



**Deputación
DA CORUÑA**



SERVIZO: DE ACCIÓN SOCIAL, CULTURAL E DEPORTES
SECCIÓN: CULTURA E DEPORTES

III Proba 10000 peregrinos (10K Deputación da Coruña)

A Deputación da Coruña organizará coa colaboración do Concello de Santiago de Compostela, o vindeiro 5 de abril de 2025 na cidade compostelá, a III proba "[Os 10000 peregrinos \(10K Deputación da Coruña\)](#)", unha proba de calendario **Internacional Tipo II** que entra dentro da especialidade de atletismo en ruta e que constará das seguintes probas:

- Carreira de **10 km** en ruta, proba homologada pola Real Federación Española de Atletismo.
- Carreira de **5 km** en ruta, proba homologada pola Real Federación Española de Atletismo.
- Carreira de **2 km** en ruta, proba non homologada.
- Andaina de **4 km** en ruta.

Esta proba celebrarase coa intención de impulsar a participación entre os nenos/as, mozos/as e maiores da provincia da Coruña cunha proba de gran relevancia no atletismo provincial e autonómico, para fomentar e promocionar o deporte en xeral a través da práctica do pedestrismo, ofrecendo a posibilidade a toda a poboación de participar nunha proba única na provincia da Coruña, nun rango de idade que dará cabida a desde os máis xoves ata os de maior idade.

As probas estarán baixo o control técnico do Comité de Xuíces da Federación Galega de Atletismo e rexerase polo seguinte **regulamento**:

1.- Horarios

Hora	Proba
17:30 h	2 km escolares
18:00 h	10 km homologados pola RFEA
19:30 h	5 km homologados pola RFEA
19:35 h	Andaina popular de 4 km
20:30 h	Entrega de premios (Praza do Obradoiro)

2.- Participantes e inscricións

Poderán participar un máximo de 5.000 deportistas coa seguinte distribución:

- 2000 atletas para unha proba de 10K.
- 1000 atletas para unha proba de 5K.
- 1000 atletas para unha proba de 2K.
- 1000 participantes nunha andaina para tódolos públicos.

Se nalgunha proba das anteriormente mencionadas non se completasen as prazas ofertadas, procederase a aumentar ditas prazas noutra proba diferente.

3.- Cota e prezos de inscricións:

As inscricións realizaranse a través da páxina web do evento <https://os10000peregrinos.gal/> así como na web da Federación Galega de Atletismo www.carreirasgalegas.com.

Os prazos e cotas de inscrición serán os seguintes:

Proba de 10 K (adultos): **GRATUÍTA**

Proba de 5 K (adultos): **GRATUÍTA**

Proba de 2 K (escolares): **GRATUÍTA**

Andaina de 4 K: **GRATUÍTA**

PRAZO DE INSCRIPCIÓN: Do de 28 de febreiro ao 2 de abril de 2025.

Cada participante só se poderá inscribir nunha das probas ofertadas. Deberán indicar a talla de camiseta (agasallo do participante) no momento da inscrición.

4.- Lugar de saída e meta das probas e data de celebración.

O 10K Deputación da Coruña celebrarase en Santiago de Compostela a tarde do 5 de abril de 2025.

A saída de todas as probas será desde a rúa **San Francisco**. A meta estará ubicada na **Praza do Obradoiro**.

5.- Categorías dos participantes:

Probas 10 K e 5K

Categoría	Ano
Xuvenís / sub18	2008-2009
Xuniors / sub20	2006-2007
Promesas / sub23	2003-2004-2005
Seniors	1991-2002
Máster 1	1985-1990
Máster 2	1975-1984
Máster 3	1965-1974
Máster 4	1964 e anteriores

Proba 2 K

Categoría	Ano
Cadetes / sub16	2010-2011
Infantís / sub14	2012-2013
Alevín / sub12	2014-2015

Na **andaina** de 5k poderán participar todas as persoas que teñan nado no ano **2017** e anteriores.

CAIXÓNS DE SAÍDA:

Nas probas de 10 k e 5 k estableceranse caixóns de saída por orde de marcas, para o cal os/as participantes terán que facilitar a marca oficial na distancia no momento de realizar a súa inscrición na web <https://os10000peregrinos.gal/>.

PECHE DE CONTROL:

A proba de 10 K pecharase 1 h e 15' despois da saída da proba (18:45 horas). Todo/a participante que transcorrido ese tempo non chegase a meta, quedará fora de carreira.

6.- Sistema de clasificación para premios

Outorgaranse só na proba de 10 km homologada os seguintes premios económicos por clasificación:

Atletas masculinos/femininos clasificación xeral:

Posto	Premio
1º/1ª	800 €
2º/2ª	600 €
3º/3ª	425 €
4º/4ª	300 €
5º/5ª	200 €
6º/6ª	150 €
7º/7ª	125 €
8º/8ª	100 €

Atletas galegos/as (premio non acumulable) ⁽¹⁾:

Posto	Premio
1º/1ª Galego/a	500 €
2º/2ª Galego/a	300 €
3º/3ª Galego/a	200 €
4º/4ª Galego/a	150 €
5º/5ª Galego/a	100 €
6º/6ª Galego/a	50 €

Premio por bater o récord da proba de 10 K masculino e feminino: 400 €.

