

REGULAMENTO

Carreira popular Esteiro 2026

1. FICHA DA PROBA

Nome do evento deportivo	Carreira popular Esteiro 2026
Persoa de contacto	ossaltarrejos@gmail.com
Tipo de entidade	Asociación deportiva sen ánimo de lucro
Data de celebración	04/10/2026
Lugar de celebración	Esteiro – Muros- A Coruña
Distancia da proba	8 /3 kms
Hora de comezo	10:30
Número de participantes	250
Entrega de trofeos	Domingo día 4 outubro as 13:00 horas
Lugar de inscrición	https://cronotec.es/
Data de inscrición	Ata o 01/10/2026
Recollida dorsais	Zona do O Artón (parque de Caldeiradas) de Esteiro desde as 9:00 do día da proba.

2. SEGUROS

Achegarase a documentación relativa ao Seguro de responsabilidade Civil da empresa organizadora da proba, así como o seguro de accidentes para participantes que contén as prestacións mínimas do seguro obrigatorio deportivo regulado no Real Decreto 849/1993 do 4 de xuño.

3. OBXECTIVO PRINCIPAL DA PROBA

Pretendemos reunir a todas aquelas persoas apaixonadas do deporte ao aire libre e as carreiras promocionando a privilexiada localización onde se atopa Esteiro, Muros, así como a solidariedade que teñen todos os seus concidadáns, grazas aos enclaves únicos do municipio, que nos axudarán a crear unha experiencia única.

As carreiras terán un compoñente solidario da man das asociacións da contorna, que ofrecen formación, comprensión, información e un reto deportivo a todas as familias coa oportunidades de práctica deportiva e cultural na zona.

En definitiva, buscamos unir a un grupo de xente cun xene en común: o da superación e a axuda aos demais, dándolle a ESTEIRO ese toque responsable e promovendo as espectaculares zonas naturais das que dispón a localidade.

4. PERCORRIDO E META

A SAÍDA/META de todas as probas será a chaira central da área recreativa de Caldeiradas.

O percorrido previsto consta dun circuío de aproximadamente 8000m, que discorre polos barrios de Esteiro, na súa maioría por anchas pistas e camiños da aldea, circulando en 3 tramos de estrada comarcal AC-550, oas cales abranguen entre todos desde opunto quilométrico 52,250 a 54,450 sentido Noia (regulado por Policía Local e Protección civil, parando puntualmente o tráfico de vehículos para dar paso a corredores. Hora aproximada das interrupcións parciais, de 10:30 a 11:10 horas). Tamén a saída discurre por esta estrada comarcal, desde a alameda de Esteiro ata o lugar de O Portiño (de 53,820 a 54,350) e entre a ponte do río Maior e a Insuela (do km 53,300 a 52,850) coas vías abertas ao

tráfico, reguladas pola Policía Local e Protección Civil con circulación de vehículos normal e ocupando participantes beirarrúas e arcén)

O resto do circuito estará marcado con sinais visibles no chan, con valado, con cintas identificativas e con persoal auxiliar da organización en cruces de aldea e zonas que se consideren.

Este circuíto ten 8000 metros , acabando en ambos os casos na mesma zona de Saída/Meta. (Ver Anexo II para máis detalles).

5. HORARIO PREVISTO DE PASO DO PRIMEIRO CORREDOR E DO ÚLTIMO POLA META

O paso pola meta dos primeiros corredores que realicen a proba de 8000 km está prevista ás 11:00h. e os últimos corredores teñen prevista a súa chegada sobre 11.20h.

6. MEDIDAS DE SEÑALIZACIÓN DA PROBA

A proba discorre por vía pública, todo o circuíto está pechado ao tráfico rodado, agás na estrada C-550 con regulación por parte da Policía Local. A organización dispoñerá da sinalética necesaria para a correcta orientación dos participantes consistente en balizas, catadióptricos e carteis con frechas indicativas.

Ademais, dispoñerá dun número adecuado de persoal para facerse cargo de cruces ou lugares conflictivos ao longo do percorrido.

Este persoal estará perfectamente identificado e visible, e seguirán en todo momento as directrices marcadas polos axentes da Policía Municipal, no caso de que as haxa.

7. PROGRAMA DEPORTIVO

Agosto 2026: apertura de inscricións en liña.

