



# REGLAMENTO XXXIX CP EL CAÑO 10K



**SALIDA Y META: PABELLÓN DE FERIAS Y MUESTRAS DE TARANCÓN - DESDE LAS 18:30 HORAS**  
 Categorías inferiores desde las 17:30 h

**SÁBADO, 27 DE ABRIL 2024 - TARANCÓN**  
**XXXIX C. P. "EL CAÑO" SOLISS-10K**  
 XIX Memorial J. Antonio Sequí

**VI Edición - RUNNERS "Deporte y Salud" 5K - NO COMPETITIVA**

**INSCRIPCIONES 10K-5K**  
 Página web del circuito  
[www.circuitocamerasdiputacioncuenca.com](http://www.circuitocamerasdiputacioncuenca.com)

**EL CAÑO**  
 CARRERA POPULAR

**CATEGORÍAS 10K:**  
 VETERANO A, B, C y D  
 SENIOR  
 SUB25

**RECORDS DE LA PRUEBA (Premio 100€)**  
 Javier García Pezuela (Mas) - 31:02 (2023)  
 Sonia Plaza Higuera (Fem) - 36:19 (2016)

**CATEG. INFERIORES:**  
 SUB16 - SUB14  
 SUB12 - SUB10  
 PITUFO  
 CARRERAS DE INTEGRACIÓN

**PATROCINADORES/COLABORADORES:**

**COLABORACIÓN ESPECIAL:**





## REGLAMENTO DE LA PRUEBA 2024

### XXXIX Carrera Popular “El Caño” 10K SOLISS VI Edición 5 K RUNNERS “Deporte y Salud” – No competitiva (Sábado, 27 Abril 2024)

1.- El **Club Deportivo Atletismo Tarancón**, en colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Tarancón, el Servicio Municipal de Deportes de Tarancón y la Excma. Diputación Provincial de Cuenca, organiza la:

**“XXXIX Carrera Popular “El Caño” 10 K SOLISS y la VI Edición 5 K RUNNERS “Deporte y Salud” – No competitiva.** Se celebra el sábado, 27 de Abril de 2024.

La SALIDA será a partir de las 18:30 h, desde las 17:30 horas categorías inferiores, desde el Pabellón de Ferias y Muestras de Tarancón, donde también estará instalada la META.

El recorrido será de 10.000 metros (dos vueltas de 5.000 metros) en recorrido urbano de asfalto y con un perfil prácticamente llano. Y la prueba no competitiva realizará una vuelta al circuito de 5000 metros.

2.- La prueba está incluida en el **XX CIRCUITO DE CARRERAS POPULARES DIPUTACION DE CUENCA** y es puntuable para el mismo.

3.- Podrán participar todas las personas que lo deseen, que tengan 16 años cumplidos el día de celebración de la prueba.

4.- Los participantes se comprometen a cumplir las siguientes condiciones:

- a) Aceptar el presente reglamento.
- b) Realizar íntegramente el recorrido determinado por la organización.
- c) Los participantes lo hacen voluntariamente, por lo que son responsables de su estado físico y por tanto, de las causas que el esfuerzo de la carrera pudiera causar en ellos.



**APOYANDO  
EL DEPORTE**

## **VI EDICIÓN 5 K RUNNERS “DEPORTE Y SALUD”**

**CUOTA DE INSCRIPCIÓN: VI EDICIÓN 5 K RUNNERS “DEPORTE Y SALUD” 2024**

**10,00 €.** PRESENCIAL EN:

**TARTAN SPORT  
DEPORTES BLANES**

**ESTABLECIMIENTOS EN TARANCÓN,** hasta el jueves, 25 de abril.

**Y ONLINE EN LA PLATAFORMA DE INSCRIPCIONES DE LA XXXIX CARRERA POPULAR “EL CAÑO” 2024**

**INSCRIPCIONES FUERA DE PLAZO:**

**VI EDICIÓN 5 K RUNNERS “DEPORTE Y SALUD”:**

- **MÁXIMO 20 DORSALES.**
- **PRECIO INSCRIPCIÓN FUERA DE PLAZO: 15 €**
- **SE REALIZARÁN EN ZONA DE SECRETARÍA DE LA ORGANIZACIÓN**

