



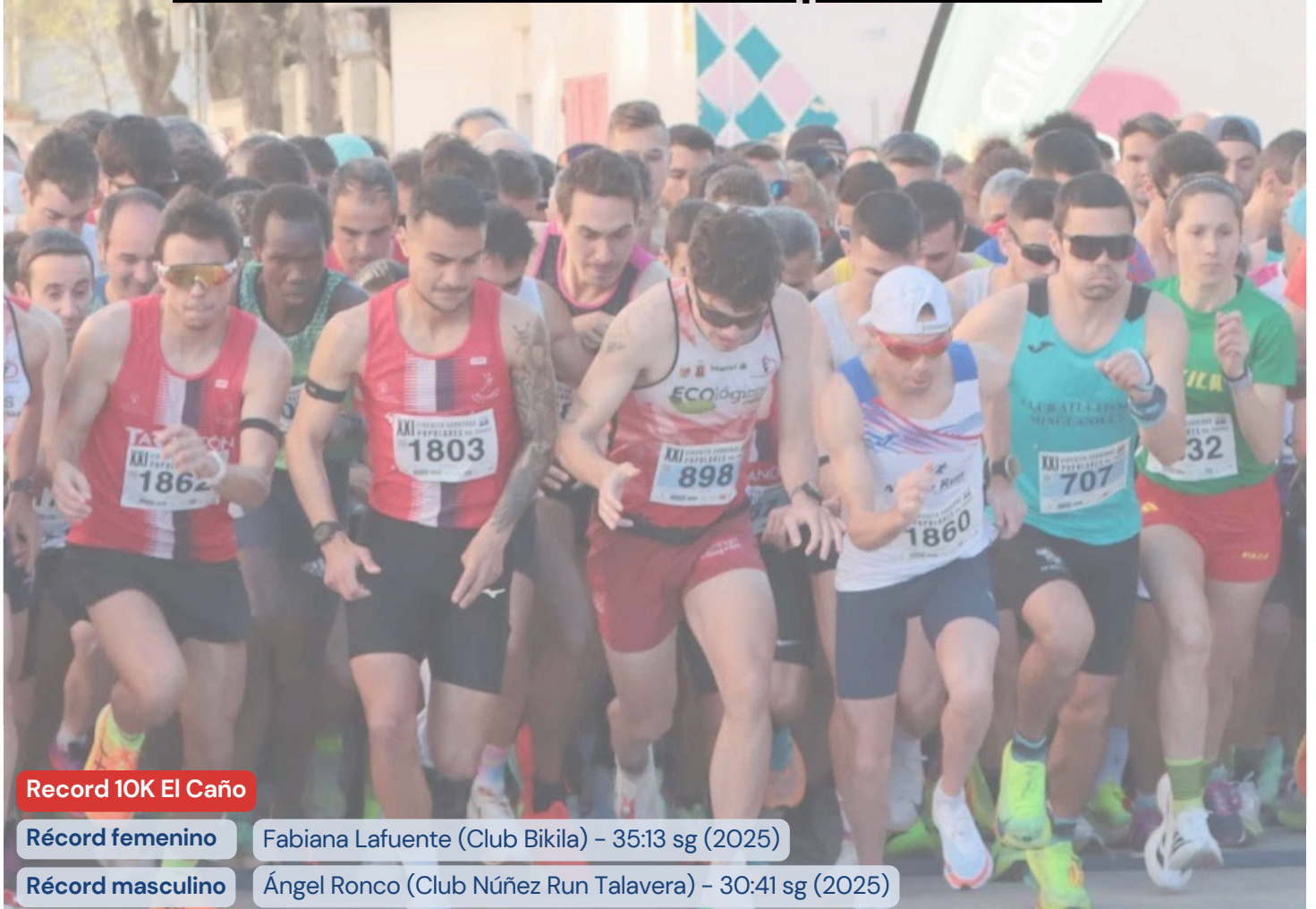
XLI CP EL CAÑO 10K TARANCÓN

5K - VIII RUNNERS
NO COMPETITIVA

Sábado 18 de abril 2026 - 18:30h

Salida desde el Pabellón de Ferias y Muestras de Tarancón

INSCRIPCIONES: Web Circuito Carreras Diputación de Cuenca



Record 10K El Caño

Récord femenino

Fabiana Lafuente (Club Bikila) - 35:13 sg (2025)

