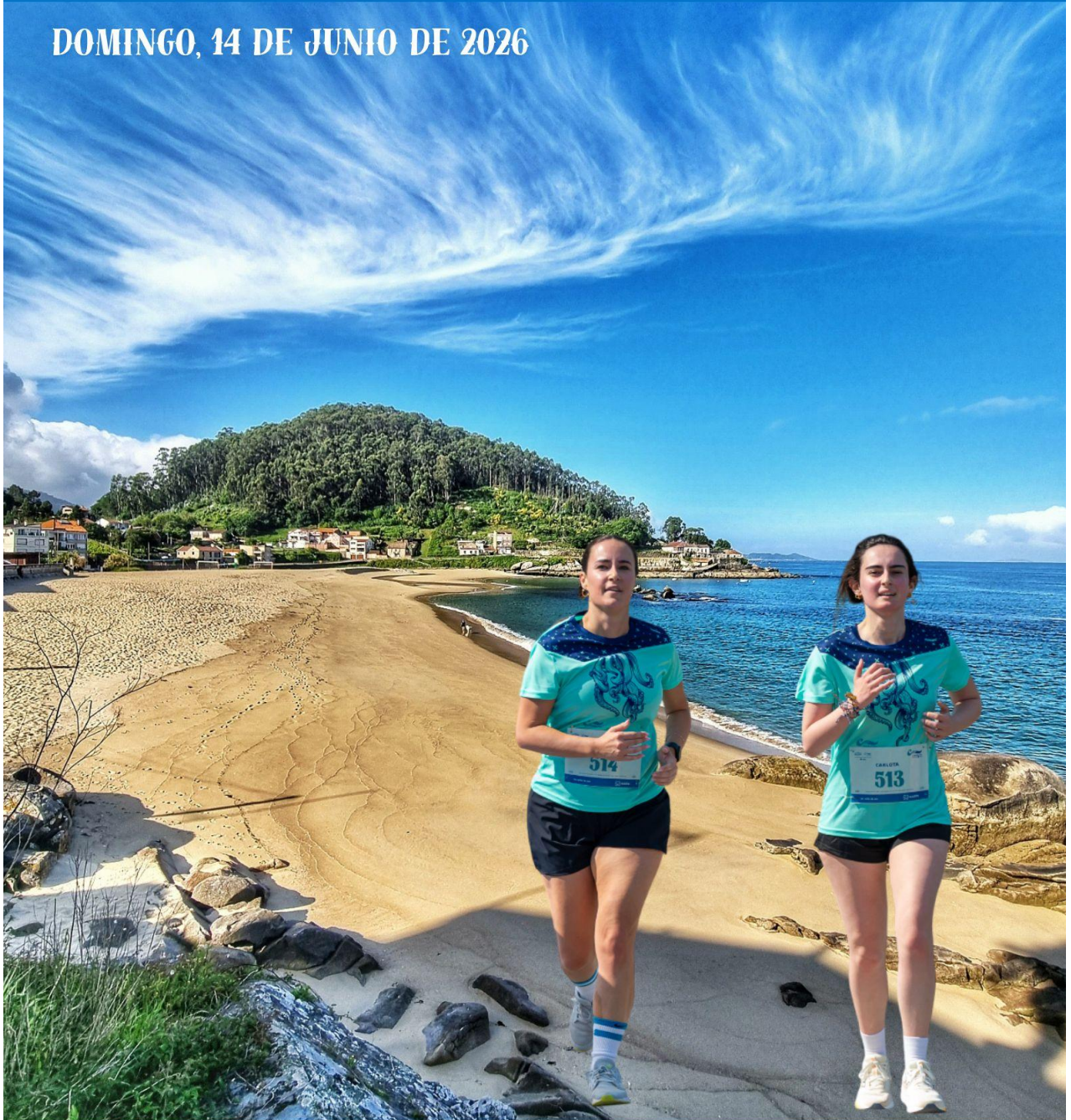




DOMINGO, 14 DE JUNIO DE 2026



Un xeito de ser.

V EDICIÓN. CARMIÑA Carreira.

DATA: Domingo, 14 de XUÑO de 2026.

HORA: CARMIÑA 10:00 horas - MINICARMIÑA 10:30.

LUGAR DA SAÍDA:

- PRAIA DE LAPAMÁN: Carmiña.

- PRAIA DE AGUETE: MiniCarmiña

LUGAR DA META: PASEO ALCALDE ANTONIO BLANCO.

