



XI TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS.
SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



REGLAMENTO

El próximo sábado 3 de septiembre se celebrará en Longás la XI edición del TRAIL “No hay pitera, subida al cielo de las Cinco Villas”. El [Ayuntamiento de Longás](#) y la Asociación Cultural Chinela organizan esta prueba bajo la colaboración de [Fartleck Sport](#), prueba que se incluye en el calendario de la Federación Aragonesa de Atletismo bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces FAA.

Artículo 1.- Información General No hay Pitera.

El horario de comienzo de la prueba será las 10.00h (22K), las 10.30h (12K) y las 11.00h (Piterica 1K) mientras que la hora de cierre de carrera de las pruebas 22K y 12K será las 14.00h. La salida se producirá desde la calle Chinela. El trazado constará de un 90% de senda, recorriendo el Espacio Natural Protegido de la Sierra de Santo Domingo. El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

Hora	Categoría	Año Nac.	Metros	Desnivel	Trofeos
10:00	General M y F	18 y + años	22K	+/- 1135 m	1º-2º-3º
10:00	Sénior M y F	18-34 años	22K	+/- 1135 m	1º-2º-3º
10:00	Máster A M y F	35-44 años	22K	+/- 1135 m	1º-2º-3º
10:00	Máster B M y F	45-54 años	22K	+/- 1135 m	1º-2º-3º
10:00	Máster C M y F	55 o + años	22K	+/- 1135 m	1º-2º-3º
10.30	General M y F	18 y + años	12K	+/- 550 m	1º-2º-3º
10.30	Sénior M y F	18-34 años	12K	+/- 550 m	1º-2º-3º
10.30	Máster A M y F	35-44 años	12K	+/- 550 m	1º-2º-3º
10.30	Máster B M y F	45-54 años	12K	+/- 550 m	1º-2º-3º
10.30	Máster C M y F	55 o + años	12K	+/- 550 m	1º-2º-3º
10.30	Andada	Todos años	12K	+/- 550 m	-
11.00	Piterica M y F*	Hasta 17 años	1K	-	Medallas
14:15	Entrega de trofeos. Los premios no serán acumulables entregándose primero la categoría GENERAL y después las sub-categorías (corriendo puesto). Será necesario asistir a la ceremonia de entrega para recoger el trofeo.				
Se dará un obsequio a los 3 clubes con mayor participación.					
*No habrá clasificaciones en la prueba Piterica 1K. Se entregará medalla a todos los participantes nada más finalizar la prueba.					
22K Perfil y Ruta 12K Perfil y Ruta					

*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.



XI TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS.
SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



Artículo 2.- Inscripciones (hasta el 28 de agosto).

ONLINE: www.nohaypiteralongas.com

PRESENCIALES: [Fartleck Sport](#) (Tomás Bretón 46)

Precio de la inscripción:

Fecha	Atleta Federado FAA 12K – 22K (Licencias AR-ARF)	Atleta Federado FAA Piterica 1K (Licencias AR- ARF - DEA)	Atleta NO Federado FAA	Comida Popular Piterica y Acompañantes
Hasta 3 de agosto	25€	1€	+3€	12€
Del 4 al 28 de agosto	27€	1€	+3€	12€

La inscripción incluye: camiseta técnica, bolsa de corredor con obsequios diversos, y vale para la comida popular.

No se devolverá el dinero de la inscripción, excepto en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.

El cambio de dorsal se permite por razones justificadas hasta el domingo 28 de agosto.

*Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes que se inscriban en la prueba 12K y 22K.
Los participantes de la prueba Piterica 1K podrán adquirir una camiseta especial al precio de 7€ y quedarse a comer por 12€.
Aquellas personas que no participen en la prueba podrán colaborar quedándose a comer por el precio de 12€ por persona y adquiriendo la camiseta de la prueba por el precio de 12€.

Recogida de dorsales y bolsa del corredor:

- 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.
- Sólo podrá recoger el dorsal la persona que va a participar en la prueba.

Horarios:

- Sábado 3 de septiembre: de 8:00h a 9:30h en el Pabellón de Longás.



XI TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



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. Desde cámara de llamadas cada participante se situará en su cajón correspondiente para tomar la salida.
- Mascarilla Prueba: será obligatorio para todo participante portar durante la recogida de dorsales el calentamiento y salida mascarilla sin filtro. Una vez dé comienzo la carrera y tras recorrer un mínimo de 100 metros 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.
- Se reservará un lugar en las primeras posiciones de salida para posibles 'atletas ganadores' de la categoría general de ambas distancias tanto masculino como femenino.

Artículo 4.- 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 5.- Aspectos técnicos.

Normas específicas de descalificación

Será descalificado cualquier atleta que, a sabiendas de su imposibilidad de participar, proporcione datos erróneos a la Organización, para poder hacerlo.

Marcaje de la prueba: el recorrido estará señalizado mediante cintas, estacas, flechas y balizas, indicando también los puntos kilométricos y perfil.

Todos los corredores deberán pasar por los puntos de control establecidos por la organización, pudiendo ser eliminados en caso de no realizarlos.