## **XXXIX CARRERA POPULAR “EL CAÑO” 2024**

**CUOTA DE INSCRIPCIONES XXXIX CARRERA POPULAR “EL CAÑO” 2024:**

**12,65 €** - Inscripciones Generales para atletas no inscritos en el Circuito. (0,65€ corresponden al chip desechable)

**09,00 €** - Inscripciones Atletas inscritos al Circuito Carreras Populares 2024.

**06,00 €** - Inscripciones Atletas inscritos al Circuito Carreras Populares 2024 y que han finalizado un mínimo de 15 pruebas del C. C. Populares Cuenca 2023

**05,00 €** - Inscripciones Atletas inscritos al Circuito Carreras Populares 2024 y que han finalizado 20 pruebas o más del C. C. Populares Cuenca 2023

**04,00 €** - Inscripciones Atletas inscritos al Circuito Carreras Populares 2024 y que han finalizado 26 pruebas del C. C. Populares Cuenca 2023.

Los atletas **SUB25**, tendrán un descuento de 3,00 € de los precios anteriormente descritos.

### **¡IMPORTANTE!**

Hasta las 23:59 del domingo 21 de ABRIL, se mantendrán los precios anteriores.

Desde el lunes, 22 de abril al cierre de inscripciones el jueves, 25 de ABRIL, se incrementarán las inscripciones 2 €.

Las inscripciones el día de la prueba tendrán un precio de 15,65€ sin descuento en ninguna categoría. Serán 20 dorsales entregados por riguroso orden de llegada, hasta 1 hora antes del comienzo de la prueba.

Las inscripciones del día de la prueba, se realizarán en la carpa de cronometraje, sin reserva ni descuento por parte del organizador en dichos dorsales (artículo 8 del reglamento del Circuito).



**APOYANDO  
EL DEPORTE**

## **INSCRIPCIONES PARA AMBAS PRUEBAS 10K Y 5K:**

1.- A través de la página WEB oficial del circuito:

[www.circuitocarrerasdiputacioncuenca.com](http://www.circuitocarrerasdiputacioncuenca.com)

Teléfono inscripciones e incidencias: 644829183

Contacto: Javier Martínez · Correo electrónico: [cronomancha@gmail.com](mailto:cronomancha@gmail.com)

2.- A todos los participantes tanto inscritos en el circuito como no inscritos se les proveerá de un dorsal -de un solo uso- en cada carrera que no tendrán que devolver al finalizar la prueba

\*En la prueba no competitiva los/as atletas si portarán dorsal de la prueba, pero no tendrá clasificación ni sistema de chip.

3.- A los corredores del Circuito les será entregado o en anteriores pruebas, el nuevo chip de propiedad en su primera participación.

Será escrupulosamente cuidado, puesto que en caso de rotura o pérdida deberán abonar a la empresa suministradora la cantidad de 5 €. Para su reposición En caso de deterioro por uso habitual o fallo no tendrán que hacerlo y se les repondrá de forma gratuita. Los corredores del Circuito no tendrán que devolver el chip tras finalizar la carrera, ni al final del Circuito, puesto que es de su propiedad y les servirá para próximos años si la empresa cronometradora es la misma que en la actualidad.

4.- La entrega de dorsales y chip se efectuará en la zona de salida debiendo identificarse con DNI u otro documento de identificación. Para más información llamar al teléfono 647757839.

5.- La carrera estará controlada por jueces designados por los organizadores. Sus decisiones, serán inapelables. Cronometraje con código de barras, tiempo instantáneo, por lo que el dorsal se deberá colocar en el pecho, bien visible y llevarlo desde el inicio hasta la finalización de la prueba.

6.- Serán descalificados los atletas que no lleven el dorsal visible o lo alteren, los que corran con dorsal adjudicado a otro atleta, los que no realicen todo el recorrido y aquellos que demuestren una conducta antideportiva.

**7.- Este reglamento será subsidiario del elaborado por Diputación para el XX Circuito de Carreras Populares Diputación de Cuenca.**

8.- Avituallamiento, al paso de la primera vuelta KM 5 y zona del Paraje del Caño en kilómetro KM 6,5.

9.- El hecho de participar supone la aceptación del presente reglamento.



**APOYANDO  
EL DEPORTE**

10.- La organización declina toda responsabilidad sobre cualquier accidente o daño que pueda causarse o causar los participantes, que participan de forma voluntaria, siendo responsables de su estado físico.

11.- Habrá obsequio para todos los participantes que finalicen la prueba **ABSOLUTA 10K Y 5K RUNNERS NO COMPETITIVA:**

**Bolsa del corredor:** Camiseta técnica de entrenamiento, Botella de vino Finca de la Estacada, Productos típicos de Tarancón (borracho y bolsa de pipas), media docena de huevos RUJAMAR, fruta, agua de Fuente Liviana, bebida isotónica y todo aquello que la organización pueda conseguir hasta el día de la prueba.

