

XLIII CARRERA DE SAN JOSÉ

Villasana de Mena 22 MARZO 2026

GRAN PREMIO DIPUTACIÓN DE BURGOS

10 KM HOMOLOGADOS
POR LA RFEA



INSCRIPCIONES

HASTA EL 19 DE MARZO:

www.atletismovalledemena.com

NO SE HARÁN INSCRIPCIONES
EL DÍA DE LA PRUEBA

MÁS INFORMACIÓN:

atletismovalledemena@gmail.com



Y ADEMÁS... ¡MÁS!

10:30 h. PRUEBAS DE SUB 8
hasta SUB 18

12:00 h. PRUEBA ABSOLUTA



ORGANIZA

COLABORA



EL CORREO

XLIII CARRERA DE SAN JOSÉ



MIGUEL HIERRO GONZÁLEZ

Concejal de Deportes

Estimados deportistas, acompañantes y conciudadanos:

Un año más, me congratula daros la bienvenida a todos y todas a una nueva edición de nuestra carrera de San José. Esta no es únicamente una carrera, sino la fuerza de un encuentro que nos une más allá de las marcas y los cronómetros. Cada dorsal representa una historia, cada zancada un esfuerzo compartido, y cada aplauso del público la confirmación de que el deporte es, ante todo, unión.

Esta jornada es un homenaje a la diversidad: a quienes corren por primera vez y a quienes ya forman parte de la memoria de esta prueba; a quienes vienen de lejos y a quienes nos acompañan desde la cercanía; a quienes buscan superarse y a quienes simplemente desean disfrutar del ambiente festivo.

El verdadero triunfo de esta carrera no se mide en segundos, sino en la energía que se respira en cada tramo, en la sonrisa de los voluntarios, en la entrega de la organización y en el entusiasmo de quienes animan desde la primera hasta la última curva.

Gracias a todos los que hacen posible que este evento siga creciendo: a la organización, que convierte meses de trabajo en un día inolvidable; a los voluntarios, que son el corazón invisible de la prueba; y a los corredores, que con su presencia dan sentido a todo este esfuerzo.

Que esta edición sea recordada no solo por los tiempos alcanzados, sino por la emoción compartida. Que cada participante se lleve consigo la certeza de haber formado parte de algo más grande que una carrera: una celebración de la vida, la amistad y el deporte.

Con todo mi reconocimiento y afecto, os deseo una jornada llena de energía y alegría. ¡Que empiece nuestra fiesta del atletismo!





