

**XI EDICIÓN**

**7 MARZO 2026**

# los 10KM

**del grupo**

**GIJÓN - VARIAS CATEGORÍAS - INSCRIPCIONES ABIERTAS**



**Gijón** 

**MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN [WWW.RGCC.ES](http://WWW.RGCC.ES)**

**Síguenos en @10krgcc**

**//ABANCA**

**HYUNDAI**  
Acorral

**adidas**

**Sports**  
Emotion

**Sport Medicine**  
**Royfarm**

**telecable**

**VEOLIA**

**Coca-Cola**

**okticket**

## ORGANIZACIÓN

- El Real Grupo de Cultura Covadonga, en colaboración con el Patronato Deportivo Municipal del Ayuntamiento de Gijón, organiza la prueba “Los 10 km del Grupo”.
- La carrera forma parte del **Calendario Oficial de Pruebas de Ruta de la Federación de Atletismo del Principado de Asturias** para la temporada 2025/2026.

## FECHA DE CELEBRACIÓN

- Sábado 07 de marzo a partir de las 17.15h
- 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

## RECORRIDOS Y HORARIOS

### Recorrido A – 10 km [ 17:30 h ]

- Circuito urbano 10.000 m – asfalto.
  - **Salida:** Avda. Albert Einstein
  - **Meta:** RGCC



#### Itinerario:

Avda. Albert Einstein → Avda. Justo del Castillo y Quintana → Paseo Dr. Fleming → Carretera del Piles al Infanzón → Carretera de la Providencia → Avda. José García Bernardo → Puente del Piles → Avda. Rufo García Rendueles → C/ Ezcurdia → C/ Cabrales → Plaza Mayor → Plaza del Marqués → C/ Muelle de Oriente → C/ Marqués de San Esteban → C/ Rodríguez San Pedro → C/ Pedro Duro → C/ Palacio Valdés → C/ Decano Prendes Pando → Avda. Manuel Llaneza → Avda. Pablo Iglesias → Avda. de la Costa → Carretera de Villaviciosa → C/ Jesús Revuelta → **Meta RGCC**.



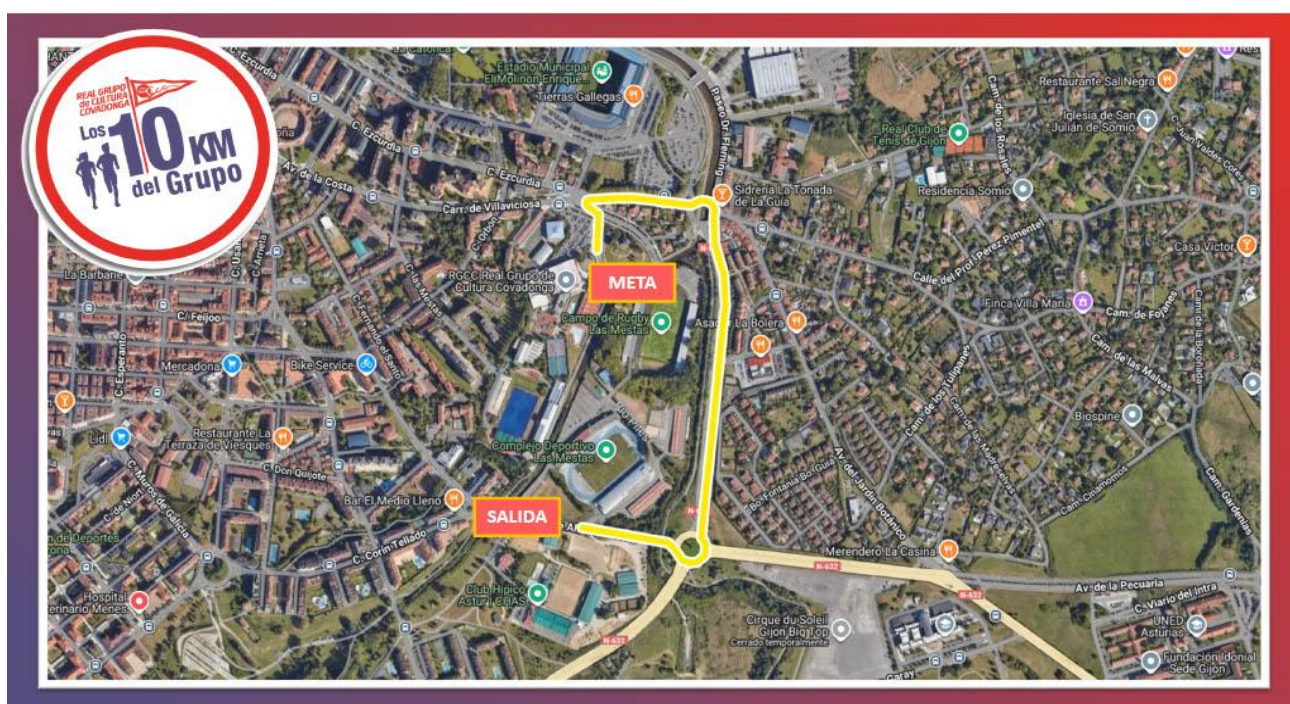
**Recorrido B – 400 m [ 17:15 h]**

- **Salida:** Velódromo CD Las Mestas
- **Meta:** RGCC
- **Trazado:** Las Mestas → Jesús Revuelta → RGCC.



**Recorrido C – 1.500 m [ 17:35 h]**

- **Salida:** C/ Albert Einstein
- **Meta:** RGCC
- **Trazado:** Albert Einstein → Justo del Castillo → Ctra. Villaviciosa → Jesús Revuelta → RGCC.



