



Reglamento XIV Carrera Popular PAU Vallecás

Artículo 1. Descripción y fecha.

El domingo 19 de abril de 2026 se celebrará la décimotercera edición de la Carrera Popular PAU de Vallecás, de 10 y 5 km, cuyo recorrido se iniciará, a las 10 horas, en la calle Peñaranda de Bracamonte 60, esquina Avd. Cerro Milano (IDB 2.100 PAU) para continuar por diversas vías urbanas del barrio finalizando en el mismo punto.

Artículo 2. Organización y dirección técnica.

La carrera está organizada por la Asociación Vecinal PAU del Ensanche de Vallecás.

Artículo 3. Participantes.

Podrán tomar parte en las pruebas de 10 y 5 km todas aquellas personas de 16 o más años que lo deseen, siempre y cuando estén correctamente inscritas, tanto en tiempo como en forma, y hasta un máximo de 250 corredores/as en la distancia de 5 km y 600 corredores/as en la distancia de 10 km.

Artículo 4. Categorías y trofeos.

Se establecen las siguientes categorías conforme al año natural de nacimiento:

Categorías	Fecha de nacimiento	Distancia	Horario Salida
Veterana C	Antes de 1965	10.000 m. 5.000 m	10:00h (salida conjunta 5K y 10K)
Veterana B	Desde 1965 hasta 1976		
Veterana A	Desde 1977 hasta 1991		
Senior	Desde 1992 hasta 2003		
Promesa	Desde 2004 hasta 2010		

El ganador y la ganadora absoluta de ambas distancias (5 km y 10 km) obtendrán trofeo y un premio de 70 € a gastar en alguno de los comercios colaboradores con la prueba.

Conseguirán medalla los/las tres primeros/as atletas de cada categoría y distancias (5 km y 10 km) Promesa, Senior y Veteranas A, B y C (tanto masculino como femenino en todos los casos). También habrá trofeo para el/la primer/a atleta residente en el distrito de Villa de Vallecás (tanto masculino como femenino) en ambas distancias (5 km y 10 km).

La entrega de trofeos tendrá lugar una vez finalizada la carrera. La entrega de trofeos se realizará de manera conjunta a los/as ganadores/as de ambas distancias, comenzando



Reglamento XIV Carrera Popular PAU Vallecas

aproximadamente a las 11:15h en el pódium habilitado a tal fin en la pista deportiva cubierta de la IDB Peñaranda de Bracamonte. En caso de no poder recogerlo personalmente, el/la participante, deberá comunicarlo a la Organización antes de la entrega, autorizando a la persona correspondiente.

Todos/as los/as participantes recibirán una camiseta conmemorativa.

Artículo 5. Inscripciones.

Se podrán realizar a través de internet en el portal habilitado a tal efecto y que se difundirá por los canales oficiales de la AV del PAU del Ensanche de Vallecas. El plazo para inscribirse comenzará el 23 de febrero de 2026 y finalizará el 6 de abril de 2026 o hasta agotar las plazas disponibles.

Se ha fijado en 850 el número máximo total de inscripciones, repartidas de tal modo que en la distancia de 5 km no se superen los/as 250 corredores/as y en la distancia de 10 km no sea superior a 600 corredores/as. No se admitirán inscripciones el día de la carrera.

Cada corredor/a deberá correr la distancia en la que se inscribió (5K ó 10K) no pudiendo realizar cambio de distancia el día de la carrera ni durante el recorrido y siendo su incumplimiento motivo de descalificación.

El precio de la inscripción será de 10 euros tanto en la carrera 10k como en la 5k.

Artículo 6. Entrega de dorsales

La recogida del dorsal, que incluye el chip y la camiseta, se realizará en el local de la Asociación Vecinal PAU del Ensanche de Vallecas (Cl. Baños de Valdearados, 15) desde el día 6 hasta el 15 de abril, ambos inclusive, debiendo presentar el justificante de inscripción que han obtenido en su correo electrónico. El horario de los días entre semana es de 18.00 a 20.00 horas, y el sábado 11 de abril de 11.00 a 13.30 h.

En caso de tener que ser recogidos por una persona diferente a la inscrita, se tendrá que presentar una autorización firmada por la persona inscrita, y en la que aparezcan los datos de ambas personas.

No se permitirá la recogida del dorsal el mismo día de la carrera, salvo causas de fuerza mayor que deberán ser justificadas ante la organización.



