



REGLAMENTO 10K

III 10.K 2026 Carrera solidaria



Artículo 1: Organización.

La tercera edición del 10.K Solidario contará con las siguientes pruebas: 10k competitiva, 5k competitiva (cadetes y juveniles) y 5k marcha a pie no competitiva. Tendrá lugar el próximo domingo 15 de noviembre de 2026 a las 10h (prueba absoluta), 11:00h (5k competitiva y marcha a pie). También y como novedad contará con diferentes pruebas de menores, a partir de las 12:00h, todas ellas en dicha localidad.

La prueba está organizada por el Club Trail running Las Cabras Tiran Al Monte, en colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Caravaca de la Cruz y la Federación de Atletismo de la Región de Murcia.

Artículo 2: Recorrido.

Se realizarán 2 vueltas a un circuito de 5000 metros para completar un total de 10000m. La prueba transcurre en su totalidad por asfalto y tierra firme dura, dentro del casco urbano de la ciudad.

El circuito es totalmente llano. La salida y llegada está ubicada en la prolongación de la Gran Vía (Avda. Constitución), junto al parque Pedro García Esteller. Habrá un puesto de avituallamiento en el recorrido.

Todos los puntos kilométricos están señalizados y se establece un tiempo máximo de 2 horas para finalizar la prueba.

En las pruebas de menores serán recorridos de ida y vuelta, que transcurrirán entre la gran vía y la prolongación (Avda Constitución).

Artículo 3: Horarios, Categorías y Distancias

Se contará con las siguientes distancias según categorías, tanto para chicos como para chicas:

Hora	Categoría	Nacidos	Distancia
10:00h.	SUB23	Nacidos entre el 2008 y hasta los nacidos en 2004	10.000 mtrs.
	SENIOR	Nacidos entre el 2003 y hasta los 34 años cumplidos	
	MÁSTER 35	Desde los 35 hasta los 39 años (cumplidos)	
	MÁSTER 40	Desde los 40 hasta los 44 años (cumplidos)	
	MÁSTER 45	Desde los 45 hasta los 49 años (cumplidos)	
	MÁSTER 50	Desde los 50 hasta los 54 años (cumplidos)	
	MÁSTER 55	Desde los 55 hasta los 59 años (cumplidos)	
	MÁSTER 60	Desde los 60 hasta los 64 años (cumplidos)	
	MÁSTER 65	Desde los 65 hasta los 69 años (cumplidos)	



REGLAMENTO 10K

III 10.K 2026 Carrera solidaria



	MÁSTER 70	Desde los 70 cumplidos y mayores	
Hora	Categoría	Nacidos	Distancia
11:00h.	CADETE (Sub16)	Nacidos entre el 2011 y el 2012 (14 y 15 años)	5.000 mtrs.
	JUVENIL (Sub18)	Nacidos entre el 2009 y el 2010 (16 y 17 años)	
	ABSOLUTO	Nacidos entre el 2008 y anteriores	
	SENDERISTAS	Nacidos entre el 2015 y anteriores	

Las Carreras de niños contarán con las siguientes categorías y distancias, tanto para chicas como chicos.

Hora	Categoría		Nacidos	Distancia
12:00h	PREBENJAMÍN	(Sub8)	Nacidos entre el 2019 y el 2020 (6 y 7 años)	600 mtrs.
	BENJAMÍN	(Sub10)	Nacidos entre el 2017 y el 2018 (8 y 9 años)	
12:10h	ALEVÍN	(Sub12)	Nacidos entre el 2015 y el 2016 (10 y 11 años)	2.000 mtrs.
	INFANTIL	(Sub14)	Nacidos entre el 2013 y el 2014 (12 y 13 años)	

IMPORTANTE: Estas Carreras serán solo participativas, no se organizará una clasificación y todos los participantes obtendrán una medalla conmemorativa de su participación.

Artículo 4: Inscripciones

Las inscripciones serán gestionadas y tramitadas on-line a través de la empresa ASUSPUESTOS (<http://www.asuspuestos.com>) hasta completar cupo, debiendo respetar y cumplir las normas que se indiquen.

Esta prueba está incluida en la liga de carreras populares de FAMU “**Running Challenge Región de Murcia**”.

FECHA DE INSCRIPCIÓN:

Del 30 de agosto al 13 de noviembre

COSTE DE INSCRIPCION:

- 14 euros: 10K, 5K, 5 MARCHA. Federados en FAMU.
- 16 euros: Para no federados.
- 10 euros: Pruebas de Menores

IMPORTANTE: comprobar el estado de la inscripción antes del cierre de inscripciones a través de este enlace: (<http://www.asuspuestos.com>) para solucionar posibles incidencias.



