



X TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



REGLAMENTO

El próximo sábado 4 de septiembre se celebrará en Longás la X edición del TRAIL “No hay pitera, subida al cielo de las Cinco Villas”. El [Ayuntamiento de Longás](#) y la Asociación Cultural Chinela organizan esta prueba bajo con la colaboración de [Fartleck Sport](#) , prueba que se incluye en el calendario de la Federación Aragonesa de Atletismo bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces FAA.

Artículo 1.- Información General No hay Pitera.

El horario de comienzo de la prueba será las 10.00h(21K) y las 10.30h (11K) mientras que la hora de cierre de carrera de ambas pruebas será las 14.00h. La salida se producirá desde el pabellón de deportes. **El trazado constará de un 90% de senda, recorriendo el Espacio Natural Protegido de la Sierra de Santo Domingo.** El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

Hora	Categoría	Año Nac.	Metros	Desnivel	Trofeos
10:00	General M y F	18 y + años	21K	+/- 1050 m	1º-2º-3º
10:00	Sénior M y F	18-34 años	21K	+/- 1050 m	1º-2º-3º
10:00	Máster A M y F	35-44 años	21K	+/- 1050 m	1º-2º-3º
10:00	Máster B M y F	45-54 años	21K	+/- 1050 m	1º-2º-3º
10:00	Máster C M y F	55 o + años	21K	+/- 1050 m	1º-2º-3º
10.30	General M y F	18 y + años	11K	+ / - 670 m	1º-2º-3º
10.30	Sénior M y F	18-34 años	11K	+ / - 670 m	1º-2º-3º
10.30	Máster A M y F	35-44 años	11K	+ / - 670 m	1º-2º-3º
10.30	Máster B M y F	45-54 años	11K	+ / - 670 m	1º-2º-3º
10.30	Máster C M y F	55 o + años	11K	+ / - 670 m	1º-2º-3º
14:15	<p>La entrega de trofeos se realizará sin público.</p> <p>Se llamará por megafonía a los tres primeros clasificados por categoría.</p> <p>Además la zona habilitada será al aire libre.</p>				
Se dará un obsequio a los 3 clubes con mayor participación.					
Trofeos no acumulables, contabilizando en primer lugar categoría GENERAL.					
<p>21K Perfil yRuta</p> <p>11K Perfil yRuta</p>					

Artículo 2.- Inscripciones (hasta completar 300 plazas, 150 por distancia).

ONLINE: www.nohaypiteralongas.com

PRESENCIALES: [Fartleck Sport](#) (TomásBretón 46)



X TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS

Precio de la inscripción:

	Hasta 30 de junio	Del 01 de julio al 29 de agosto
Atleta Federado FAA	22€	24€
Atleta con licencia de DÍA FAA	+3€	+3€
Comida Popular Acompañantes	+10€	
La inscripción incluye: camiseta técnica, bolsa de corredor con obsequios diversos, y vale para la comida popular.		
No se devolverá el dinero de la inscripción. Excepto en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.		
El cambio de dorsal por razones justificadas se permite hasta el domingo 22 de agosto.		
*Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes que se inscriban en la prueba. Los atletas que se inscriban del día 29 de agosto en adelante dispondrán de la talla seleccionada hasta agotar existencias.		

Recogida de dorsales y bolsa del corredor:

- 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.

Horarios:

- **Miércoles 1 y jueves 2 de septiembre:** de 10.30h a 13.30h y de 17.30h a 20.30h en [Fartleck Sport](http://www.fartlecksport.com), Tomás Bretón 46, Zaragoza.
- **Sábado 4 de septiembre:** de 8:00h a 9:30h en el Pabellón de Longás.

Salida por cajones:

- La salida del X TRAIL "No hay pitera, subida al cielo de las Cinco Villas" se realizará a través de cajones divididos por diferentes categorías con el objetivo de prevenir y reducir riesgos en relación a la pandemia de Covid19 que se está viviendo, tratando de evitar aglomeraciones.
- **NO se podrá cambiar el cajón asignado** siendo descalificado todo atleta que salga en un cajón que no le corresponde.



X TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS

- Cada cajón tomará la salida 1' después del cajón que le precede y el tiempo de cada atleta en la prueba se corresponderá con el tiempo real de salida de su cajón.
- Todos los atletas deberán pasar por cámara de llamadas, que se abrirá 15' antes del inicio de la prueba. Allí se tomará la temperatura corporal a cada participante y si excede de 37.5Cº no podrá tomar la salida en la carrera. Desde cámara de llamadas cada participante se situará en su cajón correspondiente para tomar la salida.

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.

Normas específicas de descalificación

Será descalificado cualquier atleta que, a sabiendas de su imposibilidad de participar, proporcione datos erróneos a la Organización, para poder hacerlo.

Marcaje de la prueba: el recorrido estará señalizado mediante cintas, estacas, flechas y balizas, indicando también los puntos kilométricos y perfil.

Todos los corredores deberán pasar por los puntos de control establecidos por la organización, pudiendo ser eliminados en caso de no realizarlos.

Criterios Ambientales

El entorno debe cuidarse y respetarse, en los avituallamientos habrá cubos de basura para tirar los desperdicios que se puedan generar debiendo el participante hacer utilización de los mismos o transportar su propia basura generada. La organización contará con un cierre de carrera que se encargará de eliminar todos los marcajes realizados.

Tiempo de corte

En la prueba de 21K se establece tiempo de paso de 2h en el paso por "Santo Domingo" (Aproximadamente kilómetro 7) aquel atleta que supere ese tiempo deberá realizar obligatoriamente la prueba de distancia 11K o continuar la prueba de 21K sin dorsal.



X TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



Abastecimientos

- **5K (O Portillo, 11K y 21K):** agua (botella de 0,5l), bebida isotónica, fruta deshidratada y barrita energética.
- **7K (Alto de San Domingo, 21K):** agua (botella de 0,5l), bebida isotónica, fruta (plátano) y conguitos.
- **11K (O Portillo, 21K):** agua (botella de 0,5l), bebida isotónica, fruta deshidratada y barrita energética
- **8,5K (Recorrido corto) y 16K (Recorrido largo) (Luzientes 11K y 21K):** agua (botella de 0,5l), bebida isotónica, fruta deshidratada y conguitos o barrita energética.
- **Meta:** agua (botella de 0,5l), bebida de recuperación y lacasitos o conguitos..

NOTA: EN AMBOS RECORRIDOS, SE CRUZAN VARIAS VECES, BARRANCOS Y EL PROPIO RIO, QUE NO COINCIDEN CON LOS ABASTECIMIENTOS Y SUMA A LOS AVITUALLAMIENTOS DISPUESTOS.

- **¿Cómo recibiré mi avituallamiento?**

Al llegar a cada zona avituallamiento tendré una bolsa con un pack completo de avituallamiento. Será decisión de cada corredor elegir el lugar donde avituallarse respetando siempre la distancia de seguridad de 2m con el resto de participantes.

- ✓ Se recomienda llevar mochila propia para almacenar y llevar el avituallamiento individualizado que cada participante recibirá en las zonas habilitadas para ello debido al Covid-19.
- ✓ En cada zona de avituallamiento habrá dispuestas zonas de recogida de residuos, en las que el corredor deberá depositar los desperdicios generados.

Material recomendado

A pesar de la existencia de diferentes puestos de abastecimiento para los participantes se recomienda encarecidamente que cada atleta lleve consigo mismo su propio sistema de hidratación para que pueda hacer uso de él cuando lo necesite.

La participación en la competición supone la aceptación del presente Reglamento. Todo lo no previsto en este reglamento, será resuelto por el Juez Arbitro, de acuerdo con el reglamento en vigor de World Athletics, la RFEA y FAA. 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.

Artículo 5.- Cronometraje y resultados.

El control de tiempos y puestos se realizará mediante el sistema de cronometraje CHIP con revisión del jurado FAA. Los resultados de "No hay pitera Longas, subida al cielo de las Cinco Villas" podrán verse el mismo día de la prueba en la página www.nohaypiteralongas.com.



X TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS

Artículo 6.- Servicios al corredor

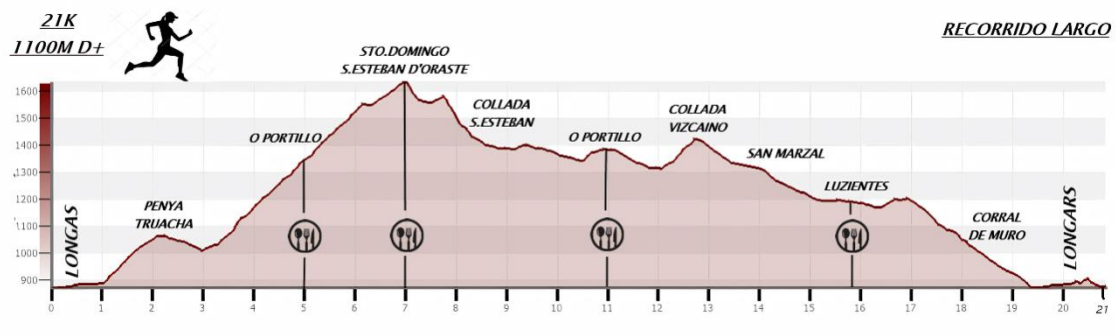
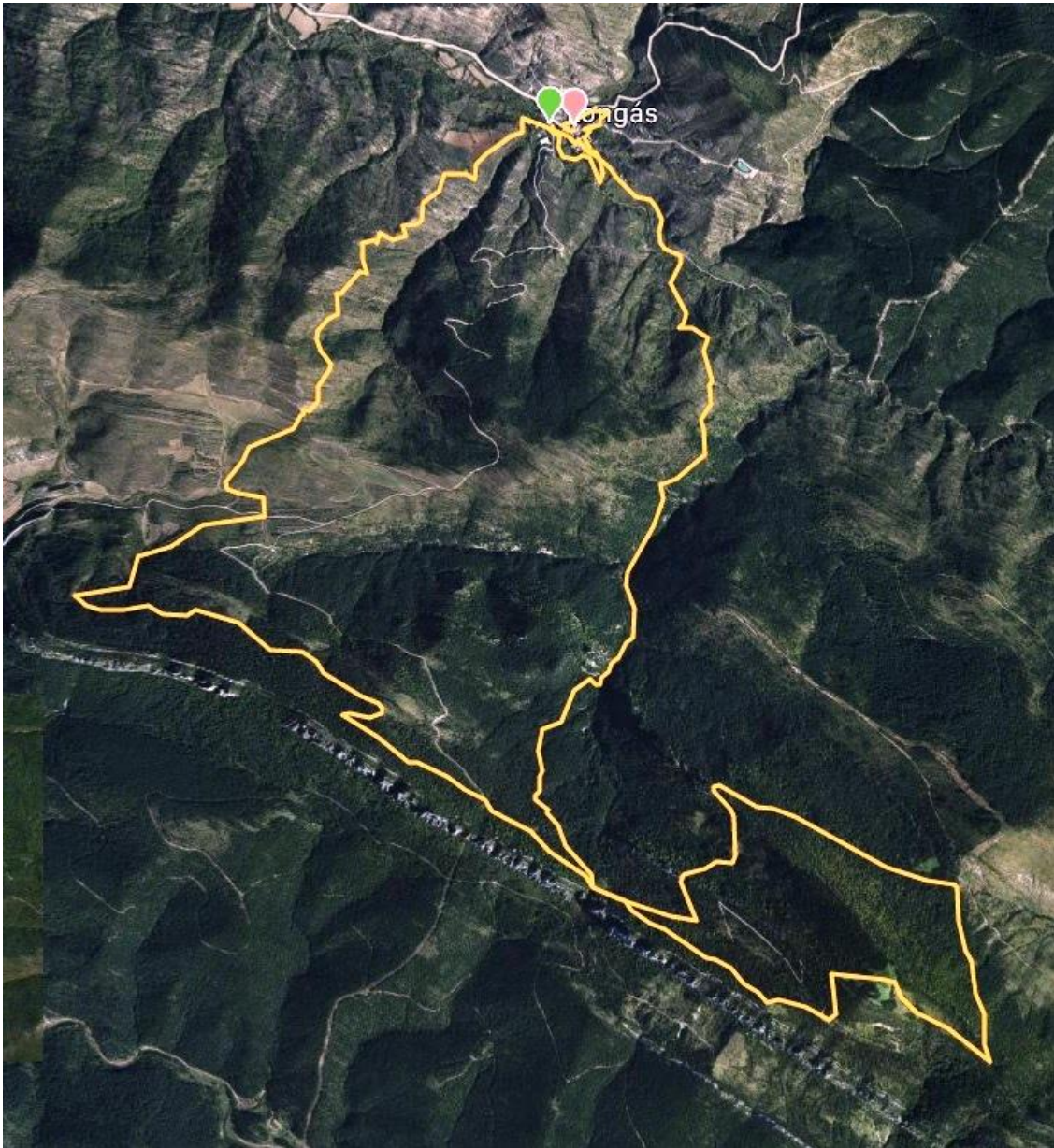
- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida /meta.
- Servicio de baños que serán desinfectados periódicamente.
- La inscripción incluye: camiseta técnica, bolsa de corredor con obsequios diversos, y vale para la comida popular.
- Se habilitarán diversas zonas de aparcamiento para participantes.
- **Comida popular:** se hará entrega a la finalización de la prueba de un kit de comida a cada participante en la puerta del pabellón, por tanto, **NO HABRÁ ZONA HABILITADA PARA COMER**, debiendo cada persona encontrar el sitio para comer manteniendo siempre la distancia social de seguridad de 2m. (En el caso de que SANIDAD lo permita, se habilitará una zona)
- Aquellas personas que no participen en la prueba podrán colaborar con la misma quedándose a comer por el precio de 10€ por persona y adquiriendo la camiseta de la prueba por el precio de 10€.



X TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS

Artículo 7.- Distancia, ascenso total, mapa y perfil del recorrido

[21K \(Wikiloc\)](#)



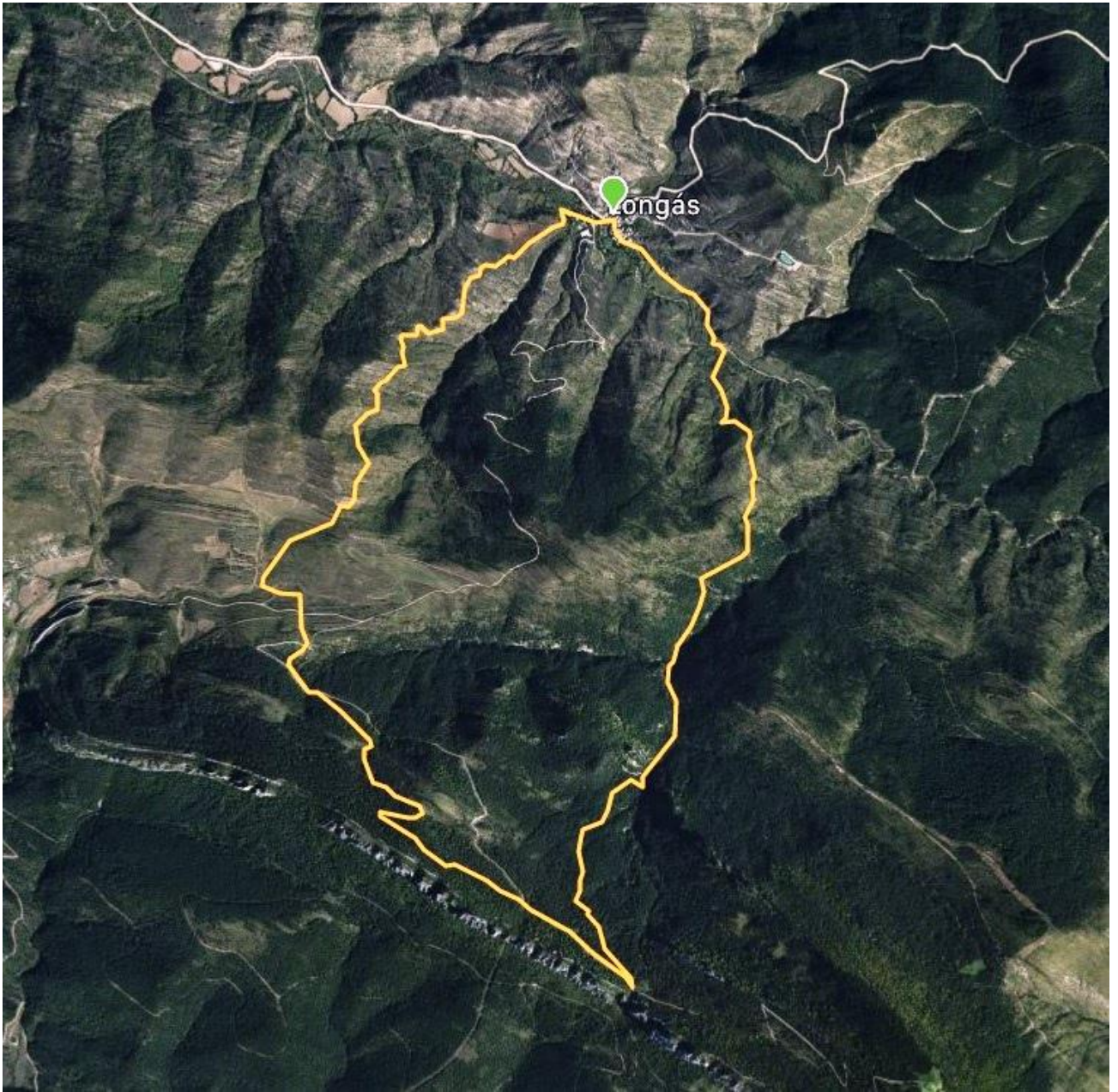


X TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



www.fartlecksport.com

[11K \(Wikiloc\)](#)





X TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS

Artículo 8.- PROTOCOLO FAA COVID-19

El próximo sábado 4 de septiembre de 2021 se celebrará en Longás la X edición del Trail “No hay pitera. Subida al cielo de las Cinco Villas.”, prueba que se realiza sobre una distancia no homologada por la RFEA. El [Ayuntamiento de Longás](#) y la Asociación Cultural Chinela organizan esta prueba bajo con la colaboración de [Fartleck Sport](#) , prueba que se incluye en el calendario de la Federación Aragonesa de Atletismo bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces FAA.

Esta edición se encuentra fuertemente marcada por la situación de pandemia de **Covid19** en la que actualmente nos encontramos. Por ello el Ayuntamiento de Longás, como organizador de la prueba, y Fartleck Sport, como colaborador de la misma, han elaborado el siguiente protocolo que se detalla a continuación 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. Los objetivos que se plantean con él mismo son:

A continuación se detallan las medidas a seguir en protocolo Covid19 que regirá durante toda la prueba:

Medidas Extraordinarias Covid19

RECOGIDA DE DORSAL

- Cada participante deberá elegir en la web una hora para recoger el mismo, se establece un límite máximo de personas por minuto.
- No se podrá recoger a diferente hora.
- Se señalará con marcas horizontales una zona para respetar en todo momento la distancia de seguridad.



Recogida de dorsales en la XL Subida al Santuario de la Misericordia de Borja. Octubre 2020.



X TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS

ZONA DE SALIDA Y META

- Las zonas de salida y meta, donde más público se suele concentrar, estarán fuertemente valladas para impedir el acceso del público a las mismas y evitar aglomeraciones. Así pues sólo los atletas tendrán acceso a estas zonas.
- No se autoriza público. Se evitará que haya personas en las inmediaciones mediante vallado de salida y meta



Cajones de salida vallados en XL Subida al Santuario de Misericordia de Borja. Octubre 2020.

