

REGLAMENTO XVII CARRERA DE LAS CAPACIDADES 2026

DATOS DE LA CARRERA

La XVII edición de la Carrera de las Capacidades tendrá lugar el domingo 31 de mayo de 2026.

Se podrá participar:

- Presencialmente, en una de sus cinco sedes: Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia y Málaga.
- Virtualmente.

Horas y lugar de las carreras presenciales:

MADRID

Día y hora: Domingo 31 de mayo, a las 10:00h.

Lugar: Jardín de la Vega, Alcobendas.

BARCELONA

Día y hora: Domingo 31 de mayo, a las 10:00h.

Lugar: Pista de Atletismo Can Dragó.

SEVILLA

Día y hora: Domingo 31 de mayo, a las 09:30h.

Lugar: Complejo deportivo Miguel Ángel Blanco, Tomares.

VALENCIA

Día y hora: Domingo 31 de mayo, a las 09:30h.

Lugar: Estadio de Atletismo del Turia.

MÁLAGA

Día y hora: Domingo 31 de mayo, a las 09:30h.

Lugar: Estadio de Atletismo Ciudad de Málaga.

INSCRIPCIÓN

Las inscripciones se realizarán a través del medio estipulado por la organización (Fundación Adecco), a través de su web de Carrera de las Capacidades y de las comunicaciones enviadas con tal fin. Las

inscripciones deben ser nominativas, detallando todos los datos solicitados en el formulario de inscripción.

La inscripción tendrá dos modalidades diferentes: A) VIRTUAL o B) PRESENCIAL, pudiendo realizar la misma persona una inscripción independiente en cada una de las dos modalidades.

Cada inscripción habilita exclusivamente para participar en la modalidad y, en su caso, la ciudad escogida. Queda prohibida la participación en una modalidad o ciudad diferente de la indicada en la inscripción. Cada una de ellas tiene las siguientes condiciones de inscripción:

A) Inscripción modalidad VIRTUAL:

La persona inscrita en la modalidad virtual podrá realizar una inscripción independiente a su nombre en la modalidad presencial si quiere asistir el día de la Carrera, pero ni la inscripción ni el dorsal de la modalidad virtual permiten la participación en presencial. **En la opción virtual podrás realizar una única carrera, no podrán sumarse kilómetros en distintos espacios temporales con el mismo dorsal (si subes distintos tracks con el mismo número de dorsal se sobrescriben siendo válido el último track subido).**

La inscripción realizada a través del medio oficial da derecho a:

- Participación en formato virtual
- Dorsal
- Inclusión de tu marca de carrera en la clasificación de participantes de la carrera virtual, una vez subido el track a la plataforma (instrucciones incluidas en el correo de confirmación tras la inscripción en la carrera virtual).

La semana del 25 al 31 de mayo podrás descargar tu dorsal y realizar la carrera desde ese mismo día, hasta el domingo 31 incluido.

***Envío de registro propio de carrera en modalidad virtual:** Los corredores que participen en modalidad virtual y registren su participación a través de su aplicación o dispositivo habitual, deberán subir, en su espacio de registro de la carrera, el archivo del track en formato GPX. No se computarán los registros entregados en otros formatos distintos.

La fecha límite para inscribirse en la carrera virtual el viernes 29 de mayo.

La inscripción a la carrera virtual no incluye derecho a participar en la carrera presencial, ni camiseta ni bolsa de corredor.

B) Inscripción modalidad PRESENCIAL:

Podrá inscribirse toda persona mayor de 6 años que vaya a asistir a la carrera de manera presencial en cualquiera de las cinco ciudades —Madrid (solo en el formato de 1 kilómetro), Barcelona, Sevilla, Valencia y Málaga—, siempre acompañada y bajo la responsabilidad de una persona inscrita mayor de edad. Para la participación en Madrid en el formato de 5 kilómetros, se establece una edad mínima de 16 años. Fuera de estas especificaciones, la participación de las personas que no cumplan estos requisitos mencionados será responsabilidad del padre, madre o tutor.

La persona inscrita en la modalidad presencial podrá realizar una inscripción a su nombre también en la modalidad virtual.

La inscripción realizada a través del medio oficial da derecho a:

- Participación en la carrera presencial
- Avituallamiento
- Chip
- Dorsal personalizado
- Seguro de responsabilidad civil
- Bolsa de corredor y camiseta*

*Hasta fin de existencias. No se garantiza que todos los corredores tengan bolsa del corredor ni camiseta en la talla solicitada.

