

5K



**XVIII
Medio Maratón
A Coruña**



01 · MARZO · 2026

**Corre co
Atlántico
aos teus pés**

Colaboran:



Patrocinan:



POWERADE

sanbrandan



Concello da Coruña

ÍNDICE

INFORMACIÓN XERAL	2
CATEGORÍAS E INSCRICIÓN	5
SERVIZOS ÁS PERSOAS PARTICIPANTES	7
TROFEOS	8
RESPONSABILIDADE E PROTECCIÓN DE DATOS	9
CONSIDERACIÓN FINAL	10

XVIII MEDIO MARATÓN A CORUÑA 01 MARZO 2026

INFORMACIÓN XERAL

ART. 1 – DATA

O Concello da Coruña e a Federación Galega de Atletismo organizarán o **1 de marzo de 2026** na Coruña a carreira popular **5K** do Medio Maratón C21, cunha distancia de 5.000 metros aproximadamente.

A proba, incluída no calendario oficial das competicións da FGA, disputarase a través dun circuíto totalmente urbano incluído no circuíto do Medio Maratón.

ART. 2 – HORARIO

A proba comezará ás **09.35 horas A.M.**

ART. 3 – CIRCUÍTO

A proba levarase a cabo sobre a **distancia de 5.000 metros** e transcorrerá sobre asfalto na súa totalidade. A **ruta** estará debidamente **sinalizada**.

A carreira realizarase pola vía de tráfico rodado en todo o seu percorrido, agás as zonas peonís sinalizadas como circuíto. Está prohibido usar como zonas de carreira as beirarrúas, glorietas, áreas axardinadas, e todo o que exceda os límites do circuíto sinalizado. Incumprir esta norma, así como recortar o trazado oficial, pode implicar a descualificación das persoas infractoras. A organización poderá modificar o percorrido por causas alleas e/ou de forza maior.

O circuíto publicárase de xeito previo á realización da proba na web de inscricións www.carreriasgalegas.com e no portal web municipal www.coruna.gal/carreiraspopulares

ART. 4 – CONTROL TÉCNICO DA CARREIRA

A carreira estará baixo o control técnico do **Comité Galego de Xuíces da FGA**.

Todas as reclamacións debéranlles ser feitas verbalmente á xuíza ou xuíz árbitro da proba como límite ata 30 minutos despois da publicación dos resultados oficiais.

ART. 5 – SISTEMA DE CRONOMETRAXE

A cronometraxe realizarase mediante o **sistema de chip-dorsal**. Habrá varios puntos de control de chips ao longo de todo o percorrido. As persoas participantes que non cumpran co paso por todos os puntos poderán ser descualificadas e como consecuencia non aparecerán nos resultados finais.

XVIII MEDIO MARATÓN A CORUÑA 01 MARZO 2026

ART. 6 – UTILIZACIÓN DE DORSAIS E CHIPS

Os dorsais con chip integrado son persoais, intransferibles e exclusivos desta carreira e deben colocarse na parte anterior do corpo, de maneira totalmente visible, sen obstrucións e sen dobreces. Así deberá levarse durante o transcurso da proba.

Os dorsais contarán cun código QR a través do cal as persoas que cheguen á meta (*finishers*) poderán consultar os seus rexistros de forma instantánea, a través deste sistema.

A organización non admitirá persoas corredoras que non estean inscritas ou que corran sen este dorsal-chip. Impediráselles ter acceso á proba respectando os dereitos daquelas persoas regulamentariamente inscritas.

Non se permitirá a participación co dorsal-chip correspondente a outra carreira ou persoa, con máis dun dorsal-chip, dorsal falsificado ou outro que non sexa o oficialmente entregado pola organización.

Calquera infracción destas regras implicará a descualificación das persoas afectadas na proba. A organización reservase o dereito de excluílas da participación en futuros eventos.

ART. 7 – UTILIZACIÓN DE MEDIOS FÍSICOS NATURAIS

As persoas participantes terán que competir cos seus propios medios físicos e naturais, sen axudas externas físicas ou materiais de ningún tipo, coa única excepción das persoas corredoras en cadeira de rodas debidamente rexistradas e que cumpran as normas da **World Para Athletics**. Calquera dúbida a respecto diso deberá consultarse coa organización antes de facer a inscrición a través do correo electrónico info@carreirasgalegas.com

Non está permitido o acompañamento en ningún momento da proba por ningún vehículo alieo á organización, nin bicicletas, patíns ou persoas non rexistradas na proba que poidan acompañar, avituallar ou marcarlles ritmos ás persoas participantes.

