CARRERA POPULAR DE NAVIDAD SOTO DEL REAL 2026

REGLAMENTO

ARTICULO 1 ORGANIZACIÓN

La **Carrera Popular Solidaria de Navidad Soto del Real** se disputará el sábado 19 de diciembre de 2026 y está organizada por el Servicio Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Soto del Real, tiene exclusivamente un fin solidario por lo que se donará parte de lo recaudado a Cruz Roja.

La participación en esta Carrera Popular de Navidad es totalmente opcional y voluntaria, la Organización recomienda a todos los participantes que se sometan a un Reconocimiento Médico previo a la prueba, aceptando todo participante el riesgo derivado de la actividad deportiva. Igualmente, el atleta declara estar en condiciones físicas óptimas para realizar esta prueba y lo hace bajo su responsabilidad, así al inscribirse los participantes renuncian a cualquier acción legal en contra de la organización. Si el participante es menor de edad declara tener autorización de sus padres o tutores para realizar la prueba

ARTICULO 2 RECORRIDO

La prueba tiene dos distancias aproximadas de 5,5 km y de 10,4 km., a demás de pruebas para los más pequeños en las categorías infantil, alevín y benjamín.

La prueba de 10,4 km. (competitiva) circuito mixto de asfalto y tierra, realizando la salida y meta desde la Plaza de la Villa la primera parte se realiza por del anillo verde hasta la Ermita donde giramos a la derecha para subir al embalse de los Palancares desde aquí bajar al parque del Rio y terminar en la Plaza de la Villa.

La carrera/marcha nórdica de 5,5 km será competitiva y consistirá en dar una vuelta al anillo verde por un circuito de asfalto y tierra con la salida y llegada desde la Plaza de la Villa.

Se establece un tiempo máximo de 1 hora y 40 minutos para completar los dos recorridos. Después de este tiempo, los participantes que no hayan finalizado el recorrido deberán abandonar el mismo.

Las pruebas de los más pequeños transcurrirán entre la Plaza de la Villa y el Parque del Rio en diferentes recorridos según categoría.

Horarios de salida:

- Carrera de 10,4 km salida 10:00 ; Track: https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/carrera-de-navidad-10-4k-2026-291061369
- Carrera / marcha nórdica de 5,5 km salida 10:00 h, Track https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/carrera-de-navidad-2025-241476906

Carreras infantiles:

- Infantil 1500m : salida 12:00 h (Track https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/carrera-popular-navidad-1500-m-88487589)
- Alevín 1000 m. : salida 12:15 h.(Track https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/carrera-popular-navidad-1000-m-88491056)
- Benjamín 500m.: salida 12:20 .(Trackhttps://es.wikiloc.com/rutas-carrera/carrera-popular-de-navidad-500-m-88488926)

No está permitida la participación con animales de compañía ni atados, ni sueltos.

ARTICULO 3 CATEGORIAS Y DISTANCIAS (años cumplidos el día del evento)

Las categorías y distancias de carrera serán las siguientes:

- Veterana Femenina 10,4Km (A partir de 45 años)
- Veterano Masculino 10,4Km (A partir de 45 años)
- Absoluta Femenina 10,4K m(De 14 a 44 años)
- Absoluta Masculina 10,4Km (De 14 a 44 años)
- Absoluta Femenina 5K5m (A partir de 14 años)
- Absoluta Masculina 5K5m (A partir de 14 años)
- Infantil Femenina 1.500 m.(De 10 a 13 años)
- Infantil Masculina 1.500 m. (De 10 a 13 años)
- Alevín Mixto 1000 m. (De 7 a 9 años)
- Benjamín Mixto 500 m. (De 1 a 6 años)

Las categorías y distancias de marcha nórdica serán las siguientes:

- Absoluta Femenina 5K5m (A partir de 14 años)
- Absoluta Masculina 5K5m (A partir de 14 años)
- Veterana Femenina 5K5m (A partir de 45 años)
- Veterano Masculino 5K5m (A partir de 45 años)

Las pruebas **no competitivas** serán las categorías **Alevín Mixto** y **Benjamín Mixto** el resto de pruebas y categorías serán competitivas.

ARTICULO 4 REGLAMENTO MARCHA NORDICA.