Criterios Ambientales

El entorno debe cuidarse y respetarse, en los avituallamientos habrá cubos de basura para tirar los desperdicios que se puedan generar debiendo el participante hacer utilización de los mismos o transportar su propia basura generada. La organización contará con un cierre de carrera que se encargará de eliminar todos los marcajes realizados.



XI TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



Tiempo de corte

En la prueba de 22K se establece tiempo de paso de 1:45h en el punto donde la prueba corta y la larga se separan (Aproximadamente kilómetro 8.9). Aquel atleta que supere ese tiempo deberá realizar obligatoriamente la prueba de distancia 12K o continuar la prueba de 22K sin dorsal.

Abastecimientos

- Avituallamientos 12K
 - 3K LUZIENTES: agua, bebida isotónica, fruta y otros.
 - 8.8K LA LOMA: agua, bebida isotónica, fruta y otros.
 - META: agua, bebida de recuperación, fruta y otros..
- Avituallamientos 22K
 - 3K LUZIENTES: agua, bebida isotónica, fruta y otros.
 - 10K O PORTILLO: agua, bebida isotónica, fruta y otros.
 - 12K ALTO DE SANTO DOMINGO: agua, bebida isotónica, fruta y otros.
 - 18K LA LOMA: agua, bebida isotónica, fruta y otros.
 - META: agua, bebida de recuperación, fruta y otros.

NOTA: EN AMBOS RECORRIDOS, SE CRUZAN VARIAS VECES, BARRANCOS Y EL PROPIO RIO, QUE NO COINCIDEN CON LOS ABASTECIMIENTOS Y SUMA A LOS AVITUALLAMIENTOS DISPUESTOS.

¿Cómo recibiré mi avituallamiento?

- Al llegar a cada zona de avituallamiento cada atleta deberá ponerse la mascarilla que debe llevar consigo mismo en todo momento.
- Los alimentos y líquidos dispuestos en cada avituallamiento se ofrecerán de manera individual de manera que cada participante únicamente coja lo que quiera/necesite sin tocar el avituallamiento del resto de participantes. Será decisión de cada corredor elegir el lugar donde avituallarse respetando siempre la distancia de seguridad de 2m con el resto de participantes.
- Se recomienda llevar mochila propia para almacenar y llevar el avituallamiento individualizado que cada participante recibirá en las zonas habilitadas para ello debido al Covid-19.
- En cada zona de avituallamiento habrá dispuestas zonas de recogida de residuos, en las que el corredor deberá depositar los desperdicios generados.

La participación en la competición supone la aceptación del presente Reglamento. Todo lo no previsto en este reglamento, será resuelto por el Juez Arbitro, de acuerdo con el reglamento en vigor de World Athletics, la RFEA y FAA. 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.



XI TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



Artículo 6.- Cronometraje y resultados.

El control de tiempos y puestos se realizará mediante el sistema de cronometraje CHIP con revisión del jurado FAA. Los resultados de "No hay pitera Longas, subida al cielo de las Cinco Villas" podrán verse el mismo día de la prueba en la página www.nohaypiteralongas.com.

Artículo 7.- Servicios al corredor

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida /meta.
- Servicio de baños que serán desinfectados periódicamente en el pabellón de Longás.
- La inscripción incluye: camiseta técnica, caja del corredor con obsequios diversos, y vale para la comida popular.
- Se habilitarán diversas zonas de aparcamiento para participantes.
- Comida popular: se hará entrega a la finalización de la prueba de un kit de comida a cada participante en la puerta del pabellón, por tanto, NO HABRÁ ZONA HABILITADA PARA COMER, debiendo cada persona encontrar el sitio para comer manteniendo siempre la distancia social de seguridad de 2m. (En el caso de que SANIDAD lo permita, se habilitará una zona)
- Aquellas personas que no participen en la prueba podrán colaborar con la misma quedándose a comer por el precio de 12€ por persona y adquiriendo la camiseta de la prueba por el precio de 12€.
- Los participantes de la prueba Piterica 1K podrán adquirir una camiseta de la prueba especial por el precio de 7€ y quedarse a comer por el precio de 12€.

Artículo 8.- 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 Longás, como organizador de la prueba, y Fartleck Sport, como colaborador 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.nohaypiteralongas.com, y su lectura y cumplimiento es obligatoria por parte de todos los participantes y miembros de organización de la prueba.



XI TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS.
SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



Artículo 9.- Recorridos

[12K \(Wikiloc\)](#)



TABLA TÉCNICA XI TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS
BY FARTLECK SPORT

DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.	MATERIAL RECOM.
12K	+550m	735m	1081m	1% Asfalto 99% Pista - Senda	Trail	Gorra / Visera Cortavientos o similar Gafas de Sol Agua Sistema de Hidratación Comida / barritas / geles Tfno. Móvil



XI TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS.
SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



[22K \(Wikiloc\)](#)



**TABLA TÉCNICA XI TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS
BY FARTLECK SPORT**

DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.	MATERIAL RECOM.
22K	+1135m	735m	1495m	1% Asfalto 99% Pista - Senda	Trail	Gorra / Visera Cortavientos o similar. Gafas de Sol Agua Sistema de Hidratación Comida / barras / geles Tfno. Móvil