Ao mesmo tempo, non se permite a participación con coches ou cadeiras de bebés, nin correr acompañados destes en ningún momento, coa única excepción dos **carros de running***.

Tampouco está permitida a participación con animais, nin correr acompañados destes en ningún momento.

A participación con **carro de running deberá estar xustificada unicamente para levar unha persoa con discapacidade motora grave (que non lle permita á persoa con discapacidade trasladarse polos seus propios medios físicos), entendendo nestes casos como participante sempre a persoa que empurra o carro (dentro da categoría que lle corresponda), e non a persoa que vai no carro.*

Igualmente, será obrigatorio acreditar a discapacidade da persoa que vai no carro, enviando copia da tarxeta acreditativa da discapacidade á organización, de xeito que quede acreditado o envío, ao correo electrónico info@carreirasgalegas.com. A inscrición desta persoa, que irá con dorsal sen chip, será gratuíta. Para iso deberán contactar coa organización a través do correo electrónico info@carreirasgalegas.com

Calquera infracción destas características poderá supoñer a descualificación da persoa participante.

ART. 8 – DESCUALIFICACIÓN

A organización resérvase a facultade de retirar da proba a/o atleta que manifeste un mal estado físico, que non lle facilite á organización a documentación que se lle requira, as e os corredores que non respecten as indicacións da Policía Local, Protección Civil, xurado, servizos médicos ou membros da organización debidamente identificados.

As ou os xuíces da proba terán a facultade de descualificar a persoa infractora que non leve visible o seu dorsal, que o manipule e/ou llo ceda a outra persoa, altere os datos facilitados á organización con respecto aos que figuren no seu DNI ou ficha federativa, non complete o percorrido, ou incumpra calquera outra norma contemplada nas normas da FGA, RFEA e WA para probas en ruta.

As persoas corredoras descualificadas non terán opción a premios nin trofeos.

ART. 9 – PECHE DE CONTROL DA CARREIRA

O peche de control da carreira farase **40 minutos despois de súa saída**.

Ao se cumprir este tempo todas as persoas que aínda continúen no circuío deberán retirarse e trasladarse á zona peonil. Serán consideradas **“fóra de carreira”** e **“non figurarán nas clasificacións”**. Se deciden continuar, estarano facendo exclusivamente baixo a súa responsabilidade e deberán cumprir en todo o momento coa normativa de tráfico e seguridade viaria.

CATEGORÍAS E INSCRICIÓNS

ART. 10 - CATEGORÍAS

- **Sub 16:** nadas/os en 2011 e 2012
- **Sub 18:** nadas/os en 2009 e 2010
- **Sénior/Máster:** nadas/os en 2008 e anteriores
- **Atletas con discapacidade*:** nadas/os en 2008 e anos anteriores

*Atletas con discapacidade: Establécense tres categorías para atletas con discapacidade:

- A) Atletas en cadeira de rodas:** que non teñan mecanismos nin engraxes que axuden á impulsión destas. Tan só está permitido o impulso cos brazos sobre o aro adherido á roda. Non está permitida a participación en **handbike**.
- B) Persoa con discapacidade visual.**
- C) Persoa con discapacidade intelectual.**

No momento da inscrición débennlle comunicar esta circunstancia á organización, así como se desexan entrar na clasificación de atletas con discapacidade. No caso de non indicalo figurarán na táboa xeral de tempos.

Para acreditar a pertenza a algunha destas categorías deberá ser remitida, dentro do prazo de inscrición da proba, unha copia da tarxeta acreditativa de discapacidade á organización, concretamente, ao correo electrónico info@carreirasgalegas.com.

As persoas participantes con discapacidade visual ou intelectual farán constar os apoios que necesitan para participar na carreira nas mellores condicións posibles. Permitirase un máximo de 2 guías para os e as atletas con discapacidade visual. O uso de guías ou, no caso de participantes con discapacidade intelectual, de atletas de apoio, debe comunicárselle con antelación á Federación Galega de Atletismo no correo electrónico info@carreirasgalegas.com, así como o punto quilométrico exacto onde se van situar os/as guías das persoas corredoras con discapacidade visual para facer a remuda.

A participación das persoas guías e das persoas de apoio, que irán sen chip, será gratuíta, para o cal deberán contactar coa organización a través do correo electrónico info@carreirasgalegas.com

Para optar a trofeo na categoría de atletas con discapacidade será necesario inscribirse nesa categoría.

A organización resérvase o dereito de incluír algunha categoría promocional durante a carreira, que terá unha normativa específica para a súa regulación.

ART. 11 – INSCRICIÓN E COTA

- a) A inscrición realizarase a través da **pasarela de pago** inserida na páxina web da Federación Galega de Atletismo www.carreirasgalegas.com. Estará operativa desde a publicación deste regulamento **ata as 23.59 horas do domingo 22 de febreiro de 2026**.