CÁMARA DE LLAMADAS

- Se establece una cámara de llamadas obligatoria con anterioridad a la salida debiendo acudir cada corredor 15 minutos antes de la salida.
- se establecerá un control de temperatura obligatorio que no deberá exceder de los 37.5°C. Aquel participante que supere este registro no podrá participar en la prueba.



Juez FAA tomando temperatura. XL Subida al Santuario de la Misericordia de Borja. Octubre 2020.



X TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS

- La organización agrupará a todos los participantes en varios cajones de salida según categorías. Los participantes se colocarán en las marcas de su respectivo cajón de salida en función de su paso por cámara de llamadas. En la zona de pre-salida no será posible intercambiar las posiciones.



Cajón de salida de categoría femenina acercándose a la línea de salida guiado por personal de la organización.

XL Subida al Santuario de la Misericordia de Borja. Octubre 2020.

SALIDA Y PRUEBA

- **Se realizarán varias salidas por cajones, debiendo respetar la distancia de seguridad de 2 metros.**
- **Mascarilla Prueba:** será obligatorio para todo participante portar durante la recogida de dorsales el calentamiento y salida mascarilla sin filtro. Una vez de comienzo la carrera (la del cajón correspondiente) y tras recorrer un mínimo de 100 metros el corredor que lo desee podrá quitarse la mascarilla. No obstante deberá llevarla encima en todo momento, dado que nada más entrar en la línea de meta deberá ponérsela inmediatamente.



X TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS

RECOGIDA DE AVITUALLAMIENTO

- Una vez finalizada la prueba el participante deberá recoger su avituallamiento **cerrado individualmente** y dirigirse a una zona abierta respetando de nuevo los 2m de seguridad.



Bolsas del corredor individualizadas y gel hidroalcohólico para los participantes.

Subida al Santuario de la Misericordia de Borja. Octubre 2020.

- No habrá servicio de guardarropa ni vestuarios.
- La organización publicará los resultados en la página web de la prueba, www.subidarodanas.com, para evitar aglomeraciones y respetar la distancia de seguridad de 2m. La entrega de trofeos se realizará en una zona acotada para evitar la concentración de público y respetando la distancia de seguridad.



Entrega de trofeos IX Trail No hay pitera de Longás. Las premiadas respetan la distancia de seguridad, portan mascarillas y disponen de gel hidroalcohólico para lavarse las manos. Septiembre 2020.



X TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS

RECOMENDACIONES GENERALES

- Mantenimiento de la distancia física de 2 metros. Es una medida básica para estar fuera del radio de diseminación de las gotas respiratorias que transmiten la infección.
- **Llevar mascarilla puesta será obligatorio para todo el personal, incluidos participantes, jueces y personal laboral.**
- Higiene de manos: se dispondrá de gel hidro alcohólico en todo momento. Recogida de dorsales, cámara de llamadas, salida, meta, avituallamiento...
- Se evitará cualquier contacto físico (choques de manos, saludos, abrazos...).
- Los atletas no compartirán bebidas, otros alimentos, productos o materiales, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios.
- Se recomienda utilizar botellas de uso individual y/o personalizadas.
- Finalizada la prueba se recomienda lavar toda la ropa utilizada (incluidas gorras, pañuelos para el cabello, mochilas, bolsas, etc.) a 60°C como mínimo, evitando sacudirla. Se recomienda desinfectar el calzado utilizado.

MEDIDAS DE ORGANIZACIÓN INTERNA

- El número del personal de apoyo debe revisarse y reducirse al mínimo necesario. Se asignará una función a cada uno, evitando la rotación en las mismas.
- Las instrucciones para cada función se trasladarán por medios electrónicos y con antelación suficiente.
- Las reuniones colectivas del equipo de organización y sus voluntarios deben reducirse al mínimo o hacerse de forma telemática.
- Cartelería: se recordará la normativa.



Cartel recordatorio. IX Trail No hay pitera de Longás. Septiembre 2020.