### **GRATUITAS – “CARRERAS INFANTILES E INTEGRACIÓN”**

Categorías inferiores desde Pitufo a SUB16 y Carreras de Integración.

PRESENCIAL EN:

**TARTAN SPORT Y DEPORTES BLANES** Tarancón (Cuenca) hasta el jueves, 25 de ABRIL.

#### **“CARRERAS INFANTILES E INTEGRACIÓN”**

**Bolsa del corredor:** Bolsa de golosinas, bolsa de pipas, agua y todo aquello que la organización pueda conseguir hasta el día de la prueba.

#### **PRUEBAS CATEGORÍAS INFERIORES Y PRUEBAS DE INTEGRACIÓN:**

Inscripción: Antes del **jueves, 25 de abril** en la siguiente dirección y el día de la prueba y hasta media hora antes de la Salida.

#### **“CARRERAS INFANTILES E INTEGRACIÓN”**

**INFORMACION E INSCRIPCIONES PARA CATEGORÍAS INFERIORES:  
CATEGORÍAS DE INTEGRACIÓN, PITUFO A SUB16 (MASC Y FEM)**

Página web circuito de Carreras Populares y a través del email:

**[cdeatarancon@cdeatarancon.es](mailto:cdeatarancon@cdeatarancon.es)**

**También en el Servicio Municipal De Deportes Ayuntamiento De Tarancón.**

Plaza 1º de Mayo, s/n. (Centro Joven Tarancón) • 16400 Tarancón (Cuenca) •

**Teléf.: 969 32 02 11 • Fax: 969 32 70 71 • E-mail: [deportes@tarancon.es](mailto:deportes@tarancon.es)**

**También en Secretaría de Salida. (Desde las 16:30 Horas a 17:15 horas)**

**Situada en el Interior del Pabellón de Ferias y Muestras, frente a Salida y meta.**



**APOYANDO  
EL DEPORTE**

### **SERVICIOS PARA EL CORREDOR**

#### **SERVICIO DE ROPERO (Abierto 30 Minutos antes de la prueba y 30 minutos después de la prueba):**

En caso de no recogida, se dará conocimiento a la organización del Circuito de Carreras Popular, quedando en depósito en el Club hasta su entrega.

