Reglamento

El próximo día 01 de marzo se celebrará en Cariñena la VI 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, con la Dirección Técnica de Fartleck Sport, 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 5K	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.15
10:00	S16 CAD M Y F	2005-2006	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.15
10.00	SÉNIOR M Y F	2004 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	2006 y anteriores	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.15
10.00	GENERAL M Y F	General 10K	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.15
10.00	SÉNIOR M Y F	2004 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	2004 y anteriores	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.15
11.15	**Entrega de Trofeos Prueba Popular 5K Y 10K** *Dxt Cariñena entregará un trofeo al corredor más joven y más veterano que participe en 5K ó 10K					
Hora	**Categoría**	**Año Nacimiento**	**Metros**	**Circuito**	**Medallas**	**H. Premios**
12.00	S14 INF M y F	2007-2008	1200	C.E. 300m*4 vueltas	Detalle	12.35
12.10	S12 ALEVÍN M Y F	2009-2010	900	C.E. 300m*3 vueltas	Detalle	12.35
12.20	S10 BENJAMIN M	2011-2012	600	C.E. 300m*2 vueltas	Detalle	12.35
12.30	S10 BENJAMIN F	2011-2012	600	C.E. 300m*2 vueltas	Detalle	12.35
12.40	INICIACIÓN M Y F	2013	300	C.E. 300m*1 vuelta	Detalle	12.35
12.50	AGUILUCHOS M	2014 y siguientes	150	C.E. 300m* ½ vuelta	Detalle	12.35
13.00	AGUILUCHOS F	2014 y siguientes	150	C.E. 300m* ½ vuelta	Detalle	12.35
13.10	Entrega de Trofeos Pruebas Escolares (1º 2º y 3º) y medallas para el resto.					
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) La categoría local si es acumulable						
2ª Prueba puntuable para **Trofeo Primavera 5K - 10K 2020**						

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 optar a premios económicos en caso de disponer de licencia por la FAA, en caso contrario podrán participar en la prueba sin optar a estos premios.

Artículo 2.- Inscripciones

ON LINE: www.5-10kciudaddecarinena.com

PRESENCIALES: Fartleck Sport Y Gimnasio Municipal de Cariñena (Plaza Ciudadanía)

Plazo de inscripción: hasta el miércoles 26 de febrero con un límite máximo de 300 participantes en la prueba de 5K/10K y 50 atletas por categoría escolar.

Fecha	Atletas Federados FAA o usuarios Carnet Joven (AR-ARF) 5K	Atletas Federados FAA o usuarios Carnet Joven (AR-ARF) 10K	Atletas NO federados FAA	Atletas Escolares
Hasta 16 Febrero	4€	6€	+2€	Gratis
Del 17 al 26 Febrero	5€	7€	+2€	1€
No se devolverá el dinero de la inscripción salvo en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad				
No se admitirán inscripciones el mismo día de la prueba por motivos de organización.				
El cambio de dorsal se permite hasta el domingo 23 de febrero				

Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes de la prueba popular que se inscriban hasta el 16 de febrero la camiseta de la prueba. Los atletas que se inscriban el día 17 y posteriores dispondrán de la talla seleccionada hasta agotar existencias.

Entrenamientos dirigidos:

En el proceso de inscripción está la posibilidad de inscribirse gratuitamente a los entrenamientos presenciales que se realizarán por parte del grupo de entrenamiento "Fartleck Sport" , desde el día 3 al 28 de febrero, con los siguientes horarios y emplazamientos:

La Cartuja Baja: lunes y miércoles: de 18 a 19h desde el Pabellón de Deportes de La Cartuja.

Parque José Antonio Labordeta de Zaragoza (Parque Grande): lunes y miércoles 20.30h / martes y jueves 10.00h, 19.30 o 20.30h.

Recogida de dorsales:

- **Viernes 28/02:** de 17.00 a 20.00 horas en Fartleck Sport. (C/ Tomás Bretón 46)
- **Sábado 29/02:** de 10.00 a 13.00 horas horas en Fartleck Sport. (C/ Tomás Bretón 46)
- **Domingo 01/03:** los atletas de Cariñena y alrededores podrán recoger el dorsal a partir de las 08.30 de la mañana hasta 30 minutos antes del comienzo de cada prueba en la zona de salida y meta.

Artículo 3.- Seguro

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 podrán verse en 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.
- Dxt Cariñena sorteará un par de zapatillas entre todos los participantes antes de comenzar la prueba.

Artículo 7.- III Trofeo Primavera 5K - 10K

Esta prueba forma parte del circuito de carreras "Trofeo Primavera 5K - 10K 2020". Las pruebas que se incluyen en dicho circuito y las fechas de celebración son las siguientes:

- 5K y 10K Frío Extremo de Monreal del Campo, 08-02-20.
- 5-10K Ciudad de Cariñena, 01-03-20.
- 10K y 5K Calatorao, 23-04-20.

Prueba extra especial: Carrera y Caminata Solidaria por la Igualdad 5K 10K. Todos los días cuentan. Zaragoza. 08-03-20

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.

Habrá una prueba extra especial, *Carrera y Caminata Solidaria por la Igualdad 5K 10K. Todos los días cuentan*. Participar en dicha prueba supondrá una **bonificación de tiempo.** A la suma total de tiempos del atleta en las 3 pruebas, se le restará 1 minuto en la distancia 5K y 2 minutos en la prueba 10K (deberá coincidir la distancia con la distancia en la que se participa en el Trofeo).

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 tres de las cuatro pruebas, independientemente de la distancia que realicen, sea en las tres pruebas la misma distancia o no, recibirán una medalla de FINISHER TROFEO PRIMAVERA 5K - 10K 2020.

La entrega de premios y medallas tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, la 10K y 5K Calatorao (23-04-20).

Artículo 8.- Recorrido

Enlace a Wikiloc