



Concello de Pontecesures

O Concello de Pontecesures organiza a XXV Carreira Popular de Pontecesures, que se celebrará o **Domingo 25 de xaneiro de 2026** a partir das **11:00 horas**.

Nesta edición, non queremos deixar de reivindicar o compromiso e a solidariedade e, polo tanto, na **“XXV CARREIRA POPULAR DE PONTECESURES”** imos correr para axudar a [Asociación Andaina Pro Saúde Mental](#), que é unha asociación sen ánimo de lucro que nace no ano 2010 e agrupa persoas con problemas de saúde mental, a familiares e persoas achegadas das mesmas, así como a outras persoas comprometidas cos fins da Asociación que comparten o propósito de contribuír a mellorar a calidade de vida das persoas con problemas de saúde mental da área sanitaria de Santiago de Compostela e A Barbanza, preferentemente na súa contorna rural.

A totalidade da recadación obtida nas inscricións será doada a proxectos de [Asociación Andaina Pro Saúde Mental](#)

REGULAMENTO

1. LUGAR

As probas disputaranse na data sinalada a partir das 11:00 horas da mañá na localidade de Pontecesures nun circuíto urbano con saída e chegada na [Prazuela](#).

A entrega de dorsais realizarase, o día da carreira, a partir das 9:30 horas na mesma praza (en caso de chuvia, no [Centro Social](#)). Para axilizar este proceso tamén se procederá á entrega de dorsais o venres 23 de 17.00 a 20.00 horas e o sábado 24 de 11.00 a 14.00 horas na [Casa do Concello de Pontecesures](#).

2. CATEGORÍAS E HORARIOS

CATEGORÍAS	ANO DE NACEMENTO	DISTANCIA	HORA
Biberón	2021 e posteriores	+/- 150 m.	12:40
Pitufos/as	2019-2020	+/- 450 m.	12:30
Benxamín (sub10)	2017-2018	+/- 1.000 m	12:15
Alevín (sub 12)	2015-2016	+/- 1.000 m	12:00
Infantil (sub 14)	2013-2014	+/- 1.500 m	11:45
Cadete (sub 16)	2011-2012	+/- 1.500 m	11:45
Junior (sub 18)	2007-2010	4K/8K	11:00
Senior	1991-2006	4K/8K	11:00
Máster A	1981-1990	4K/8K	11:00
Máster B	1971-1980	4K/8K	11:00
Máster C	Anteriores a 1971	4K/8K	11:00

No momento de inscribirse, os/as atletas de categoría JUNIOR ou superiores poderán elixir entre participar no **circuíto 4K** ou **8K**; significando isto que o tempo que se terá en conta para as clasificacións será aquel que o/a atleta obteña no percorrido para o que estea inscrito/a.

O resto de categorías escolares realizarán circuítos deseñados para cada unha segundo o ano de nacemento.

As persoas participantes deberán situarse na saída 5 minutos antes da hora prevista para o comezo de cada proba segundo categorías.



Concello de Pontecesures

3. PARTICIPANTES

Poderán participar todas aquelas persoas que o desexen, con ou sen licenza federativa.

O control das carreiras estará a cargo da empresa **ChampionChipNorte** e a cronometraxe das diferentes probas levarase a cabo de xeito electrónico mediante chips (excepto biberóns e pitufos/as) que serán entregados a todas e todos os corredores inscritos xunto cos dorsais.

As/os atletas participarán cos dorsais tal e como son asignados pola organización e deberán colocalos na parte anterior do corpo e de xeito visible.

Poderás consultar a clasificación e os teus tempos na páxina web de Emesports; <https://ccnorte.com/>

4. INSCRICIÓNS

Todas as persoas que desexen participar no 25 aniversario do evento deberán facer a súa inscrición ata o mércores **21 de xaneiro de 2026 ás 23:59** no sitio <https://ccnorte.com/>, onde deberán cubrir os datos do formulario de inscrición dun xeito moi sinxelo e, mediante a modalidade de pago por tarxeta, efectuar o pago, se corresponde.

PREZOS:

-JUNIOR a MÁSTER – 6 euros; os cales serán **doados integramente** a **Asociación Andaina Pro Saúde Mental**

-BIBERÓNS a CADETE – as categorías escolares poderán correr **de balde**, aínda que deberán formalizar a súa inscrición da mesma maneira no sitio <https://ccnorte.com/>. Non obstante, estas categorías, e tódalas persoas que o desexen poderán colaborar.

-DORSAL SOLIDARIO – As persoas que, por calquera circunstancia, non poidan correr pero desexen colaborar coa causa, terán a opción de inscribirse na carreira e obter un **dorsal solidario** personalizado por **6 euros**, que serán **doados integramente** a **Asociación Andaina Pro Saúde Mental**. Tamén haberá un posto da asociación o día da carreira onde se poderá colaborar.

No momento de formalizar a inscrición, todas as persoas participantes terán a opción de facer un donativo a título personal incrementando o prezo da inscrición.