XVIII MEDIO MARATÓN A CORUÑA 01 MARZO 2026

Cota e prazos de inscrición:

- ✓ Prazo ordinario: ata o domingo 8 de febreiro de 2026: **5 €**
- ✓ 2.º prazo: desde o luns 9 de febreiro ata o venres 20 de febreiro de 2026: **8 €**
- ✓ Prazo extraordinario/en liña: sábado 21 de febreiro e domingo 22 de febreiro de 2026: **10 €**

b) **Inscrición presencial:** en El Corte Inglés, rúa Ramón y Cajal 57, 15006, no horario comercial do centro.

Cota e prazos de inscrición:

- ✓ Prazo ordinario: desde o luns 12 de xaneiro de 2026 ata o sábado 7 de febreiro de 2026: **5 €**
- ✓ 2.º prazo: desde o luns 9 de febreiro ata o venres 20 de febreiro de 2026: **8 €**

- c) **Devolución da inscrición:** devolverase a cota de inscrición só no caso de lesión e/ou enfermidade, sempre e cando se presente **un xustificante no que non aparezan datos de saúde, con polo menos 10 días de antelación a celebración da proba**, enviando un correo electrónico a info@carreirasgalegas.com.
- d) **Gratuidade** na inscrición para aqueles participantes no circuito de carreiras populares **Coruña Corre 2025**, que finalizaron as 7 carreiras como “premio a fidelidade”.

SERVIZOS ÁS PERSOAS PARTICIPANTES

ART. 12 – ENTREGA DE DORSAIS

Os/as atletas serán debidamente informados dos horarios e a localización antes do peche do prazo de inscrición. Poderanse establecer quendas de recollida para evitar calquera tipo de aglomeración.

ART. 13 – SAÍDA

Estableceranse caixóns de saída segundo os tempos indicados na inscrición.

ART. 14 – ASEOS, DUCHAS E GARDARROUPA

WC PORTÁTILES: estarán á disposición das persoas participantes aseos portátiles localizados na zona de saída e meta.

DUCHAS: Palacio dos Deportes de Riazor de 9:30 a 14:00

GARDARROUPA: especificaranse a súa localización e o horario.

ART. 15 – AVITUALLAMENTOS E RECOLLIDA SELECTIVA DE RESIDUOS

Na liña de meta haberá un avituallamento líquido e sólido.

Ademais, haberá colectores suficientes para a recollida selectiva de residuos e que son de uso obrigado, polo que as e os atletas que non os utilizaren poderían ser descualificados.

ART. 16 – SERVIZOS MÉDICOS E SEGURO

A proba disporá dos servizos médicos obrigatorios e recomendados pola RFEA e de acordo coa lexislación vixente.

A organización disporá dunha póliza de seguro de responsabilidade civil segundo a lexislación vixente. Todas as persoas inscritas estarán cubertas por unha póliza de seguros de accidentes segundo o Real decreto 849/1993, do 4 de xuño, que determina as prestacións mínimas do seguro obrigatorio deportivo.

Recomendámoslles a todas as persoas participantes que cubran a parte posterior do dorsal indicando os datos do nome, apelidos, datos médicos de interese (grupo sanguíneo, alerxias, enfermidades crónicas, se está baixo algún tratamento específico etc.) así como teléfono/s e contacto/s en caso de emerxencia.

ART. 17 – CLASIFICACIÓNS

As clasificacións publicaranse unicamente en formato dixital, nas páxinas web da organización destinadas para ese efecto.

TROFEOS

ART. 18 – ENTREGA DE TROFEOS

Outorgaránselles os trofeos no palco da entrega de premios **ás tres primeiras persoas clasificadas das categorías sub 16, sub 18 e Sénior/Máster (feminina e masculina).**

Informarase do horario da entrega de trofeos a través do portal web municipal, www.coruna.gal/carreiraspopulares, e das páxinas web www.atletismo.gal e www.carreirasgalegas.com.

As/os atletas deberán situarse na zona próxima á entrega de trofeos no momento no que pola megafonía se faga o anuncio do seu comezo, así como estar pendentes da chamada a cada unhas categorías (masculina e feminina).

Con carácter xeral, as/os atletas que non se presenten no momento da entrega do seu trofeo, perderán o dereito a recollelo. Exclusivamente poderán subir ao podio as persoas nomeadas. Nonse lle entregará o trofeo a ninguén que non sexa a/o propia/o atleta.