## 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	
Sub 20		2007 y 2008	A (10.000m)
Sub 23		2004, 05 y 06	
Senior		2003 y anteriores	
Absoluta			
Máster *Edad 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	
	Cat. Menores Masc. y fem.	2018 a 2009 (sin clasificación)	B (400m)

- **DIVERSIDAD FUNCIONAL - Requisitos especiales:**
  - Si necesitan guía: <mailto:diversidadfuncional@rgcc.es> (inscripción del guía gratuita).
  - Para competir en Recorrido A: enviar mail a [consulta@championchipnorte.com](mailto:consulta@championchipnorte.com)
    - (Asunto: CATEGORÍA ESPECIAL LOS 10K DEL GRUPO).
- El premio a la primera clasificada en categoría absoluta femenina tiene la denominación del "Trofeo Rocío Ríos"



## INSCRIPCIONES

### Cuotas

- **Recorridos B y C: 7 €**
  - **Recorrido A (10 km)**
    - Hasta **12 feb 2026: 14 €**
    - Del **13 feb al 4 mar de 2026: 16 €**
- Licencia de Día (2,10 €)** Esta prueba pertenece al calendario oficial de pruebas de ruta de la FAPA 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€**

### Dónde inscribirse

- <https://10kdelgrupo.ccnorte.com/>
- App iOS (iPhones): [Descarga](#)
- Google Play (Androids): [Descarga](#)
- **PLAZO LÍMITE: 04 DE MARZO DE 2026**
- **NÚMERO MÁXIMO DE INSCRIPCIONES: 2.500 personas.**

### IMPORTANTE:

- **Pago:** tarjeta bancaria.
    - **No se realizan devoluciones**, salvo causas atribuibles a la organización.
  - **Retirada de dorsales**
    - **Sábado 7 marzo – 10:00 a 16:15 h**
    - Módulo bajo grada – Pista de atletismo Las Mestas.
- IMPORTANTE:** Dorsal-chip personal e intransferible.

## CARÁCTER SOLIDARIO – FUNDACIÓN SÍNDROME DE DRAVET

La carrera colabora con la **Fundación Síndrome de Dravet**, 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.

### Principales líneas de actuación:

- **Investigación científica** (proyectos internacionales)
- **Apoyo a familias y recursos especializados**
- **Sensibilización social** (incluido RetoDravet y la Marea Morada)
- Más información: [www.dravetfoundation.eu](http://www.dravetfoundation.eu)

### Dos vías de colaboración:

1. Donación voluntaria durante el proceso de inscripción.
2. Dorsal 0 a favor de la Fundación.

## VESTUARIOS Y GUARDARROPA

- Vestuarios disponibles en zona de meta.
- Guardarropa en el RGCC.
- La organización no se hace responsable de objetos de valor.

## BOLSA DEL CORREDOR, SORTEOS Y PREMIOS

### Medallas

- A los tres primeros de cada categoría (masc. y fem.).

### Sorteos

- Información pendiente. Se actualizará en tiempo y forma.

### Camiseta conmemorativa ADIDAS

- Todos los participantes la recibirán.
- Talla garantizada para inscripciones hasta el **12 de febrero**.
- No se realizan cambios de talla.

### Tablas de tallas (unisex y mujer) – **DISEÑO PENDIENTE DE ACTUALIZACIÓN**

#### TALLAJE 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

## LOS 10KM DEL GRUPO – XI EDICIÓN – SÁBADO, 07 DE MARZO DE 2026

### 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

## NORMATIVA

### PUNTOS CLAVE:

- Correr por carriles habilitados y seguir indicaciones del personal.
- Kilómetros señalizados.
- **Tiempo máx. Recorrido A: 1h15** (paso límite 35' en km 5).
- Avituallamiento líquido en mitad del recorrido A.
- Vehículos no autorizados → expulsión.
- Servicios médicos pueden retirar a un participante por seguridad.
- Supervisión: Jueces FAPA.
- Prohibido correr acompañado por personas sin dorsal, carros, animales, cochecitos, etc.
- Reclamaciones: por escrito al juez-árbitro (30 min tras publicación).
- Prohibida participación de deportistas sancionados por dopaje.
- La inscripción implica aceptación del reglamento.
- Incidencias no previstas se resolverán según normativa FAPA/RFEA/IAAF.

### NORMATIVA COMPLETA:

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 B será de 1 hora 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.

#### SEGURO DE LA PRUEBA

- Todos los participantes están cubiertos por seguro de RC y accidentes.
- Deben encontrarse en condiciones físicas adecuadas; la organización queda exenta de daños derivados.
- **Tipos de seguro:**
  - Federados: **Seguro federativo**
  - No federados: **Seguro de día RFEA**

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.

#### 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: [lopd@rgcc.es](mailto:lopd@rgcc.es) y Delegado de Protección de Datos: [jmc@jmconsultores.es](mailto: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, RSSS 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. No está prevista ninguna comunicación de datos personales a terceros salvo, si fuese necesario para el desarrollo y ejecución de las finalidades del tratamiento a nuestros colaboradores técnicos de la prueba (cronometradores, servicios médicos, etc.), con los cuales el RGCC tiene suscritos los contratos de encargado de tratamiento, puede solicitar información sobre los encargados de tratamiento 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: [lopd@rgcc.es](mailto:lopd@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](http://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 [lopd@rgcc.es](mailto:lopd@rgcc.es) o visitando <https://www.rgcc.es/privacidad/>