

III CARRERA Y CAMINATA POR LA IGUALDAD 5K 10K. TODOS LOS DÍAS CUENTAN



Reglamento

El próximo domingo 13 de marzo de 2022 se celebrará en el Parque del Agua de Zaragoza Luis Buñuel la **III CARRERA Y CAMINATA POR LA IGUALDAD 5K 10K. TODOS LOS DÍAS CUENTAN**, pudiendo realizar la prueba en las distancias 5K y 10K corriendo, caminando o en Nordic Walking. La prueba está promovida por [CSIF](#) bajo la dirección técnica de [Fartleck Sport](#).

Lo importante: participar.

Se trata de un evento deportivo, reivindicativo y social pensado para toda la familia: una carrera inclusiva, para deportistas populares y personas aficionadas de distintas edades y condiciones físicas, pudiendo realizar el recorrido corriendo o caminando junto con sus familias.

Artículo 1.- Información General

El Parque del Agua Luis Buñuel es el escenario elegido para la realización de la prueba, situado en el barrio zaragozano del Actur y que cuenta con una gran infraestructura para la realización de la prueba. El circuito de 5K transcurre por dentro del parque, donde se puede observar diferente vegetación y seres vivos disfrutando de un recorrido rural dentro de la ciudad, favoreciendo su integración y cuidado. **Los participantes de la 10K darán dos vueltas al circuito 5K.**

La salida de todas las pruebas se realizará desde el edificio de la telecabina, la prueba se podrá realizar corriendo, caminando o en Nordic Walking y está abierta a cualquier edad con el objetivo de que participe toda la familia. **El horario de comienzo de las pruebas 5K y 10K será a las 10:30h. Antes, a las 10.00h, se disputarán varias carreras escolares.**

Además de la prueba de 5K y 10K caminando, corriendo o en Nordic Walking también se realizarán pruebas para categorías escolares. Por tanto en la inscripción los atletas escolares podrán indicar si participan en la prueba de 5K (caminando con la familia), en alguna de las pruebas del circuito escolar o en ambas.

III CARRERA Y CAMINATA POR LA IGUALDAD
5K 10K.
TODOS LOS DÍAS CUENTAN



Hora	Categoría	Año Nacimiento	Distancia	Premios
10:00	RANAS MAS Y FEM	2011-2012	900m	Medallas
10:10	RANITAS MAS Y FEM	2013-2015	300m	Medallas
10:20	RENACUAJOS MAS Y FEM	2016 y posteriores	150m	Medallas
10:30	GENERAL MAS y FEM	2010 y anteriores	5K	Trofeo 1º-2º-3º
10:30	SÉNIOR MAS Y FEM	2010-34 años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
10:30	MÁSTER A MAS Y FEM	35 – 44 años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
10:30	MÁSTER B MAS Y FEM	45 – 54 años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
10:30	MÁSTER C MAS Y FEM	55 y + años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
10:30	EQUIPOS MIXTOS *	2010 y anteriores	5K	Trofeo 1º-2º-3º
10:30	NORDIC WALKING	Todos los años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
10:31	CAMINANTES	Todos los años	5K	-
10:30	GENERAL MAS y FEM	2006 y anteriores	10K	Trofeo 1º-2º-3º
10:30	SÉNIOR MAS Y FEM	2006 -34 años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
10:30	MÁSTER A MAS Y FEM	35 – 44 años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
10:30	MÁSTER B MAS Y FEM	45 – 54 años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
10:30	MÁSTER C MAS Y FEM	55 y + años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
10:30	EQUIPOS MIXTOS *	2006 y anteriores	10K	Trofeo 1º-2º-3º
10:30	NORDIC WALKING	Todos los años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
12:30	ENTREGA DE TROFEOS			
<p>Los premios no serán acumulables entregándose primero la categoría GENERAL y después las sub-categorías, (corriendo puesto).</p> <p>Para recibir los premios será obligatorio permanecer en la ceremonia de entrega.</p>				
<p>* Los equipos deberán estar compuestos por 3 personas teniendo que haber, como mínimo, una persona de cada sexo.</p> <p>La clasificación final se realizará en base a la SUMA DE TIEMPOS de los 3 miembros del equipo.</p>				
3ª Prueba puntuable del IV Trofeo Primavera 5K - 10K 2022				

Actividades Complementarias

Se realizarán dos sesiones de Zumba gracias a [Dreamfit Zaragoza](#) la primera de 10.00h horas a 10.30 (calentamiento) y la segunda de 10.30 a 11.00h para el público acompañante. Una vez finalice la prueba popular se realizará una masterclass de Body Combat y Body Attack a partir de las 11.30h con 50 minutos de duración para completes tu día de entrenamiento.