La marcha nórdica debe ser ejecutada de modo que:

1. En todo momento un pie y el bastón de la mano contraria de marchadoras y marchadores mantendrá siempre el contacto con el suelo
2. El apoyo y empuje de los bastones se efectuará siempre en diagonal
3. El bastón debe clavarse asiendo firmemente la empuñadura y siempre en el espacio comprendido entre los dos pies (entre el talón del pie delantero y la punta del trasero)
4. La fase de impulso: (movimiento del brazo hacia atrás), la mano rebasará la cadera liberando la empuñadura antes de ir hacia adelante.
5. La fase de recobro: (movimiento del brazo de hacia delante)el dodo rebasará el torso antes de ir hacia atrás.
6. El pie de avance debe contactar primero el suelo con el talón.
7. No está permitido bajar el centro de gravedad del cuerpo flexionando ambas piernas.
8. La pierna atrasada deberá ir estirada totalmente antes de que el pie pierda el contacto con el suelo.
9. No está permitido ninguno de los siguientes supuestos: correr, saltar, deslizarse, obstaculizar el paso, arrastrar los bastones.
10. El gesto técnico de las marcha nórdica no permite la oscilación de la cadera en el plano frontal y su flexión excesiva

Imágenes cedidas por la Federació Balear de Muntanyisme i Escalada (FBME)

ARTICULO 5 INSCRIPCIONES.

La inscripción para la Carrera Popular de Navidad se podrá hacer entre los días 23 de octubre a las 10:00 h. y el 18 de diciembre a las 13:00 h. a través de Internet en la plataforma **youevent.es**

El coste de la inscripción será:

- Prueba de 10,4 km. tanto carrera como marcha nórdica : 14 euros
- Prueba de 5,5 km. tanto carrera como marcha nórdica: 9 euros
- Pruebas infantiles de 7 euros.

La cuota incluye:

- Cronometraje en meta
- Trofeos para las pruebas competitivas según categorías
- Obsequio regalo por inscripción (hasta fin de existencias) según categoría
- Regalo sorpresa para los 2 mejores disfraces.
- Seguro de accidentes y de responsabilidad Civil

El carácter solidario de esta Carrera Popular de Navidad se materializa en la donación de la cuota, gracias a la cual estaréis ayudando de manera voluntaria a la **CRUZ ROJA**.

Existe la posibilidad de comprar un dorsal 0 para las personas que no quieran o no puedan participar en la prueba, pero quieran realizar una donación.

A todos los corredores inscritos se les obsequiará con un regalo (hasta fin de existencia).

Las inscripciones son definitivas, **no se devolverá el importe de las mismas**.

Inscripciones on-line por Internet en: Carrera Popular de Navidad 2026 Soto del Real

ARTICULO 6 MENORES.

La edad mínima para poder participar en las pruebas de 5,5 km y 10,4 KM. de la Carrera Popular de Navidad será de 14 años los cuales deberán estar cumplidos el día de la carrera. Para los participantes que no tengan cumplidos los 18 años el día de la prueba, será imprescindible presentar autorización escrita del padre, madre o tutor legal autorizándolos a correr la distancia junto con copia del DNI de la persona que autoriza. Esta autorización deberá presentarse en el momento de retirar el dorsal y camiseta. En el caso de no presentar esta autorización el atleta no podrá participar en la carrera, renunciando al derecho de reembolso del importe de la inscripción.

ARTICULO 7 CRONOMETRAJE.

El cronometraje de la prueba se realizará mediante el sistema de cronometraje chip. Únicamente serán válidos los chips entregados por la organización.

ARTICULO 8 RECOGIDA DE DORSALES.

Tanto los dorsales como los obsequios regalos se podrán recoger el día de la prueba en la Plaza de la Villa donde se situará una mesa de control hasta media hora antes de la realización de la prueba que te hayas apuntado.

Para retirar el dorsal será imprescindible presentar el DNI. Los menores de edad, además la correspondiente autorización paterna.

Cuando la persona que recoja el dorsal no sea el inscrito, deberá presentar el documento impreso con el número de dorsal y fotocopia del DNI del inscrito y el suyo propio, que la organización conservará por si fuera necesario justificar a quien se ha entregado el dorsal.

Los dorsales deberán colocarse en un lugar visible de forma que el corredor pueda ser identificable.

ARTICULO 9 GUARDAROPA.