DISTANCIA: Carmiña 10.600m aprox. / Mini-Carriña 5,4km.

ORGANIZA: Concello de Marín.

INSCRICIÓN: ata o domingo, 30 de maio ás 23:59 horas ou ata fin de inscrición:

www.emesports.es

INSCRICIÓN MÁXIMA DE PARTICIPACIÓN:

450 absolutos - 350 escolares



V Edición 2026

• REGULAMENTO XERAL

A **CARMIÑA Carreira**, organizada pola Concellería de Deportes do Ilmo. Concello de Marín, celebrarase o vindeiro domingo, 14 de XUÑO dende a 10:00 horas, con saída NA PRAIA DE LAPAMÁN e chegada no PASEO ALCALDE ANTONIO BLANCO. Terá un percorrido total de 10,6km.

Ademais realizarase tamén a IV Mini-Carmiña que constará duns 5,4km aprox, que terá saída na praia de AGUETE o lado máis próximo o PORTO DEPORTIVO DE AGUETE.

1.- CATEGORÍAS E DISTANCIAS.

1.a) CATEGORÍAS CARMIÑA (10,6km): SAÍDA - 10:00. PRAIA DE LAPAMÁN.

- **Sénior:** 1992 ata o 2008.
- **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 10K.** 3 PRIMEIR@S DA XERAL.

1.b) CATEGORÍAS MINI-CARMIÑA (5,4km): SAÍDA - 10:30. PRAIA DE AGUETE.

- **ABSOLUTA:** 3 PRIMEIR@S DA XERAL.
- **INCLUSIVA ABSOLUTA:** masculina e feminina

1.c) CATEGORÍA MENORES. SAÍDA/META: No paseo Alcalde Antonio Blanco.

Non será unha proba competitiva, e non haberá premios pero si terán medalla para todos os participantes que estean inscritos, unha camiseta de regalo e a bolsa do corredor.

- 11:35, Sub 18 (2009-2010); 1200m aprox.
- 11:35, Sub 16 (2011-2012); 1200m aprox.
- 11:35, Inclusiva Escolar; 1200m aprox.
- 11:45, Sub 14 (2013 – 2014); 1200m aprox.
- 11:55, Sub 12 (2015 – 2016); 600m aprox.
- 12:05, Sub 10 (2017 – 2018); 600m aprox.
- 12:15, Sub 8 (2019 – 2020); 300m aprox.
- 12:25, SUB 6 (2021 – 2022 - 2023); 120m aprox.
- 12:30, SUB 3 (2024 - 2025 - 2026); 80m aprox.

***Os atletas Sub 18 poderán participar na carreira Mini-Carriña (5.4Km), entrando a participar na categoría absoluta coma o resto de participantes.**

CATEGORÍA INCLUSIVA*: Haberá unha categoría especial:

Opción A.- Categoría inclusiva escolar. Os participantes a esta categoría farán o percorrido da categoría sub 18 - sub 16. **NON COMPETITIVA.**

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

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

2.- SERVIZOS O DEPORTISTA

- Bolsa do corredor.
- Medalla finisher.
- Camiseta técnica *.
- Avituallamento líquido (durante o percorrido).
- Avituallamento líquido e sólido o rematala proba.
- Música ao longo do percorrido.
- Concerto/DJ o finalizar a proba.
- Servizo de duchas.
- Servizo de autobuses.
- Fotos, durante e o final da proba.
- Servizo de Gardarroupa.
- Cervexa o finalizar a proba.
- Premios os 3^{os}/3^{as} de cada categoría.
- Os resultados serán expostos na web de emesports
- 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 disponibles 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 **14 €** a través de www.emesports.es ata o 31 de maio, ás 23:59h ou ata chegar o cupo de inscritos da proba (tarifa reducida). Recollida de dorsais tenda MILER (recomendable) ou o propio día da carreira.

2º prazo: - Ten un custe de **19 €** a través de www.emesports.es do 1 de xuño ata o 12 de xuño ás 23:59h ou ata chegar o cupo de inscritos da proba. Recollida de dorsais o propio día da carreira.

3b) Menores:

A inscrición e GRATUÍTA. A INSCRICIÓN da proba de menores pode realizarse ata o venres 12 de xuño en www.emesports.es

OFERTA ESPECIAL PACK CARMIÑA/MINICARMIÑA - 10K/5K MARÍN

Haberá unha oferta especial para todo atleta que desexe inscribirse nas dúas probas Carmiña/MiniCarmiña e 10K/5K Marín, o prezo sería de **20€** e a fecha límite será ata o 31 de maio as 23:59 horas.