Agradecemoslles ás persoas responsables dos clubs que teñan constancia de que a/o atleta non está presente que o comuniquen na zona do palco de entrega de trofeos o antes posible para evitar esperas innecesarias.

Aquelas persoas que poidan alegar unha causa xustificada pola súa ausencia no momento da entrega deberanse poñer en contacto co Servizo Municipal de Deportes, durante un prazo máximo de 15 días, onde se custodiarán os trofeos non recollidos. Se non se recollen no prazo sinalado, entenderase que renuncian a el.

RESPONSABILIDADE E PROTECCIÓN DE DATOS

ART. 19 – RESPONSABILIDADE

A organización non se fai responsable dos danos que puideren causar ou causarse as persoas participantes por imprudencias ou descoidos delas mesmas. A persoa participante declara, baixo a súa responsabilidade, que realiza o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, e exime a organización da dita responsabilidade.

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

ART. 20 – LOPD

Todas as persoas corredoras, ao realizaren a inscrición, aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou Internet. Mediante a inscrición, o/a participante consente expresamente que os seus datos sexan utilizados polo Concello da Coruña e a Federación Galega de Atletismo para comunicacións sobre as súas actividades.

En todo caso, de conformidade co establecido polo artigo 5 da LOPD, infórmase o seguinte:

De conformidade coa normativa vixente en materia de protección de datos infórmase de que os datos persoais necesarios para a xestión económico contractual do servizo derivado do prego de contratación relativo á organización técnica da “CARREIRA POPULAR C21” na cidade da Coruña para o ano 2026 adxudicado á Federación Galega de Atletismo serán tratados baixo a responsabilidade do Concello da Coruña.

A base xurídica que lexitima o tratamento dos datos persoais é, por unha banda, o cumprimento por parte do Concello da Coruña das obrigas legais dimanantes da lexislación de contratos do sector público (Lei 9/2017, do 8 de novembro, de contratos do sector público) e, doutro lado, a formalización e execución do contrato, en caso de resultar contratista. Os seus datos non serán comunicados a terceiras persoas.

Así mesmo, infórmase de que o Concello da Coruña poderá captar imaxes xerais do evento para a súa posterior difusión en páxinas webs e redes sociais da súa propiedade conforme ao disposto na Lei orgánica 1/1982, do 5 de maio, de protección civil do dereito á honra, á intimidade persoal e familiar e á propia imaxe e no Regulamento (UE) 2016/679, do 27 de abril, relativo á protección da persoa física no que respecta ao tratamento de datos persoais e á libre circulación destes datos (RGPD), así como na Lei orgánica 3/2018, do 5 de decembro, de protección de datos e garantía dos dereitos dixitais (LOPDGDD).

No caso de que o Concello da Coruña capte imaxes de persoas físicas concretas para a súa posterior difusión polos medios previamente mencionados, o Concello da Coruña solicitará o consentimento expreso das persoas interesadas conforme ao disposto na normativa anteriormente mencionada.

Os datos conservaranse durante o tempo necesario para cumprir coa finalidade para a que se solicitaron e para determinar as posibles responsabilidades que puidesen derivarse da devandita finalidade e do tratamento dos datos, conforme á Lei 9/2017, do 8 de novembro, de contratos do sector público, ademais dos períodos establecidos na normativa de arquivos e documentación.

Vde. poderá exercer os dereitos de acceso, rectificación, oposición, supresión, limitación do tratamento así como á portabilidade de datos, presentando un escrito no Rexistro de Entrada do Concello: Praza de María Pita, 1. 15001, A

XVIII MEDIO MARATÓN A CORUÑA 01 MARZO 2026

Coruña ou, na seguinte ligazón <https://sede.coruna.gal/sede/gl/tramites-e-servizos-electronicos/guia-de-procedementos-e-servizos/detalle-de-procedementos/exercicio-de-dereitos-sobre-os-datos-de-caracter-persoal/contenido/1453762232714?argIdioma=gl> De ser o caso, poderá poñerse en contacto coa persoa Delegada de Protección de Datos a través do correo electrónico delegadodeprotecciondedatos@coruna.gal ou, no seu caso, fronte á Axencia Española de Protección de Datos en www.aepd.es Pode consultar a información adicional detallada sobre o tratamento dos seus datos na seguinte ligazón: <https://www.coruna.gal/web/es/rgpd>

ART. 21 – COMPROMISO

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

CONSIDERACIÓN FINAL

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.

En todo caso, e por interese deportivo, a organización resérvase o dereito de convidar a atletas concretos/as, mulleres ou homes con marcas ou traxectoria deportiva que poidan aumentar a calidade da carreira.

Todo o non reflectido no presente regulamento rexerase polas normas da FGA, RFEA, WA e ICP.