



Concello de FRADES

Cimadevila, 10

15686 - FRADES (A Coruña)

Teléfs: 981 - 69 55 67 y 981 - 69 56 63 Fax: 981 - 69 55 79

E-Mail: correo@frades.dicoruna.es

XI CARREIRA PEDESTRE POPULAR-CONCELLO DE FRADES 2026

O Concello de Frades celebra a súa XI Carreira Pedestre Popular **o venres 1 de maio de 2026** na localidade de Ponte Carreira (estrada Ordes-Ponte Carreira DP-3802) baixo o control técnico do **Comité Galego de Xuíces da Federación de Atletismo (Delegación en Santiago)**. Esta proba pertence ao **XII CIRCUITO DE CARREIRAS DA DEPUTACIÓN DA CORUNA.O deporte fainos grandes.**

As probas estarán as suxeitas ó seguinte:

REGULAMENTO

1- Poderán participar atletas federados e non federados; haberá unha soa clasificación. O control da carreira estará a cargo do Comité Galego de Xuíces da Federación Gallega de Atletismo.

2- CATEGORIAS DOS PARTICIPANTES, DISTANCIAS E HORARIO DAS PROBAS

O percorrido da carreira será dunha distancia de 8.6 km aprox. en ruta. A SAÍDA E A CHEGADA ESTARÁ SITUADA NA PRAZA PÚBLICA DE PONTE CARREIRA.

Todos os participantes deberán colocarse na liña de **SAIDA 5 minutos** antes do inicio de cada proba. Para recibir os premios reflexados no presente regulamento, será de obrigado cumprimento acudir ao protocolo de entrega de premios.

	HORA	CATEGORIA	ANO DE NACEMENTO	DISTANCIAS
MENORES	10:00 h	Sub 18 (F/M)	2009-2010	3000 m aprox.
MENORES	10:00 h	Sub 16 (F/M)	2011-2012	3000 m aprox.
MENORES	10:30 h	Sub 14 (F/M)	2013-2014	2000 m aprox.
MENORES	10:45 h	Sub 12 (F/M)	2015-2016	800 m aprox.
MENORES	10:55 h	Sub 10 (F/M)	2017-2018	800 m aprox.
MENORES	11:05 h	Sub 8 (F/M)	2019-2020-2021	500 m aprox.
MENORES	11:15 h	Sub 6 (F/M)	Nados 2022 e posteriors	300 m aprox. 1 volta a praza
ADULTOS	11:30 h	Sub 20 (M/F)	2007-2008	8600 m aprox.
ADULTOS	11:30 h	Sub 23 (M/F)	2004-2005-2006	8600 m aprox.
ADULTOS	11:30 h	Senior (M/F)	Nadas/os entre 2003 e 1992	8600 m aprox.
ADULTOS	11:30 h	Master 1 (M/F)	Nados/as entre 1986 e 1991	8600 m aprox.
ADULTOS	11:30 h	Master 2 (M/F)	Nados/as entre 1976 e 1985	8600 m aprox.
ADULTOS	11:30 h	Master 3 (M/F)	Nados/as entre 1966 e 1975	8600 m aprox.
ADULTOS	11:30 h	Master 4 (M/F)	Nados/as antes do 1965	8600 m aprox.
ENTREGA PREMIOS-PRAZA PÚBLICA PONTE CARREIRA				



Concello de FRADES

Cimadevila, 10

15686 - FRADES (A Coruña)

Teléfs: 981 - 69 55 67 y 981 - 69 56 63 Fax: 981 - 69 55 79

E-Mail: correo@frades.dicoruna.es

O percorrido da proba absoluta estará indicado e sinalizado cada kilómetro.

3- INSCRICIÓNS

***PROBAS ESCOLARES (sub 6, sub 8, sub 10, sub 12, sub 14, sub 16 e sub 18).**

Realizaráanse a través do formulario online presente na páxina www.emesports.es. Data límite ata o mércores 29 de abril ás 23.59 horas. As inscricións para as categorías escolares serán **GRATUITAS**.

***CATEGORÍAS ADULTOS (Sub 20, sub 23, Senior e máster).**

As inscricións estará presente na páxina web www.emesports.es. Data límite ata o mércores 29 de abril as 23:59 horas.

Non se aceptarán inscricións fora de prazo, con datos incompletos ou sin todos os obrigatorios presentes no formulario de inscrición online.

PREZOS DA INSCRICIÓN:

- CATEGORÍAS ESCOLARES:	GRATUITA
- ADULTOS (De sub 20 ata master):	6,00 €

*** INSCRICIÓN POR CLUBES FEDERADO**

*Os equipos, clubes, centros... que desexen optar ós premios en metálico deberán formalizar a inscrición individual de cada atleta na web www.emesports.es e remitir un correo electrónico á dirección de correo santiago@atletismo.gal cos datos do clube xunto co listado de atletas que participarán na proba, indicando o nome e apelidos do atleta e o número de licencia.