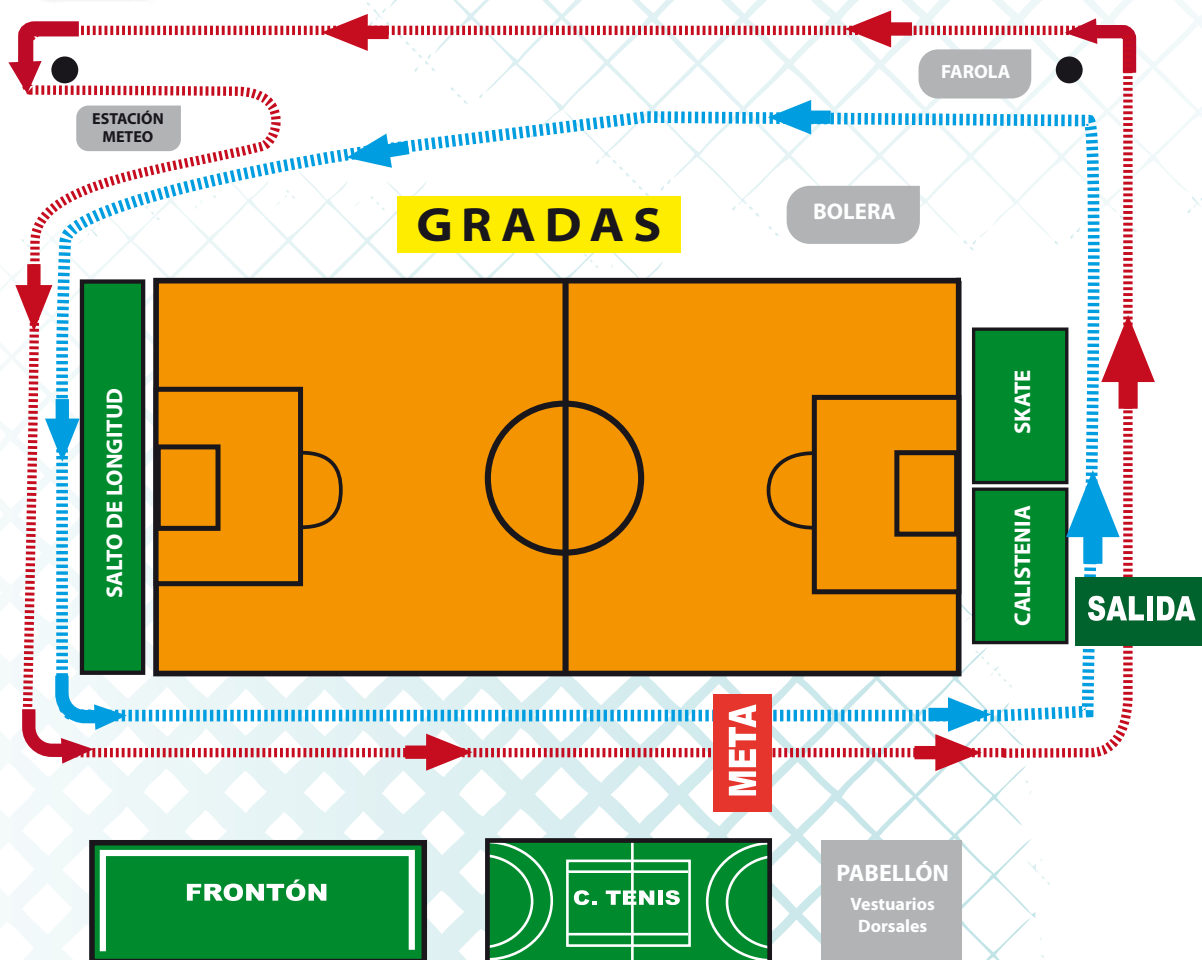
- CATEGORIAS INFERIORES > Horario y Recorrido

Hora	Categorías	Nacidos	Distancias	Recorrido
10:30 h.	SUB 8 (Prebenjamín Femenino)	2019 y 2020	370 m.	1 V.P.
10:35 h.	SUB 8 (Prebenjamín Masculino)	2019 y 2020	370 m.	1 V.P.
10:40 h.	SUB 10 (Benjamín Femenino)	2017 y 2018	780 m.	2 V.P.
10:50 h.	SUB 10 (Benjamín Masculino)	2017 y 2018	780 m.	2 V.P.
10:55 h.	SUB 12 (Alevín Femenino)	2015 y 2016	1.190 m.	3 V.P.
11:00 h.	SUB 12 (Alevín Masculino)	2015 y 2016	1.190 m.	3 V.P.
11:10 h.	SUB 14 (Infantil Femenino)	2013 y 2014	1.370 m.	3 V.G.
11:20 h.	SUB 14 (Infantil Masculino)	2013 y 2014	1.370 m.	3 V.G.
11:30 h.	SUB 16 (Cadete Femenino)	2011 y 2012	1.370 m.	3 V.G.
	SUB 18 (Juvenil Femenino)	2009 y 2010		
11:40 h.	SUB 16 (Cadete Masculino)	2011 y 2012	1.370 m.	3 V.G.
	SUB 18 (Juvenil Masculino)	2009 y 2010		

LOS PREBENJAMINES **TIENEN QUE CORRER SOLOS.**



CIRCUITO CATEGORIAS INFERIORES



V/P: VUELTA PEQUEÑA: 370 m.



V/G: VUELTA GRANDE: 430 m.



RECORRIDO DE META A SALIDA: 40 m.