#### **REFERENCIAS EN CARRERA (40 Minutos / 45 Minutos / 50 Minutos):**

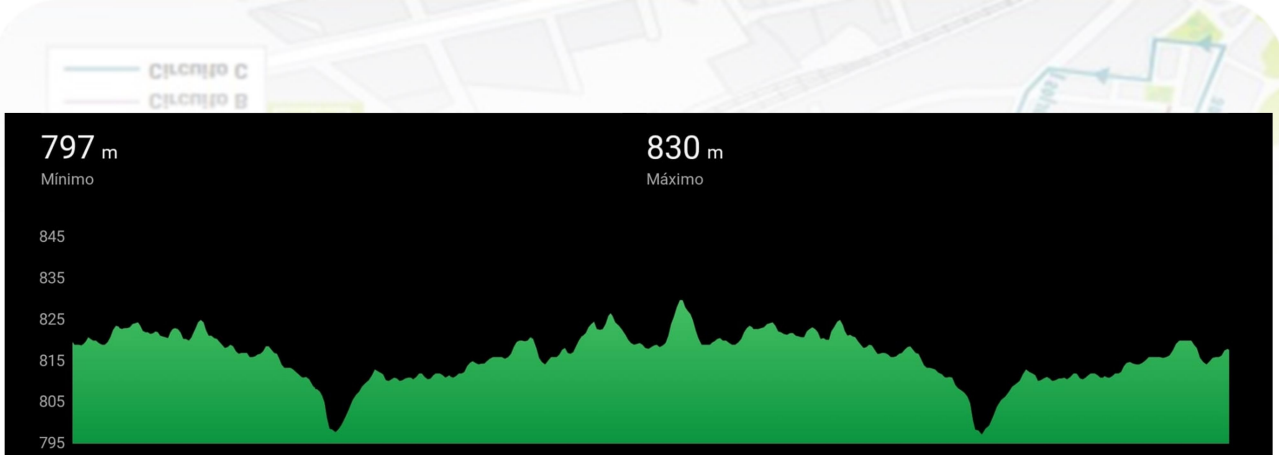
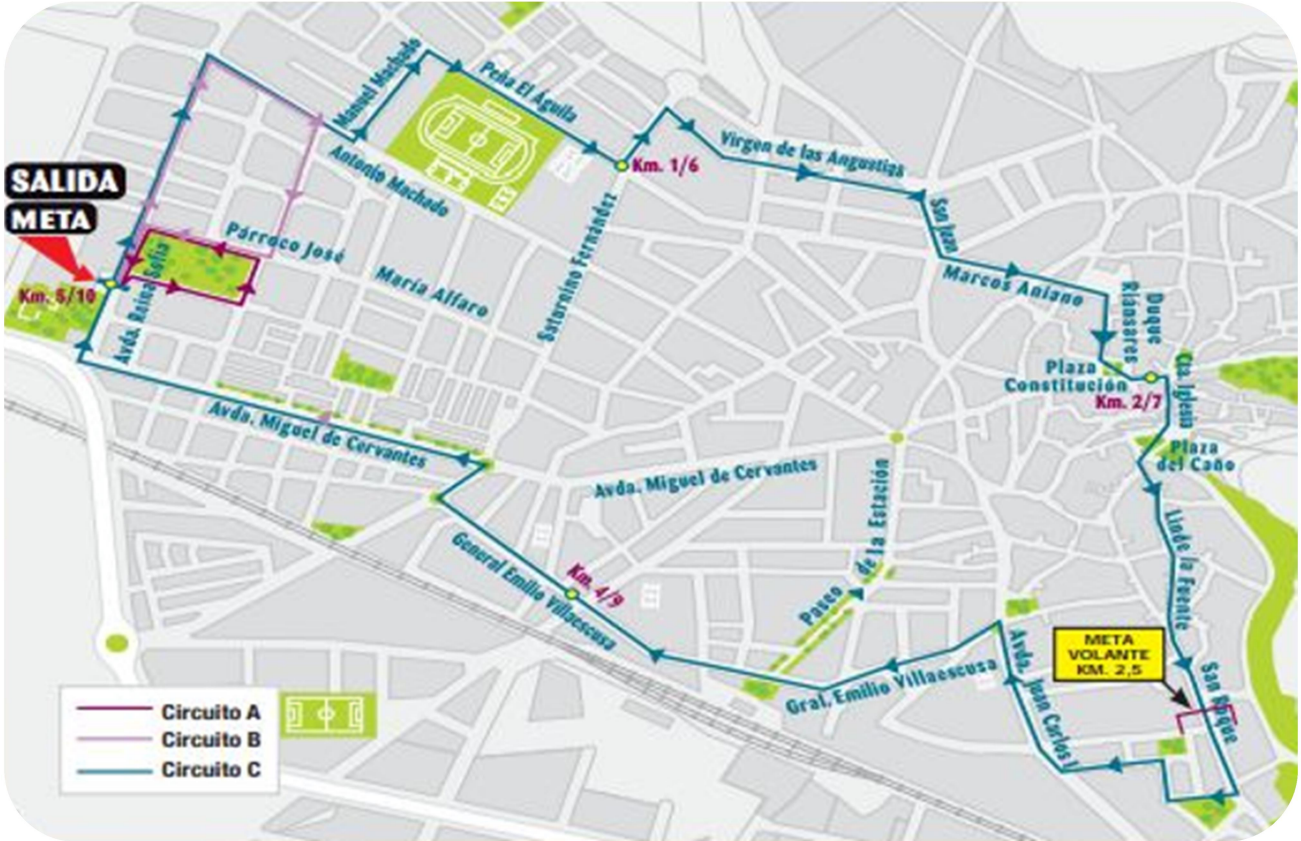
Se dispondrá de referencia visual de Ciclistas Unión Ciclista de Tarancón y atletas de la Organización, para llevar controlados los tiempos finales en la carrera absoluta de: 40 minutos (4:00 min/km), 45 minutos (4:30 min/km) y 50 minutos (5:00 min/km).

