

Reglamento

El próximo día 11 de marzo se celebrará en Cariñena la V Edición de la 5-10K Ciudad de Cariñena, prueba que se realiza sobre una distancia no homologada por la RFEA y que discurrirá por las calles más emblemáticas de la localidad. El Ayuntamiento de Cariñena promueve y organiza este evento deportivo, incluyendo la prueba en su calendario autonómico bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces FAA.

Artículo 1.- Información General

El horario de comienzo de la prueba será las 10.00. La salida se producirá desde la Avenida del Ejército. El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Metros	Circuito	Trofeos	H. Premios
10.00	GENERAL M Y F	General 10K	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.15
10.00	SÉNIOR M Y F	2002 hasta 34 años	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.15
10.00	MASTER A M Y F	35 a 44 años	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.15
10.00	MASTER B M Y F	45 a 54 años	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.15
10.00	MASTER C M Y F	55 y + años	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.15
10.00	LOCAL M Y F	2002 y anteriores	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.15
10.00	GENERAL M Y F	General 5K	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.15
10.00	SÉNIOR M Y F	2002 hasta 34 años	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.15
10.00	MASTER A M Y F	35 a 44 años	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.15
10.00	MASTER B M Y F	45 a 54 años	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.15
10.00	MASTER C M Y F	55 y + años	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.15
10.00	LOCAL M Y F	2002 y anteriores	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.15
11.15	Entrega de Trofeos Prueba Popular 5K Y 10K					
Hora	Categoría	Año Nacimiento	Metros	Circuito	Medallas	H. Premios
11.45	S16 CAD M Y F	2003-2004	1500	C.E. 300m*5 vueltas	1º-2º-3º	12.35
	S14 INF M y F	2005-2006	1200	C.E. 300m*4 vueltas	1º-2º-3º	
12.00	ALEVÍN M Y F	2007-2008	900	C.E. 300m*3 vueltas	1º 2º 3º	12.35
12.10	BENJAMIN M Y F	2009-2010	600	C.E. 300m*2 vueltas	1º 2º 3º	12.35
12.20	INICIACIÓN M Y F	2011	300	C.E. 300m*1 vuelta	1º 2º 3º	12.35
12.30	AGUILUCHOS M Y F	2012 y siguientes	150	C.E. 300m* ½ vuelta	1º 2º 3º	12.35
12.35	Entrega de Trofeos Pruebas Escolares					
Los premios no serán acumulables, será necesario asistir a la entrega de premios para recibirlo. Primero la categoría GENERAL y después las sub-categorías (corriendo puesto)						

Los atletas que pueden participar en la misma son los siguientes:

- Atletas con licencia Federada AR/ ARF.
- Atletas sin licencia Federada.
- Los atletas extranjeros sólo podrán participar con ficha de la Federación Aragonesa de Atletismo, salvo las excepciones que recoge el reglamento de carreras de la RFEA en su artículo 3.4. Sí que podrán participar atletas extranjeros sin licencia, pero no podrán optar a los premios económicos si los hubiera.

Artículo 2.- Inscripciones

Inscripciones ON LINE: www.5-10ciudaddecarinena.com

Las inscripciones presenciales se realizarán hasta el 9 de marzo en horario comercial en:

- [Fartleck Sport](#) (Tomás Bretón Nº46), [Running Zaragoza](#) (Ricla 2) y Deportes Zenit (María Guerrero 9).
- Gimnasio Municipal de Cariñena (Plaza Ciudadanía)

Los atletas federados deberán presentar la licencia en cualquiera de los tres puntos de inscripción.

Plazo de inscripción: hasta el día 8 de marzo con un límite máximo de 300 participantes en la prueba de 5K/10K y 50 atletas por categoría escolar.

Fecha	Atletas Federados FAA (AR-ARF) 5K	Atletas Federados FAA (AR-ARF) 10K	Atletas NO federados FAA	Atletas Escolares
Hasta 04 / 03	4€	6€	+2€	Gratis
Del 05 / 03 al 08/ 03	5€	7€	+2€	0€
10 / 03	12€ (hasta agotar dorsales)			5€
No se devolverá el dinero de la inscripción salvo en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad				
El cambio de dorsal se permite hasta el domingo 04 de marzo				

Camiseta de la prueba: se entregará camiseta a los atletas de las pruebas populares que se inscriban hasta el 04 de marzo, para el resto de atletas se entregará camiseta hasta fin de existencias.