Récord masculino

Ángel Ronco (Club Núñez Run Talavera) - 30:41 sg (2025)

PATROCINADORES/COLABORADORES:



COLABORACIÓN ESPECIAL:



CP EL CAÑO



10K TARANCÓN - XLI CP EL CAÑO 2026 VIII - 5K "RUNNERS DEPORTE Y SALUD" (No competitiva)



C.D. CLUB ATLETISMO
TARANCÓN
PPYunta5.4

FOTOS 2025





**APOYANDO
EL DEPORTE**



10K SOLISS TARANCÓN - XLI CARRERA POPULAR "EL CAÑO" VIII EDICIÓN 5 K "RUNNERS DEPORTE Y SALUD" - NO COMPETITIVA

REGLAMENTO DE LA PRUEBA

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:

10K SOLISS TARANCÓN - XLI Carrera Popular "El Caño" y la VIII Edición 5 K "RUNNERS Deporte y Salud" – No competitiva. Se celebra el sábado, 18 de abril de 2026.

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 *XXII 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.

VIII Edición 5K "RUNNERS Deporte y Salud"

CUOTA DE INSCRIPCIÓN: VIII Edición 5 K "RUNNERS Deporte y Salud" 2026

- 13,00 €.
- ONLINE: www.circuitocarrerasdiputacioncuenca.com
- FECHA LÍMITE: hasta el jueves 16 de abril.

INSCRIPCIONES FUERA DE PLAZO

- Máximo 20 dorsales
- Precio fuera de plazo: 15,00 €
- Lugar: Zona de la secretaría

10K SOLISS XLI CARRERA POPULAR "EL CAÑO" 2026

CUOTA DE INSCRIPCIONES XLI CARRERA POPULAR "EL CAÑO" 2026:

- 15,00 € - Inscripciones Generales para atletas no inscritos en el Circuito. (Incluye el chip desechable)
- 10,00 € - Inscripciones Atletas inscritos al Circuito Carreras Populares 2026.
- 08,00 € - Inscripciones Atletas inscritos al Circuito Carreras Populares 2026 y que han finalizado un mínimo de 14 pruebas del C. C. Populares Cuenca 2025
- 07,00 € - Inscripciones Atletas inscritos al Circuito Carreras Populares 2026 y que han finalizado 21 pruebas o más del C. C. Populares Cuenca 2025
- 06,00 € - Inscripciones Atletas inscritos al Circuito Carreras Populares 2026 y que han finalizado 27 pruebas del C. C. Populares Cuenca 2025.
- Los atletas SUB25, tendrán un descuento de 2,00 € de los precios anteriormente descritos.

¡IMPORTANTE!

Los precios se mantendrán hasta el domingo, 12 de abril a las 23:59h.

SUBIDA DE 2,00 € del precio a partir del lunes 13 de abril a las 00:00 hasta el jueves, 16 de abril a las 23:59 (2€)

EL DÍA DE LA PRUEBA:

Tendrán un precio fijo y sin descuento para todas las categorías de 16€ (atletas inscritos en el circuito 2026) y un precio fijo de 18€ (incluye chip desechable) para los atletas no inscritos en el circuito 2026.

Estas inscripciones serán por riguroso orden de llegada, hasta 1 hora antes del comienzo de la prueba y con un máximo de 20 dorsales. Se realizará en la carpa de cronometraje y la organización no podrá reservar ni hacer descuentos en dichos dorsales (punto 8 del Reglamento del Circuito).

10K SOLISS TARANCÓN - XLI CARRERA POPULAR "EL CAÑO"
VIII EDICIÓN 5 K "RUNNERS DEPORTE Y SALUD" - NO COMPETITIVA



INSCRIPCIONES 10K Y 5K:

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

Contacto para incidencias en las inscripciones: 644829183, en horario de 9,00h a 13,00h y de 16,00h a 19,00h, de lunes a jueves.

Correo electrónico: 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.

