

Campeonato de España de Milla Master

Cláusula de Género

La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el articulado de cualquier Reglamento de Campeonatos de España se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no lo es así.

1) La Real Federación Española de Atletismo, en colaboración con la Federación Cántabra de Atletismo, el Ayuntamiento Santa María de Cayón y el EDM Cayón Atletismo, organizará el Campeonato de España Master de Milla en Ruta en Sarón (Cantabria) el 23 de mayo de 2026.

2) El campeonato constará de las siguientes pruebas:

Categoría	Hombres	Mujeres
Master	Milla en Ruta	Milla en Ruta

Normas de participación

1) Será obligatorio el acreditar una marca mínima reglamentaria. Marcas conseguidas desde el 1 de enero de 2025 hasta el 10 de mayo de 2026.

En el momento de la inscripción se debe seleccionar en el desplegable la prueba con la que se desea ser inscrito siendo responsabilidad del club (o el atleta) el elegir la que recupere mejor marca. En el caso de que la marca que recupera no sea la esperada contactar con el departamento de competición de la RFEA para comprobarlo (siempre antes del cierre de inscripciones).

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
800 m	2:05.00	2:10.00	2:15.00	2:20.00	2:25.00	2:30.00	2:45.00	3:20.00	3:30.00	3:50.00	4:40.00
1500 m	4:15.00	4:20.00	4:30.00	4:40.00	4:55.00	5:10.00	5:40.00	6:50.00	7:10.00	8:00.00	9:30.00
Milla	4:35.00	4:40.00	4:50.00	5:00.00	5:15.00	5:35.00	6:05.00	7:20.00	7:40.00	8:40.00	10:10.00
3000 m	9:00.00	9:20.00	9:40.00	10:00.00	10:30.00	11:10.00	12:10.00	14:40.00	15:20.00	17:20.00	20:20.00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85
800 m	2:30.00	2:35.00	2:40.00	2:50.00	3:05.00	3:15.00	4:00.00	4:30.00	5:00.00	5:30.00	6:00.00
1500 m	5:05.00	5:15.00	5:25.00	5:40.00	6:15.00	6:40.00	8:00.00	9:00.00	10:00.00	11:00.00	12:00.00
Milla	5:30.00	5:40.00	5:50.00	6:05.00	6:45.00	7:10.00	8:30.00	9:30.00	10:35.00	11:40.00	12:50.00
3000 m	11:00.00	11:20.00	11:40.00	12:10.00	13:30.00	14:20.00	17:00.00	19:00.00	21:10.00	23:20.00	25:40.00

La RFEA podrá aceptar, por orden de marca, la participación de atletas con licencia RFEA en vigor que se hayan inscrito en el plazo establecido. Se repescará a los atletas inscritos en plazo cuando presenten mejor marca que la indicada en los siguientes cuadros:

Hombres repesca	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
800 m	2:10.00	2:15.00	2:20.00	2:25.00	2:30.00	2:40.00	2:50.00	3:30.00	3:40.00	4:00.00	4:45.00
1500 m	4:20.00	4:30.00	4:40.00	4:50.00	5:00.00	5:20.00	5:40.00	7:00.00	7:20.00	8:00.00	9:30.00
Milla	4:40.00	4:50.00	5:00.00	5:15.00	5:25.00	5:45.00	6:10.00	7:30.00	7:50.00	8:45.00	10:15.00
3000 m	9:20.00	9:40.00	10:00.00	10:30.00	10:50.00	11:30.00	12:20.00	15:00.00	15:40.00	17:30.00	20:30.00

Mujeres repesca	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85
800 m	2:35.00	2:40.00	2:45.00	2:55.00	3:10.00	3:20.00	4:05.00	4:35.00	5:05.00	5:35.00	6:05.00
1500 m	5:10.00	5:20.00	5:30.00	5:45.00	6:20.00	6:45.00	8:05.00	9:05.00	10:05.00	11:05.00	12:05.00
Milla	5:35.00	5:45.00	5:55.00	6:15.00	6:50.00	7:15.00	8:40.00	9:45.00	10:40.00	11:45.00	12:55.00
3000 m	11:05.00	11:25.00	11:45.00	12:20.00	13:35.00	14:25.00	17:20.00	19:05.00	21:20.00	23:25.00	25:45.00

2) El plazo de inscripción se cerrará en el 11 de mayo de 2026. La misma se deberá formalizar a través de la extranet de la RFEA "[Call Room](#)" tanto por los clubes, como por los atletas independientes.

3) La retirada de dorsales se efectuará en lugar a determinar en el día de la competición en horario a determinar:

Campeonato de España de Milla Master 2026

Normas técnicas

1) La distancia exacta será de 1.609,34 metros, la ubicación del circuito estará en lugar a determinar

2) Horario. Las horas de la salida se publicarán con antelación.

3) Todas las zapatillas deben cumplir con la Regla Técnica 5 de World Athletics. Es responsabilidad de los atletas el asegurarse de que el calzado que utilizarán está incluido en el listado de calzado autorizado por World Athletics. En caso de no cumplir con la RT-5 un atleta puede ser apartado de la competición o descalificado posteriormente a su participación.

4) Trofeos.

Los tres primeros atletas clasificados de cada categoría recibirán medallas acreditativas doradas, plateadas y color bronce de la RFEA.

5) Para todo lo no previsto en el presente reglamento se hará cumplir la normativa de World Athletics, World Masters Athletics, European Masters Athletics y las normas generales de competición de la Real Federación Española de Atletismo.