

El próximo domingo 20 de noviembre se celebrará en La Cartuja Baja (Zaragoza) la VI Carrera Ambar Ebrovida. La Cartuja Movera La Alfranca 5K 11K 21K. La [Junta Vecinal de la Cartuja Baja](#) y el CD Los Galachos organizan esta prueba deportiva, con la colaboración de La Alfranca y la Junta Vecinal de Movera y bajo la Dirección Técnica de [Fartleck Sport](#). Esta prueba se encuentra incluida en el calendario autonómico FAA bajo el control técnico del comité de jueces FAA.

Artículo 1.- Información General

La salida se producirá desde el Camino Huerta Honda de La Cartuja Baja siendo los horarios y categorías los siguientes:

HORA	CATEGORÍA	AÑOS	DISTANCIA	TROFEOS	HORA ENTREGA
10.00	GENERAL FEM / MAS	18 años en adelante	21K	1º-2º-3º	13.00h
10.00	SENIOR FEM / MAS	18-34 AÑOS	21K	1º-2º-3º	13.00h
10.00	MASTER A FEM / MAS	35-44 AÑOS	21K	1º-2º-3º	13.00h
10.00	MASTER B FEM / MAS	45-54 AÑOS	21K	1º-2º-3º	13.00h
10.00	MASTER C FEM / MAS	55 o + AÑOS	21K	1º-2º-3º	13.00h
10.00	LOCAL (LA CARTUJA) FEM / MAS	TODOS*	21K	1º-2º-3º	13.00h
10.30	GENERAL FEM / MAS	18 años en adelante	5K	1º-2º-3º	12.00h
10.30	SENIOR FEM / MAS	18-34 AÑOS	5K	1º-2º-3º	12.00h
10.30	MASTER A FEM / MAS	35-44 AÑOS	5K	1º-2º-3º	12.00h
10.30	MASTER B FEM / MAS	45-54 AÑOS	5K	1º-2º-3º	12.00h
10.30	MASTER C FEM / MAS	55 o + AÑOS	5K	1º-2º-3º	12.00h
10.30	LOCAL (LA CARTUJA) FEM / MAS	TODOS*	5K	1º-2º-3º	12.00h
10.30	ANDADA	Todos los años	5K	-	-
10.30	GENERAL FEM / MAS	18 años en adelante	11K	1º-2º-3º	12.30h
10.30	SENIOR FEM / MAS	18-34 AÑOS	11K	1º-2º-3º	12.30h
10.30	MASTER A FEM / MAS	35-44 AÑOS	11K	1º-2º-3º	12.30h
10.30	MASTER B FEM / MAS	45-54 AÑOS	11K	1º-2º-3º	12.30h
10.30	MASTER C FEM / MAS	55 o + AÑOS	11K	1º-2º-3º	12.30h
10.30	LOCAL (LA CARTUJA) FEM / MAS	TODOS*	11K	1º-2º-3º	12.30h

Atleta local: nacido o empadronado en La Cartuja. Premios locales: La Cartuja (21K, 11K y 5K)

Los premios NO son acumulables, seguirán el siguiente orden:

General, resto de subcategorías / LOCAL (Sí acumulable)

Será obligatorio asistir a la ceremonia de entrega de premios para recibirlos.

Los ganadores/as de las pruebas 5K y 11K obtendrá una cesta regalo por cortesía de la Junta Vecinal de Movera.

Los ganadores/as de las pruebas 5K, 11K y 21K recibirán un obsequio cortesía de Atades.

*Edad mínima de participación. 18 años. Andada abierta a todas las edades.

A las 13:15h tendrá lugar la entrega de premios a los ganadores de los distintos sorteos.

El sorteo se realizará la semana previa a la carrera entre todos los inscritos a la misma.

*Los / las atletas que pueden optar a los premios económicos, en el caso de que los hubiera, son aquellos atletas con licencia FAA o aquellos que puedan demostrar su residencia en Aragón excluyendo atletas con licencia por otras CCAA o países.

Artículo 2.- Inscripciones (hasta el domingo 13 de noviembre)

Inscripciones:

- ONLINE: www.carreraebrovida.com
- PRESENCIALES [Fartleck Sport](#) (Tomás Bretón Nº46)

Fecha	Atletas Federados FAA 21K (AR-ARF)	Atletas Federados FAA 11K (AR-ARF)	Atletas Federados FAA 5K (AR-ARF)	Atletas No FAA	Migas / migas veganas y vino
Hasta 20/10	18€	16€	12€	+2€	+5,5€
Del 21/10 al 13/11	20€	18€	14€	+2€	+5,5€
No se admitirán inscripciones finalizado el plazo de inscripción por motivos de organización.					
No se devolverá el dinero de la inscripción, excepto en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.					
Se permiten cambios de prueba o dorsal por motivos justificados hasta el 13/11/2022.					
<u>Atades</u> : un porcentaje de la inscripción va destinado a esta organización.					

Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba.

Recogida de dorsales y caja del corredor:

Novedades:

- 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.

Horarios:

- Miércoles 16 y jueves 17 de noviembre en Ambar (Calle Ramón Berenguer IV) de 17h a 20h.
- Sábado 19 de noviembre en la Feria del Corredor de La Cartuja (Pabellón de La Cartuja, avenida Constitución 2, La Cartuja) de 10h a 13h y de 17h a 20h.
- Domingo 20 de noviembre en el Pabellón de La Cartuja (avenida Constitución 2) de 08h a 10h.

Será necesario presentar el DNI o resguardo de la inscripción.

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

Entrenamientos gratuitos [Fartleck Sport Grupo Running](#):

- 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.

Salida

- Mascarilla Prueba: será recomendable para todo participante portar durante la recogida de dorsales el calentamiento y salida mascarilla sin filtro.
- Se reservará un lugar en las primeras posiciones de salida para posibles 'atletas ganadores' de la categoría general de ambas distancias tanto masculino como femenino.

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.

La carrera podrá ser suspendida si así lo decide la organización junto con la autorización del Juez Árbitro de la prueba.

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 la FAA.

Artículo 5.- Cronometraje y resultados.

El control de tiempos se realizará mediante el sistema de cronometraje CHIP, se otorgará una Medalla de FINISHER a todos los atletas que realicen la prueba en cualquiera de las distancias.

Los resultados de la VI Carrera Ambar Ebrovida. La Cartuja Movera La Alfranca 5K 11K 21K podrán verse en la página web de la prueba www.carreraebrovida.com.

Artículo 6.- Servicios al corredor Ambar Ebrovida La Cartuja Movera La Alfranca

¡Estás en tu casa! Desde la organización de la prueba Ambar Ebrovida La Cartuja Movera La Alfranca hemos creído conveniente facilitarte tu participación, con un gran despliegue de servicios al corredor que realizarán las gentes de La Cartuja.

Servicios al corredor:

- Se habilitará un espacio en el PATIO DEL COLEGIO ÁNGEL ESCORIAZA para que tu CLUB pueda colocar su carpa 3*3 plegable y hacer de guardarropa de tus compañer@s así como de punto de encuentro del equipo. El plazo límite para solicitar este espacio acaba el 6 de noviembre. Más información en el siguiente email: administracion@fartlecksport.com
- Ludoteca con Monitores. Se realizará en función de las edades en varias instalaciones; Casa de Juventud, guardería y refectorio. Se podrá utilizar la misma a razón de 2 menores por adulto inscrito. El precio será de 2€ por niño y la recaudación obtenida irá destinada en su totalidad a la adquisición de material para la guardería de La Cartuja. Los grupos de edad serán los siguientes:
 - 2-4 años
 - 5-7 años
 - 8-11 años
 - 12-16 años
- Aparcamiento.
- Asistencia médica: ambulancia en la zona de salida/meta.
- Diversas actividades infantiles.
- Se ofrecerá una bebida caliente a los participantes en la zona exterior al Pabellón de Deportes a la finalización de la prueba.

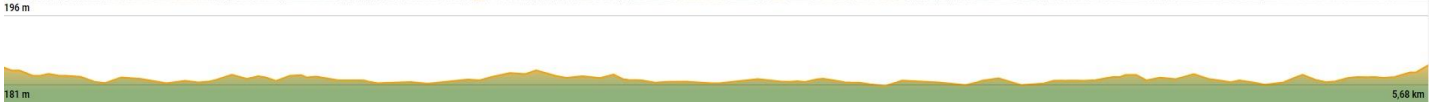
- Tras la realización de la prueba tendrá lugar un almuerzo popular de migas o migas veganas con vino. El participante que lo desee podrá adquirir su ración correspondiente para él y para sus acompañantes en el proceso de inscripción.
- Servicio de masajes relajantes gratuitos a cargo de [Quirosana](#). El corredor que quiera tendrá la posibilidad de, una vez concluida su carrera, disfrutar de un masaje gratuito relajante.
- Servicios de duchas y vestuarios:
 - Piscinas Municipales
 - Campo de fútbol
 - Pabellón de deportes
- Se entregarán junto con los trofeos diversos artículos elaborados por [ATADES](#) (productos ecológicos, de proximidad, de empresa social...) a los diferentes ganadores de pruebas.
- Servicio de Guardarropa en el Colegio Ángel Escoriaza (junto Pabellón de Deportes).
- Dos semanas gratuitas de entrenamiento por parte del [Grupo Running de Fartleck Sport](#).
- Camiseta técnica conmemorativa de la prueba para todos los participantes.
- Bolsa del corredor con diferentes productos de patrocinadores y colaboradores.
- Servicio de fotografía de la carrera gratuito.
- Se realizarán diversos sorteos de patrocinadores entre todos los participantes. El sorteo tendrá lugar la semana previa a la carrera entre todos los inscritos a la misma:
 - 4 sesiones valorativas de psicología del rendimiento a cargo de [Vive! Escuela de Salud](#).
 - 2 masajes para corredores por cortesía de [Quirovida](#).
 - Varias cestas de suplementación deportiva proporcionadas por [Energium Sport](#).
- Avituallamientos:
 - 21K:
 - Mejana, 5.9K: fruta, agua, isotónica.
 - La Alfranca, 11K: fruta, agua, isotónica.
 - Mejana, 15.4K: fruta, agua, isotónica.
 - 11K:
 - Torre de San Lázaro, 4.8K: agua.
 - Meta (todas las pruebas)
 - Isotónico, fruta, agua y otros productos.