Reglamento XIV Carrera Popular PAU Vallecas

Artículo 7. Servicios a Corredores/as.

Servicio de ropero, que se abrirá el mismo día de la competición, a las 9:00 y recogerá ropa de los/as participantes hasta las 9:45. Será reabierto para la retirada de ropa de los/as participantes al finalizar la carrera.

Puesto de avituallamiento al traspasar la línea de meta se repartirá la bolsa de corredor/a. Se establecerá una zona de eliminación de residuos, obligatoria, siendo importante que los/as participantes hagan uso de la misma, al objeto de evitar que el personal de la organización tenga que recoger residuos del suelo.

No habrá avituallamiento en el km 5.

Servicio de ludoteca para hijos/as de corredores/as a fin de favorecer la conciliación, sin coste adicional alguno en horario de 09:30 a 11:45 horas. Se cobrará una fianza de 10 € al realizar la reserva de plaza que será devuelta el día de la carrera en el momento en que el o la peque asistan a la ludoteca. En caso de no asistir, la fianza no será devuelta.

Servicio de masajes para corredores/as posterior a la finalización de la carrera.

Baños. Se instalarán 3 aseos a disposición de todos/as los/as participantes. Rogamos a los/as asistentes que hagan un uso adecuado de los aseos, con la idea de respeto al resto de usuarios/as.

Servicio de guías de atletismo adaptado a superhéroes, previa solicitud en la inscripción, para atletas con diversidad funcional.

Artículo 8. Cronometraje.

La carrera contará con un servicio de cronometraje con chip. El chip será desechable.

La empresa encargada del cronometraje mostrará las clasificaciones por internet y en directo. Con anterioridad a la celebración de la prueba, se divulgará el enlace donde, a través de cualquier dispositivo móvil o de sobremesa, los/as participantes podrán ver los tiempos y clasificación según van llegando los/as corredores/as.



Reglamento XIV Carrera Popular PAU Vallecás

En ese mismo enlace, cada corredor/a podrá ver un vídeo con su entrada en meta y descargar un diploma conmemorativo.

Es importante, para identificar al corredor y poder verse en la fotografía y vídeo, llevar el dorsal en el pecho, a la vista, que no esté tapado por ninguna prenda.

Artículo 9. Asistencia Médica.

La Organización solicitará la presencia de una unidad móvil de SAMUR, desde media hora antes del inicio y hasta media hora después de la finalización (previa autorización por la JMD). La prueba cuenta con un seguro de responsabilidad civil y seguro de accidente para actividades deportivas. La participación en el evento está bajo la responsabilidad y propio riesgo de los participantes.

Artículo 10. Clasificaciones.

La clasificación general se publicará al día siguiente de la carrera en la página web de la Asociación Vecinal PAU del Ensanche de Vallecás www.paudevallecas.org

Artículo 11. Descalificaciones.

Será descalificado/a todo/a participante cuyo comportamiento sea antideportivo; no cumpla el recorrido completo correspondiente a su categoría o a su distancia; incumpla las normas que dictamine la Organización, y todo/a aquel/aquella que no lleve el dorsal visible en el torso o entre en META sin el CHIP.

Artículo 12. Vehículos

Los únicos vehículos autorizados a seguir o utilizar en la prueba son los designados por la Organización. Queda totalmente prohibido seguir a los/as corredores/as en vehículos particulares de cualquier tipo, por el peligro que pudiera suponer para los/as atletas.

Artículo 13. VI Circuito de Carreras de Barrio de Madrid.

La inscripción en la XIV Carrera Popular del PAU de Vallecás (10k y 5k), implica la inclusión automática del/a corredor/a en el V Circuito de Carreras de Barrio. El / la atleta que no quiera participar en el Circuito, deberá indicarlo expresamente en el momento de realizar la inscripción o enviando un correo electrónico a administracion@paudevallecas.org



Reglamento XIV Carrera Popular PAU Vallecas

Toda la información en: www.carrerasdebarrio.es

Artículo 14. Cancelación

Si la Carrera tuviera que cancelarse por motivos ajenos a la organización, no se devolverá el importe de la inscripción, pero sí se dará la camiseta a los/as atletas inscritos en el momento de la cancelación.

Todos/as los/as 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, se atenderá a lo que disponga el Comité Organizador.