PALMARÉS

Edición - Año	Hombres	Club	Mujeres	Club
I 1970	Hernán Rábago	Valle de Mena		
II 1971	Emilio Nava	Valle de Mena		
III 1972	Cosme Gutiérrez	Valle de Mena		
IV 1973	Antonio Mena	Valle de Mena		
V 1974		Antonio Mena	Valle de Mena	
VI 1975	L.Andres Alfaro (Jr)	Almi	Montserrat Sevilla (Jvl)	
VII 1976	José Frechilla	Almi		
VIII 1977	L.Andrés Alfaro	Almi	Maite Zúñiga (Jvl)	Unamuno
IX 1978	J.Ruiz de Gopegui	Almi	Itziar López de Uralde	Almi
X 1979	Lorenzo Gutiérrez	C.A.Laredo	Itziar López de Uralde	C.A.Portugalete
XI 1980	Santiago Manguán	Aranda de Duero	D.Fernández	Aurrerá
XII 1981	José Frechilla			
XIII 1982	Juán Sousa	Bizkorak	Eva Mª Enríquez (Jvl)	Valle de Mena
XIV 1983	Juán Sousa	Bizkorak	Carmen Manzanos	Aurrerá
XV 1984	Ramón Soldevilla	Askartza	Ana Mª Martínez	Aurrerá
XVI 1985	Felipe Franco	Bizkorak		
XVII 1998	Gaizka Portillo	C.A.Sendoa		
XVIII 1999	José Angel Hidalgo	Campos Castilla	Sonia Antolín	Campos Castilla
XIX 2000	Diego Ibáñez	Campos Biodess	Carmen Gonzalez	C.A.Ortuella
XX 2001	Bouazza El Mastati	Real Sociedad	Estíbaliz Urrutia	Bidezabal
XXI 2002	Diego Ibáñez	Campos Biodess	Estíbaliz Urrutia	Bidezabal
XXII 2003	Iván Sánchez	Norquimia	Estíbaliz Urrutia	Bidezabal
XXIII 2004	Diego Ibáñez	Campos Incesa	Sara Valderas	J'Hayber-Playas
XXIV 2005	Diego Ibáñez	Campos Incesa	Rakel Llamas	Carrefour Bezana
XXV 2006	José Fuentes-Pila	Metavi	Sonia Antolín	Asefán Piélagos
XXVI 2007	Sergio Sánchez	F.C.Barcelona	Cristina Petite	Scorpio Mondo
XXVII 2008	José Fuentes-Pila	Metavi	Irene Pelayo	Carrefour Bezana
XXVIII 2009	Lhoussaine Dhame	Camargo Salgar JDH	Mª Elena Moreno	Piélagos Inelecma
XXIX 2010	Abdelilah El Manaia	Zabaloetxe	Marta Tigabea	Etiopía
XXX 2011	Hicham El Amrani	Camargo Salgar JDH	Sennayet Mesganaw	Etiopía
XXXI 2012	Hicham El Amrani	Camargo Salgar JDH	Mª Elena Moreno	Piélagos Inelecma
XXXII 2013	El Hassan Oubaddi	Zabaloetxe	Mª Elena Moreno	Piélagos Inelecma
XXXIII 2014	Tomás Tajadura	UBU Caja Burgos	Irene Pelayo	Piélagos
XXXIV 2015	Hamid Ben Daoud	Playas de Castellón	Nuria Lugueros	Piélagos
XXXV 2016	Hamid Ben Daoud	Independiente	Elena Loyo	Independiente
XXXVI 2017	Daniel Arce	Añares Rioja	Elena Loyo	ALIMCO Running FIZ
XXXVII 2018	Raúl Celada	Añares Rioja	Lidia Campo	Universidad de Burgos
XXXVIII 2019	Ibrahim Chakir	Atletismo Numantino	Lidia Campo	Playas de Castellón
XXXIX 2022	Pablo Sánchez	Vicky Foods Athletics	Cristina Ruiz	Universidad de Burgos
LX 2023	Pablo Sánchez	Vicky Foods Athletics	Alicia Berzosa	Running Pinto Seoane-pampin
LXI 2024	Raúl Celada	Bikila Atletismo	Alicia Berzosa	Running Pinto Seoane-pampin
LXII 2025	Raúl Celada	Bikila Atletismo	Irene Pelayo	Piélagos