Artículo 7.- PROTOCOLO FAA COVID-19

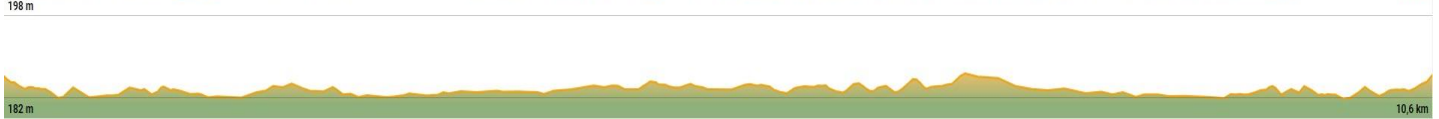
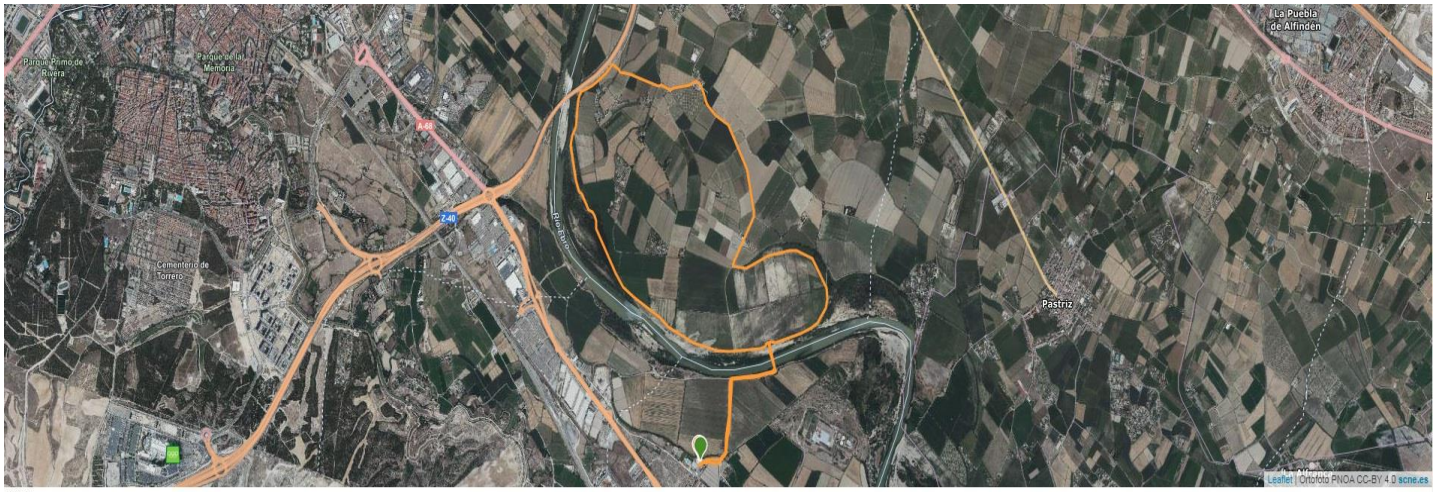
Esta edición se encuentra marcada por la situación de pandemia de Covid19 en la que actualmente nos encontramos. Por ello la [Junta Vecinal de la Cartuja Baja](#) y el CD Los Galachos, como organizadores de la prueba, y [Fartleck Sport](#), como director técnico de la misma de la misma, han elaborado un protocolo de actuación 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.

Artículo 8.- Recorrido

[Recorrido 5K \(Wikiloc\)](#)



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



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



197 m



178 m

21,36 km