



POLA **EU** SCLEROSE **MÓVOME** MÚLTIPLE

- ¿ E TI ?

XIV CARREIRA SOLIDARIA POLA ESCLEROSE MÚLTIPLE

2026

HORAS

¿QUE É ATEMPO?

A Asociación Viguesa de Esclerose Múltiple de Pontevedra (ATEMPO) naceu o 16 de outubro de 1996 coa misión de axudar, informar e mellorar a calidade de vida das persoas afectadas de esclerose múltiple e o seu entorno.

Como socias e socios de ATEMPO, todas as persoas afectadas de esclerose múltiple da provincia contan cun espazo onde centrar a busca de solucións e compartir as súas preocupacións con outras persoas que están vivindo o mesmo. Na sede da asociación, eixe da nosa labor, todas as persoas socias que o precisen e desexen poden obter información e beneficiarse dos servizos que ofrece ATEMPO: atención social, fisioterapia, logopedia, psicoloxía, terapia ocupacional e obradoiro de artesanía.

Tras moitos anos de loita, a redución de axudas que vimos sufrindo por mor da situación económica nos últimos tempos, fai que a participación social e solidaria con entidades como a nosa sexa máis importante e necesaria ca nunca.

Precisamos axuda, a túa axuda.

REGULAMENTO

ORGANIZACIÓN

A Asociación Viguesa de Esclerose Múltiple de Pontevedra (AVEMPO), organiza a XIV Carreira Solidaria 'Eu Móvome pola Esclerose Múltiple'.

DATA

A proba celebrarase o **domingo 25 de Outubro de 2026, ás 11:00 horas.**

PERCORRIDO E DISTANCIA

O circuío terá o seguinte trazado: **Rúa Pescadores – Rúa Eduardo Cabello - Av. Beiramar – Rúa Jacinto Benavente - Rúa Coruña - Rúa Tomás A. Alonso.** A saída e a meta situaranse no mesmo lugar, a **Alameda Suárez Llanos(Bouzas).**

Dúas modalidades opcionais:

▲ **ANDAÍNA** (Non competitiva, non cronometrada): Unha volta ao percorrido.
Total: **5050 m.**

▲ **CARREIRA** (Competitiva, cronometrada): Dúas modalidades opcionais:
→ **5K:** Unha volta ao percorrido. Total: **5050 m.**
→ **10K:** Dúas voltas ao percorrido. Total: **10100 m.**

* **Importante:** os corredores da carreira **10K NON** teñen que entrar na Alameda Suárez Llanos na segunda volta, xirarán directamente cara a Rúa Pescadores.

ORGANIZACIÓN DA SAÍDA

A saída será **simultánea para todas as modalidades** dende a liña de meta na Alameda Suárez Llanos.

Sen embargo, os inscritos nas **probos cronometradas (carreira 5K e carreira 10K) teñen prioridade**, polo que se deberán situar cara adiante na liña de saída.

Así, os inscritos na andaina deberán situarse cara atrás para facilitar a saída aos que compiten nas carreiras.

* Se se constituíse unha categoría de vehículo adaptado (integrada na modalidade de andaina), por razóns loxísticas e de seguridade a súa saída terá lugar 15 min antes da saída xeral, directamente dende a estrada, no cruce entre as rúas Tomás Alonso e Pescadores.

* A organización resérvase o dereito a modificar a organización da saída para asegurar a seguridade da mesma, por causas propias ou alleas, previo aviso nas redes sociais do evento.

AVITUALLAMENTO

A organización ofrecerá a todos os participantes un avituallamento líquido e sólido ao finalizar as probas, na Alameda Suárez Llanos. Ademais, os participantes da 10K terán un avituallamento líquido ao inicio da segunda volta.

PECHE DE CONTROL

O tempo máximo para realizar a proba será de **1 hora 30 minutos** para todas as modalidades. Transcorrido este tempo, os participantes que sigan en carreira deberán retirarse do circuíto.

PARTICIPACIÓN

Poderán tomar parte na carreira todas aquelas persoas maiores de idade (18 anos cumpridos ou máis) que o desexen, sempre e cando estean correctamente inscritas, tanto en tempo como nas formas establecidas para elo.

Como caso excepcional e sempre baixo a responsabilidade dos pais e/ou representantes legais, permitirase a participación de menores de idade:

- **Andaina:** sen límite de idade.
- **Carreira** (5K e 10K): na categoría SUB 24 permitirase a participación dos corredores a partir de 15 anos cumpridos.