Récord masculino	Récord feminino
30:07 (MOHAMED EL GHAZOUANY)	34:03 (ALICE FINOT)

(1) Consideraranse atletas galegos/as ás persoas empadroadas ou que teñan nado nalgún concello de Galicia. Para poder recibiro premio, as persoas premiadas deberán remitir o seu certificado de empadramento ou documentación que acredite o lugar de nacemento, ao enderezo de correo electrónico secretaria@atletismo.gal. Só se poderá percibir o premio de maior contía, non sendo o mesmo acumulable (por exemplo, se o/a primeiro/a galego/a obtén un premio da xeral maior, non correrá posto, é dicir, o segundo galego non pasará a ser primeiro/a galego/a e sucesivamente ...).

Os premios económicos serán aboados polo adxudicatario do contrato da **organización, coordinación, realización e control técnico da “III Proba 10000 peregrino (10K Deputación da Coruña)”**.

Os premios económicos non son acumulativos, levarase só o de maior contía, e non se correrá lista na premiación nestes casos .

7.- Trofeos

Outorgaranse trofeos os/as tres primeiros/as clasificados/as absolutos das probas de 10 K e 5 K, e os/as 3 primeiros/as clasificados/as de cada categoría establecida no presente regulamento.

PREMIOS PROBA 2 K ESCOLARES

Outorgaranse trofeos os/as tres primeiros/as clasificados/as cada categoría establecida no presenteregulamento.

PREMIOS ESPECIAIS A CLUBES E CENTROS ESCOLARES

Os 3 clubs federados e os 3 centros escolares que maior participación aporten á proba de 2 K, recibirán trofeo e os seguintes vales de material deportivo:

CENTROS ESCOLARES

Posto	Premio
1º Centro Escolar	Vale material deportivo de 300 €
2º Centro Escolar	Vale material deportivo de 200 €
3º Centro Escolar	Vale material deportivo de 100 €

CLUBES FEDERADOS ESCOLARES

Posto	Premio
1º Clube federado	Vale material deportivo de 300 €
2º Clube federado	Vale material deportivo de 200 €
3º Clube federado	Vale material deportivo de 100 €

Deberán inscribirse coa mesma denominación na plataforma, e, no caso dos clubs federados, deberán aportar o nome do club e a licencia federativa en vigor na propia inscrición.

8.- Entrega de premios

A entrega de premios terá lugar a partir das 20:30 h na **Praza do Obradoiro**.

9.- Avituallamentos

Haberá servizo de avituallamento líquido aprox. no punto km 5 da proba de 10 k, e avituallamento líquido e sólido na meta de todas as probas.

10.- Lebres

Estableceranse 4 lebres cos seguintes tempos: 40' – 45' - 50' e 55' respectivamente. Levarán un distintivo identificativo dentro da proba coa fin de servir como referencia para os corredores que desexen correr nesas marcas.

11.- Servizo de fisioterapia

Haberá servizo de fisioterapia ubicado na zona de meta desde as 17:00 ate as 21:00 horas aproximadamente.

12.- Entrega de dorsais .-

A entrega de dorsais terá lugar nos seguintes prazos:

LUGAR: PRAZA DO OBRADOIRO

➤ **Horarios e días:**

- Venres 4 de abril de 10:00 a 20:30 horas.
- Sábado 5 de abril de 10:00 ate 30' antes do inicio de cada proba.

13.- Servizo de gardarroupa

Haberá servizo de gardarroupa ubicado na zona de meta e recollida de dorsais.

14.- Circuito

As probas disputaranse sobre un circuíto de 10 km en ruta, e outro de 5 km en ruta, ambos homologados pola Real Federación Española de Atletismo e as marcas pasarán ao ranking galego e nacional en ambas distancias. Os circuítos estará publicados de xeito previo nas páxinas web <https://os10000peregrinos.gal> e www.carreirasgalegas.com.

Tamén haberá un percorrido de 2 km non homologado para as categorías escolares.

A saída de todas as probas será na Rúa San Francisco e a meta será na Praza do Obradoiro.

OS PERCORRIDOS QUEDARÁN PECHADOS AO TRÁFICO RODADO A PARTIR DAS 16:30 HORAS

15.- Servizo de duchas e fisioterapia

Habilitaranse un servizo de duchas e no campo de fútbol de Santa Isabel e no Pavillón Lorenzo de la Torre e servizo de fisioterapia na zona de chegada das probas (praza do Obradoiro).

16.- Outras consideracións regulamentarias

Todo o non recollido no presente regulamento rexerase pola normativa de probas en ruta da **FGA** e da **RFEA** en vigor.

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.

Queda totalmente prohibido correr na proba sen estar previamente inscrito.

RESPONSABILIDADE

A organización non se fará responsable dos danos que puidesen causar ou causarse os participantes por imprudencias ou negligencias destes. Igualmente, o participante declara, baixo a súa responsabilidade, terse realizado o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, eximindo á organización da devandita responsabilidade.

A organización dispón dun Seguro de Accidentes Deportivos e Responsabilidade Civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

LOPD

Todos/as os/as corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet. Así mesmo autorizan á gravación e realización de fotografías e un vídeo para a difusión da proba e publicidade por parte da Deputación Provincial da Coruña e da Federación Galega de Atletismo.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante asúa 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. Entodo 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. Complexo Deportivo de Elviña Praza Agustín Díaz, s/n- 15008 A Coruña.