

los 10KM del grupo

XI EDICIÓN
7 MARZO 2026

GIJÓN - VARIAS CATEGORÍAS - INSCRIPCIONES ABIERTAS



Gijón



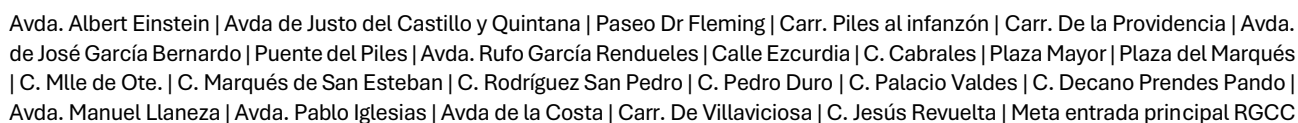
MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN WWW.RGCC.ES

Síguenos en @10krgcc

Esta prueba está incluida en el calendario de pruebas de ruta de la Federación de Atletismo del Principado de Asturias durante la temporada 2025/26

La salida de la prueba tendrá lugar en el Velódromo del Complejo Deportivo de las Mestas y la llegada en la puerta principal del Real Grupo de Cultura Covadonga

Se disputará sobre un circuito de 10 kilómetros totalmente urbanos y sobre superficie de asfalto, con salida en la calle Albert Einstein y meta en la entrada principal del Real Grupo de Cultura Covadonga.



Recorrido B: Salida 17:15h

Se disputará sobre un recorrido de 400m sobre superficie de asfalto con salida en el Velódromo del Complejo Deportivo de Las Mestas y meta en la entrada principal del Real Grupo de Cultura Covadonga.



CD las Mestas (salida) | C. Jesús Revuelta | Real Grupo de Cultura Covadonga (meta)

Recorrido C: Salida 17:35h

Se disputará sobre un recorrido de 1500m sobre superficie de asfalto con salida Albert Einstein y meta en la entrada principal del Real Grupo de Cultura Covadonga.



C. Albert Einstein (salida) | C. Justo del Castillo | Carretera de Villaviciosa | C. Jesús Revuelta | Real Grupo de Cultura Covadonga (meta)

4. Categorías y premios

Podrán tomar parte en esta prueba todas aquellas personas que lo deseen, sin distinción de edad o sexo, siempre y cuando estén correctamente inscritos tanto en tiempo como en forma.

Categoría		Años Nacimiento Edad	Recorrido
Sub 08	Masculino y Femenino	2019,2020	B (400m)
Sub 10		2017 y 2018	
Sub 12		2015 y 2016	
Sub 14		2013 y 2014	C (1.500m)
Sub 16		2011 y 2012	
Sub 18		2009 y 2010	A (10.000m)
Sub 20		2007 y 2008	
Sub 23		2004, 05 y 06	
Senior		2003 y anteriores	
Absoluta (***)			
Master Nota: Se considerará la edad que el atleta tenga el día de la prueba	A Masculino y Femenino	de 35 a 39 años	
	B Masculino y Femenino	de 40 a 44 años	
	C Masculino y Femenino	de 45 a 49 años	
	D Masculino y Femenino	de 50 a 54 años	
	E Masculino y Femenino	de 55 a 59 años	
	F Masculino y Femenino	60 años y mayores	
Personas con diversidad funcional (*)	Cat. absoluta: Masc. y fem. (**)	2008 y anteriores	B (400m)
	Cat. Menores Masc. y fem.	2020 a 2009 (sin clasificación)	

(*) Las personas con diversidad funcional que necesiten el apoyo de un guía deberán dirigirse a diversidadfuncional@rgcc.es. El coste de la inscripción del guía será gratuito. No podrán participar en esta categoría los corredores con vehículos adaptados.

(**) Las personas con diversidad funcional que participen en el recorrido A han de enviar al finalizar su inscripción y dentro de este mismo plazo un mail a consulta@championchipnorte.com con asunto CATEGORÍA ESPECIAL LOS 10K DEL GRUPO, indicando nombre, apellidos y DNI.