Dorsal 0: No caso das persoas que non estean interesadas na participación activa na carreira pero si queiran contribuír a que AVEMPO poida seguir loitando polos seus obxectivos, tamén é posible realizar na propia plataforma de inscrición un donativo para a asociación.

INSCRICIÓN

A cota de inscrición será de:

▲ **ANDAINA:**

- Menores de 8 anos: **3 €**.
- A partir dos 8 anos: **6€**

▲ **CARREIRA:**

- **5K: 10 €** para todas as categorías.
- **10K: 12 €** para todas as categorías.

▲ **DORSAL 0:**

- Donativo dende: **5 €**.

A inscrición farase efectiva cubrindo o **Formulario de inscrición** que se atopa a disposición dos interesados en:

▲ [Empresa de cronometraxe TEAM RELAY S.L](https://magmaports.es/es) : <https://magmaports.es/es>

► A través das opcións de pago que ofrece a propia web.

* **Especificacións sobre a inscrición de menores de idade:**

A participación dun menor na carreira esixirá, ademais, que os seus representantes legais presten o seu consentimento escrito. Dito documento poderá ser lido e asinado a través da páxina da empresa de cronometraxe.

Prazo de inscrición: do 21 de setembro ao 20 de outubro ás 23.59hrs.

En todo momento, os participantes poderán consultar o estado da súa inscrición no apartado correspondente da web de inscricións. Os participantes que non finalicen o proceso de pago dentro do prazo, non quedarán inscritos.

Límite de inscrición: A inscrición pecharase ao acadar as 2000 inscricións totais (entre todas as modalidades e categorías).

CAMISETA E SUDADERA

O importe da camiseta será **4€** para as persoas inscritas en calquera modalidade, incluído o Dorsal 0, e de **8€** se se merca posteriormente sen inscrición.

O importe da sudadera será de **20€** para as persoas inscritas en calquera modalidade, incluído o Dorsal 0, e de **22€** se se merca posteriormente sen inscrición.

Todas as persoas inscritas nalguna das modalidades da proba, poderán adquirir unha camiseta e/ou sudadera desta edición. Terán que marcar a opción correspondente no momento da inscrición e seleccionar, ademais, a talla da camiseta/sudadera que prefiran.

As camisetas e sudaderas adquiriranse baixo pedido, polo que non se admitirán cambios de talla.

Data límite pedido de camisetas seleccionando tipo e talla: 12 de outubro ás 23:59hrs.

Unha vez finalizado o prazo de pedido de camisetas e sudaderas a demanda, pecharase a venta a través de web de inscricións. As persoas interesadas en conseguir a camiseta e/ou sudadera posteriormente, poderán adquirila os días asignados para a recollida dos dorsais de entre as unidades extra dispoñibles na asociación ata final de existencias.

Entrega de camisetas e sudaderas:

- ▲ O 23 de Outubro, entre as 16:00 e as 20:00 horas, na sede de AVEMPO.
- ▲ O 24 de Outubro, entre as 10:00 e as 20:00 horas, na sede de AVEMPO.

Compra de tallas remanentes:

- ▲ O 23 de Outubro, entre as 16:00 e as 20:00 horas, na sede de AVEMPO.
- ▲ O 24 de Outubro, entre as 10:00 e as 20:00 horas, na sede de AVEMPO.
- ▲ O 25 de Outubro, entre as 9:00 e as 10:30, ao lado da liña de meta, na Alameda

DORSAIS E CHIPS

Todos os participantes deberán estar identificados co seu dorsal (andaina) ou dorsal+chip (carreira) ben fixados, en calquera parte do corpo que sexa visible frontalmente.

A recollida de dorsais e chips poderá realizarse **na sede de ATEMPO**:

- ▲ O **23 de Outubro**, entre as 16:00 e as 20:00 horas.
- ▲ O **24 de Outubro**, entre as 10:00 e as 20:00 horas.

Importante: **NON** se entregarán dorsais o día da carreira na alameda Suárez Llanos.

Aconséllase a todos os participantes que retiren o seu dorsal coa maior anticipación posible.

Para a recollida, será preciso presentar o DNI co cal se realizou a inscrición. No caso de menores, deberán ir acompañados do seu representante legal.

Todo corredor que chegue á liña de meta sen o seu dorsal/chip ou non o leve colocado de xeito correcto poderá ser descalificado.