> CATEGORÍA ABSOLUTA:
(Junior, Sénior y Veteranos)

12€

> NIÑOS GRATIS

LA INSCRIPCIÓN NO SE HARA EFECTIVA HASTA
REALIZAR EL PAGO

NO SE HARÁN INSCRIPCIONES EL DÍA DE LA PRUEBA

INSCRIPCIONES

HASTA EL 19 DE MARZO:

a las 24 h en: www.atletismovalledemena.com y

www.idj.burgos.es

DORSAL PERSONALIZADO
HASTA EL 15 DE MARZO

MÁS INFORMACIÓN:

atletismovalledemena@gmail.com - Tel. 635 726 973

REGLAMENTOS

ARTÍCULO 1: ORGANIZACIÓN

El Club de Atletismo Valle de Mena organiza la 43 edición de la Carrera de San José. La prueba tendrá lugar el domingo 22 de Marzo de 2026 y está incluida en el Calendario Nacional de la Real Federación Española de Atletismo y de la Federación de Atletismo de Castilla y León.

ARTÍCULO 2: PARTICIPANTES

- La participación estará abierta, sin distinción de categoría, sexo o nacionalidad, bien sea federado o popular. Obligatorio tener 18 años cumplidos.

ARTÍCULO 3: RECORRIDO Y DURACIÓN

- La salida de la prueba será a las 12 del mediodía y el tiempo máximo para finalizar la misma será de 1 hora



y 15 minutos. La salida se dará frente al Pabellón Polideportivo de Villasana de Mena y finalizará en la Plaza de San Antonio de Villasana de Mena, tras pasar por Vallejo, Villasuso, Vallejo y Villanueva. La prueba se disputará sobre un Circuito Homologado por la R.F.E.A. y totalmente cerrado al tráfico y estará controlada por los jueces de la Federación Burgalesa de Atletismo. Cada kilómetro estará señalizado mediante pintura en el suelo.

ARTÍCULO 4: INSCRIPCIONES

-El plazo de inscripción se inicia el 1 de febrero de 2026, hasta el 19 de marzo a las 24 horas o hasta agotar el cupo de 600 dorsales. Los que se apunten antes del 15 de Marzo tendrán sus dorsales personalizados.

Online: A través de la web oficial:

<https://www.atletismovalledemena.com> y en el QR



Más información en el email:
atletismovalledemena@gmail.com

Teléfono 635 726 973

El precio de la inscripción en la carrera absoluta será de 12 euros y no se harán inscripciones el día de la prueba. Los niños no pagan inscripción. La inscripción dará derecho a recibir camiseta y calcetines al recoger el dorsal. Así mismo tendrá acceso al avituallamiento líquido situado en el kilómetro 5 y al avituallamiento líquido y sólido de zona de meta.

ARTÍCULO 5: CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

(VER EN LA WEB)

ARTÍCULO 6: CATEGORÍAS

-Las de la Real Federación Española de Atletismo.

ARTÍCULO 7: TROFEOS Y PREMIOS

-Subirán a podio a recibir su trofeo, los tres primeros y las tres primeras de la clasificación absoluta, independientemente de su edad. Habrá premios en metálico para los primeros y primeras de la clasificación absoluta:

CLASIFICACIÓN ABSOLUTA	RÉCORD DE LA PRUEBA	CLUB FEDERADOS
1º 550€ Masc. y Fem.	200€	
2º 360€ Masc. y Fem.	Raúl Celada: 29'33" (2025)	Masculino y Femenino
3º 300€ Masc. y Fem.		1º 250€
4º 240€ Masc. y Fem.	Alicia Berzosa: 33'58" (2023)	
5º 200€ Masc. y Fem.		

