

**Reglamento**

El próximo día 5 de mayo se celebrará en Alfamén la “Carrera Popular Alfamén”, prueba que se realiza sobre una distancia no homologada por la RFEA. El Ayuntamiento de Alfamén y la Comarca de Cariñena, promueven y organizan este evento deportivo, bajo la dirección técnica de [Fartleck Sport](http://www.fartlecksport.com). La prueba se incluye en el calendario autonómico de la Federación Aragonesa de Atletismo bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces FAA.

**Artículo 1.- Información General**

El horario de comienzo de la prueba será las 10.00. La salida se producirá en el Campo de Fútbol de Alfamén. El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Metros	Vueltas circuito	Trofeos
10:30	S14 INF M Y F	2006-2007	1.200	5*300	Detalle
10:40	ALEVÍN M Y F	2008-2009	800	4*300	Detalle
10:50	BENJAMÍN M Y F	2010-2011	400	2*300	Detalle
11:00	INICIACIÓN M Y F	2012	200	1*300	Detalle
11:10	AGUILUCHOS M Y F	2013 en adelante	200	150	Detalle
Las medallas para atletas escolares se entregan conforme finalizan las pruebas					
11:30	GENERAL M y F	General 10K	10K	2	1º-2º-3º
11:30	SÉNIOR M y F	2003 hasta 34 años	10K	2	1º-2º-3º
11:30	MÁSTER A M y F	35 – 44 años	10K	2	1º-2º-3º
11:30	MÁSTER B M y F	45 – 54 años	10K	2	1º-2º-3º
11:30	MÁSTER C M y F	55 y + años	10K	2	1º-2º-3º
11:30	LOCAL M y F	2003 y anteriores	10K	2	1º-2º-3º
11:30	GENERAL M y F	General 5K	5K	1	1º-2º-3º
11:30	S16 CADETE M y F	2004-2005	5K	1	1º-2º-3º
11:30	SÉNIOR M y F	2006 hasta 34 años	5K	1	1º-2º-3º
11:30	MÁSTER A M y F	35 – 44 años	5K	1	1º-2º-3º
11:30	MÁSTER B M y F	45 – 54 años	5K	1	1º-2º-3º
11:30	MÁSTER C M y F	55 y + años	5K	1	1º-2º-3º
11:30	LOCAL M y F	2006 y anteriores	5K	1	1º-2º-3º
11:30	ANDANDO	Todos	5K	1	-
13:00	<b>Entrega Trofeos 5K y 10K</b>				
13:30	<b>Entrega Trofeos Primavera 5K 10K 2019</b>				
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 si es acumulable					
3ª Prueba puntuable para <b>Trofeo Primavera 5K - 10K</b>					



Los atletas que pueden participar en la misma son los siguientes:

- Atletas con licencia Federada (Escolar (ver categorías), Federada Autonómica y Federada Nacional)
- Atletas sin licencia Federada.
- Los atletas extranjeros sólo podrán optar a premios económicos en caso de disponer de licencia por la FAA, en caso contrario podrán participar en la prueba sin optar a estos premios.

**Artículo 2.- Inscripciones (hasta 02 Mayo)**

ON LINE: [www.5-10kalfamen.com](http://www.5-10kalfamen.com) y PRESENCIALES: [Fartleck Sport](http://Fartleck Sport) y Pabellón Municipal Alfamén.

**Plazo de inscripción:**

Fecha	Atletas FAA (AR-ARF) O <u>usuarios Carnet Joven Aragón</u>	Atletas NO federados FAA	Atletas Escolares
Hasta 21/04	8€	+2€	Gratis
Hasta 02/05	10€	+2€	2€
03-04/05	20€ (En la recogida de dorsales)		10€
No se devolverá el dinero de la inscripción salvo en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.			
El cambio de dorsal se permite hasta el domingo 14 de abril			

**Camiseta de la prueba:** se entregará a todos los participantes de 5K o 10K que se inscriban hasta el 21 de abril la camiseta de la prueba. Los atletas que se inscriban el día 22 y posteriores dispondrán de la talla seleccionada hasta agotar existencias.

**Recogida de dorsales:**

- **Viernes 03/05:** de 17.00 a 20.00 horas en [Fartleck Sport](http://Fartleck Sport).
- **Sábado 04/05:** de 10.00 a 13.00 horas y de 17.00 a 20.00 horas en [Fartleck Sport](http://Fartleck Sport).
- **Domingo 05/05:** los atletas de Alfamén 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:**

Se llevarán a cabo varios entrenamientos gratuitos para que logres completar la prueba.

En Zaragoza: se realizarán por parte del grupo "Fartleck Sport" entre el 1 y el 30 de abril. El punto de reunión será la puerta del CDM Salduba con los siguientes horarios:

Lunes y miércoles: 20.30h.

Martes y jueves: 10.00h, 18.30 (La Cartuja), 19.30h y 20.30h.



### **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**

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 cronometraje manual con validación del jurado FAA.

Los resultados de la “VIII 5K y 10K Solidaria Alfamén”, podrán verse en [www.fartlecksport.com](http://www.fartlecksport.com), y [www.5-10kalfamen.com](http://www.5-10kalfamen.com)

### **Artículo 6.- Servicios al corredor**

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida / meta.
- Duchas y vestuarios en el Campo de Fútbol de Alfamén.
- Almuerzo con migas y vino para todos los corredores.
- Bolsa del corredor con diferentes productos de la zona.
- Avituallamientos: agua en 5K y fruta, agua y bebida isotónica en meta.

### **Artículo 7.- II Trofeo Primavera 5K - 10K**

Esta prueba forma parte de un nuevo circuito de carreras, el “Trofeo Primavera 5K - 10K 2019”. Las pruebas que se incluyen en dicho circuito y las fechas de celebración son las siguientes:



[www.fartlecksport.com](http://www.fartlecksport.com)

## X 5K 10K ALFAMEN



- 5-10K Ciudad de Cariñena, 03-03-19

- 10K y 5K Calatorao, 23-04-19
- Carrera Popular Alfamén (5K-10K), 05-05-19.

### 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, independientemente de la distancia que realicen, sea en las tres pruebas la misma o no, recibirán una medalla de FINISHER TROFEO PRIMAVERA 5K – 10K 2019

La entrega de premios y medallas tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, la Carrera Popular Alfamén (5K-10K).