III CARRERA Y CAMINATA POR LA IGUALDAD
5K 10K.
TODOS LOS DÍAS CUENTAN



Artículo 2.- Inscripciones (hasta el domingo 06 de marzo):

ON LINE: www.todoslosdiascuentan.com

Presenciales: en horario comercial en [Fartleck Sport](#) (Tomás Bretón 46).

Fechas	5K Corriendo Andando Nordic Walking	10K Corriendo Nordic Walking	Escolares (2011 y posteriores)
Hasta el 28/02	9€	12€	3€
Afiliados CSIF Hasta el 28/02	6€	8€	GRATIS
Del 01/03 al 06/03	11€	14€	5€
Afiliados CSIF Del 01/03 al 06/03	8€	10€	2€
No se devolverá el dinero de la inscripción, excepto en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad			
Se permiten cambios de prueba o dorsal por motivos justificados hasta el 06/03/2022.			
No se admitirán inscripciones finalizado el plazo de inscripción por motivos de organización.			

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

Recogida de dorsales:

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

III CARRERA Y CAMINATA POR LA IGUALDAD

5K 10K.

TODOS LOS DÍAS CUENTAN



Horarios:

- Miércoles 9, jueves 10 y viernes 11 de marzo: de 10.30h a 13.30h y de 17.30h a 20.30h en [Fartleck Sport](#). (Tomás Bretón 46, Zaragoza).
- Los atletas de fuera de Zaragoza capital tendrán habilitada una zona de recogida de dorsal desde las 8:30h hasta 30 minutos antes del comienzo de cada prueba en la zona de salida / 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.- Seguros.

Todos los participantes inscritos correctamente en la prueba estarán cubiertos con un seguro de responsabilidad civil y de accidentes. Queda totalmente prohibida la participación de deportistas 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 Arbitro, de acuerdo con el reglamento en vigor de la IAAF, la RFEA y FAA.

III CARRERA Y CAMINATA POR LA IGUALDAD

5K 10K.

TODOS LOS DÍAS CUENTAN



Artículo 5.- Cronometraje y resultados.

El control de tiempos y puestos se realizará mediante el sistema de chip con validación del jurado FAA. Los resultados podrán verse en www.todoslosdiascuentan.com.

Artículo 6.- Servicios al deportista. ¿Qué incluye mi inscripción?

- Inscripción y participación en la prueba.
- Camiseta técnica conmemorativa de la prueba.
- Dos semanas de entrenamientos gratuitos a cargo del Grupo Running de Fartleck Sport.
- Dorsal personalizado.
- Avituallamiento en la zona de salida y meta.
- Servicios médicos.
- Clases de Zumba a cargo de Dreamfit Zaragoza.
- Clase de Body Combat.
- Guardería para los niños y animación para los más pequeños en la zona de salida y meta.
- Servicio de guardarropa.
- Premios: vale en material deportivo de 300€ a la entidad (apartado club) que más atletas proporcione entre todas las categorías, 200€ a la 2ª y 100€ a la 3ª.

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

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

- VI 10K y II 5K 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.

III CARRERA Y CAMINATA POR LA IGUALDAD 5K 10K. TODOS LOS DÍAS CUENTAN



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 8.- Reglamento Nordic Walking

Dentro de la prueba se celebrará una prueba de Nordic Walking, prueba no federada de 5km y 10km de longitud.

- Será obligatorio el uso de bastones específicos de NW y de ropa y calzado deportivo (no de senderismo o montaña).
- No se aplicarán sanciones, excepto faltas graves como correr o trotar, pero se vigilará el cumplimiento del reglamento básico de NW. Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:
 - Recogida de bastón delante-clavada de bastón con mano cerrada-apertura de la mano atrás.
 - Clavada de bastón entre los dos pies con impulso.
 - La mano ha de pasar la cadera atrás.
 - El codo ha de pasar el cuerpo delante.
 - Entrada del paso con talón (no con mediopie o punta-dedos).

III CARRERA Y CAMINATA POR LA IGUALDAD

5K 10K.

TODOS LOS DÍAS CUENTAN



Artículo 9.- Recorrido.

[5K \(Wikiloc\)](#)



199 m

192 m

5,11 km

Artículo 10. Medidas extraordinarias COVID-19.

Esta edición se encuentra fuertemente marcada por la situación de pandemia de **Covid19** en la que actualmente nos encontramos. Por ello CSIF, como organizador de la prueba, y [Fartleck Sport](#), como director técnico de la misma 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.todoslosdiascuentan.com, y su lectura y cumplimiento es obligatoria por parte de todos los participantes y miembros de organización de la prueba.