Regulamento Completo:

- A proba denomínase XXVI Milla Urbana Concello de Ares.
- Terá lugar o sábado 5 de agosto, dende as 11 horas no Paseo marítimo da vila de Ares.
- O recorrido e totalmente cha e disponse ao longo do paseo marítimo da vila nun circuíto de ida e volta de iguais dimensións sobre o que iranse cubrindo as distancias de cada unha das categorías que son as que seguen. Haberá categorías tanto masculinas como femininas.
- Ata prebenxamíns, incluídos entregarase unha medalla a cada participante e non existirá clasificación oficial nesas probas correndo todos os participantes co dorsal número 01.

Prebiberóns	2014	50 (liña recta ata a meta)	**11.05**
Biberóns	2012-13	100 (liña recta ata a meta)	**11.07**
Prebenxamíns	2010-11	250 (xiro 125m)	**11.10**
Benxamíns	2008-09	500 (xiro 250m)	**11.20**
Alevíns	2006-07	800 (xiro 400m)	**11.30**
Infantís	2004-05	1000 (xiro 500m)	**11.40**
Cadetes	2002-03	1600 (xiro 800m)	**11.50**
Xuvenís	2000-01	1600 (xiro 800m)	**11.50**
Xuniors	1998-99	1600 (xiro 800m)	**11.50**
Promesa	1995-97	1600 (xiro 800m)	**11.50**
Senior	1983-1994	1600 (xiro 800m)	**12.00**
Veteráns 1	1977-1982	1600 (xiro 800m)	**12.00**
Veteráns 2	1976-1968	1600 (xiro 800m)	**12.00**
Veteráns 3	1967-1958	1600 (xiro 800m)	**12.10**
Veteráns 4	1957 e anteriores	1600 (xiro 800m)	**12.10**

- Dende benxamíns ata veteráns 4, haberá pódium das probas, con entrega de medallas aos/ás 1, 2, e 3 clasificados/as en cada categoría tanto en masculinos como en femininos.
- Haberá trofeo ao gañador absoluto e á gañadora absoluta da proba, así como ao corredor/a máis xove e ao/á máis veterá.
- As inscripcións faranse a través da páxina web da Federación Galega de Atletismo, rematando o prazo ás 23.59 horas do mércores 2 de agosto. Os dorsais poderán retirarse o venres 4 de agosto de 9 a 14 horas na Alianza Aresana, ou o mesmo sábado no mesmo lugar ata media hora antes da proba. Non poderán tramitarse inscripcións o mesmo día.
- SERVIZOS: persoal sanitario, ambulancia, zona hidratación. A proba conta cun seguro de Responsabilidade Civil e un seguro de accidentes deportivos para os participantes.
- Todo o non previsto no presente regulamento resolverase de acordo co Regulamento da FGA, RFEA e IAAF en vigor.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante a súa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licencia de día de ranking popular e probas de ruta. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercer no futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avda. de Glasgow 13 15008 A Coruña.