SEN ESTE CORREO ELECTRONICO NON PODERAN OPTAR OS PREMIOS POR CLUBES. Na clasificación por clubes poderán entrar os atletas das categorías **Sub 20, sub 23, senior e master.** **SE ALGÚN ATLETA DA CATEGORÍA SUB 18, DESEXA PARTICIPAR NA PROBA ABSOLUTA DEBERÁ NOTIFICALO NO EMAIL santiago@atletismo.gal NO PRAZO DE INSCRICIÓN.**

Admitiránse inscricións ata o mércores 29 de abril as 23.59. NON SE ADMITIRÁN INSCRICIONS FORA DO PRAZO ESTABLECIDO.

Para calquer información adicional poderán chamar ao **teléfono 600 852 222 (Lino).**

4- Haberá servizo de vestiario e duchas a disposición de todos os atletas sito no Pavillón Municipal ao carón do CPI de Ponte Carreira (a 700 metros da saída), tamén haberá baños/servicios ao carón da saída/meta.

5. Contaremos con food truck comida de servizo rápido que se ubicará na Praza Pública de Ponte Carreira, co fin de que os corredores que asistan a carreira así como os seus familiares e o público en xeral poidan rematar a xornada tod@s xunt@s.



Concello de FRADES

Cimadevila, 10

15686 - FRADES (A Coruña)

Teléfs: 981 - 69 55 67 y 981 - 69 56 63 Fax: 981 - 69 55 79

E-Mail: correo@frades.dicoruna.es

A organización porá a disposición de todos os atletas un **servicio de fisioterapia, quiromasaxe, roupeiro e servizos médicos obrigatorios.**

Tamén **habará inchables para os máis pequenos.**

6- RETIRADA DE DORSAIS E CHIPS

Realizaráanse o día da proba na Secretaría da Competición sita na Praza Pública de Ponte Carreira ata media hora antes do inicio de cada proba.

O dorsal irá colocado na parte anterior do corpo, de xeito totalmente visible no que vai incorporado o chip de cronometraxe.

7- O longo do percorrido á organización ubicará controis nos canles poderase descalificar a calquera atleta que incumpla a normativa da competición (sairse do percorrido, sacar o dorsal, obstaculizar ou empurrar a outros atletas...).

8. Todo atleta que chegue a liña de meta sen o su dorsal colocado correctamente na zona anterior do corpo (próxima ao peito) será descualificado a criterio do xuíz árbitro da proba.

9- USO DATOS E DEREITOS DE IMAXE

Todos/as os/as participantes no momento de realizar a sús inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet.

O participante autoriza o uso de de fotografías propias sempre que o seu uso garde relación co evento no que se subcribe. Coa realización da inscrición o participante admite que o organizador, poida facer uso da imaxe de todos os participantes en calquera formato xa sexa gráfico ou dixital e en todas as súas formas (vídeo, foto, DVD, internet, carteis, medios de comunicación...). Todos os dereitos de imaxe pertencen ao organizador (Concello de Frades).

10- PREMIOS ESPECIAS DA CARREIRA POPULAR

- Habará trofeos para os 3 primeiros clasificados de cada categoría (en mulleres e homes), tamén para as categorías sub 6 e sub 8.
- Trofeo para as 3 primeiras mulleres e os 3 primeiros homes da carreira absoluta (sub 20, sub 23, senior e máster).
- Trofeos para os 3 primeiros clasificados/as empadroad@s no Concello na proba absoluta.
- Trofeos para os 3 primeiros equipos masculinos e femeninos clasificad@s na clasificación final.



Concello de FRADES

Cimadevila, 10

15686 - FRADES (A Coruña)

Teléfs: 981 - 69 55 67 y 981 - 69 56 63 Fax: 981 - 69 55 79

E-Mail: correo@frades.dicoruna.es

- Medallas singulares e novedosas para tódol@s participantes escolares (de sub 6 a sub-18).
- Os trofeos non serán acumulativos agás os correspondentes os atletas locais.
- Entrega de camiseta técnica para tódolos participantes e bolsa de corredor.

AO REMATE DA PROBA HABERÁ FROITA E BEBIDA PARA TÓDOLOS PARTICIPANTES.

PREMIOS EN METÁLICO-

(Só para a Carreira Absoluta: (DE SUB 20 A MASTER).

PREMIOS INDIVIDUAIS

1º Clasificado/a: 250 €

2º Clasificado/a: 150 €

3º Clasificado/a: 100 €

4º Clasificado/a: 75 €

5º Clasificado/a: 50 €

PREMIOS POR CLUBES

1º Clube federado masc/fem: 150 €

2º Clube federado masc/fem: 100 €

3º Clube federado masc/fem: 50 €

VALE DE MATERIAL DEPORTIVO, só para a categoría escolar para o clube que máis participantes aporte á proba (obrigado que sexan federad@s).

1º- 100 €

2º- 50 €

3º- 30 €

A clasificación por clubs será establecida a través dos 8 primeiros corredores en cruzar a liña de meta, pola suma dos seus postos, gañando o equipo que menos puntos acade. En caso de empate gañará o equipo que mellor clasifique o seu 8º compoñente. [Os equipos poderán ser masculinos ou femininos \(non mixtos\)](#).