**VESTUARIOS Y DUCHAS – Piscina Cubierta de Tarancón**, situada a 50 metros de la zona de ropero y salida. **(Todos los participantes)**

**MASAJE** – Zona habilitada por **CLÍNICA FISIO ELENA**, en el EXTERIOR del Pabellón de Ferias y Muestras de Tarancón. **(Exclusivamente atletas de la prueba Absoluta del XX Circuito Carreras Populares – Categorías sub25, Senior y Veteranos, Masc y Fem; y atletas de la prueba no competitiva)**

**LA ORGANIZACIÓN, DECLINARÁ TODA LA RESPONSABILIDAD, POR LOS DAÑOS QUE LOS ATLETAS PUDIERAN PRODUCIR O PROVOCARSE**

**CIRCUITOS**





**APOYANDO  
EL DEPORTE**

Planning de Categorías, edad, circuito, kilómetros, horario y premios **2024**, han sido los siguientes:

| <b>XXXIX CARRERA POPULAR EL CAÑO – VI EDICIÓN 5 K RUNNERS “DEPORTE Y SALUD”</b><br><b>GRAN PREMIO “SEGUROS SOLISS” PRUEBA ABSOLUTA</b>   |                                 |                   |                         |                     |                                     |   |
|--|---------------------------------|-------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------------------|---|
| ORDEN  | CATEGORÍA                       | AÑOS              | CIRCUITO                | KM                  | HORA SALIDA                         | PREMIOS   |
| 1  | SUB14 FEM                       | 2011-2012         | 3 vueltas<br>Circuito A | 1.500 metros        | 17:30 Horas                         | Tres primeros Trofeo<br>(cada categoría y ambos sexos)  |
|  | SUB14 MASC                      |                   |                         |                     |                                     |   |
|  | SUB16 FEM                       | 2009-2010         |                         |                     |                                     |   |
|  | SUB16 MASC                      |                   |                         |                     |                                     |   |
| 2  | SUB12 FEM                       | 2013-2014         | 2 vuelta<br>Circuito A  | 1000 metros         | 17:45 Horas                         |   |
|  | SUB12 MASC                      |                   |                         |                     |                                     |   |
|  | SUB10 FEM                       | 2015-2016         |                         |                     |                                     |   |
|  | SUB10 MASC                      |                   |                         |                     |                                     |   |
| CARRERA INTEGRACIÓN COMPETICIÓN  |                                 | Categoría única   |                         |                     |                                     |   |
| <b>DESDE LAS 18:00 HORAS – ENTREGA DE TROFEOS CATEGORÍAS INFERIORES</b>  |                                 |                   |                         |                     |                                     |   |
| 3  | SUB25 MASC / FEM                | 1999 a 2008       | 2 Vuelta<br>Circuito B  | 10.000 metros       | 18:30 Horas                         | 1º Trofeo, Lomo y Circuito Hidrotermal (Spa Finca de la Estacada)<br>2º Trofeo, Estuche de vino (Finca de la Estacada)<br>3º Trofeo y productos típicos<br><b>(Para cada categoría y ambos sexos)</b> |
|  | SENIOR MASC / FEM               | 1985-1998         |                         |                     |                                     |   |
|  | VETERANOS A - MASC / FEM        | 1975-1984         |                         |                     |                                     |   |
|  | VETERANOS B - MASC / FEM        | 1965-1974         |                         |                     |                                     |   |
|  | VETERANOS C - MASCULINO         | 1955-1964         |                         |                     |                                     |   |
|  | VETERANAS C FEMENINO            | 1964-Anteriores   |                         |                     |                                     |   |
|  | VETERANO D MASCULINO            | 1954 - Anteriores |                         |                     |                                     |   |
| <b>VI EDICIÓN 5 K “RUNNERS”<br/>DEPORTE Y SALUD</b>  |                                 | + 16 años         | 1 Vuelta<br>Circuito B  | <b>5.000 metros</b> |                                     | <b>NO COMPETITIVA</b>   |
| 4  | PITUFO MASC                     | 2017-Posteriores  | Recta<br>Meta           | 200 metros          | 19:40 Horas                         | Tres primeros Trofeo<br>(cada categoría y ambos sexos)  |
|  | PITUFO FEM                      |                   |                         |                     |                                     |   |
|  | CARRERA DE INTEGRACIÓN ADAPTADO |                   |                         |                     | Categoría única –<br>Ayuda educador |   |
| <b>DESDE LAS 20:00 HORAS – ENTREGA DE TROFEOS CATEGORÍAS ABSOLUTAS</b>   |                                 |                   |                         |                     |                                     |   |
| <b>BOLSA DE CORREDOR- PRUEBAS ABSOLUTAS: (XXXIX CARRERA EL CAÑO Y V EDICIÓN 5 K RUNNERS):</b> Camiseta técnica de competición, botella de vino Finca Estacada, productos típicos (borracho y bolsa de pipas), huevos RUJAMAR, agua, fruta, isotónica y todo cuanto pueda conseguir la organización hasta el día de la prueba |                                 |                   |                         |                     |                                     |   |
| <b>BOLSA DE CORREDOR - PRUEBAS INFANTILES:</b> Bolsa de golosinas, Bolsa de pipas, agua y todo cuanto pueda conseguir la organización hasta el día de la prueba  |                                 |                   |                         |                     |                                     |   |