Cada carrera tiene un aforo máximo de corredores, según el recinto en el que se celebre:

- Madrid: 2000 personas
- Barcelona: 650 personas
- Sevilla: 400 personas
- Valencia: 500 personas
- Málaga: por definir.

La fecha límite para inscribirse en la carrera presencial es el lunes 11 de mayo.

Recogida de dorsales, camisetas y mochilas

La recogida de dorsales se podrá realizar de la siguiente manera:

MADRID

- Los corredores podrán recoger el sábado 30 de mayo, el dorsal en la Ciudad Deportiva Valdefuentes de Alcobendas, en horario de 11:00 a 13:30h. Si no pueden hacerlo con anterioridad, podrán hacerlo el mismo día del evento desde las 8:30h hasta 30 minutos antes del comienzo de la carrera. (La actividad comienza a las 10:00h y finaliza a las 13:00h). Se recomienda estar lo antes posible para evitar aglomeraciones.

BARCELONA

- Los corredores podrán recoger del 25 al 29 de mayo, el dorsal en Carrer de Bac de Roda, 58, Edificio C, 08019 Barcelona, en horario de oficina de lunes a jueves de 09:00h a 18:00h y el viernes de 09:00h a 14:00h. Si no pueden recogerlo con anterioridad, podrán hacerlo el mismo día del evento a partir de las 9:00 (La actividad comienza a las 10:00h y finaliza a las 12:00h). Se recomienda estar lo antes posible para evitar aglomeraciones.

SEVILLA

- Los corredores podrán recoger del 25 al 29 de mayo el dorsal en nuestras oficinas en C/ Ramón Carande 12, Sevilla, en horario de oficina de lunes a jueves de 09:00h a 18:00h y el viernes de 09:00h a 14:00h. Si no pueden recogerlo con anterioridad, podrán hacerlo el mismo día del evento a partir de las 8:30h (La actividad comienza a las 9:30h y finaliza a las 12:00h). Se recomienda estar lo antes posible para evitar aglomeraciones.

VALENCIA

- Los corredores podrán recoger del 25 al 29 de mayo, el dorsal en Calle Colón nº4 piso 5ºB, 46004 Valencia, en horario de oficina de lunes a jueves de 09:00h a 18:00h y el viernes de 09:00h a 14:00h. Si no pueden recogerlo con anterioridad, podrán hacerlo el mismo día del

evento a partir de la 08:30h (La actividad comienza a las 09:30h y finaliza a la 12:30h). Se recomienda estar lo antes posible para evitar aglomeraciones.

MÁLAGA

- Los corredores podrán recoger del 25 al 29 de mayo, el dorsal en Avenida de las Américas nº3, 5ºA, 29006 Málaga, en horario de oficina de lunes a jueves de 09:00h a 18:00h y el viernes de 09:00h a 14:00h. Si no pueden recogerlo con anterioridad, podrán hacerlo el mismo día del evento a partir de la 08:30h (La actividad comienza a las 09:30h y finaliza a las 12:00h). Se recomienda estar lo antes posible para evitar aglomeraciones.

Para poder retirar el dorsal y el chip será necesario mostrar el DNI, pasaporte, NIE o carné de conducir. En el caso de que vaya a recoger tu dorsal otra persona, necesitará la fotocopia de alguno de estos documentos anteriormente nombrados acompañada de tu autorización. Todos los participantes llevarán obligatoriamente, durante toda la carrera, el dorsal original situado visiblemente a la altura del pecho.

SERVICIOS

Todos los corredores que participen en la carrera en modalidad presencial dispondrán de los siguientes servicios:

Madrid

- Servicio de atención sanitaria y fisioterapia durante toda la carrera situado en la línea de meta.
- WC instalados en la salida para uso de los corredores
- Avituallamiento en el área de descanso durante toda la jornada.
- Seguro: todos los participantes estarán amparados por un Seguro Colectivo de Accidentes y atenderán en todo momento las indicaciones realizadas por la organización de la carrera a través de sus voluntarios, jueces, personal acreditado o el servicio oficial de megafonía.
- Guardarropa: Los participantes de la carrera presencial podrán depositar en él sus objetos personales hasta 10 minutos antes del inicio de la prueba.

Barcelona

- Servicio de atención sanitaria y fisioterapia durante toda la jornada situado en el área de descanso.
- Avituallamiento en el área de descanso durante toda la jornada.