En la clasificación por clubes podrán puntuar todos los equipos y atletas que posean licencia de atletismo por un mismo club. Resultará vencedor aquel club en el que la suma de los puestos conseguidos por los cuatro atletas en categoría masculina y tres en femenina, sea la menor. En caso de empate se tendrá en cuenta el mejor puesto del último atleta que puntúe.

PREMIOS ADICIONALES:

Veterano: De 40 a 49 años, De 50 a 59 años y de 60 en adelante. A los tres primeros y tres primeras.

Prebenjamín, Benjamín, Alevín, Cadete y Juvenil A los cinco primeros-as.

Primer atleta local, masculino y femenino

Atleta más veterano

La entrega de premios se realizará en la Plaza San Antonio a partir de las

13 horas para las categorías menores y a partir de las 13:20 para las absolutas.

EL ATLETA QUE NO ACUDA A RECOGER EL PREMIO SE ENTIENDE QUE RENUNCIA AL MISMO

ARTÍCULO 8: JUEZ ÁRBITRO

(VER EN LA WEB)

ARTÍCULO 9: CONTROL DE CARRERA Y CLASIFICACIONES (VER EN LA WEB)

ARTÍCULO 10: AVITUALLAMIENTO

-La organización dispondrá de avituallamiento líquido en el kilómetro 5 según normativa de la W.A. y de la R.F.E.A. así como líquido y sólido en zona de meta.

ARTÍCULO 11: GUARDARROPÍA Y DUCHAS

-Existirá un servicio de guardarropa y duchas. Estará instalado en el pabellón polideportivo de Villasana frente a la salida de la prueba. La organización no se hace responsable de los objetos de valor depositados.

ARTÍCULO 12: RECOGIDA DE DORSAL-CHIP

-El dorsal-chip se recogerá el sábado 21 de 16:30 a 18:00 h en el pabellón polideportivo y el domingo 22 hasta 30 minutos antes de iniciarse la carrera.

ARTÍCULO 13: SEGURO

-Todos los participantes estarán cubiertos por una póliza de seguros de Responsabilidad Civil, y otra de accidentes proporcionada por la R.F.E.A.

ARTÍCULO 14: CARNET DE CORREDOR (VER EN LA WEB)

ARTÍCULO 15: MATERIAL GRÁFICO (VER EN LA WEB)

ARTÍCULO 16: ARTÍCULO 144 DEL RIA

-No está permitido (en aplicación del Artº 144 del RIA) correr acompañado de personas no participantes en la misma, vayan a pie o en algún tipo de vehículo, ni llevar niños en brazos o en cochecitos, así como tampoco se permite correr con animales, carros, etc. Esta prohibición se extiende a toda la carrera y muy especialmente en la llegada a meta, siendo su inobservancia motivo de posible descalificación por parte del juez árbitro.

ARTÍCULO 17: DISPOSICIÓN FINAL

-Todos los atletas, por el mero hecho de participar aceptan el presente reglamento y todo lo no previsto en él, se regirá bajo las normas de la R.F.E.A – W.A.





OTROS DATOS DE LA CARRERA

> REPORTAJE AUDIOVISUAL Y
FOTOGRAFICO

Runonline

Retransmisión Salida-Llegada en Directo

Triunfo de Raúl Celada e Irene Pelayo en la 42ª carrera de San José del Valle de Mena

Raúl Celada, atleta del Club Bikila, ha ganado en Villasana de Mena la edición nº 42 de la Carrera San José. Ha logrado batir el récord de la prueba al correr los 10 kilómetros en un tiempo de 29'33". La anterior plusmarca la había conseguido hace 10 años Hamid Bendaoud con 30'09". Daniel Alonso y Jairo Grijalvo, ambos del Club Vicky Foods Athletics, se han situado en segunda y tercera posición con tiempos de 31'37" y 32'23".