04 outubro- A partir das 9:00h., montaxe de saída/meta e percorrido

9:00 a 10:30- Recollida de dorsais na zona de O Artón.

10:30- Saída de 8 kms

10:30- saída de 3kms

10:55h-Chegada prevista dos primeiros participantes de 8 e 3 km

11:40h-Saída da carreira de 2 kms (2 VOLTAS DE 1000M)

12:00 h-Saída de 500m

12:20h -saída de 100m

12:45 h- Entrega de premios de 10km, 2 kms

7. REGULAMENTO TÉCNICO DA PROBA

CRONOMETRAXE

A proba será cronometrada mediante o sistema de chip electrónico. Unicamente serán válidos os chips entregados pola organización á hora da recollida de dorsais.

CATEGORÍAS e PREMIOS

8km_ 10:30h_ de 14 en diante (nados 2012 e anteriores)

- Absoluta masculino e feminino
- Veteranos masculino e femenino desde 50 anos
- 1º Local masculino e feminino

3km_ 10:30h_ de 14 en diante (nados 2012 e anteriores)

- Absoluta masculino e feminino

2 Km_ 11:40h_ (nados entre o 2013 -2016)

- Rapaces/zas de 10 a 13 anos
- Categoría masculina e femenina

500m_ 12:00h_ (nados entre 2017-2020)

- Rapaces/zas de 10 a 13 anos
- Categoría masculina e femenina
- Medallas a participantes

100m_ 12:20h (nados entre 2021-2026)

- Rapaces/zas de 0 a 5 anos
- Medallas a participantes

A idade para poder participar, será por ano de data de celebración da proba.

A incomparecencia no acto de entrega de premios, entenderase como renuncia aos mesmos.

COLOCACIÓN DO CHIP E DORSAL

Será obrigatorio que todos os participantes da proba leven o chip orixinal ao longo do percorrido completo da proba.

Será descualificado todo aquel corredor que chegue á liña de meta sen o chip ou que manifeste actitudes antideportivas a xuízo do Comité Técnico Organizador.

Así mesmo, será descualificado todo corredor que manipule ou adultere o chip e/o elsoporte no que o mesmo se atope, sendo o formato asignado pola organización o único válido para a participación na proba. Así como todos aqueles participantes que nalgún momento da proba entreguen o seu chip asignado a outra persoa.

PREZOS da inscrición e número de PARTICIPANTES

8KM: 5€- Máximo de 90 participantes.

3KM: 5€- Máximo de 60 participantes.

2 KM: GRATIS - Máximo de 30 participantes.

500M: GRATIS - Máximo de 30 participantes.

100M: GRATIS _Máximo de 40 participantes.

PERCORRIDO

- Indicación para puntos quilométricos
- Indicación para indicación de dirección de proba
- Indicación de balizado para a sinalización do percorrido

AVITUALLAMIENTO FINAL e NO MEDIO DO PERCORRIDO de 8K (aproximadamente 100m da zona de Saída/Meta)

- Mostradores/mesas para a entrega de avituallamiento intermedio
- Contedores para a recollida de residuos

8. VEHÍCULOS

Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os acreditados pola organización: bicicletas

9. SEGURIDADE

Todos os participantes estarán cubertos por un seguro colectivo de accidentes, cubrindo soamente os incidentes que ocorran e certifique a organización, durante o discurso da carreira.

Os corredores atenderán en todo momento as indicacións dadas pola organización a través do seu persoal acreditado ou servizo oficial de megafonía.

Todos os membros e vehículos da organización estarán correctamente identificados e acreditados.

Todo corredor que participe na proba faio baixo a súa enteira responsabilidade e declara posuír un nivel de condición física suficiente para afrontar a proba, tal e como declara asinado o consentimento informado que figura na inscrición e aceptación do regulamento.

Así como a cesión dos dereitos de imaxe para dotar de contido gráfico a realización do evento, mediante a publicación de fotos da carreira nas redes sociais.

A organización recomenda a todos os participantes a realización dun recoñecemento médico e/o proba de esforzo previo á carreira.

A organización declina toda responsabilidade polos danos que os participantes poidan sufrir ou causar a terceiros de forma posterior á participación da carreira.

