

REGLAMENTO “MEDIA MARATÓN ENTRE RÍAS” 2026

1. Los ayuntamientos de O Grove y Sanxenxo, en colaboración con NOKAO, organizan la media maratón “Entre Rías” el **próximo 17 de mayo de 2026**. Paralelamente se organizará una prueba de 10km. Además de pruebas infantiles de carácter gratuito para menores entre 0 y 13 años el día anterior, el sábado 16 a las 17 horas.
2. Las salidas de ambas pruebas serán:
 - **Media maratón, salida del puerto de O Grove, domingo 17 a las 10:00 horas.**
 - **10K, salida desde el [siguiente punto](#), domingo 17 a las 11:30 horas.**
 - **Pruebas infantiles: sábado 16 a partir de las 17 horas**, con diferentes distancias, desde el puerto de O Grove.
3. Podrán participar en la media maratón todos aquellos deportistas mayores de 16 años. En la prueba de 10K podrán participar aquellas personas con 14 años cumplidos el día de la prueba. Para las pruebas infantiles de carácter gratuito, las edades estarán comprendidas entre los 0 y 13 años.
4. El evento estará cronometrado a través de dorsal con un sistema de chip y será obligatorio en todo momento llevar el dorsal de la prueba en la parte delantera y de forma visible.
5. El recorrido de la media maratón estará **homologado por la RFEA**.
6. **Avituallamientos:**
 - Media Maratón: km 6, 11, 16 y al finalizar.
 - 10K: km 5 y al finalizar.
7. **Liebres y cajones:**

Habrá **liebres** para los siguientes tiempos aproximados:

 - **4:00 min/km**
 - **4:30 min/km**
 - **5:00 min/km**
 - **5:30 min/km**

Y **cuatro cajones de salida** en los que deberá ir cada corredor en función del tiempo indicado a la hora de realizar la inscripción:

 - **MAREA VIVA — SUB 1:20h**
 - **MAREA ALTA — 1:20–1:35h**
 - **MAREA MEDIA — 1:35–1:50h**
 - **MAREA SERENA — 1:50h+**
8. Los participantes recibirán una bolsa del corredor con regalo de la prueba y el dorsal.

La bolsa del corredor y premios del evento únicamente se entregarán los días habilitados para ellos, no pudiéndose realizar envíos o entregas a posterior.

9. Todos los deportistas recibirán una medalla FINISHER al terminar la carrera.
10. Los cinco primeros clasificados masculinos y femeninos en **categoría general de la MEDIA MARATON** recibirán premio económico:

1º clasificado masculino	500 euros	1ª clasificada femenina
2º clasificado masculino	300 euros	2ª clasificada femenina
3º clasificado masculino	200 euros	3ª clasificada femenina
4º clasificado masculino	150 euros	4ª clasificada femenina
5º clasificado masculino	100 euros	5ª clasificada femenina

11. Se establecen las siguientes categorías, tanto para media maratón como para 10K:

- a) **PROMESA/SENIOR** De 14 a 34 años
- b) **VETERAN@ A** De 35 a 44 años
- c) **VETERAN@ B** De 45 a 54 años
- d) **VETERAN@ C** De 55 adelante
- e) **CORREDOR/A LOCAL ABSOLUTO (FEM Y MASC)**
 - Empadronada/o en O GROVE/ SANXENXO
- f) **CARRERAS INFANTILES**
 - **MINIBENJAMIN** De 0 a 4 años (200 metros aprox.)
 - **PREBENJAMIN** De 5 a 7 años (500 metros aprox.)
 - **BENJAMIN** De 8 a 10 años (900 metros aprox.)
 - **ALEVIN** De 11 a 13 años (1.200 metros aprox.)
- g) **CATEGORÍAS DE DIVERSIDAD FUNCIONAL**

Con el objetivo de fomentar la inclusión, la organización incorpora categorías específicas para participantes con discapacidad o necesidades funcionales diversas, tanto en modalidad masculina como femenina. Estas categorías se estructuran del siguiente modo:

1. **Atletas en silla de ruedas**
Podrán participar deportistas que utilicen silla de ruedas deportiva **sin sistemas mecánicos de asistencia**, es decir, únicamente impulsadas mediante la acción de los brazos sobre el aro de propulsión.
2. **Corredores/as a pie con diversidad funcional**
 - Participantes con discapacidad física, parálisis cerebral o lesión cerebral adquirida.
 - Deportistas con discapacidad sensorial, incluyendo personas con ceguera o sordera.
 - Personas con limitación en el funcionamiento intelectual.