(***) El premio a la primera clasificada en categoría absoluta femenina tiene la denominación del “Trofeo Rocío Ríos”

5. Inscripciones

Cuota de inscripción Recorrido B y C = 7 euros

Cuota inscripción Recorrido A:

- Hasta el 12 de Febrero (incluido) = 14 euros (*)
- Desde el 13 de Febrero hasta el 4 de marzo (incluido) = 16 euros (*)

(*) Esta prueba pertenece al calendario oficial de pruebas de ruta de la Federación de Atletismo del Principado de Asturias y es una prueba con un circuito homologado por la RFEA. Por tal motivo todos los participantes que no posean licencia nacional o autonómica por Asturias vigente el día de la carrera, deberán contratar una Licencia de Día en el momento de realizar su inscripción. Esta licencia solo es válida para el día de la carrera y tiene un coste, fijado por la RFEA de 2,10€

INSCRIPCIONES CARRERA: A través de Internet hasta el día 04 MARZO de 2026, en:

Web <https://10kdelgrupo.ccnorte.com/>

Aplicación IOS [Descarga](#)

Google Play (Android) [Descarga](#)



El pago se realizará con tarjeta bancaria en el momento de la inscripción. Una vez realizada la inscripción y que esta sea aceptada, no procederá devolución excepto por causas atribuibles a la Organización.

En el momento de la inscripción se podrá realizar una donación voluntaria a la Fundación Dravet

RETIRADA DE DORSALES Y CHIPS: El SÁBADO 07 MARZO de 10:15 a 16:15 horas, en el módulo de atletismo del Complejo Deportivo Las Mestas – misma zona de entrega de dorsales que la San Silvestre de Gijón.

IMPORTANTE: El dorsal-chip es personal e intransferible. Va asociado a cada participante.

INFORMACIÓN SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL

Le informamos que el responsable del tratamiento de sus datos es el RGCC Dirección: Avda. Jesús Revuelta, 2, C.P. 33204, Gijón - Email: lop@rgcc.es y Delegado de Protección de Datos: jmc@jmconsultores.es y serán tratados de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679, de 27 de abril (GDPR), y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 /12(LOPDGDD), siendo la finalidad del tratamiento: a) la gestión de su participación en el evento deportivo 10k del Grupo siendo la base jurídica el art.6.1.b del RGPD ejecución de un contrato y con un plazo de conservación de 6 años conforme a obligaciones legales y fiscales, b) Dada la naturaleza pública del evento, sus imágenes podrán ser publicadas en los medios digitales oficiales del RGCC (web, RSS oficiales) con fines informativos y deportivos, siendo la legitimización el art 6.1.f del RGPD [interés legítimo] fundamentado en: la naturaleza pública del evento deportivo, el interés informativo y deportivo de las imágenes, la expectativa razonable de los participantes, las imágenes no serán objeto de uso comercial sin consentimiento y se conservarán mientras mantengan su valor informativo y deportivo con un máximo de 2 años desde la celebración del evento, pudiendo solicitar su supresión en cualquier momento. Los datos de los deportistas no federados serán comunicados a la Federación de Atletismo del Principado de Asturias con la finalidad de tramitar el seguro de día obligatorio para participar en la prueba, en cumplimiento de la normativa federativa aplicable. No está prevista ninguna otra comunicación de datos personales a terceros. Para el desarrollo y ejecución de la prueba, el RGCC cuenta con encargados del tratamiento (cronometradores, servicios médicos, etc.) con los que tiene suscritos los correspondientes contratos de encargado de tratamiento conforme al artículo 28 del RGPD. Puede solicitar información sobre los encargados específicos mediante escrito a la dirección indicada. No existe transferencia internacional de datos. Podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación y portabilidad, mediante escrito dirigido a la dirección del responsable o al correo electrónico: lop@rgcc.es. La solicitud deberá ir acompañada de un documento acreditativo de identidad y se responderá en el plazo máximo de un mes. Tiene derecho a presentar una reclamación ante la autoridad de control (www.aepd.es) si considera que el tratamiento no se ajusta a la normativa vigente. Los datos necesarios para la gestión contractual son obligatorios, deben ser veraces, la no facilitación de estos datos impedirá su participación en la prueba. El RGCC aplica medidas técnicas y organizativas adecuadas para garantizar la seguridad y confidencialidad de los datos personales, de conformidad con el artículo 32 del RGPD.

