



Se viene la 35ª edición de las 10k "las cañas" la tercera más añeja del país, realizada por la dirección de deportes de la intendencia de Río Negro, teniendo como escenario el principal balneario del departamento que hace honor a su nombre "Balneario las Cañas".

A ocho kilómetros del sur de Fray Bentos, en el Departamento de Río Negro y a orillas del Río Uruguay se encuentra el balneario Las Cañas, frecuentado sobre todo por turistas argentinos, pero poco difundido entre los uruguayos.

El nombre del balneario tiene su origen en los montes de caña tacuara, que aún hoy se conservan en la zona y forman parte de la Reserva Natural

### **COMO LLEGAR**

Las Cañas se ubica a 42 kilómetros de la ciudad argentina de Gualeguaychú y a 315 de Montevideo.

Si se parte desde Montevideo, se debe recorrer la ruta nacional número 2 hasta la ciudad de Fray Bentos. A partir de allí hay dos opciones para llegar al balneario, se puede seguir por el camino vecinal Batlle y Ordoñez que se conoce en verdad como el Camino a Las Cañas, o por la Ruta Panorámica que bordea la costa del Río Uruguay.

La Panorámica es un trayecto más largo, pero como lo indica su nombre, el paisaje que ofrece hace que valga la demora. Si se viene desde

Gualeguaychú, se debe seguir la ruta 136 hasta el Puente Internacional. Una vez en tierras uruguayas, se debe seguir la ruta Puente-Puerto hasta la ciudad de Fray Bentos y luego seguir por cualquiera de los dos caminos mencionados.

Las cañas están incluidas en el programa Uruguay natural por sus características únicas naturales que aún siguen vigente en el balneario. Deportistas de todo el país han sido parte de estas 32 ediciones siendo también muy conocida por su dura topografía y clima, que desafía a todo deportista que participa en ella.

### **OBJETIVOS**

- 1- Destacar y afianzar la importancia de la competencia teniendo en cuenta la cantidad de ediciones siendo actualmente la segunda más añeja del país, apostando a la mayor presencia internacional de deportistas de todas las ediciones.
- 2- Ser el evento con más participación de deportistas de deporte adaptado capacidades diferentes, como lo es silla de ruedas y no videntes, incrementando la participación a nivel internacional y nacional, promoviendo, difundiendo y fomentando esta categoría, siendo la única carrera que premia por igual a todas las categorías.
- 3- Siempre apostando a la inclusión creamos la categoría de atletismo asistido, con el fin de involucrando a familiares, amigos, educadores, voluntarios, promoviendo la igualdad de oportunidades. Un equipo donde todos se esfuerzan, comparten y disfrutan
- 4- Promover la importancia del departamento en el turismo y su impacto en el balneario las cañas como escenario deportivo de esta y muchas otras competencias de diferentes disciplinas que pueden realizarse, gracias a su área natural, creando identidad y lograr ser el departamento de mayor impacto deportivo

**25 DE ENERO 2025**

**CARRERA DE NIÑOS**

**18:00 horas - 1k en Playa la Punta (padres, tutores, o adultos responsables)**

**LUGAR DE LARGADA 5K**

**Hora: 18:30**

Paso viejo y camino del Hipódromo

## **LUGAR DE LARGADA 10K**

**Hora 19:00**

Polideportivo Juan Bautista Tiscornia

(Ruta Vladimir Roslik y Republica de Chile)

## **LUGAR DE LLEGADA**

Balneario Las Cañas, Playa La Punta

### **EDAD MÍNIMA –**

Los participantes deberán tener para la distancia de 10k, 18 años cumplidos al 31 de diciembre de 2025.

Los participantes deberán tener para la distancia de 5k, 15 años cumplidos al 31 de diciembre de 2025

Es obligación de los interesados, presentar el documento de identidad cuando la Organización lo solicite.

### **INSCRIPCIONES Y CRONOMETRAJE**

<https://www.kronos.com.uy/>

### **ENTREGA DE KIT**

- \_\_Oficina Departamento de Deportes (ex Afe)
- \_\_Lunes a viernes de 8 a 14h

Día de la competencia Polideportivo a partir de las 9:00hs Juan B Tiscornia Fray Bentos

TICKETS SPORTS

VALOR: \$900

Los primeros 500 inscriptos acceden al Kit con sudadera del evento.

**LOS GANADORES POR CATEGORIA DEL CAMPEONATO RIO NEGRO CORRE  
TIENEN EXONERADA LA INSCRIPCION AL EVENTO**



## PREMIACIÓN

**10k- Premiacion en Efectivo los 3 primeros de las siguientes categorias**

**PREMIACION EN EFECTIVO MEJOR RIONEGRENSE – DAMAS Y CABALLEROS  
10K**

Con esta categoría se premiará a los 3 mejores rionegrenses ubicados en la general, tanto damas y caballeros en la distancia 10k, este premio no es acumulable a la premiación de la general individual.

<b>GENERAL</b>		
<b>PUESTO</b>	<b>FEMENINO</b>	<b>MASCULINO</b>
1	USD 300	USD 300
2	USD 200	USD 200
3	USD 100	USD 100
<b>PREMIO ESPECIAL MEJOR RIONEGRENSE</b>		
<b>PUESTO</b>	<b>FEMENINO</b>	<b>MASCULINO</b>
1	USD 150	USD 150
2	USD 100	USD 100
3	USD 50	USD 50
<b>SILLAS DE RUEDAS</b>		
<b>PUESTO</b>	<b>FEMENINO</b>	<b>MASCULINO</b>
1	USD 300	USD 300
2	USD 200	USD 200
3	USD 100	USD 100
<b>NO VIDENTES</b>		
<b>PUESTO</b>	<b>FEMENINO</b>	<b>MASCULINO</b>
1	USD 300	USD 300
2	USD 200	USD 200
3	USD 100	USD 100

### **PREMIACION POR CATEGORIA 10K - Damas y Caballeros**

18 a 29 - 30 a 39 - 40 a 49 - 50 a 59 - 60 en adelante

### **PREMIACION POR CATEGORIA 5K – Damas y Caballeros**

**Categoría Especial Atletismo Asistido**

- **Trofeo y Medallas Finisher**

15 a 17 – 18 a 29 - 30 a 39 - 40 a 49- 50 a 59 - 60 en adelante

## **SUSPENSION O POSTERGACION**

No se suspende por lluvias, salvo en caso que, al momento de la prueba, la organización considere que el mal tiempo pueda poner en riesgo la integridad física de los participantes, en ese caso se suspenderá el evento.

La prueba puede suspenderse el mismo día de competencia por razones de

fuerza mayor, sin considerar un listado taxativo y a modo de ejemplo:

-Restricciones por salud.

-Clima severo e intempestivo.

-Tormenta eléctrica.

-Eventos, que a las claras, pongan en riesgo la integridad de los participantes.

## SERVICIOS INCLUIDOS

### Baños

Se instalarán baños químicos en el sector de largada de los 5k (camino las cañas y camino hipódromo)

- **Se brindará Traslado** para los competidores que participen en la distancia de 5k, salida desde el polideportivo 17:30 Horas
- **Traslado** de vuelta al finalizar el evento.
- **Hidratación**  
Largada  
Intermedio  
Llegada
- **Alimentación frutas en la llegada**
- **Servicio Médico**  
-El evento contará con el servicio de ambulancia en llegada y un móvil en en cada distancia de recorrido para atender cualquier emergencia durante el período de la competencia.
- **Estacionamiento**  
-No se podrá estacionar en lugares o calles que impidan el normal desarrollo de la prueba. Deberán seguir las indicaciones de la organización.