REGLAMENTO 10K

III 10.K 2026 Carrera solidaria



Una vez la inscripción sea aceptada, la cuota NO SERÁ REEMBOLSABLE.

Las inscripciones están limitadas a 1500 participantes en categorías competitivas (10K y 5K) y 5000 marcha a pie no competitiva. Las pruebas de menores sin límite. No se podrá ceder el dorsal a otra persona ni cambiarse de prueba una vez cerrado el plazo de inscripción.

ENTREGA DE DORSALES: Los dorsales se entregarán junto con la bolsa de corredor en zona de meta el sábado 14 de noviembre de 18h a 20:30h y el día de la prueba desde las 08.00h hasta media hora antes del inicio de cada salida.

Para la recogida de dorsales será obligatorio presentar el DNI o documento oficial que acredite la identidad.

No se permitirá la participación de ningún corredor sin dorsal, por motivos de seguridad, ya que no estarán cubiertos por los seguros de la organización, y por lo tanto, serán retirados de la carrera aquellos que no porten su dorsal de forma visible.

Artículo 5: Cronometraje

Las pruebas serán cronometrada mediante sistema chip incorporado en el dorsal. Se situará un control de paso intermedio en el Km 5.

Se establecerán una clasificación general, así como clasificaciones por categorías y sexo. También se publicará una clasificación local solo en la prueba de 10k, en la que será requisito indispensable estar empadronado en la ciudad de Caravaca.

Existe un plazo de reclamaciones de 30 minutos, una vez publicadas las clasificaciones.

Artículo 6: Reclamaciones.

Las reclamaciones deberán ser realizadas oralmente ante el Responsable Técnico Federativo o ante la persona Responsable de la Organización no más tarde de 30 minutos después de comunicarse oficialmente los resultados.

Si son desestimadas inicialmente, se podrá presentar reclamación por escrito y acompañada de un depósito de 100€ al Responsable Técnico Federativo . En el caso de que la resolución fuese favorable se devolvería el depósito de 100 €. La decisión del Responsable Técnico Federativo es inapelable.

Artículo 7: Premios

Trofeo con diseño especial para los tres primeros clasificados de cada categoría y los tres primeros locales masculino y femenino en categoría absoluta de 10K.

Trofeo para los tres primeros clasificados en las categorías cadete, juvenil y absoluta de la prueba de 5K.

Para optar a los trofeos y premios será obligatorio asistir a la ceremonia de entrega que se celebrará al finalizar la carrera en la zona destinada al efecto por la organización, y/o enviar un representante autorizado en delegación. Posteriormente no se entregará ningún trofeo.

Artículo 8: Colocación del dorsal.

El dorsal deberá llevarse extendido, en el pecho, sin recortar todo o parte del mismo y deberá llevarlo a lo largo de todo el recorrido, de no ser así podrá ser considerado externo a la cobertura organizativa del evento.

Artículo 9: Vehículos externos.

Solamente podrán acompañar la prueba los vehículos que determinen la policía y organización.

Artículo 10: Derecho de modificación

La organización se reserva el derecho a modificar el itinerario, horarios, avituallamientos e incluso el presente reglamento, si por causa justificada o de fuerza mayor fuera necesario o aconsejable.

Artículo 11: Motivos de descalificación.

Podrá ser motivo de descalificación:

- No realizar la totalidad del recorrido a pie por el lugar marcado por la organización.
- No pasar por el control de salida y por los que se marquen durante el recorrido.
- No seguir las indicaciones de los delegados y/o jueces federativos, la organización o personal de seguridad.
- No llevar el dorsal, completamente extendido en un lugar bien visible.
- Recibir ayuda externa salvo en los lugares autorizados por la organización.
- No llevar el chip (o sistema equivalente) en el lugar indicado.
- Participar con el dorsal de otro corredor.
- Participar con un dorsal no autorizado por la Organización.
- Mostrar una actitud antideportiva o agresiva hacia cualquier miembro organizativo, equipo técnico, empresas vinculadas o colaboradores con la organización o hacia cualquier corredor de la prueba.

El tiempo máximo permitido para completar el recorrido será de 2 horas desde el momento de la salida del 10Km. Una vez superado dicho límite, cualquier participante que no haya cruzado la línea de meta será descalificado, quedando fuera de la clasificación oficial de la competición. La organización podrá retirar del circuito a quienes excedan el tiempo establecido, garantizando así la seguridad y el correcto desarrollo del evento.

