

Reglamento

El próximo sábado 7 de septiembre se celebrará en Longás la VIII edición de TRAIL "No hay pitera, subida al cielo de las Cinco Villas". El Ayuntamiento de Longás, la Asociación Cultural Chinela y [Fartleck Sport](#) organizan esta prueba que se incluye en el calendario de la Federación Aragonesa de Atletismo siendo designada Campeonato de Aragón de Trail.

Artículo 1.- Información General No hay Pitera.

El horario de comienzo de la prueba las 10.00h y hora de cierre de carrera las 14.00h. La salida se producirá desde el pabellón de deportes. **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	19K	+/- 1020 mts	1º-2º-3º
10:00	Sénior	18 a 34 años	19K	+/- 1020 mts	1º-2º-3º
10:00	Máster M y F	35 o + años	19K	+/- 1020 mts	1º-2º-3º
10:05	General M y F	18 y + años	12K	+ / - 670 mts	1º-2º-3º
10:05	Sénior	18 a 34 años	12K	+ / - 670 mts	1º-2º-3º
10:05	Máster M y F	35 o + años	12K	+ / - 670 mts	1º-2º-3º
14:15	Entrega de trofeos y Campeonato de Aragón				
Se dará un obsequio a los 3 clubes con mayor participación.					
Campeonato de Aragón FAA de Trail Largo (19K) y Corto (12K)					
Recibirán medalla los 3 primeros atletas clasificados en la categoría (ver normativa FAA)					
Trofeos no acumulables, contabilizando en primer lugar categoría GENERAL.					
19K Perfil y Ruta					
12K Perfil y Ruta					

Artículo 2.- Inscripciones (Hasta completar 200 plazas)

Presenciales en [Fartleck Sport](#)

On line en www.nohaypiteralongas.com

Precio de la inscripción

	Hasta 25 de agosto	26 agosto al 04 septiembre
Atleta Federado FAA	20€	22€
Atleta sin licencia	+3€	+3€
Comida Popular Acompañantes	+10€	
La inscripción incluye: camiseta técnica, bolsa de corredor con obsequios diversos, y vale para la comida popular en el pabellón.		
No se devolverá el dinero de la inscripción salvo en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.		

La entrega de dorsales se realizará el 7 de septiembre de 8:30 a 9:30 horas en el pabellón del pueblo, debiendo entregar el resguardo de la inscripción o el DNI.

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.

Previos

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

La participación en la competición supone la aceptación del presente Reglamento, se recomienda a los participantes llevar hidratación.

Prueba

Marcaje de la prueba: el recorrido estará señalado mediante cintas, estacas, flechas y balizas (naranjas o verdes según la distancia), 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.

Todo lo no previsto en este reglamento, será resuelto por el Juez Arbitro, de acuerdo con el reglamento en vigor de la IAAF, 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.

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.

En la prueba de 19K se establece tiempo de paso de 2h en el primer paso por la zona del "Portillo" (Aproximadamente kilómetro 5) aquel atleta que supere ese tiempo deberá realizar obligatoriamente la prueba de distancia 12K o continuar la prueba de 19K sin dorsal.

Artículo 4.- Cronometraje y resultados.

El control de tiempos y puestos se realizará mediante el sistema de manual FAA.

Los resultados de “No hay pitera Longas, subida al cielo de las Cinco Villas” podrán verse en la página en www.fartlecksport.com , www.nohaypiteralongas.com y en la web www.federacionaragonesadeatletismo.com , pasadas 48 horas de la finalización de la prueba, pudiendo comprobarse los resultados en la zona de la llegada habilitada para ello.

Artículo 5.- Servicios al corredor

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida / meta.
- Duchas y vestuarios en pabellón.
- La inscripción incluye: camiseta técnica, bolsa de corredor con obsequios diversos, y vale para la comida popular en el pabellón.
- **Avituallamientos**
 - **5K (Portillo):** agua, bebida isotónica, fruta (melón, plátano), frutos secos.
 - **9K (Alto de San Domingo):** agua, bebida isotónica, fruta (melón, plátano), frutos secos.
 - **11K (Portillo):** agua, bebida isotónica, fruta (melón, plátano), frutos secos.
 - **15K (Desvío pista forestal al sendero):** agua, bebida isotónica, fruta (melón, plátano), frutos secos.
 - **Meta:** agua, bebida isotónica, fruta (melón, plátano), frutos secos, Coca-Cola.
 - Los avituallamientos coinciden y son el mismo número para la carrera de 19k y la de 12k.
- En cada zona de avituallamiento habrá dispuestas zonas de recogida de residuos, en las que el corredor deberá depositar los desperdicios generados.
- Autobús organización
 - Saldrá desde Zaragoza (Pabellón Siglo XXI), con un coste de gratuito para los atletas participantes en el Campeonato de Aragón de Trail, de 10€ para el resto de corredores y 15€ para acompañantes.
 - Se deberá seleccionar en el momento de realizar la inscripción.
 - Salida 06.00 horas y regreso a las 16.30 horas tras la comida.

19K Perfil y Ruta



[12K Perfil y Ruta](#)

