

## #somosvaldefierro

### Reglamento

El próximo domingo 6 de noviembre se celebrará en Valdefierro (Zaragoza) la I edición de la Carrera Inclusiva Jerónimo Blancas, prueba que se realiza sobre una distancia no homologada por la RFEA de 5K. El colegio [Jerónimo Blancas y Tomás](#) promueve y organiza este evento deportivo junto con la colaboración de la Junta Municipal Oliver-Valdefierro, asociaciones vecinales de Valdefierro y *sponsors* del barrio de Valdefierro, todo ello con la dirección técnica de [Fartleck Sport](#). La prueba 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

El horario de comienzo de la prueba será las 09:00 horas. La salida se producirá desde el colegio Jerónimo Blancas y Tomás (C/ El Noticiero 1). El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Distancia	Vueltas Circuito	Trofeos
09:00	GENERAL M Y F	2012 y anteriores	5K	1	1º-2º-3º
09:00	SÉNIOR M y F	2010 - 34 años	5K	1	1º-2º-3º
09:00	MÁSTER A M y F	35 - 44 años	5K	1	1º-2º-3º
09:00	MÁSTER B M y F	45 - 54 años	5K	1	1º-2º-3º
09:00	MÁSTER C M y F	55 y + años	5K	1	1º-2º-3º
09:00	AÑO 2011 M Y F	2011	5K	1	1º-2º-3º
09:00	AÑO 2012 M Y F	2012	5K	1	1º-2º-3º
09:00	CAMINANTES M Y F	TODOS AÑOS	5K	1	-
09:00	NORDIC WALKING M Y F	TODOS AÑOS	5K	1	-
10:00	<b>Entrega de Trofeos Prueba 5K</b>				
10:30	AULAS 4º PRIMARIA M Y F	4º PRIMARIA	600m	3 x Escolar	Medallas*
10:40	AULAS 3º PRIMARIA M Y F	3º PRIMARIA	600m	3x Escolar	Medallas*
10:50	AULAS 2º PRIMARIA M Y F	2º PRIMARIA	400m	2 x Escolar	Medallas*
11:00	AULAS 1º PRIMARIA M Y F	1º PRIMARIA	400m	2 x Escolar	Medallas*
11:10	AULAS 3º INFANTIL M Y F	3º INFANTIL	200m	1 x Escolar	Medallas*
11:20	AULAS 2º INFANTIL M Y F	2º INFANTIL	100m	Recta	Medallas*
11:30	AULAS 1º INFANTIL M Y F**	1º INFANTIL	100m	Recta	Medallas*

\*Entrega de medallas escolares a la finalización de cada una de las pruebas.

Las pruebas escolares tendrán lugar en el patio del Colegio Jerónimo Blancas y Tomás.

\*\* Los participantes de 1º infantil deberán correr acompañados.

La entrega de trofeos se realizará en el colegio Jerónimo Blancas y Tomás.

Los premios NO son acumulativos entre categorías entregándose GENERAL / SENIOR / MASTER.

Para recibir los premios será obligatorio permanecer en la ceremonia de entrega.

\*Al tratarse de una prueba autonómica aragonesa, los/las atletas que pueden optar a los premios económicos, si los hubiera, son aquellos/as con licencia por la Federación Aragonesa de Atletismo o aquellos/as que puedan demostrar su residencia en Aragón. Ni los atletas de otras CCAA ni los atletas extranjeros que no dispongan de licencia FAA aunque vivan en la comunidad autónoma de Aragón pueden optar a estos premios económicos.



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
Sesión de calentamiento a las 08:30h, con anterioridad a la salida de la prueba 5K, impartida por el personal trainer Iván Errante en el Colegio Jerónimo Blancas.
Sesión de pilates impartida por Rocío Vera, instructora de pilates, mientras las familias disfrutaban del recorrido 5K en el Colegio Jerónimo Blancas.
Sesión de estiramientos y pilates a la finalización de la prueba a cargo de la instructora de pilates Rocío Vera para todos/as los asistentes en el Colegio Jerónimo Blancas.
Sesión de baile y zumba tras la finalización de la prueba para todas las familias asistentes a esta en el Colegio Jerónimo Blancas.
Servicio de guardería gratuito para participantes inscritos/as en la prueba. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Horario: de 8:30h a 11h</li> <li>• Lugar de recepción y recogida: Colegio Jerónimo Blancas</li> </ul>
Todas las personas inscritas recibirán de forma gratuita una actividad grupal gracias a <a href="#">ASERHCO</a> . Más información <a href="#">AQUÍ</a> .
Todas las personas inscritas recibirán una sesión de fisioterapia con descuento gracias a <a href="#">ASERHCO</a> . Más información <a href="#">AQUÍ</a> .
A la finalización de la entrega de trofeos se realizará una rifa de una cesta con regalos de los diferentes <i>sponsors</i> basado en el número de dorsal del participante. Los participantes en categoría Nordic Walking y Caminantes entrarán en el sorteo de una cesta con productos locales basado en el número de dorsal del participante.
Tras la prueba se celebrará una jornada lúdica con un vermut solidario y diversas actuaciones musicales de asociaciones culturales del barrio de Valdefierro.