Normativa específica:

- Los atletas que compitan en silla de ruedas, handbike o dispositivos similares **no podrán adelantar en ningún momento al vehículo que encabeza la prueba**. Incumplir esta norma supondrá la descalificación.
- En caso de continuar circulando por delante del vehículo oficial pese a las indicaciones de la organización, el deportista lo hará bajo su propia responsabilidad, quedando fuera de la cobertura de las pólizas de seguro del evento.

Clasificaciones:

Las clasificaciones correspondientes se establecerán exclusivamente con la información declarada por cada participante en su ficha de inscripción.

Los premios únicamente se entregarán en la entrega de premios, no siendo posible su envío a posterior o entrega en otros lugares.

12. La organización pondrá **servicio de autobuses** antes y después de la prueba para los corredores que previamente lo soliciten.

Las salidas serán desde la esquina AV. Luis Rocafort y Rúa Castelao (enfrente de Cafetería Castelao) en los siguientes horarios:

- **MEDIA MARATÓN:** salidas cada 10 minutos. Primer bus 8:00, último 9:00 horas.
- **10K:** salidas cada 10 minutos. Primer bus 10:00, último a las 10:50 horas.

Los autobuses después de la prueba serán a las 13:00, 13:20, 13:40 y 14:00 horas.

13. Los plazos de inscripción son:

MEDIA MARATÓN:

- Hasta el 15 de diciembre: 20 euros
- Del 16 de diciembre al 30 de abril: 23 euros
- Del 1 al 11 de mayo: 26 euros

10K:

- Hasta el 15 de diciembre: 16 euros
- Del 17 de diciembre al 30 de abril: 18 euros
- Del 1 al 11 de mayo: 20 euros

14. Será posible realizar cambios de titular hasta el 30 de abril de 2026, enviando un correo a eventos@nokao.es. No se admiten devoluciones de las inscripciones realizadas.

15. Dispondremos de servicio de guardarropa en ambas salidas y recogida en meta. Además de servicio de duchas en la zona de finalización de ambas pruebas. **El guardarropa se cerrará 15 minutos antes de la salida de cada prueba.**

16. El tiempo máximo para realizar la media MARATÓN es de 3 horas. Superado ese tiempo se retirarán los diferentes controles de tiempos y seguridad, teniendo el participante que llegar por su cuenta a meta.

17. Entrega de dorsales:

Viernes 15:

De 16:30 a 20:30 en Sala Nauta.

Sábado 16:

Entrega dorsales adultos

De 10:00 a 14:00 y de 16:30 a 20:30 horas en Sala Nauta.

Entrega dorsales carreras menores

De 16:00 a 17:00 horas en Puerto O Grove.

Domingo 17:

Entrega de dorsales media maratón:

De 8:00 a 9:30 horas en Puerto de O Grove.

Entrega dorsales 10K:

De 9:30 a 10:45 horas en Hotel Nuevo Lanzada (a 200 metros de salida 10K)

18. Queda totalmente prohibido correr sin dorsal.

19. Todos los participantes por el hecho de inscribirse y tomar la salida aceptan el presente reglamento, siendo su incumplimiento motivo de descalificación. Asimismo, cada participante, lo hace bajo su entera responsabilidad y afirma tener la condición física suficiente para afrontar la prueba así como haber pasado los pertinentes reconocimientos de salud. El participante, exime a la organización de toda responsabilidad que pudiera derivar de su participación en el evento (pérdida de objetos personales, robo, lesión, atropellos, agresiones o similar)

20. Al inscribirse en la MEDIA MARATÓN ENTRE RÍAS, los participantes dan su consentimiento al tratamiento de datos en base al Reglamento General de Protección de Datos RGPD ley que afecta a toda la Unión Europea aprobada en 2016 y en vigor desde el pasado 25 de mayo de 2018, para que NOKAO (NOKO 360 SPORTS CONSULTING S.L.), por sí mismo o mediante terceras entidades, traten automáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal. De acuerdo con el nuevo Reglamento General de Protección de Datos RGPD 2018, el participante tiene el derecho al olvido, podrá ejercer la potestad de solicitar la eliminación de sus datos si ya no son necesarios o si ha retirado en la forma adecuada su consentimiento. Para hacerlo, se deberá solicitar por escrito al mail eventos@nokao.es . Asimismo y de acuerdo a los intereses deportivos, de promoción, distribución y explotación de la Media Maratón Entre Rías, para todo el mundo (reproducción de fotografías de la prueba, publicación de listados clasificatorios, etc...) mediante cualquier dispositivo (Internet, publicidad, etc...) y sin límite temporal, los inscritos ceden de manera expresa a la organización el derecho a reproducir el nombre y apellidos, el sitio obtenido en la clasificación general y la



propia del participante, la categoría, la marca deportiva realizada y a su imagen.