10K SOLISS TARANCÓN - XLI CARRERA POPULAR “EL CAÑO”

VIII EDICIÓN 5 K “RUNNERS DEPORTE Y SALUD” - NO COMPETITIVA



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

8.- Avituallamiento, al paso de la primera vuelta KM 5 y zona de San Roque en KM 7,5.

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

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.

“CARRERAS INFANTILES E INTEGRACIÓN”

GRATUITAS

Categorías inferiores desde Pitufo a SUB16 y Carreras de Integración.

- FECHA LÍMITE: hasta el jueves, 16 de ABRIL o el día de la prueba hasta media hora antes de la Salida en SECRETARÍA.
- INSCRIPCIONES ONLINE CON UN FORMULARIO

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

10K SOLISS TARANCÓN - XLI CARRERA POPULAR "EL CAÑO"

VIII EDICIÓN 5 K "RUNNERS DEPORTE Y SALUD" - NO COMPETITIVA



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
- 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
- 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.

SERVICIOS PARA EL CORREDOR

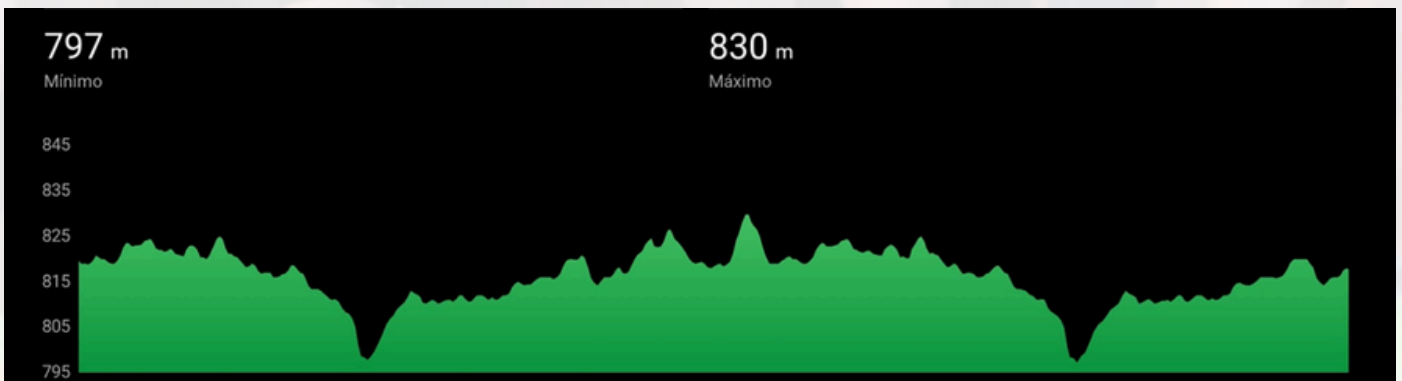
- **SERVICIO DE LUDOTECA INFANTIL** (Abierto 30 Minutos antes de la prueba y 30 minutos después de la prueba ABSOLUTA)
- **SERVICIO DE ROPERO** (Abierto 30 Minutos antes de la prueba y 30 minutos después de la prueba ABSOLUTA – ZONA DE SALIDA Y META (Carpa habilitada por la Organización): En caso de 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 XXII 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

10K SOLISS TARANCÓN - XLI CARRERA POPULAR "EL CAÑO" VIII EDICIÓN 5 K "RUNNERS DEPORTE Y SALUD" - NO COMPETITIVA



CIRCUITO ABSOLUTO



APOYANDO
EL DEPORTE



10K SOLISS TARANCÓN - XLI CARRERA POPULAR "EL CAÑO"

