

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



Reglamento

El próximo domingo 8 de marzo se celebrará en el Parque del Agua de Zaragoza Luis Buñuel la **prueba CARRERA Y CAMINATA SOLIDARIA 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.

CSIF Zaragoza donará parte de la recaudación de la carrera a la [Asociación Aragonesa de Mujeres con Discapacidad \(Amanixer\)](#). El objetivo principal de esta asociación es promover y defender los derechos de las mujeres y niñas con discapacidad, cuya discriminación se multiplica al sumar a las desigualdades del género aquellas propias de la discapacidad. [Amanixer](#) ofrece servicios de apoyo psicológico, talleres de formación, y actividades sociales y culturales, entre otras iniciativas.

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

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



participan en la prueba de 5K (caminando con la familia), en alguna de las pruebas del circuito escolar o en ambas.

Pruebas Escolares:

10:00 Ranas (2009-2010): 900 metros

10:10 Ranitas (2011-2013): 300 metros

10:20 Renacuajos (2014-2019): 150 metros

Prueba popular:

10.30 5K / 10K Corriendo: General M y F (2008 y + años), Sénior (2008-34 años), Máster A (35-44 años), Máster B (45-54 años) y Máster C (55 y + años).

10.30 5K / 10K Caminantes (Todas edades)

10.30 5K / 10K Nordic Walking (Todas edades)

Entrega de premios: Habrá trofeos a los tres primeros clasificados/as de cada categoría en la **5K y 10K corriendo** y a los tres primeros/as de la general 5K y 10K en la modalidad **Nordic Walking** al finalizar la prueba. Los trofeos NO son acumulativos entregándose GENERAL y luego sub-categorías. En pruebas escolares habrá medallas para todos los participantes.

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.

Artículo 2.- Inscripciones (hasta el miércoles 04 de marzo):

ON LINE: www.todoslosdiascuentan.com

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

Hasta el 29 de febrero

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

10K Todos los días cuentan: 6€ afiliados de CSIF y 10€ no afiliados.

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

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



Del 01 al 04 de marzo

5K Todos los días cuentan: 7€ afiliados de CSIF y 10€ no afiliados.

10K Todos los días cuentan: 8€ afiliados de CSIF y 12€ no afiliados.

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

Cambios de dorsal: se permitirán hasta el 01 de marzo 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 01 de marzo la camiseta de la prueba. Los inscritos posteriormente dispondrán de la talla seleccionada hasta agotar existencias.

Recogida de dorsales:

- **Viernes 06-03:** de 17.00 a 20.00 horas en [Fartleck Sport](http://www.fartlecksport.com).
- **Sábado 07-03:** de 10.00 a 13.00 horas en [Fartleck Sport](http://www.fartlecksport.com).

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 a los entrenamientos presenciales que se realizarán por parte del grupo de entrenamiento "[Fartleck Sport](http://www.fartlecksport.com)", desde el día 3 al 28 de febrero, con los siguientes horarios y emplazamientos:

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.

CARRERA Y CAMINATA SOLIDARIA POR LA IGUALDAD

5K 10K.

TODOS LOS DÍAS CUENTAN



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.

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.
- Guardería para los niños y animación para los más pequeños en la zona de salida y meta.
- Servicio de guardarropa.
- Chocolatada al final de la prueba popular.

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



Artículo 7.- Recorrido.



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).

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



Artículo 9.- III Trofeo Primavera 5K - 10K

Esta prueba forma parte del circuito de carreras “Trofeo Primavera 5K - 10K 2020”. Las pruebas que se incluyen en dicho circuito y las fechas de celebración son las siguientes:

- 5K y 10K Frío Extremo de Monreal del Campo, 08-02-20.
- 5-10K Ciudad de Cariñena, 01-03-20.
- 10K y 5K Calatorao, 23-04-20.

Prueba extra especial: Carrera y Caminata Solidaria por la Igualdad 5K 10K. Todos los días cuentan. Zaragoza. 08-03-20

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.

Habrà una prueba extra especial, Carrera y Caminata Solidaria por la Igualdad 5K 10K. Todos los días cuentan. Participar en dicha prueba supondrà una **bonificación de tiempo**. A la suma total de tiempos del atleta en las 3 pruebas, se le restará 1 minuto en la distancia 5K y 2 minutos en la prueba 10K (deberá coincidir la distancia con la distancia en la que se participa en el Trofeo).

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 tres de las cuatro pruebas, independientemente de la distancia que realicen, sea en las tres pruebas la misma distancia o no, recibirán una medalla de FINISHER TROFEO PRIMAVERA 5K – 10K 2020

La entrega de premios y medallas tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, la 10K y 5K Calatorao (23-04-20).