

## 7K ZARAGOZA

El próximo día 24 de noviembre de 2019 se celebrará en el Parque José Antonio Labordeta de Zaragoza la prueba **7K ZARAGOZA**, que se realiza sobre una distancia de 7K no homologados. La prueba está promovida y organizada por [Fartleck Sport](http://www.fartlecksport.com). La prueba se incluye en calendario autonómico bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces FAA.

### Artículo 1.- Información General

El horario de comienzo de la prueba será las 09.30h. La salida se producirá desde el Parque José Antonio Labordeta (Paseo de los Plátanos). El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Metros	Circuito	Trofeos	H. Trofeos
09.30	GENERAL M - F	2006 Y + AÑOS	7K	7K	1º 2º 3º	10.35
09.30	SENIOR M – F	2006 -34 AÑOS	7K	7K	1º 2º 3º	10.35
09.30	MASTER A M – F	35-44 AÑOS	7K	7K	1º 2º 3º	10.35
09.30	MASTER B M – F	45-54 AÑOS	7K	7K	1º 2º 3º	10.35
09.30	MASTER C M – F	55 o + AÑOS	7K	7K	1º 2º 3º	10.35
09.35	NORDIC WALKING	TODOS AÑOS	7K	7K	-	-
09.35	CAMINANTES M – F	TODOS AÑOS	5K	Caminantes	-	-
11.00	INFANTIL F Y M	2007-2008	1200	Escolar	Medallas	Fin prueba
11.10	ALEVÍN F Y M	2009-2010	800	Escolar	Medallas	Fin prueba
11.20	BENJAMÍN F Y M	2011-2012	600	Escolar	Medallas	Fin prueba
11.30	INICIACIÓN F Y M	2013	300	Escolar	Medallas	Fin prueba
11.40	CHUPETE F Y M	2014-2016	150	Escolar	Medallas	Fin prueba
11.50	CHUPETÍN F Y M	2017...	100	Escolar	Medallas	Fin prueba
Trofeos NO acumulables (General y después sub-categorías)						
<b>Trofeo Especial EQUIPOS 7K ZARAGOZA</b>						
Tres equipos / clubes con mayor número de participantes entre todas las categorías.						
1º Trofeo + Jamón / 2º Trofeo + Queso / 3º Trofeo + Caja Botellas vino						
Para recibir los trofeos será obligatorio permanecer en la entrega de los mismos						

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

- Atletas con licencia Federada (Federada Autonómica y Federada Nacional)

## 7K ZARAGOZA

- 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 el miércoles 20 de noviembre).**

ON LINE: [www.7kzaragoza.com](http://www.7kzaragoza.com)

Inscripciones presenciales: en [Fartleck Sport](#)

Fecha	7K / 5K Licencia FAA	Prueba Escolar	Sin licencia Atletismo Licencias NO FAA	Carné Joven Europeo de Aragón
Hasta 31 / 10	9€	1€	+2€	-2€
Hasta 20 / 11	10€	2€	+2€	-2€
22 – 23 / 11 *Dorsales	15€	5€	-	-
<b>Camiseta Técnica:</b> se entregará a todos los participantes DE LA DISTANCIA 7K que se inscriban hasta el 17 de noviembre la camiseta de la prueba. Los atletas que se inscriban el día 18 y posteriores dispondrán de la talla seleccionada hasta agotar existencias.				
En la categoría escolar se podrá adquirir la camiseta de la prueba con un coste de 5€.				
Se permiten cambios de dorsal por lesión (justificada) hasta el 17/11/19				
No se devolverá el dinero de la inscripción, excepto en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.				
No se realizarán inscripciones el día de la prueba.				

### **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](#)", desde el día 1 al 31 de octubre, 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 o 20.30h. **La Cartuja Baja:** lunes y miércoles 18.00h

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

**Recogida de dorsales:** junto con chip y bolsa del corredor el viernes 22 de noviembre de 17 a 20h y el sábado 23 de noviembre de 10 a 13h y de 17 a 20h en [Fartleck Sport](#) (C/ Tomás Bretón N°46). Los atletas

de fuera de Zaragoza capital tendrán habilitada una zona de recogida de dorsal desde las 8h hasta 30 minutos antes del comienzo de cada prueba en la zona de salida / meta.

### **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 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 Árbitro, 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. Los resultados del 7K Zaragoza podrán verse en [www.7kzaragoza.com](http://www.7kzaragoza.com) y [www.fartlecksport.com](http://www.fartlecksport.com)

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

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida / meta.
- Avituallamiento líquido en la zona del monumento a Alfonso X el Batallador en la carrera de 7K y una vez finalizada la prueba para todos los corredores, fruta y bebida isotónica.
- Servicio de guardarropa.

## 7K ZARAGOZA

- Dorsales personalizados.
- Camiseta conmemorativa de la prueba
- En la categoría escolar se entregará una medalla a cada participante que finalice la prueba.
- La bolsa del corredor incluirá diferentes obsequios de los colaboradores.

### **Artículo 7.- Clasificación Equipos**

Se entregarán premios a los 3 clubes / equipos con mayor participación sumada entre todas las categorías.

#### **Trofeo Especial EQUIPOS 7K ZARAGOZA**

Tres equipos / clubes con mayor número de participantes entre todas las categorías.

1º Trofeo + Jamón / 2º Trofeo + Queso / 3º Trofeo + Caja Botellas vino

[Enlace perfil y recorrido](#)

### **Artículo 8.- Reglamento Nordic Walking**

Dentro de la prueba se celebrará la primera prueba de Nordic Walking en Aragón, prueba no federada de 7km de longitud con la colaboración del [Club Más Que Pasos](#) de Zaragoza.

- 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 vigilara 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).

# 7K ZARAGOZA