VIII EDICIÓN 5 K "RUNNERS DEPORTE Y SALUD" - NO COMPETITIVA



PLANNING DE CATEGORÍAS, EDAD, CIRCUITO, KILÓMETROS, HORARIO Y PREMIOS

10K TARANCÓN - XLI CP EL CAÑO – VIII EDICIÓN 5 K "RUNNERS DEPORTE Y SALUD" 2026						
GRAN PREMIO "SEGUROS SOLISS" PRUEBA ABSOLUTA						
ORDEN	CATEGORÍA	AÑOS	CIRCUITO	KM	HORA SALIDA	PREMIOS
1	SUB14 FEM	2013-2014	3 vueltas Circuito A	1.500 metros	17:30 Horas	Tres primeros Trofeo (cada categoría y ambos sexos)
	SUB14 MASC					
	SUB16 FEM	2011-2012				
	SUB16 MASC					
2	SUB12 FEM	2015-2016	2 vuelta Circuito A	1000 metros	17:45 Horas	
	SUB12 MASC					
	SUB10 FEM	2017-2018				
	SUB10 MASC					
	CARRERA INTEGRACIÓN COMPETICIÓN					Categoría única
DESDE LAS 20:00 HORAS – ENTREGA DE TROFEOS CATEGORÍAS INFERIORES						
3	SUB25 MASC / FEM	2001 a 2010	2 Vuelta Circuito B	10.000 metros	18:30 Horas	1º Trofeo, Lomo y Circuito Hidrotermal (Spa Finca de la Estacada) 2º Trofeo, Estuche de vino (Finca de la Estacada) 3º Trofeo y productos típicos (Para cada categoría y ambos sexos)
	SENIOR MASC / FEM	1987-2000				
	VETERANOS A - MASC / FEM	1977-1986				
	VETERANOS B - MASC / FEM	1967-1976				
	VETERANOS C - MASCULINO	1957-1966				
	VETERANAS C FEMENINO	1966 - Anteriores				
	VETERANO D MASCULINO	1956 - Anteriores				
VIII EDICIÓN 5 K "RUNNERS" DEPORTE Y SALUD	+ 16 años	1 Vuelta Circuito B	5.000 metros	NO COMPETITIVA		
4	PITUFO MASC	2019-Posteriores	Recta Meta	200 metros	19:45 Horas	Tres primeros Trofeo (cada categoría y ambos sexos)
	PITUFO FEM					
	CARRERA DE INTEGRACIÓN ADAPTADO	Categoría única – Ayuda educador			19:50 Horas	
DESDE LAS 20:00 HORAS – ENTREGA DE TROFEOS CATEGORÍAS ABSOLUTAS						
<p>BOLSA DE CORREDOR- PRUEBAS ABSOLUTAS: (10K TARANCÓN XLI CP EL CAÑO Y VIII EDICIÓN 5K "RUNNERS DEPORTE Y SALUD"): 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</p> <p>BOLSA DE CORREDOR - PRUEBAS INFANTILES: Bolsa de golosinas, Bolsa de pipas, agua y todo cuanto pueda conseguir la organización hasta el día de la prueba</p>						

PREMIO ESPECIAL - RECORD DE LA PRUEBA			
Categoría	Atleta	Record	Premio
Categoría Masculina	Ángel Ronco Bargeño	30:41 (2025)	100,00 €
Categoría femenina	Fabiña Lafuente Pochetino	35:13 (2025)	100,00 €

10 K TARANCÓN XLI CARRERA POPULAR EL CAÑO - GRAN PREMIO "SEGUROS SOLISS"			
PREMIOS CIRCUITO B MASCULINO - 2 Vueltas		PREMIOS CIRCUITO B FEMENINO - 2 Vueltas	
1º	200 € + Jamón + Diploma	1º	200 € + Jamón + Diploma
2º	150 € + Diploma	2º	150 € + Diploma
3º	100 € + Diploma	3º	100 € + Diploma
PREMIOS LOCALES - MEMORIAL JOSÉ ANTONIO SEQUI – 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 FisióElena		1º. Trofeo + Vale de Pastelería el Goloso + Vale masaje Clínica FisióElena	
2º. Trofeo + Vale masaje Clínica FisióElena		2º. Trofeo + Vale masaje Clínica FisióElena	
3º. Trofeo		3º. Trofeo	
*Los premios locales no serán acumulativos con atletas premiados en: la Clasificación General y Clasificaciones de cada categoría			
VIII EDICIÓN 5K "RUNNERS DEPORTE Y SALUD"			
SORTEO DE: 1 masaje Clínica FisióElena + 1 masaje Global Fisió			
+ 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 DEPORTES BLANES Y TARTAN SPORT			
*Se podrá ampliar el número de premios del sorteo entre los participantes de la VIII 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	1º	Trofeo + Jamón
2º	Trofeo + Queso	2º	Trofeo + Queso
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.		
<i>Los equipos LOCALES si por número de participantes están entre los tres más numerosos de la prueba 10k, tendrán un premio de:</i>		
*Equipos Locales: Queso + estuche de vino		