Non se descalificará a ningún atleta por levar auriculares durante a proba.

SISTEMA DE CRONOMETRAXE

O sistema de cronometraxe, mediante chip de dorsal dun só uso, será facilitado pola empresa de cronometraxe (Homologado pola RFEA). O seu uso incorrecto será considerado motivo de descalificación.

* Os participantes na modalidade de andaina terán a obriga de ceder o paso aos participantes das distancias cronometradas durante todo o percorrido, debendo camiñar pegados ao borde dereito da calzada, deixando sitio para que os corredores poidan adiantalos sempre pola esquerda, e **non cruzar nunca as liñas de coneado.**

CATEGORÍAS

▲ **ANDAINA:** Unha única categoría para todos os participantes.

▲ **CARREIRA:** Haberá unha soa clasificación conxunta para cada distancia (5K e 10k), distinguindo na mesma as seguintes categorías:

Sub 25	15 a 24 anos.
Sénior	25 a 34 anos.
Veterán A	35 a 44 anos.
Veterán B	45 a 59 anos.
Veterán C	60 anos ou máis.

Será necesario un mínimo de 3 participantes do mesmo sexo en cada categoría en liña de saída para a constitución da mesma. Os atletas das categorías non constituídas pasarán a formar parte da categoría inmediatamente anterior á que lle correspondía.

PREMIOS

Os premios **da modalidade cronometrada**, tanto na distancia 5K coma na 10 K, serán os seguintes:

▲ **Categorías Sub 24, Sénior, Veterán A, Veterán B e Veterán C**

Medalla aos tres primeiros clasificados de cada categoría (masculino e feminino).

▲ **Os tres primeiros clasificados na carreira absoluta** (masculino e feminino)

Recibirán unha medalla acompañada dun agasallo.

* A organización descarta a duplicidade de premios: os participantes que resulten premiados na carreira absoluta, quedarán excluídos de selo nas categorías Sub 24, Sénior, Veterán A, Veterán B e Veterán C.

SERVIZOS COMPLEMENTARIOS

Servizo de Gardarroupa: a organización poñerá a disposición dos corredores un emprazamento onde deixar as súas pertenzas controladas durante a duración da proba.

Servizo de Duchas: pendente de confirmación. Informarase do resultado da solicitude e, no seu caso, a ubicación final do servizo a través das redes sociais do Eu Móvome pola EM.

Dispositivo sanitario de emerxencias: dúas unidades móbiles estarán a disposición daqueles corredores que presenten algún tipo de molestia dende media hora antes de dar comezo a proba ata media hora despois do peche de control.

RESPONSABILIDADE

Este evento está amparado por unha póliza de seguro de Responsabilidade Civil.

Os participantes (ou os seus representantes legais no caso de menores) aceptan participar no mesmo baixo a súa responsabilidade e propio risco. No momento da inscrición, manifestan atoparse fisicamente aptos para completar o percorrido da proba con seguridade e se comprometen a colaborar coa organización na prevención de accidentes persoais na medida das súas posibilidades.

Os representantes legais dos participantes menores de idade comprométense a estar presentes durante todo o desenvolvemento da proba, dende a recollida do dorsal ata que o menor cruce a liña de meta e faga uso dos diferentes servizos.

DISPOSICIÓNS ADICIONAIS

1. A organización resérvase o dereito de retirar durante a carreira a calquera participante que, entre outros aspectos, falsifique os seus datos persoais, reflicta mal estado físico, non realice o percorrido completo, vaia acompañado de animais, cometa algunha infracción de este regulamento, ou manifeste un comportamento antideportivo.
2. As reclamacións deberán ser feitas verbalmente ao comité organizador, non máis tarde de 30 minutos despois de comunicarse oficialmente os resultados.
3. A organización garante o reintegro das cotas de participación no caso de cancelación do evento, por causas propias ou alleas. En tal suposto, este reintegro se fará efectivo na sede de AVEMPO, sita na Rúa Camilo Veiga, 44- Baixo (Bouzas); no prazo de 30 días naturais dende a data prevista para a carreira.
4. Todo o non disposto neste regulamento rexeráse polas normas de Competición da FGA, RFEA e IAAF para a presente tempada, así como todo o regulamentado por instancias superiores.

MÁIS INFORMACIÓN

Toda a información do Eu Móvome pola EM será actualizada na web da carreira (<https://avempo.org/eumovome/>) e nas redes sociais da mesma: [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#).