

## Reglamento

El próximo día 19 de febrero se celebrará en Cariñena la VIII Edición de la 5-10K Ciudad de Cariñena, prueba que se realiza sobre una distancia no homologada por la RFEA y que discurrirá por las calles más emblemáticas de la localidad. El Ayuntamiento de Cariñena promueve y organiza este evento deportivo, con la Dirección Técnica de [Fartleack Sport](http://Fartleack Sport), incluyendo la prueba en el calendario autonómico 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 10.00. La salida se producirá desde la Avenida del Ejército. El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

| Hora  | Categoría  | Año Nacimiento     | Metros | Circuito            | Trofeos  | H. Premios      |
|-------|--|--------------------|--------|---------------------|----------|-----------------|
| 10.00 | GENERAL M Y F  | Todos años         | 5K     | 1 vuelta            | 1º 2º 3º | 11.10           |
| 10.00 | S16 CAD M Y F  | 2008-2009          | 5K     | 1 vuelta            | 1º 2º 3º | 11.10           |
| 10.00 | SÉNIOR M Y F   | 2007 hasta 34 años | 5K     | 1 vuelta            | 1º 2º 3º | 11.10           |
| 10.00 | MASTER A M Y F   | 35 a 44 años       | 5K     | 1 vuelta            | 1º 2º 3º | 11.10           |
| 10.00 | MASTER B M Y F   | 45 a 54 años       | 5K     | 1 vuelta            | 1º 2º 3º | 11.10           |
| 10.00 | MASTER C M Y F   | 55 y + años        | 5K     | 1 vuelta            | 1º 2º 3º | 11.10           |
| 10.00 | LOCAL M Y F  | 2009 y anteriores  | 5K     | 1 vuelta            | 1º 2º 3º | 11.10           |
| 10.00 | GENERAL M Y F  | Todos años         | 10K    | 2 vueltas           | 1º 2º 3º | 11.30           |
| 10.00 | SÉNIOR M Y F   | 2007 hasta 34 años | 10K    | 2 vueltas           | 1º 2º 3º | 11.30           |
| 10.00 | MASTER A M Y F   | 35 a 44 años       | 10K    | 2 vueltas           | 1º 2º 3º | 11.30           |
| 10.00 | MASTER B M Y F   | 45 a 54 años       | 10K    | 2 vueltas           | 1º 2º 3º | 11.30           |
| 10.00 | MASTER C M Y F   | 55 y + años        | 10K    | 2 vueltas           | 1º 2º 3º | 11.30           |
| 10.00 | LOCAL M Y F  | 2007 y anteriores  | 10K    | 2 vueltas           | 1º 2º 3º | 11.30           |
| 11.10 | <b>Entrega de Trofeos Prueba Popular 5K Y 10K</b><br>*Dxt Cariñena entregará un trofeo al corredor/a más joven y más veterano/a que participe en 5K o 10K. |                    |        |                     |          |                 |
| Hora  | Categoría  | Año Nacimiento     | Metros | Circuito            | Medallas | H. Premios      |
| 12.00 | S14 INF MAS  | 2010-2011          | 1200   | C.E. 300m*4 vueltas | Detalle  | Final de prueba |
| 12.10 | S14 INF FEM  | 2010-2011          | 1200   | C.E. 300m*4 vueltas | Detalle  | Final de prueba |
| 12.20 | S12 ALE MAS  | 2012-2013          | 900    | C.E. 300m*3 vueltas | Detalle  | Final de prueba |
| 12.30 | S12 ALE FEM  | 2012-2013          | 900    | C.E. 300m*3 vueltas | Detalle  | Final de prueba |
| 12.40 | S10 BEN MAS  | 2014-2015          | 600    | C.E. 300m*2 vueltas | Detalle  | Final de prueba |
| 12.50 | S10 BEN FEM  | 2014-2015          | 600    | C.E. 300m*2 vueltas | Detalle  | Final de prueba |
| 13.00 | INI MAS  | 2016               | 300    | C.E. 300m*1 vuelta  | Detalle  | Final de prueba |
| 13.10 | INI FEM  | 2016               | 300    | C.E. 300m*1 vuelta  | Detalle  | Final de prueba |
| 13.20 | AGUI MAS   | 2017 y siguientes  | 150    | C.E. 300m* ½ vuelta | Detalle  | Final de prueba |
| 13.30 | AGUI FEM   | 2017 y siguientes  | 150    | C.E. 300m* ½ vuelta | Detalle  | Final de prueba |

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

La categoría local Sí es acumulable.