10K SOLISS TARANCÓN - XLI CARRERA POPULAR “EL CAÑO”

VIII EDICIÓN 5 K “RUNNERS DEPORTE Y SALUD” - NO COMPETITIVA



Se establece un protocolo obligatorio de premiación con un orden de entrega, que es el siguiente:

1. SUB25 femenina.
2. SUB25 masculina.
3. Senior femenina.
4. Senior masculina.
5. Veterana A femenina.
6. Veterano A masculina.
7. Veterana B femenina.
8. Veterano B masculino.
9. Veterana C femenina.
10. Veterano C masculino.
11. Veterano D masculino.
12. Categorías Locales.
13. General femenina.
14. General masculina.
15. Entrega dorsal oro primer clasificado masculino y femenino General Circuito*.
16. Equipos femeninos.
17. Equipos General (puntúan hombres y mujeres)

10K TARANCÓN - XLI CP EL CAÑO 2026

VIII - 5K “RUNNERS DEPORTE Y SALUD” (No competitiva)



**APOYANDO
EL DEPORTE**





10K TARANCÓN - XLI CP EL CAÑO 2026



VIII - 5K "RUNNERS DEPORTE Y SALUD" (No competitiva)

GANADORES 10K

MASCULINO

AÑO	NOMBRE	CLUB	TIEMPO
2012	ISIDORO LEÓN SÁNCHEZ	CA SATURNO	34:09
2013	ÁLVARO GARRIDO GUTIERREZ	AD MARATÓN	32:31
2014	SAÚL ORDOÑO LARRODA	CA VALVERDE DEL JÚCAR	34:16
2015	JUAN CARLOS DE LA OSSA YUNTA	CD ATLETISMO TARANCÓN	31:32
2016	JUAN CARLOS DE LA OSSA YUNTA	CD ATLETISMO TARANCÓN	31:13
2017	JUAN CARLOS DE LA OSSA YUNTA	RUN FASTER	31:14
2018	ISMAEL MINGO MINGO	RUN FASTER	32:03
2019	JAVIER GARCÍA PEZUELA	CD ATLETISMO TARANCÓN	31:06
2022	JOHN KURUI CHEBII	CA REAJO FONTENSE	31:22
2023	JAVIER GARCÍA PEZUELA	CD ATLETISMO TARANCÓN	31:02
2024	JAVIER ROSADO SANZ	CD ATLETISMO TARANCÓN	30:58
2025	ÁNGEL RONCO BARGUEÑO	RUN NUÑEZ TALAVERA	30:41

FEMENINO

AÑO	NOMBRE	CLUB	TIEMPO
2012	SONIA PLAZA HIGUERAS	CD ATLETISMO CUENCA	37:08
2013	FABIANA LAFUENTE POCHETTINO	CD ATLETISMO TARANCÓN	36:34
2014	FABIANA LAFUENTE POCHETTINO	CD ATLETISMO TARANCÓN	40:02
2015	FABIANA LAFUENTE POCHETTINO	CD ATLETISMO TARANCÓN	37:01
2016	SONIA PLAZA HIGUERAS	CA CUENCA	36:19
2017	SONIA PLAZA HIGUERAS	SEOANE PAMPIN	37:48
2018	M ^a JESÚS ALGARRA HIGUERAS	CA SAN LORENZO PARRILLA	40:20
2019	FABIANA LAFUENTE POCHETTINO	CD ATLETISMO TARANCÓN	36:53
2022	FABIANA LAFUENTE POCHETTINO	BIKILA	37:18
2023	IRENE DE LA TORRE ORTEGA	CD ATLETISMO TARANCÓN	39:03
2024	IRENE DE LA TORRE ORTEGA	CD ATLETISMO TARANCÓN	38:57
2025	FABIANA LAFUENTE POCHETTINO	BIKILA	35:13