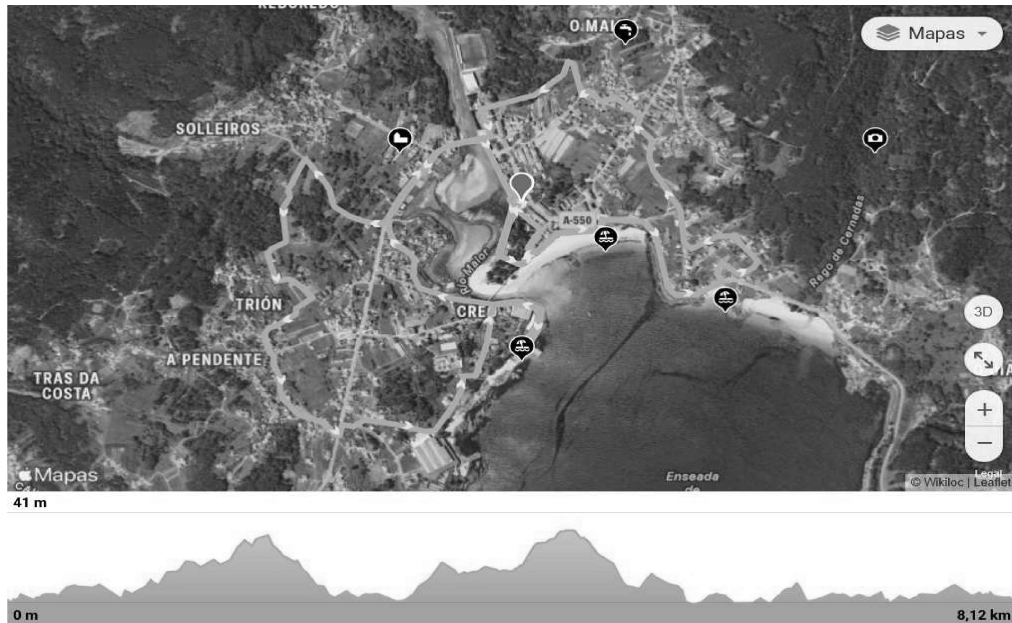
15. SERVICIOS MÉDICOS

Durante a carreira, os participantes terán á súa disposición asistencia sanitaria a través do dispositivo establecido da ambulancia contratada pola organización para cubrir o evento.

ANEXO II

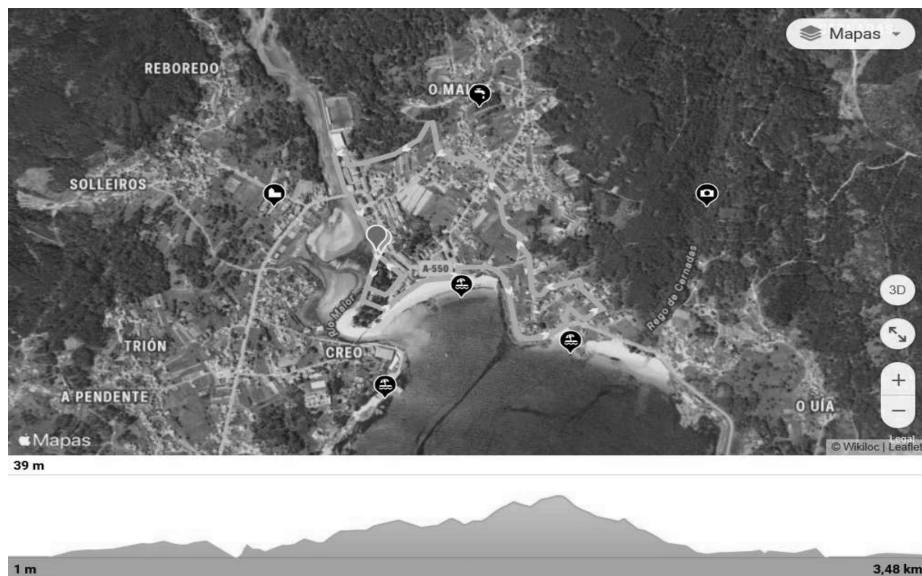
PERCORRIDO 8 KM

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/carreira-pedestre-esteiro-8k-2026-286788398>



PERCORRIDO 3 KM

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/carreira-pedestre-esteiro-3k-2026-286788169>



PERCORRIDO 2 KM

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/2km-pedestre-2-voltas-181781768>

PERCORRIDO 500M

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/500m-pedestre-181781840Ç>

Esteiro a 27 de agosto de 2026
Asociación Os Salta Rejos