SÓ SE ADMITIRÁ A PARTICIPACIÓN DE CLUBES FEDERADOS NOS PREMIOS EN METÁLICO. Na confección do clube non poderán entrar atletas pertencentes a outros clubs nin filiais do mesmo.

O premios serán aboados por transferencia bancaria, para o cal os atletas e equipos gañadores terán que facilitar os datos bancarios e persoais (fotocopia do DNI) unha vez finalizada a carreira.



Concello de FRADES

Cimadevila, 10

15686 - FRADES (A Coruña)

Teléfs: 981 - 69 55 67 y 981 - 69 56 63 Fax: 981 - 69 55 79

E-Mail: correo@frades.dicoruna.es

E de obrigado cumprimento acudir ao protocolo de entrega de premios-trofeos.



Concello de FRADES

Cimadevila, 10

15686 - FRADES (A Coruña)

Teléfs: 981 - 69 55 67 y 981 - 69 56 63 Fax: 981 - 69 55 79

E-Mail: correo@frades.dicoruna.es

11- PARTICIPACIÓN DE ATLETAS DE OTRAS FEDERACIONES AUTONÓMICAS E EXTRANXEIROS:

A participación de atletas extranxeiros e de outras federacións autonómicas rexírase segundo o regulamento de competición da Real Federación Española de Atletismo correspondente á tempada 2026 para probas en ruta do calendario autonómico:

11- As reclamacións ós resultados oficiais deberán formularse verbalmente o Xuiz Árbitro da Competición, non máis tarde de 30 minutos despois da publicación dos mesmos.

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

13- Tódolos participantes polo feito de inscribirse na proba, aceptan o presente regulamento. En caso de dúbida prevalecerá o criterio da organización, prohibindo a participación sen estar inscrito ou sin levar dorsal,

PALMARÉS DA CARREIRA DE FRADES:

2014-MASCULINO	2014-FEMENINO
1º VICTOR RIOBOO	1º PAULA MAYOBRE
2º ROBERTAS GERALAVICIUS	2º MELA PENAS
3º AKKA ESSAADAOUI	3º AGUEDA BLANCO
2015-MASCULINO	2015-FEMENINO
1º HASSAN LEKHILI	1º PAULA MAYOBRE
2º NUNO COSTA	2º RAQUEL SUAREZ
3º AKKA ESSAADAOUI	3º MELA PENAS
2016-MASCULINO	2016-FEMENINO
1º LOLO PENAS	1º ESTER NAVARRETE
2º ALEJANDRO FERNÁNDEZ	2º PAULA MAYOBRE
3º HASSAN LEKHILI	3º CLARA SIMAL
2017-MASCULINO	2017-FEMENINO
1º DAVID SANTOS	1º PAULA MAYOBRE
2º AMADOR PENA	2º ROCIO ALVITE
3º JACOBO GESTO	3º RAQUEL SUAREZ
2018-MASCULINO	2018-FEMENINO
1º NUNO COSTA	1º PAULA MAYOBRE
2º ANXO CASTRO	2º ESTHER RODRÍGUEZ
3º AKKA ESSAADAOUI	3º MARÍA JESÚS GESTIDO
2019-MASCULINO	2019-FEMENINO
1º LOLO PENAS	1º PAULA MAYOBRE
2º NUNO COSTA	2º ESTHER RODRIGUEZ
3º JORGE PUIG	3º TINA FERNÁNDEZ



Concello de FRADES

Cimadevila, 10

15686 - FRADES (A Coruña)

Teléfs: 981 - 69 55 67 y 981 - 69 56 63 Fax: 981 - 69 55 79

E-Mail: correo@frades.dicoruna.es

2022-MASCULINO	2022-FEMENINO
1º-NUNO COSTA	1º-EDYMAR DANIELY BREA ABREU
2º-ALEJANDRO FERNÁNDEZ	2º-ROCÍO ALVITE FERREIRO
3º-VICTOR PUYUELO	3º-BEATRIZ BARROSO PÉREZ
2023-MASCULINO	2023-FEMENINO
1º PABLO BOCELO	1º SANDRA MOSQUERA
2º HUGO GARCÍA	2º TINA FERNÁNDEZ
3º JORGE PUIG	3º AINOA GONTÁN
2024-MASCULINO	2024-FEMENINO
1º JORGE PUIG	1º UXÍA PÉREZ BUGARÍN
2ª PABLO OTERO FARÍÑA	2ª REBECA MARIÑO TORRADO
3ª HUGO GARCÍA SOUTO	3ª SUSANNE EWERING
2025- MASCULINO	2025-FEMENINO
1º DAVID DE LA FUENTE	1º UXÍA PEREZ BUGARÍN
2º WORNEH FIKIRE SERBESSA	2º LAMYAE HIMI
3º PABLO OTERO	3º MUYUNESH MARINA PORTEIRO

NOTA: 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/a interesado/a 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 Glasgow13- 15008 A Coruña.

Poderá consultar os resultados oficiais e toda a información relativa ás probas nas páxinas web:

www.carreirasgalegas.com

www.emesports.es

www.atletismo.gal