Raúl Celada ha corrido 4 veces esta Carrera que pasa por los pueblos meneses de Villasana, Vallejo, Villasuso y Villanueva. Ha asegurado que al salir pensaba en intentar bajar de los 30' y que en la mitad de la prueba, a los 5 km. se dio cuenta de que podía lograrlo porque los había corrido en menos de 15'. Celada ha dicho que su próximo objetivo es bajar de los 28' en el Campeonato de España de 10.000 metros en pista y conquistar la Copa de Europa.

En categoría femenina la ganadora ha sido Irene Pelayo, de Club Piélagos, que ha llegado a la meta en 16º puesto con una marca de 34'37". La segunda mujer ha sido Verónica Tabares también del club Piélagos en el puesto 27 con un tiempo de 36'09" y la tercera Dolores Marco, de Kon Sports, que ha tardado 37'16" en recorrer los 10 km.

Irene Pelayo ha dicho que lo que más le ha gustado de la Carrera San José ha sido el buen ambiente que genera la multitud de gente que se sitúa en ambos lados de la carretera durante todo el trayecto. Irene ha reconocido que un triunfo como éste le llena el cerebro y el corazón de energía. Su próximo objetivo es seguir entrenando, participar en todas las carreras que hay en los pueblos y practicar el "deporte-salud". Y es que ha animado a todas las personas, por muy mayores que sean, a salir todos los días a hacer deporte o al menos andar por la calle, dado que ese ejercicio físico es muy bueno para la salud y para estar bien física y mentalmente. En este sentido, Raúl Celada también ha dicho que a punto de cumplir 30 años, él lleva unos 17 corriendo y que las actividades deportivas junto a una buena alimentación y un buen estilo de vida permiten a cualquiera que mejoren su salud y su bienestar siempre y cuando corran, anden, remen o pedaleen con sus bicis todos los días.

En total han participado en esta Carrera San José 1100 atletas, de los cuales 600 eran menores de edad. Los de 6 y 7 años han corrido 370 metros y los menores de 18 años 1.370 metros. El Club de Atletismo del Valle de Mena ha creado este año el Premio Inclusión para reconocer el esfuerzo deportivo de personas con alguna discapacidad. La ganadora ha sido una mujer que está superando su autismo.





COLABORAN EN ESTA CARRERA

caja**viva** cajarural  cajarural**burgos**
Fundación



PAN. MENESA
FABRICA: VILLASANA DE MENA (BURGOS) Tlf: 947 126 049
OFICINAS: VALLE DE TRAPAGA (BIZKAIA) Tlf: 94 492 25 93



PEREDA
dental



RIOJA
Marqués Navarrete
BODEGAS JUAN JOSÉ ENTRENA S.A.

GAMTIA
Fe **ENORTE, S.A.**
www.mettfenorte.es


Los Rosales
garden center
Todo para su Jardín



Stylo **SOFÁS**
www.stylosofa.com
Tel. 685 754 676



 **VALLE DE MENA:** BAR BAYONA - CAFETERIA PEÑALADROS - EL KIOSKO - FRUTASANA - HOSPEDERIA FORAMONTANOS
-SINDICATO 2 - TABERNA "EL CUATRO" - JOSEBA LARRINAGA (masajista Villasana y Balmaseda)
- SUMA SUPERMERCADO - NAIN BAR CAFE - POLICÍA MUNICIPAL - CRUZ ROJA - COLEGIO NTRA. SRA. DE LAS ALTICES



**INSCRIPCIONES
A TRAVÉS
DE ESTE
QR**



**DIPUTACIÓN
DE BURGOS**

INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y JUVENTUD



XLIII CARRERA DE SAN JOSÉ

PATROCINAN ESTA CARRERA



CLINICA DENTAL
**SEOANE
PAMPIN**
www.seoane-pampin.com



Día a día trabajamos por
EL DEPORTE EN LA PROVINCIA

IDJBurgos



www.idj.burgos.es

Instituto para el Deporte y la Juventud de la Provincia de Burgos

C/ Madrid, 24 - CP. 09002 - BURGOS

Tel. 947 258 650 - idj@diputaciondeburgos.es

