

CARRERA Y CAMINATA SOLIDARIA POR LA IGUALDAD TODOS LOS DÍAS CUENTAN



Reglamento

El próximo sábado 9 de marzo se celebrará en el Parque del Agua de Zaragoza Luis Buñuel la **prueba CARRERA Y CAMINATA SOLIDARIA POR LA IGUALDAD. TODOS LOS DÍAS CUENTAN**, sobre una distancia de 5K. 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.

5 kilómetros. 5 causas → Cada uno de los 5 kilómetros tendrá un objetivo.

K1: erradicar la violencia de género.

K2: apoyar de la prevención e investigación del tratamiento de enfermedades específicas de la mujer.

K3: favorecer la ruptura de la brecha salarial.

K4: fomentar la coeducación y corresponsabilidad.

K5: luchar para que la mujer pueda hacer deporte sin temor y sin miedo

La prueba se engloba en la semana que CSIF ha preparado con charlas y talleres sobre la mujer trabajadora, además tiene un componente solidario puesto que parte de la inscripción se dona a [AMASOL](#).

Esta Asociación de Madres Solas, es una entidad sin ánimo de lucro declarada de utilidad pública fundada el 26 de Septiembre de 2000, a partir de la necesidad de crear una asociación para reivindicar, visibilizar y trabajar por la mejora de la situación de las familias mono parentales.

Su trabajo prioriza el fortalecimiento de una red apoyo transversal teniendo en cuenta los valores de interés superior del menor, interculturalidad, diversidad de familias, igualdad de género, conciliación de la vida personal, familiar y laboral, derecho a decidir sobre nuestra maternidad, etc.

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.

CARRERA Y CAMINATA SOLIDARIA POR LA IGUALDAD TODOS LOS DÍAS CUENTAN



La salida de todas las pruebas se realizará desde el edificio de la telecabina, la prueba se podrá realizar corriendo o caminando y está abierta a cualquier edad con el objetivo de que participe toda la familia. **El horario de comienzo será las 10h del sábado 9 de marzo.**

La prueba de 5K tendrá las siguientes categorías (General, Sénior (hasta 34 años), Máster A (35-44 años), Máster B (45-54 años) y Máster C (55 y +años))

Además de la prueba de 5K caminando o corriendo 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) o participan en alguna de las pruebas del circuito escolar.

Pruebas Escolares:

- 11:00 Benjamín (10-11): 300 metros
- 11:10 Alevín (08-09): 600 metros
- 11:20 Infantil (06-07): 900 metros
- 11:30 Cadete (04-05): 1200 metros
- 11:40 Iniciación (12): 200 metros
- 11:50 Aguiluchos (13-14-15): 150 metros
- 12:00 Enanitos (16-17-18) 100 metros

Actividades Complementarias

Se realizarán dos sesiones de Zumba gracias a [Dreamfit Zaragoza](#) la primera de 09.30h horas a 10.00 (calentamiento) y la segunda de 10 a 10.30h para el público acompañante. Una vez finalice la prueba popular [Gimnasios Forus](#) realizarán una masterclass de Body Combat a partir de las 11h con 50 minutos de duración para completes tu día de entrenamiento.

CARRERA Y CAMINATA SOLIDARIA POR LA IGUALDAD TODOS LOS DÍAS CUENTAN



Artículo 2.- Inscripciones (hasta el miércoles 07 de marzo):

ON LINE: www.todoslosdiascuentan.com

Presenciales: en Fartleck Sport

Del 4 de enero al 28 de febrero

5K Todos los días cuentan: 4€ afiliados de CSIF y 6€ no afiliados.

Pruebas Escolares: GRATIS afiliados de CSIF (o padres) y 2€ no afiliados.

Del 01 al 07 de marzo

5K Todos los días cuentan: 6€ afiliados de CSIF y 8€ no afiliados.

Pruebas Escolares: 2€ afiliados de CSIF (o padres) y 4€ no afiliados.

Dorsal cero: se habilita una inscripción opcional denominada “dorsal cero” para aquellas personas que quieran colaborar con AMASOL (10€) y no puedan participar.

Cambios de dorsal: se permitirán hasta el 28 de febrero por causa justificada.

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

***Camiseta Técnica:** se entregará a todos los participantes que se inscriban hasta el 28 de febrero la camiseta de la prueba. Los inscritos posteriormente dispondrán de la talla seleccionada hasta agotar existencias.

Recogida de dorsales:

- **Jueves 07-03:** de 17.30 a 20.00 horas en Fartleck Sport.
- **Viernes 08-03:** de 10.00 a 13.00 horas y de 17.00 a 20.00 horas en Fartleck Sport.

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”](http://Fartleck Sport), desde el día 1 al 28 de febrero, con los siguientes horarios y emplazamientos:

CARRERA Y CAMINATA SOLIDARIA POR LA IGUALDAD TODOS LOS DÍAS CUENTAN



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.

[Más información, imágenes y videos.](#)

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.

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.

CARRERA Y CAMINATA SOLIDARIA POR LA IGUALDAD TODOS LOS DÍAS CUENTAN



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

- Inscripción y participación en la prueba
- Dorsal personalizado
- Avituallamiento en la zona de salida y meta.
- Servicios médicos (Ambulancia en la zona de salida / meta y seguro de accidentes)
- Clases de Zumba a cargo de Dreamfit Zaragoza.
- Clase de Body Combat a cargo de Gimnasios Forus.
- Guardería para los niños y animación para los más pequeños en la zona de salida y meta.
- Servicio de guardarropa.
- Parte de la inscripción será donada a AMASOL