**APOYANDO  
EL DEPORTE**

**PREMIO ESPECIAL - RECORD DE LA PRUEBA**

| Categoría           | Atleta                | Record       | Premio   |
|---------------------|-----------------------|--------------|----------|
| Categoría Masculina | Javier García Pezuela | 31:02 (2023) | 100,00 € |
| Categoría femenina  | Sonia Plaza Higuera   | 36:19 (2016) | 100,00 € |

**XXXIX CARRERA POPULAR EL CAÑO – 10 K PREMIOS - GRAN PREMIO “SEGUROS SOLISS”**

| PREMIOS CIRCUITO B MASCULINO - 2 Vueltas |                        | PREMIOS CIRCUITO B FEMENINO - 2 Vueltas |                        |
|--|------------------------|---|------------------------|
| 1º                                       | 70 € + Jamón + Diploma | 1º                                      | 70 € + Jamón + Diploma |
| 2º                                       | 50 € + Diploma         | 2º                                      | 50 € + Diploma         |
| 3º                                       | 30 € + Diploma         | 3º                                      | 30 € + Diploma         |

**PREMIOS LOCALES - MEMORIAL JOSÉ ANTONIO SEQUÍ – 10 K**

**NACIDOS EN TARANCÓN Y EMPADRONADOS EN TARANCÓN**

| CIRCUITO A. LOCAL MASCULINO - 2 Vueltas                                     |  | CIRCUITO A. LOCAL FEMENINO - 2 Vueltas                                      |  |
|---|--|---|--|
| 1º. Trofeo + Vale de Pastelería el Goloso + Vale masaje Clínica FisisoElena |  | 1º. Trofeo + Vale de Pastelería el Goloso + Vale masaje Clínica FisisoElena |  |
| 2º. Trofeo + Vale masaje Clínica FisisoElena                                |  | 2º. Trofeo + Vale masaje Clínica FisisoElena                                |  |
| 3º. Trofeo + Vale masaje Global Fisiso                                      |  | 3º. Trofeo + Vale masaje Global Fisiso                                      |  |

**\*Los premios locales no serán acumulativos con atletas premiados en:  
la Clasificación General y Clasificaciones de cada categoría**

**VI EDICIÓN 5 K RUNNERS “DEPORTE Y SALUD”**

**SORTEO DE:** 1 masaje Clínica FisisoElena + 1 masaje Global Fisiso

+ Sorteo 2 Spa Finca de la Estacada + Un estuche de vino (Finca de la Estacada) + 1 Vale de Pastelería CRISTINA + 1 Vale Pastelería EL GOLOSO + 1 vale material deportivo por valor 30€: BASE: NEW LIFE SPORT, BASE DEPORTES BLANES Y TARTAN SPORT

*\*Se podrá ampliar el número de premios del sorteo entre los participantes de la VI Edición 5k RUNNERS*

**PREMIOS CLASIFICACIÓN POR EQUIPOS GENERAL – 10 K (Normativa Circuito de Carreras Populares de Cuenca)**

| EQUIPOS MIXTO - 2 Vueltas |                                  | EQUIPOS FEMENINO - 2 Vueltas |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 1º                        | Trofeo + Jamón + Estuche de vino | 1º                           | Trofeo + Jamón + Estuche de vino |
| 2º                        | Trofeo + Queso + Estuche de vino | 2º                           | Trofeo + Queso + Estuche de vino |
| 3º                        | Trofeo + Estuche de vino         | 3º                           | Trofeo + Estuche de vino         |

**EQUIPOS MÁS NUMEROSOS EN LA PRUEBA ABSOLUTA – 10 K**

**1º.- Jamón**

**2º.- Queso**

**3º.- Estuche de vino**

*Los equipos locales quedarán exentos en la premiación de equipos más numerosos.*

*Los equipos LOCALES si por número de participantes están entre los tres más numerosos de la prueba 10k, tendrán un premio de:*

***\*Equipos Locales: Queso + estuche de vino***