### Artículo 2.- Inscripciones. (hasta 30 de octubre, máximo 500 inscritos/as)

Inscripciones ONLINE en [www.carrerainclusivajeronomiblancas.com](http://www.carrerainclusivajeronomiblancas.com)

PRESENCIALES: [Fartleck Sport](#) (Tomás Bretón 46)

Fecha	Atletas Federados FAA 5K (AR-ARF-DEA)	Atletas no federados FAA	1º-4º PRIMARIA	1º-3º INFANTIL
Hasta 23 de octubre	8€	+2€	4€	3€
Del 24 al 30 de octubre	10€	+2€	4€	3€
No se devolverá el dinero de la inscripción, excepto en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.				
No se admitirán inscripciones finalizado el plazo de inscripción por motivos de organización.				
Se aceptarán cambios de dorsal por causa justificada hasta el domingo 30 de octubre				

Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes de la PRUEBA POPULAR la camiseta técnica conmemorativa de la prueba, ideal para la práctica deportiva.

Los participantes escolares podrán adquirirla durante el proceso de inscripción al precio de 6€.

Recogida de dorsales y bolsa del corredor:

Horarios:

- Jueves 3 de noviembre: 10:30h/13:30h y 17:30h/20:30h en [Fartleck Sport](#), calle Bretón 46.
- Viernes 4 de noviembre: de 17:30h a 19:30h en el colegio Jerónimo Blancas y Tomás, calle el Noticiero 1.
- Domingo 6 de noviembre: se habilitará un espacio para la recogida de dorsales en la zona de salida y meta (colegio Jerónimo Blancas y Tomás, calle El Noticiero 1) desde las 07:30h hasta las 08:30h para la prueba popular 5K. La recogida de dorsales escolares tendrá lugar de 10:15h a 11:25h.

**IMPORTANTE:** por motivos de organización el dorsal se podrá recoger en el día seleccionado en la web o posteriores, nunca antes.

Entrenamientos gratuitos:

En el proceso de inscripción está la posibilidad de inscribirse gratuitamente durante dos semanas a los entrenamientos presenciales que se realizarán por parte del [grupo de entrenamiento "Fartleck Sport"](#), 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 y 20.30. Nos pondremos en contacto contigo si así lo marcas en la inscripción.

### Artículo 3. Salida por cajones

- Se reservará un lugar en las primeras posiciones de salida para posibles 'atletas ganadores' de la categoría general tanto masculino como femenino.

### Artículo 4.- 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.



## #somosvaldefierro

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 5.- 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 World Athletics, la RFEA y FAA.

### Artículo 6.- Cronometraje y resultados.

El control de tiempos y puestos se realizará mediante el sistema de cronometraje chip con validación del jurado FAA. Los resultados de la I Carrera Inclusiva Jerónimo Blancas podrán verse en la página [www.carrerainclusivajeronomiblancas.com](http://www.carrerainclusivajeronomiblancas.com)

### Artículo 7.- Servicios al corredor

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida/meta.
- Camiseta técnica conmemorativa de la prueba para los participantes populares 5K. Participantes escolares podrán adquirirla por 6€.
- Servicio de guardería para los participantes.
- Bolsa del corredor con diversos productos de colaboradores y patrocinadores.
- Clase de calentamiento para participantes y acompañantes.
- Clases de zumba/pilates para participantes y acompañantes.
- Actividad grupal gratuita y sesión de fisioterapia con descuento a cargo de [ASERHCO](#).
- Avituallamiento en la zona de meta compuesto de agua y fruta.
- Dorsal personalizado.
- Trofeos para los vencedores de cada categoría.
- Medallas para todos los participantes en las pruebas escolares.
- Rifa de cestas con regalos de diversos patrocinadores y colaboradores.
- Puntos kilométricos.
- Dos semanas gratuitas de entrenamiento por parte del [Grupo Running de Fartleck Sport](#).
- Servicio de fotografía gratuito.



### Artículo 8.- Reglamento Nordic Walking

Dentro de la prueba se celebrará una prueba de Nordic Walking, prueba no federada de 5K 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 medio pie o punta-dedos).

### Artículo 9.- Recorrido

#### Recorrido 5K (Wikiloc)



250 m

233 m

4,97 km

