

Reglamento

El próximo día 27 de febrero se celebrará en Cariñena la VII 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](http://www.fartlecksport.com), incluyendo la prueba en el calendario autonómico de la Federación Aragonesa de Atletismo bajo el control técnico del Comité Territorial de JuecesFAA.

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	2007-2008	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.15
10.00	SÉNIOR M Y F	2006 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	2008 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	2006 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	2006 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/a más joven y más veterano/a que participe en 5K ó 10K.					
Hora	Categoría	Año Nacimiento	Metros	Circuito	Medallas	H. Premios
12.00	S14 INF MAS	2009-2010	1200	C.E. 300m*4 vueltas	Detalle	12.10
12.15	S14 INF FEM	2009-2010	1200	C.E. 300m*4 vueltas	Detalle	12.25
12.30	S12 ALE MAS	2011-2012	900	C.E. 300m*3 vueltas	Detalle	12.40
12.45	S12 ALE FEM	2011-2012	900	C.E. 300m*3 vueltas	Detalle	12.55
13.00	S10 BEN MAS	2013-2014	600	C.E. 300m*2 vueltas	Detalle	13.05
13.10	S10 BEN FEM	2013-2014	600	C.E. 300m*2 vueltas	Detalle	13.15
13.20	INI MAS	2015	300	C.E. 300m*1 vuelta	Detalle	13.25
13.30	INI FEM	2015	300	C.E. 300m*1 vuelta	Detalle	13.35
13.40	AGUI MAS	2016 y siguientes	150	C.E. 300m* ½ vuelta	Detalle	13.45
13.50	AGUI FEM	2016 y siguientes	150	C.E. 300m* ½ vuelta	Detalle	13.55
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 SÍ es acumulable.

2ª Prueba puntuable del IV Trofeo Primavera 5K - 10K 2022

*Los / las atletas que pueden optar a los premios económicos, en el caso de que los hubiera, son aquellos atletas con licencia FAA o aquellos que puedan demostrar su residencia en Aragón excluyendo atletas con licencia por otras CCAA o países. (Por tanto atletas con licencia de atletismo RFEA o territorial de otras comunidades no pueden optar a los premios económicos)

Artículo 2.- Inscripciones (hasta el domingo 20 de febrero)

ON LINE: www.5-10kciudaddecariñena.com

PRESENCIALES: [Fartleck Sport](http://www.fartleck.com) y Gimnasio Municipal de Cariñena (Plaza Ciudadanía).

Fecha	Atletas Federados FAA (AR-ARF) 5K	Atletas Federados FAA (AR-ARF) 10K	Atletas NO federados FAA	Atletas escolares
Hasta 30/01/22	6€	8€	+2€	GRATIS
Hasta 20/02/22	9€	11€	+2€	GRATIS
No se devolverá el dinero de la inscripción salvo en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad				
No se admitirán inscripciones finalizado el plazo de inscripción por motivos de organización.				
El cambio de dorsal se permite hasta el domingo 20 de febrero				

Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba.

Recogida de dorsales y bolsa del corredor:

Novedades:

- Se establecerá un sistema de elección de hora y lugar para la recogida del dorsal.
- Este deberá seleccionarse en el momento de la inscripción y no podrá ser modificado.
- Se establece un número máximo de recogidas de dorsal en función de horario y espacio de entrega.

Horarios:

- **Jueves 24, viernes 25 y sábado 26 (sábado sólo mañana):** 10:30h/13:30h y 17:00h/20:30h en [Fartleck Sport](#). (Bretón 46, Zaragoza).
- **Domingo 27:** 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.

Entrenamientos dirigidos:

- En el proceso de inscripción está la posibilidad de inscribirse gratuitamente durante dos semanas a los entrenamientos presenciales que se realizarán por parte del [grupo de entrenamiento "Fartleck Sport"](#), con los siguientes horarios y emplazamientos: **Parque José Antonio Labordeta de Zaragoza (Parque Grande):** lunes y miércoles 20.30h / martes y jueves 10.00h, 19.30 y 20.30. Nos pondremos en contacto contigo si así lo marcas en la inscripción.

Artículo 3. Salida

- Todos los atletas deberán pasar por cámara de llamadas, que se abrirá 15' antes del inicio de la prueba. Allí se tomará la temperatura corporal a cada participante y si excede de 37.5Cº no podrá tomar la salida en la carrera.
- **Mascarilla Prueba:** será obligatorio para todo participante portar durante la recogida de dorsales el calentamiento y salida mascarilla sin filtro. Una vez de comienzo la carrera el corredor que lo desee podrá quitarse la mascarilla. No obstante deberá llevarla encima en todo momento, dado que nada más entrar en la línea de meta deberá ponérsela inmediatamente.

Artículo 4.- 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 5.- 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 World Athletics, la RFEA y FAA

Artículo 6.- Cronometraje y resultados

El control de tiempos y puestos de la VII 5K-10K Ciudad de Cariñena 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.5-10kciudaddecariñena.com.

Artículo 7.- Servicios al corredor

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

Artículo 8.-IV Trofeo Primavera 5K - 10K 2022

Esta prueba forma parte del circuito de carreras “IV Trofeo Primavera 5K - 10K 2022”. Las pruebas que se incluyen en dicho circuito y las fechas de celebración son las siguientes:

- VI 10K y II5K Frío Extremo de Monreal del Campo, 12-02-22
- 5-10K Ciudad de Cariñena, 27-02-22.
- Prueba “Todos los días cuentan” (Zaragoza), 13-03-22.

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, sea la misma distancia o no, recibirán una medalla de FINISHER TROFEO PRIMAVERA 5K – 10K 2022 y entrarán en el sorteo de 1 inscripción completa para 2023.

La entrega de premios y medallas tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, la prueba “Todos los días cuentan” (13-03-22).

Artículo 9.- Recorrido

[Enlace a Wikiloc](#)



609 m



Artículo 10.- PROTOCOLO FAA COVID-19

Esta edición se encuentra fuertemente marcada por la situación de pandemia de **Covid19** en la que actualmente nos encontramos. Por ello el Ayuntamiento de Cariñena, como organizador de la prueba, y [Fartleek Sport](http://www.fartleeksport.com), como director técnico de la misma, han elaborado un protocolo de actuación siguiendo, para ello, las directrices de las autoridades sanitarias competentes y el protocolo de Covid19 elaborado y **aprobado por la Federación Aragonesa de Atletismo** y al que se puede acceder a través del siguiente [enlace](#), comprometiéndose a llevarlo a la práctica durante todo el transcurso de la prueba deportiva.

Este protocolo de actuación de Covid19 se encuentra disponible en la página web oficial de la prueba; www.5-10kciudaddecarinena.com y su lectura y cumplimiento es obligatoria por parte de todos los participantes y miembros de organización de la prueba.