Para más información sobre las garantías de privacidad, puedes dirigirte al RGCC a través de la dirección electrónica lop@rgcc.es o visitando <https://www.rgcc.es/privacidad/>

6. CARÁCTER SOLIDARIO

En su edición de 2026, la organización de los 10KM del Grupo colabora con la Fundación Síndrome de Dravet (FSD), una entidad sin ánimo de lucro dedicada a impulsar la investigación científica y a apoyar a las familias afectadas por esta enfermedad neurológica rara, grave y de origen genético que comienza en el primer año de vida y que tiene una incidencia estimada de 1 cada 16.000 nacimientos.

Desde 2011, la FSD se articula en tres líneas principales:

- Investigación científica: desarrollo de proyectos nacionales e internacionales con el fin de encontrar fármacos y tratamientos efectivos que permitan mitigar e incluso curar la enfermedad.
- Apoyo familiar: acompañamiento, orientación y recursos para quienes conviven con el síndrome de Dravet.
- Sensibilización social: campañas de difusión para dar a conocer la enfermedad y participación en eventos deportivos solidarios, como la plataforma RetoDravet, que reúne a deportistas de todo el mundo para promover la visibilidad a través del deporte.

Gracias a esta colaboración, la prueba gijonesa se suma a la Marea Morada, una red de corredores solidarios que demuestra que correr también puede salvar vidas.

Más información en  www.dravetfoundation.eu

7. Vestuarios y servicio de guardarropa

La organización pondrá a disposición de todos los corredores que lo precisen vestuarios en la zona de meta.

Servicio de recogida de ropa en el Real Grupo de Cultura Covadonga, situado en la zona de meta.

La organización no se hace responsable de los objetos de valor depositados en el guardarropa.

8. Bolsa del corredor, sorteos y premios por clasificación

MEDALLAS. Se entregarán medallas para los tres primeros de cada categoría tanto en masculino como en femenino, que serán entregadas a la finalización de la prueba.

SORTEOS >

1. **SPORT EMOTION:** entrega de un par de zapatillas ADIDAS a los ganadores del recorrido absoluto masculino y femenino.
2. **HYUNDAI: Sorteo experiencia Hyundai:** 1 noche para dos personas en el Hotel Prau Riu Hyundai Asturdai + fin de semana con un Hyundai – acceso al sorteo a través de la bolsa del corredor.

BOLSA DEL CORREDOR. Todos los participantes recibirán una camiseta ADIDAS conmemorativa y aquellos que se inscriban hasta el **12 de febrero** les garantizará la talla seleccionada en la recogida. No se realizarán cambios sobre la talla de camiseta pedida.

TALLAJE UNISEX



Tablas de Tallas unisex

TALLA (cm)	BUSTO (cm)	CINTURA (cm)	CADERA (cm)
116	60.5–63	56–58	64–66
128	64–67	59–61	66.5–70.5
140	67.5–71	61.5–63	71–74.5
152	72–78	63–68	75–81
164	79–86	68.5–73	81.5–88.5
S	87–92	75–80	86–91
M	93–100	81–88	92–99
L	101–108	89–96	100–107
XL	109–118	97–106	108–116
2XL	119–130	107–119	117–125
3XL	131–142	120–132	126–135

TALLAJE MUJER



Tablas de Tallas mujer

TALLA	BUSTO (cm)	CINTURA (cm)	CADERA (cm)
2XS	73-76	57-60	82-85
XS	77-82	61-66	86-91
S	83-88	67-72	92-97
M	89-94	73-78	98-103
L	95-101	79-85	104-110
XL	102-109	86-94	111-117