Por 4€ máis os 150 primeiros inscritos do PACK CARMIÑA/MINICARMIÑA - 10K/5K 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 31 de maio as 23.59 h, a partir do 1 de xuño 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 31 de maio.
- Os corredores que decidan esta opción, **NON TERÁN OPCIÓN DE RECOLLELO O PROPIO DÍA DA PROBA.**

- **PONTEVEDRA:** Miler Vintage Running Clube *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.- Inscripcións anteriores a o 31 de maio.

- **TENDA MILER (horario comercial), rúa peregrina 6, soto. Pontevedra**, o mércores 10 de xuño ata o sábado 13 de xuño en horario comercial.
- Ou o domingo, 14 de xuño, a partir das 8:30 horas ata 1H antes do inicio da proba. **NO PUNTO DE META. (NUNCA NA SAÍDA).**

4.2.- Resto de inscritos.

NA ZONA DE META. Domingo, 14 de xuño, a partir das 8:30 horas ata 1H antes do inicio da proba. **NO PUNTO DE META. (NUNCA NA SAÍDA).**

4.3.- PUNTOS DE RECOLLIDA: Os corredores que decidan esta opción NON terán opción de recollelo o propio día da proba.

Recollida: mércores 10 de xuño ata o sábado 13 de xuño en horario comercial.

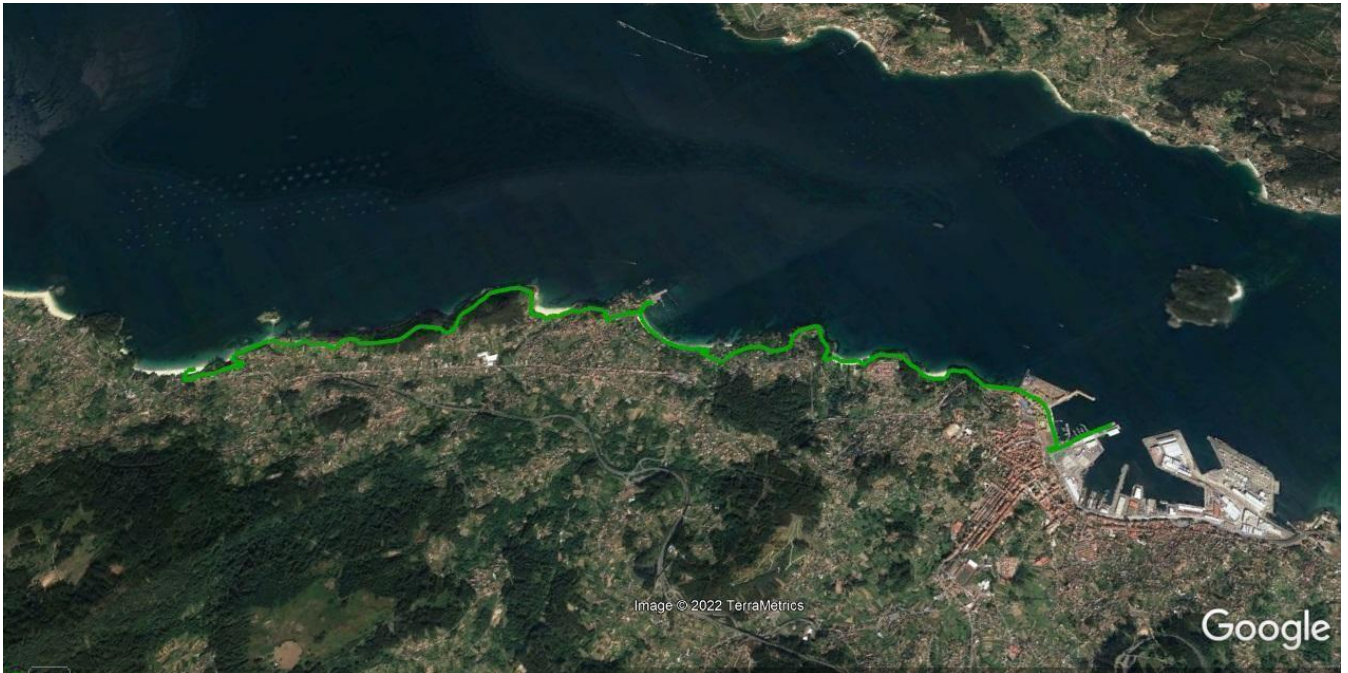
5.- PERCORRIDO.