Se encontrará situado en la zona de Salida/ Meta (Plaza de la Villa) habrá un servicio de guardarropa gratuito para todos los participantes. El guardarropa estará abierto desde las 9:00 h. hasta las 12:15 h. Se recomienda asistir con antelación para la utilización de este servicio. Asimismo, se recomienda no depositar objetos de valor. La organización no se responsabiliza de los daños o pérdidas que pudieran ocasionarse.

ARTICULO 10 PREMIACIÓN.

Se otorgarán trofeos a los tres primeros de las pruebas competitivas de las siguientes categorías, los trofeos NO son acumulables:

Para las pruebas de carrera serán las siguientes:

- Veterana Femenina 10,4Km
- Veterano Masculino 10,4Km
- Absoluta Femenina 10,4K m
- Absoluta Masculina 10,4Km
- Absoluta Femenina 5,5K m

- Absoluta Masculina 5,5Km
- Infantil Femenina 1.500 m.
- Infantil Masculina 1.500 m.

Para las pruebas de marcha nórdica serán las siguientes:

- Absoluta Femenina 5,5K m
- Absoluta Masculina 5,5Km
- Veterana Femenina 5,5K m
- Veterano Masculina 5,5Km

Para las pruebas no competitivas que son:

- las categorías alevines y benjamines recibirán una medalla a todos los participantes inscritos que terminen su prueba.

Entre todos los participantes que vengan disfrazados, se premiara los 2 mejores disfraces con un regalo sorpresa. Esta premiación se realizará antes de la entrega de trofeos de las pruebas competitivas, entregando los premios de los disfraces solo aquellos participantes que se encuentren presentes en el momento del llamamiento.

ARTICULO 10,4 DESCALIFICACIONES.

Todos los participantes llevarán obligatoriamente en el pecho, durante toda la carrera, el dorsal original perfectamente visible. Se descalificará a todo aquel que entre en meta sin el mismo, o que manifieste actitudes antideportivas.

Del mismo modo, se descalificará a todo aquel que, en algún momento de la prueba, no lleve colocado correctamente el chip. Así mismo, se descalificará, a todo aquel que en algún momento de la prueba lleve colocado el dorsal asignado a otro participante que no sea él mismo.

ARTICULO 12 MATERIAL OBLIGATORIO.

Se establece como obligatorio el siguiente material:

- Calzado y ropa adecuada para la práctica del Running.
- Disfraz si se quiere participar en el concurso del mejor disfraz.
- Bastones para la categoría de marcha nórdica.

ARTICULO 13. DERECHOS DE IMAGEN.

Salvo manifestación expresa en sentido contrario, hecha con una antelación no inferior a 48 horas previas a la celebración de la carrera, los organizadores de la carrera podrán difundir imágenes de cualquier participante durante la celebración de la misma y durante la entrega de regalos, con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial.

ARTICULO 14. ACEPTACIÓN Y RESPONSABILIDAD.

Todos los participantes que se hubieran inscrito en algunas de las modalidades previstas en este reglamento estarán cubiertos por un seguro de responsabilidad civil y un seguro de accidentes deportivos. No obstante, la inscripción de cualquier persona supone que admite y reconoce encontrarse bien físicamente para poder participar en la carrera elegida según su edad, lo que permitiría realizar el recorrido sin riesgo para su integridad o la de terceros.

Por ello, la organización declina toda responsabilidad de los daños que puedan derivarse del incumplimiento de lo anterior por parte de los inscritos que participen en la Carrera Popular de Navidad de Soto del Real. La organización dispondrá en el circuito de los medios de protección Civil que permitan la rápida atención sanitaria a los participantes que lo requieran.

Todos los participantes aceptan las posibles modificaciones de la prueba a las que la Organización se vea obligada por causas ajenas a su voluntad, así como completar íntegramente la totalidad el recorrido determinado por la Organización, sin salirse ni desviarse del mismo, respetando en todo momento las indicaciones de los voluntarios, Servicio de Organización y Policía Local.

Se descalificará a todo aquel corredor que:

- Incumpla las medidas de seguridad y normas establecidas
- No complete el recorrido oficial de la prueba (donde deberá marcar con el chip en todos los puntos de control establecidos por la Organización), tome atajos, trochas o no siga estrictamente el mismo.
- Se sirva de cualquier medio de desplazamiento que no sean sus propias piernas.