Poderás coñecer o estado da túa inscrición entrando na listaxe de inscritos na web da carreira en <https://ccnorte.com/>

Non se aceptarán inscricións no mesmo día da carreira nin fóra de prazo.

Para calquera dúbida, poderás poñerte en contacto no mail soporte@ccnorte.odoo.com

5. PREMIOS E AGASALLOS

A entrega de premios será ás 13:00 horas na **Prazuela**, ou no **Centro Social** en caso de choiva.

CAMISETAS:

Todas e todos os participantes inscritos/as na proba recibirán unha camiseta técnica no momento de recoller o seu dorsal.



Concello de Pontecesures

MEDALLAS:

- 3 primeiros/as de cada categoría escolar establecida neste regulamento, agás nas categorías Biberón e Pitufu/a, onde se entregará medalla a cada participante.
- 3 primeiros/as de cada categoría das probas absolutas.

TROFEOS:

- 3 primeiros/as na clasificación xeral do 4K
- 3 primeiros/as na clasificación xeral do 8K
- Á persoa participante de máis idade que logre concluír a proba polos seus propios medios para as modalidades 8K e 4K.
- Ao primeiro cesureño e primeira cesureña en chegar á liña de meta na modalidades 8K e 4K.

PREMIOS PARA CLUBS (*)

- 1º Clasificado — 300€ e trofeo
- 2º Clasificado — 200€ e trofeo
- 3º Clasificado — 100€ e trofeo

*A clasificación de clubs establecerase a través dos 8 primeiros clasificados do mesmo club pola suma dos seus postos na clasificación xeral das probas absolutas. Os clubs deberán estar compostos por polo menos 8 homes e/ou mulleres, que logren cruzar a liña de meta.

Os premios non serán acumulables en ningún caso.

6. OUTRAS CONSIDERACIÓNS

i).- A celebración do evento queda suxeita a posibles cambios por circunstancias que requiran a toma de medidas extraordinarias.

A ORGANIZACIÓN PODERÁ SUSPENDER OU ADIAR A PROBA DEBIDO A CIRCUNSTANCIAS METEOROLÓXICAS ADVERSAS, DEBENDO FACELO PÚBLICO POLOS CANAIS QUE CONSIDERE OPORTUNOS (PRENSA, RRSS, ...)

ii).- Está rigorosamente prohibido o acompañamento dos participantes e tamén a entrada ao circuíto de toda persoa allea á carreira.

iii).- A Organización resérvase a facultade de decidir sobre calquera aspecto ou circunstancia non contemplada neste regulamento. A participación nas probas suporá a total aceptación deste Regulamento.

iv).- Haberá **servizo de duchas** na [Piscina Municipal](#), no [Pavillón Polideportivo Municipal](#) de Pontecesures e no [Club Náutico de Pontecesures](#).

v).- **ASISTENCIA MÉDICA:** A organización contará con servizos médicos e ambulancia na zona de saída/meta. Os servizos médicos e os organizadores da competición están facultados para retirar da carreira a calquera participante que manifeste un mal estado físico durante o desenvolvemento da mesma.



Concello de Pontecesures

vi).- **SEGURO:** Todos/as os/as participantes estarán amparados por unha póliza de Responsabilidade Civil que cubrirá os accidentes que se produzan como consecuencia directa do desenvolvemento da proba. Quedan excluídos os casos derivados dun padecemento latente, imprudencia ou inobservancia das leis, da normativa da competición, etc. Tamén quedan excluídos os casos producidos polo desprazamento ao lugar da competición ou desde o mesmo.

A inscrición implica ler, entender e adquirir o compromiso que a continuación se expón:

Certifico que estou en bo estado físico. Eximo de toda responsabilidade que da miña participación no evento puidese derivarse á organización, patrocinadores comerciais ou sponsors, empregados e demais organizadores.

Coa formalización da inscrición, todo/a participante cede os seus dereitos de imaxe á organización, que utilizará as imaxes de acordo coa Lei de Protección de Datos.

vii).- **ACEPTACIÓN DO REGULAMENTO:** Todos/as os/as participantes, polo feito de inscribirse e tomar a saída na carreira, aceptan o presente Regulamento. No caso de dúbida ou de xurdir alguna situación non prevista no mesmo, resolverase de acordo ao que dispoña a Organización.

7. ANEXO – CIRCUITOS (acceso aos percorridos wikiloc).

450 metros (a sinalización horizontal de cor verde). PITUFOS/AS

1.200 metros (a sinalización horizontal de cor azul). BENXAMÍN SUB10 – ALEVÍN SUB12

1.500 metros (a sinalización horizontal de cor rosa). INFANTIL SUB14 – CADETE SUB16

4KM (a sinalización horizontal de cor laranxa). JUNIOR, SENIOR, MASTER A e MASTER B.

8KM (a sinalización horizontal de cor laranxa). JUNIOR, SENIOR, MASTER A e MASTER B