O percorrido será aproximadamente de 10,6km e transcorrerá por zonas de terra, praia e asfalto. En todo momento bordeando a costa do municipio de Marín, con saída dende a última praia, praia de Lapamán (ou praia do Couso), pasando polas diferentes praias, entrando na Escola Naval Militar ata chegar o paseo Alcalde Antonio Blanco.

- Praia de Lapamán (Praia do Couso).
- Praia da Coviña.
- Praia do Santo – Illa do Santo – Ermida de San Clemenzo.
- Praia da Ribeira – Illote Pinela.

- Miradoiro da Teoira.
- Praia da Cova.
- Praia de Loira.
- Porto de Aguete.
- Praia de Aguete.
- Praia dos Enamorados.
- Praia de Mogor.
- Petróglifos de Mogor
- Miradoiro do Monte de Mogor.
- Miradoiro de Portocelo.
- Praia de Portocelo.
- Escola Naval Militar.
- A Farola.
- Paseo Alcalde Antonio Blanco

CARMIÑA – 10,6km.



Desnivel.



MINI-CARMIÑA: 5,4km.

Saída Porto deportivo de AGUETE e meta no paseo ANTONIO BLANCO.



Desnivel.



6.- SERVICIO DE AUTOBUSES.

Haberá un servizo de autobuses para desprazar os corredores a liña de saída (antes da carreira). Cada corredor terá que solicitar este servizo no momento que realice a inscrición. Este servizo terá un custo de **1€** a maiores da inscrición.

IMPORTANTE: A entrega de dorsais darase no punto de meta, antes do desprazamento a saída.



7.- SERVICIO DE GARDARROUPA.

Haberá servizo de gardarroupa no punto de recollida de dorsais (na meta – recomendable) e no punto de saída, na praia de Lapamán e para os que fagan a MiniCarmiña no cruce que baixa entre o vial das parias e o porto deportivo.

8.- ENTREGA DE PREMIOS.

A entrega de premios será no PASEO ALCALDE ANTONIO BLANCO e comenzará sobre as 12:45 horas (aprox.).

Tódolos premiados deberán de estar presentes na entrega de premios. De non ser así, entenderase que renuncian ós premios acadados.

Poderase esixir o DNI, si a organización o solicitase ó recolle-lo premio.

TROFEOS E PREMIOS.

- Medallas ós/ás tres primeiros/as clasificados/as de cada categoría
- Medalla ós/ás primeiros/as marinenses.

PREMIOS MINI CARMIÑA:

- Medallas ós/ás tres primeiros/as clasificados/as absolutos.

9.- 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 17 de maio (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.

10.- NORMAS XERAIS.

- 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 ó longo do percorrido a través 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.

11.- 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.

12.- 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.

13.- 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.

14.- LOPD

- Cada participante rexistrado declara o seguinte: “Estou en saúde óptima para participar na Carreira Carmiña. Durante o desenvolvemento da competición contribuirei o máximo posible coa Organización. Ademais, exento de toda responsabilidade a Organización, patrocinadores ou outras institucións participantes por calquera accidente ou lesión que poida sufrir antes, durante e / ou despois do evento deportivo, xa renunciando a calquera acción legal contra calquera das devanditas entidades.

- Tamén autorizo á Organización a facer uso publicitario de fotos, vídeos e calquera outro tipo de material audiovisual no que poida aparecer, aceptando a publicación do meu nome na clasificación de probas, nos medios de comunicación e / ou en Internet, sen esperar ningún pago, compensación ou remuneración por este concepto”. Segundo o L.O. 15/1999, informámosche de que os seus datos persoais pasarán a formar parte dun ficheiro, cuxo xerente é MILER RUNNING CLUB con domicilio social na Avenida Jaime Janer 61-bajo 36900 Marín (Pontevedra). O obxectivo deste ficheiro é levar a cabo a xestión de datos dos atletas ligados ao club. Se desexa exercer os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición, pode facelo escribindo ao enderezo indicado, achegando unha fotocopia do seu DNI.

15.- COMPROMISO.

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

16.- 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.

17.- CONSIDERACIÓN FINAL.

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

18.- PARA MAIS INFORMACIÓN.

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

ORGANIZA:

