

REGLAMENTO XVIII 10K Y 5K CIUDAD DE ARGANDA

“Memorial José Díaz Espada”

22/03/2026

La Carrera Popular Ciudad de Arganda 10K y 5K “ Memorial José Díaz Espada” se celebrará el Domingo 22 de Marzo de 2026, a partir de las 10.00 de la mañana, con salida y meta situada en el Estadio Municipal de Deportes de Arganda del Rey, Pista de Atletismo “ARTURO ORTIZ” (Avd. de Alcalá, 3).

La prueba está organizada por el Club Municipal de Atletismo Arganda, el Ayuntamiento de Arganda, junto a la Federación de Atletismo de Madrid, Policía local y Protección Civil.

1. INSCRIPCIONES

- Las inscripciones se podrán realizar a hasta el jueves 19 de Marzo a través de la plataforma de inscripciones. Deporticket
- La cuota de inscripción es de 9€ para la carrera de 5k y 11€ para la carrera de 10k, a partir del día 1 de marzo el precio sera de 11€ para 5k y 13€ para 10k.
- Las inscripciones se cerrarán cuando se totalicen los 400 corredores.
 - Las inscripciones que se realicen una vez cerrado el periodo online, si aun hubieran disponibles, serán por un precio de 13€ para 5k y 15€ para 10k en presencial.
- La inscripción de menores salidas: 2, 3, 4 , 5 y 6, serán gratuitas.
- A la retirada del dorsal se podrá recoger camiseta conmemorativa de la carreras de 5K y 10K.

2. RECORRIDO

- El recorrido de las Carreras populares de 5.000 y 10.000 metros discurrirá por el casco urbano de Arganda del Rey.
- La salida y meta estarán situadas en el Estadio Municipal de Deportes, Pista de atletismo “ARTURO ORTIZ”.
- El recorrido de las carreras de menores se desarrollará alrededor y en la propia instalación (Pista de Atletismo “ARTURO ORTIZ”).

3. SERVICIOS AL CORREDOR

- Avituallamiento en la llegada a meta.
- Cronometraje de tiempo neto mediante dorsal-chip y control por los jueces de la FAM.
- Vestuarios con taquillas de candado y duchas en Estadio Municipal de Deportes. “El Club Municipal de Atletismo Arganda no se responsabiliza de los objetos depositados en las taquillas de los vestuarios”.
- Servicio de guarda-ropa.
- Seguro de accidentes deportivo.

4. PREMIOS

- Recibirán trofeo los vencedores masculino y femenino de las carreras de 10k y 5k, además de las categorías reflejadas en el apartado nº 10, más la primera mujer y el primer hombre local (socio del CMA Arganda) en la carrera 10K.
- Premios económicos de 100€ al primero, 75€ al segundo y 50€ al tercero de carrera tanto en hombres como en mujeres de la carrera de 10K.
- Premio especial de 75€ por batir récord de la prueba de 10k.
- Recibirá un premio especial el equipo con más participantes que finalicen la prueba (Todos los participantes de un equipo han de ser inscritos con la misma denominación para poder ser contabilizados).
- Las categorías menores recibirán trofeos a los 3 primeros clasificados de cada categoría y medalla conmemorativa para las carreras no competitivas.

*La no presencia en el acto de entrega de trofeos se entenderá como la renuncia a los trofeos o premios conseguidos. Toda delegación en otra persona por parte de los ganadores/as deberá ser conocida y autorizada por la Organización.

5. DORSAL

- El dorsal se recogerá el viernes 20/03/2025 en horario de 17:30 a 20:00 y el sábado 21/03/2025 de 11:00 a 13:00, en **Inmobiliaria Rei, Calle de los Ángeles 4**, y el mismo día de la prueba en el Estadio Municipal de Deportes, presentando el D.N.I. y el resguardo de inscripción, desde las 08:00 hasta las 9:30 horas.
- El dorsal deberá colocarse en la parte frontal del tronco para la correcta visualización de los jueces durante el recorrido y a la entrada en meta.

6. DESCALIFICACIONES

Podrán ser descalificados de la prueba aquellos corredores que:

- No realicen el recorrido completo o saltándose algún tramo.
- Realicen la prueba con el dorsal de otro corredor.
- No se coloquen el dorsal-chip correctamente en el pecho.
- No atiendan las instrucciones de los miembros de la organización.

7. SEGURIDAD

- La carrera estará vigilada por agentes de la Guardia Civil, Policía Local, Protección Civil y miembros de la Organización.
- Protección Civil dará cobertura sanitaria durante el recorrido.
- La organización tiene contratada una póliza de seguro de Responsabilidad Civil y Accidente que ampara a los corredores
- Únicamente podrán seguir la carrera los vehículos autorizados por la organización. Queda totalmente prohibido seguir a los corredores en coche, moto, bicicleta o cualquier otro medio de locomoción, por el peligro que supone.
- Cada corredor participa bajo su entera responsabilidad y declara poseer un nivel de condición física suficiente para afrontar la prueba. La Organización recomienda a todos los corredores realizar un reconocimiento médico y/o una prueba de esfuerzo antes de tomar la salida.
- La Organización declina toda responsabilidad de los daños que los participantes pudieran sufrir o causar a terceros en horas posteriores a su participación en la carrera.

8. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

- Se establece un tiempo máximo de paso por cada kilómetro de 7 minutos, una vez el atleta sea rebasado por el vehículo de cierre se considerara eliminado.
- Todos los participantes por el hecho de formalizar su inscripción, aceptan el presente reglamento y dan su consentimiento para que el club municipal de atletismo de arganda, por si misma o mediante terceras entidades, traten informativamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal, así como su imagen dentro de la prueba mediante fotografías, videos etc.
- La participación en la prueba supone la renuncia a cualquier acción penal o civil contra la organización y colaboradores, derivado de los daños físicos o morales que puedan sufrir los participantes en el transcurso de la misma o como consecuencia de ésta.
- De acuerdo con lo que establece la Ley Orgánica 15/1999 del 13 de diciembre de la Protección de Datos de Carácter Personal, el participante podrá ejercer su derecho de acceso a estos ficheros con el objeto de rectificar o cancelar de forma parcial o total su contenido. Para ejercitar este derecho deberá solicitarlo por escrito al domicilio social del CMA Arganda (Avda. de Alcalá nº 3. 28500 Arganda del Rey).
- La organización no asumirá ninguna responsabilidad si el evento se suspende o aplaza por razones de fuera mayor o inclemencia meteorológica severa.
- Todos los participantes, por el hecho de inscribirse, aceptan el presente reglamento.
- Todo lo no previsto en este reglamento se resolverá por el reglamento de competiciones de la RFEA (circular 112/2013).

9. HORARIOS

HORARIOS CARRERAS		
N.º CARRERA	HORA	DISTANCIA
1	10:00	5.000m Y 10.000m
2	11:15	1.200 m
3	11:30	800m
4	11:40	800m
5	11:50	400m
6	12:00	200m

10. CATEGORÍAS

CATEGORIAS 5K Y 10 K		
CATEGORIA	AÑOS	PREMIO
JUNIOR	De 2007 a 2011	3 F 3 M
SENIOR	2006 HASTA 35 AÑOS	3 F 3 M
MASTER "A"	+ 35 AÑOS	3 F 3 M
MASTER "B"	+50 AÑOS	3 F 3 M

CATEGORIAS MENORES		
CATEGORIA	AÑOS	CARRERA
INFANTIL	2012/2013	2
ALEVIN	2014/2015	3
BENJAMIN	2016/2017	4
PREBENJAMIN	2018/2019	5
MINI	2020 Y POSTERIORES	6



GANADORES 10K

EDICION	FEMENINO		MASCULINO	
	VENCEDORA	TIEMP	VENCEDOR	TIEMPO
2007	RUIZ CASTELLANOS, MARIA	36:50	ABASCAL CALABRIA, JOSE MANUEL	30:52
2008	RUIZ CASTELLANOS, MARIA	36:39	AIT HADI, YOUNESS	30:38
2009	ESPEO GAYTE, ELENA MARIA	36:09	SOLIS LUENGO, DAVID	31:15
2010	PEREZ RODRIGUEZ, VERONICA	36:09	ABASCAL CALABRIA, JOSE MANUEL	30:26
2011	MORALES GARCIA, LUCIA	36:27	VALLEJO SANCHEZ, SERGIO	32:19
2012	MORALES GARCIA, LUCIA	37:19	TOUGANE ,JAOUAD	32:25
2013	RAHMOUNI ,KHADIJA	37:52	SANCHEZ SACEDA, ENRIQUE	31:19
2014	ARROYO ARROYO, RECUERDO	38:43	SANCHEZ SACEDA, ENRIQUE	32:11
2015	MORALES GARCIA, LUCIA	37:39	SANCHEZ SACEDA, ENRIQUE	31:31
2016	ARROYO ARROYO, RECUERDO	39:41	SANCHEZ SACEDA, EDUARDO	33:59
2017	ARROYO ARROYO, RECUERDO	39:14	SANCHEZ SACEDA, ENRIQUE	33:15
2018	MOYA PULIDO, SARA	42:58	AITHADI, YOUNESS	30:21*
2019	MOYA PULIDO, SARA	42:18	AITHADI, YOUNESS	30:46
2022	PEÑA ESPINOSA, MARINA	40:50	ENNASSRI SRATI, BILAL	32:19
2023	TISALEMA PURUNCAJA, KATHERINE	35:16*	SANCHEZ SACEDA, EDUARDO	32:51
2024	ARROYO ARROYO, RECUERDO	40:36	DE LA CRUZ SANCHEZ, DAVID	32:07
2025	SIERRA GARRIDO, VICTORIA	41:26	HERNANSANZ LUQUE, MARCOS	33:02

GANADORES 5K

EDICION	FEMENINO		MASCULINO	
	VENCEDORA	TIEMPO	VENCEDOR	TIEMPO
2014	CUELLAR GRANDE, ELENA	20:10	CHOZAS MEDINA, JAVIER	16:31
2015	DIAZ FUENBUENA, DAVID	20:01	DIAZ FUENBUENA, DAVID	16:23
2016	SORIA GONZALEZ, PAULA	21:26	MANUEL MORENO, SAN JUAN	17:17
2017	MANZANERO MARTIN, ZAIDA	21:17	MARTINEZ DOMINGO, DAVID	16:40
2018	MILLAN BUSTOS, LUCIA	25:41	MARTIN LOPEZ, ALEJANDRO	17:07
2019	DEL SOL BERMEJO, ANA MARIA	21:56	SANCHO MANZANO, ISRAEL	18:08
2022	NIETO ORDOÑEZ, MARIA	18:36	SANCHEZ SACEDA, ENRIQUE	14:34
2023	JIMENEZ CASTAÑO, MARINA	18:28	MARTINEZ, CARLOS	14:28*
2024	JIMENEZ CASTAÑO, MARINA	18:13*	PEDRAZA ARGUMANEZ, DAVID	15:15
2025	ARRANZ PEREZ, IVETTE	18:27	PEDRAZA ARGUMANEZ, DAVID	15:01

* Récord de la Prueba