Entrenamientos dirigidos:

Se llevarán a cabo varios entrenamientos gratuitos para que logres completar la prueba.

En Zaragoza: se realizarán por parte del grupo "Fartleck Sport" entre el 15 de febrero y el 8 de marzo. El punto de reunión será la puerta del CDM Salduba con los siguientes horarios:

Lunes y miércoles: 20.30h.

Martes y jueves: 10.00h, 19.30h y 20.30h.

Recogida de dorsales: se entregarán junto con chip y bolsa del corredor, durante el sábado 10 de marzo en Fartleck Sport (C/ Tomás Bretón Nº46) en horario 10.00-13.00 y 17.00-20.00. Los atletas de Cariñena tendrán habilitada una zona de recogida de dorsal durante la celebración de la prueba, desde las 9.00 hasta 30min antes del comienzo de cada prueba en la zona de salida y meta.

Artículo 3.- Seguros

Todos los participantes inscritos correctamente en la prueba estarán cubiertos con un seguro de responsabilidad civil y de accidentes. La organización dispone del correspondiente seguro de responsabilidad civil. Queda totalmente prohibida la participación de corredores no inscritos.

La organización recomienda hacerse una revisión médica y / o prueba de esfuerzo a todas aquellas personas que no hayan corrido una prueba de similares características anteriormente o lleven un período prolongado de tiempo sin realizar actividad física.

Artículo 4.- Aspectos técnicos

Será descalificado cualquier atleta que, a sabiendas de su imposibilidad de participar, proporcione datos erróneos a la Organización, para poder hacerlo. Se debe recordar que las reclamaciones deberán hacerse ante el Juez Árbitro de la prueba, hasta 30 minutos después de hacerse pública la clasificación de la carrera. La carrera podrá ser suspendida si así lo decide la organización junto con la autorización del Juez Árbitro de la prueba.

La participación en la competición supone la aceptación del presente Reglamento, reservándose la Organización el derecho a modificar aquellos aspectos de la prueba que por causa mayor sea necesario, previa autorización del Juez Árbitro de la competición.

Todo lo no previsto en este reglamento, será resuelto por el Juez Árbitro, de acuerdo con el reglamento en vigor de la IAAF, la RFEA y FAA

Artículo 5.- Cronometraje y resultados

El control de tiempos y puestos se realizará mediante el sistema de chip con validación del jurado FAA, estando la empresa responsable del cronometraje validada por la RFEA.

Los resultados de la 5K Ciudad de Cariñena podrán verse en www.federacionaragonesadeatletismo.com, www.fartlecksport.com y www.5-10kciudaddecarinena.com.

Artículo 6.- Servicios al corredor

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida / meta.
- Duchas y vestuarios en el Polideportivo de Cariñena.
- Bolsa del corredor.
- Camiseta del corredor.
- Avituallamiento al acabar la prueba, fruta y bebida.

Artículo 7.- Trofeo Primavera 5K - 10K

Esta prueba forma parte de un nuevo circuito de carreras, el "Trofeo Primavera 5K - 10K". Las pruebas que se incluyen en dicho circuito y las fechas de celebración son las siguientes:

- 5-10K Ciudad de Cariñena, 11-03-18
- 10K y 5K Calatorao, 23-04-18
- Carrera Popular Alfamén (5K-10K), 06-05-18.

Premios

Se podrá participar en las distancias 5 o 10K. Para optar a los premios, será necesario participar en la misma distancia (5K o 10K) en las tres pruebas. Se realizará la suma de tiempos de las tres pruebas en las que se haya participado.

Los premios del Trofeo Primavera 5K- 10K serán los siguientes:

- 1º Jamón + Trofeo
- 2º Queso + Trofeo
- 3º Botella Vino + Trofeo

Además, todos los corredores que participen en las tres pruebas, independientemente de la distancia que realicen, sea en las tres pruebas la misma o no, recibirán una medalla de FINISHER TROFEO PRIMAVERA 5K – 10K.

La entrega de premios y medallas tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, la Carrera Popular Alfamén (5K-10K).