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

Entrega de Trofeos Pruebas Escolares (1º 2º y 3º) y medallas para el resto.

1ª Prueba puntuable del **V Trofeo Primavera 5K - 10K 2023**

\*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.

**Artículo 2.- Inscripciones (hasta el domingo 12 de febrero)**

ON LINE: [www.5-10kciudaddecarinena.com](http://www.5-10kciudaddecarinena.com)

| Fecha  | Atletas Federados FAA<br>(AR-ARF) 5K | Atletas Federados FAA<br>(AR-ARF) 10K | Atletas NO<br>federados FAA | Atletas<br>escolares |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Hasta 19/01/23   | 7€                                   | 9€                                    | +2€                         | GRATIS               |
| Hasta 12/02/23   | 10€                                  | 12€                                   | +2€                         | GRATIS               |
| No se devolverá el dinero de la inscripción salvo 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 12 de febrero.                         |                                      |                                       |                             |                      |

**Camiseta Técnica:** se entregará a todos los participantes de las distancias 10K y 5K la camiseta técnica conmemorativa de la prueba, ideal para la práctica deportiva.

**Recogida de dorsales y caja del corredor:**

**Horarios:**

- **Domingo 19:** se habilitará un espacio para la recogida de dorsales en la zona de salida y meta desde las 08h hasta las 09:30h para la prueba popular 5K y 10K.

**Los participantes escolares** podrán recoger su dorsal desde las 11:15h hasta 30' antes del comienzo de cada una de las pruebas.

**Entrenamientos dirigidos:**

- 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**

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

**Artículo 4.- Seguro**

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 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 Árbitro, 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 de la VIII 5K-10K Ciudad de Cariñena se realizará mediante el sistema de chip con validación del jurado FAA, estando la empresa responsable del cronometraje validada por la RFEA. Los resultados podrán verse en [www.5-10kciudaddecariñena.com](http://www.5-10kciudaddecariñena.com).

**Artículo 7.- Servicios al corredor**

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida /meta.
- Duchas y vestuarios en el Polideportivo de Cariñena (calle de la Cruz 40).
- Caja del corredor con diferentes productos de colaboradores y patrocinadores.
- Camiseta técnica conmemorativa de la prueba para todos los participantes de las distancias 10K y 5K.
- Dos semanas gratuitas de entrenamiento por parte del [Grupo Running de Fartleck Sport](#).
- Avituallamiento de meta al acabar la prueba compuesto por fruta y bebida.
- Puntos kilométricos.
- Dorsal personalizado.
- Servicio de fotografía gratuito.

**Artículo 8.-V Trofeo Primavera 5K - 10K 2023**

Esta prueba forma parte del circuito de carreras "V Trofeo Primavera 5K - 10K 2023". Las pruebas que se incluyen en dicho circuito y las fechas de celebración son las siguientes:

- VIII 5-10K Ciudad de Cariñena, 19-02-23, [www.5-10kciudaddecarinena.com](http://www.5-10kciudaddecarinena.com).
- IV Carrera por la Igualdad "Todos los días cuentan" (Zaragoza), 12-03-23, [www.todoslosdiascuentan.com](http://www.todoslosdiascuentan.com)
- VII 10K y 5K Calatorao, 14-05-23, [www.10kcalatorao.com](http://www.10kcalatorao.com).

**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.

Los premios del Trofeo Primavera 5K- 10K serán los siguientes:

- 1º Jamón + Trofeo
- 2º Lote de vino + Trofeo
- 3º Lote cervezas + Trofeo

Además, todos los corredores que participen en las tres pruebas, sea la misma distancia o no, recibirán una medalla de FINISHER TROFEO PRIMAVERA 5K – 10K 2023 y entrarán en el sorteo de 1 inscripción completa para 2024.

La entrega de premios y medallas tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, la VII 10K y 5K Calatorao (14-05-23).



**Artículo 9.- Recorrido**

[Enlace circuito 5K Wikiloc](#)



586 m

4,95 km