- WC accesibles en las propias instalaciones.
- Puntos de agua en la propia pista.
- Seguro: todos los participantes estarán amparados por un Seguro Colectivo de Accidentes y atenderán en todo momento las indicaciones realizadas por la organización de la carrera a través de sus voluntarios, jueces, personal acreditado o el servicio oficial de megafonía.
- Servicio de guardarropa.

Sevilla

- Servicio de atención sanitaria y fisioterapia durante toda la jornada situado en el área de descanso.
- Avituallamiento en el área de descanso durante toda la jornada.
- WC accesibles en las propias instalaciones.
- Puntos de agua en la propia pista.
- Seguro: todos los participantes estarán amparados por un Seguro Colectivo de Accidentes y atenderán en todo momento las indicaciones realizadas por la organización de la carrera a través de sus voluntarios, jueces, personal acreditado o el servicio oficial de megafonía.
- Servicio de guardarropa.

Valencia:

- Servicio de atención sanitaria y fisioterapia durante toda la jornada situado en el área de descanso.
- Avituallamiento en el área de descanso durante toda la jornada.
- WC accesibles en las propias instalaciones.
- Puntos de agua en la propia pista.
- Seguro: todos los participantes estarán amparados por un Seguro Colectivo de Accidentes y atenderán en todo momento las indicaciones realizadas por la organización de la carrera a través de sus voluntarios, jueces, personal acreditado o el servicio oficial de megafonía.
- Servicio de guardarropa.

Málaga:

- Servicio de atención sanitaria y fisioterapia durante toda la jornada situado en el área de descanso.
- Avituallamiento en el área de descanso durante toda la jornada.
- WC accesibles en las propias instalaciones.
- Puntos de agua en la propia pista.
- Seguro: todos los participantes estarán amparados por un Seguro Colectivo de Accidentes y atenderán en todo momento las indicaciones realizadas por la organización de la carrera a través de sus voluntarios, jueces, personal acreditado o el servicio oficial de megafonía.
- Servicio de guardarropa.

RESPONSABILIDADES

Cada corredor participa en la Carrera de las Capacidades bajo su entera responsabilidad y declara poseer un nivel de condición física suficiente para afrontar la prueba.

La organización recomienda a todos los corredores realizarse un reconocimiento médico y/o prueba de esfuerzo antes de tomar la salida.

La organización declina toda responsabilidad de los daños que los participantes pudieran sufrir o causar a terceros posteriormente a su participación en la carrera.

MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN

Será descalificado cualquier participante que:

- Manifieste actitudes antideportivas a juicio de Comité Técnico Organizador.
- Los corredores que entren en la línea de meta sin dorsal.
- Todo aquel que en algún momento de la carrera lleve el dorsal o chip asignado a otro participante.
- Los corredores que hayan manipulado o adulterado el dorsal o chip asignado.

CESIÓN DE DERECHOS DE IMAGEN

Durante el evento deportivo se tomarán imágenes de los corredores y del entorno general de la carrera.

Con la inscripción de los participantes, se acepta la cesión de derechos de imagen para el uso de las fotografías con el objetivo de la difusión de la actividad de Fundación Adecco y la de sensibilización de sus grupos de interés en los diferentes canales de comunicación destinados a tal fin.

Los datos cedidos para la inscripción serán empleados exclusivamente para la correcta organización del evento, de acuerdo a la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD).

TROFEOS Y CLASIFICACIÓN

En Madrid se premiará con un trofeo a los 3 primeros clasificados en modalidad masculina y femenina en función de la distancia recorrida:

- 5km categoría femenina: 3 primeras clasificadas.
- 5km categoría masculina: 3 primeros clasificados.
- 1km categoría femenina: 3 primeras clasificadas.
- 1km categoría masculina: 3 primeros clasificados.

En Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia y Málaga se premiará a la puesta en práctica de valores inclusivos durante la jornada.

- **Compromiso:** empresa con más participantes.
- **Generosidad:** Persona que ha hecho más kilómetros. (excepto en Madrid)
- **Inclusión:** Entidad que fomente mejor el trabajo en equipo/ Entidad con mayor número de participantes.
- **Empatía:** Persona más implicada/positiva, mejor humor, actitud.
- **Superación:** reconocimiento del esfuerzo en su recorrido en la Fundación Adecco.
(beneficiarios)

Las clasificaciones se publicarán en la página web en un plazo de 48 horas tras la finalización de la carrera.