9. Normativa particular

1. Los participantes correrán por el/los carriles habilitados para tal fin, siempre obedeciendo las indicaciones del personal de carrera, los cuales estarán en todo momento debidamente identificados.
2. Los kilómetros estarán marcados en el recorrido con panel indicativo del punto kilométrico.
3. El tiempo máximo oficial en el recorrido A será de 1 horas y 15 minutos, estableciéndose como tiempo límite con paso de 35 minutos en el Km. 5. Todo corredor que rebase los tiempos límite establecidos por la Organización, y sea sobrepasado por el vehículo fin de carrera, deberá abandonar la prueba, quedando eximida la Organización de toda responsabilidad sobre cualquier accidente o lesión si el atleta continuase el recorrido.
4. Se dispondrá, para los participantes de la carrera absoluta, un avituallamiento líquido aproximadamente en la mitad del recorrido.
5. Los únicos vehículos autorizados para seguir la carrera son los acreditados por la organización. Cualquier otro vehículo (automóvil, moto, motocicleta o bicicleta) no autorizado, será expulsado de la carrera. No se permite tampoco que ningún vehículo de apoyo a corredores, en dicho caso serán ambos expulsados de la carrera. Aquellas personas que quieran por circunstancias de salud o deportivas acompañar con vehículos a corredores, deberán ponerse en contacto previamente con la organización para obtener la debida acreditación para estar en carrera.
6. Los servicios médicos y/o la organización, en los casos que sean necesarios y como medida de precaución, están facultados para obligar al corredor a abandonar la carrera, quedando la organización exonerada de cualquier responsabilidad sobre los daños personales que pueda ocasionar el no acatar por parte del corredor dicha orden. Dichos servicios médicos están a disposición de los corredores en el transcurso de la carrera y en la línea de meta.
7. La supervisión de la prueba corresponde a los jueces de la Federación Asturiana de Atletismo. Serán descalificados atletas que no atiendan las indicaciones de los jueces o la organización o los que no lleven el dorsal en el pecho y sujeto por los cuatro extremos de forma perfectamente visible.
8. No está permitido (en aplicación del Artº 144 del RIA) correr acompañado de personas no participantes en la misma, vayan a pie o en algún tipo de vehículo, ni llevar niños en brazos o en cochecitos, así como tampoco se permite correr con animales, carros, etc. Esta prohibición se extiende a toda la carrera y muy especialmente en la llegada a meta, siendo su inobservancia motivo de posible descalificación por parte del juez árbitro.
9. Cualquier reclamación deberá ser cursada al juez – árbitro de la prueba, por escrito y en los 30 minutos siguientes a la exposición pública de las clasificaciones de la competición.
10. Serán descalificados todos aquellos deportistas que se encuentren sancionados por dopaje, no permitiendo la organización su inscripción a este evento.
11. Todos los participantes, por el hecho de inscribirse, confirman que han leído, entienden y aceptan el presente reglamento.
12. La Organización decidirá sobre cualquier incidencia aquí no recogida o prevista, según el reglamento de carreras de ruta de la Federación de Atletismo del Principado de Asturias así como por la normativa RFEA y IAAF.

10. Seguro de la prueba

1. Todos los participantes correctamente inscritos, estarán cubiertos por un seguro de responsabilidad civil y de accidentes que cubrirá su participación en la carrera. No obstante, todos los participantes reconocen a la Organización que se encuentran en perfectas condiciones físicas, no padeciendo ninguna enfermedad que suponga riesgo para su persona o le incapacite para su participación en la prueba, haciéndose responsable y eximiendo a la Organización de los daños que pudiera ocasionarse derivados de su participación en la carrera.
2. Seguro de accidentes de la prueba.
 - a. Participantes federados. Seguro federativo
 - b. Participantes no federados.
 - i. 10K prueba homologada. Seguro de día de la RFEA
 - ii. Resto de circuitos y categorías. Seguro de accidentes tramitado por la organización de la carrera.