Los participantes no están autorizados para correr acompañados de mascotas, ni otras personas ajenas a la competición, por cuestiones de seguridad, pudiendo ser descalificados por este motivo, y no figurarían en la clasificación final ni podrían acceder a ninguno de los premios u obsequios que la organización otorgue.

Artículo 12: Dispositivo de seguridad y servicios médicos.

La prueba cuenta con la colaboración de policía local, protección civil y miembros de la organización que velarán por el buen desarrollo de la prueba. Solamente podrán acompañar la

prueba los vehículos que determinen la policía y organización. Se organizará un dispositivo médico adecuado en base a la legislación vigente.

La organización recomienda hacerse una revisión médica y/o prueba de esfuerzo a todas aquellas personas que no hayan corrido una prueba de similares características anteriormente o lleven un período prolongado de tiempo sin realizar ejercicio físico.

Cualquier persona que padezca una enfermedad crónica, condición médica diagnosticada o cualquier otra circunstancia de salud que pudiera verse agravada por la participación en esta competición deberá comunicarlo previamente a la organización de forma obligada. Esta comunicación deberá ser comunicada con un plazo no inferior a 48h. de la celebración del evento. Esta acción permitirá adoptar, en su caso, las medidas oportunas para garantizar la seguridad de la persona participante y el adecuado desarrollo del evento.

Artículo 13: Cobertura de seguros.

Todos los participantes serán incluidos en una póliza de seguros de accidentes deportivos y estarán cubiertos ante los posibles accidentes que se produjeran como consecuencia de desarrollo de la carrera, y nunca como derivación de un padecimiento o tara latente, lesión, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes y del articulado del Reglamento, indicaciones de la organización, etc., ni los producidos en los desplazamientos al y desde el lugar en que se desarrolle la carrera.

IMPORTANTE: En caso de accidente se debe comunicar tal situación a cualquier miembro de la organización, debiendo ser atendido en primera instancia por los servicios médicos de la organización quienes determinarán el grado de lesión e iniciar el protocolo de comunicación del parte de accidentado.

Artículo 14: Declaración responsable.

Todos los participantes reconocen y confirman por el mero hecho de inscribirse y tomar parte en la salida que se encuentran en condiciones físicas adecuadas, y suficientemente entrenado para participar en la prueba.

Que no padecen enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse y perjudicar gravemente la salud al participar en esta prueba.

Y que si se padeciera algún tipo de lesión, defecto físico o cualquier otra circunstancia que pudiera agravarse o perjudicar gravemente la salud al participar en esta prueba y/o en sus actividades paralelas,

Artículo 15: Derechos de imagen.

Autorizo a los organizadores del evento a la grabación total o parcial de mi participación en el mismo mediante fotografías, películas, televisión, radio, vídeo y cualquier otro medio conocido o por conocer y cedo todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno ejercitar, sin derecho por mi parte a recibir compensación económica alguna.

Artículo 16: Aceptación del reglamento.

Todos los participantes, por el hecho de inscribirse, aceptan el presente reglamento y en caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo, prevalecerá lo que disponga el Comité Organizador.

Artículo 17: Ley de Protección de Datos.

De conformidad con el Reglamento UE 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016, relativo a la Protección de Datos de Carácter Personal y la LO 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales se informa de que todos los datos personales proporcionados en la ficha de inscripción serán incorporados a ficheros titularidad de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia - responsable del tratamiento- con CIF G30118764 y dirección a efectos de notificaciones en Murcia, Avenida Juan Carlos I, 15. Queda informado de que sus datos serán conservados durante los plazos legalmente establecidos, pasados los cuales se destruirán. Si lo desea puede ejercer los derechos de acceso, rectificación y supresión de sus datos personales, solicitar la limitación o portabilidad del tratamiento y oponerse al tratamiento de los mismos o al consentimiento prestado, dirigiendo la petición al correo electrónico secretaria@famu.es, especificando el derecho que desea ejercitar. La Federación de Atletismo de la Región de Murcia procederá a tratar los datos de manera lícita, leal, transparente, adecuada, pertinente, limitada, exacta y actualizada, divulgándolos únicamente por imperativo legal y tomando las medidas técnicas y organizativas necesarias que garanticen la seguridad de los mismos y eviten su pérdida o acceso no autorizado, atendiendo al estado de la tecnología, la naturaleza de los datos y los riesgos a los que están expuestos –atendiendo al estado de la tecnología, la naturaleza de los datos y los riesgos a los que están expuestos, de conformidad con los artículos 25 y 32 RGPD–.