

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



Reglamento

El próximo domingo 12 de marzo de 2023 se celebrará en el Parque del Agua de Zaragoza Luis Buñuel la **IV CARRERA Y CAMINATA 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.

Artículo 1.- Información General

El Parque del Agua Luis Buñuel es el escenario elegido para la realización de la prueba, situado en el barrio zaragocano 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 09:30h. Posteriormente, a las 11.45h, 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 participan en la prueba de 5K (caminando con la familia), en alguna de las pruebas del circuito escolar o en ambas.

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



Hora	Categoría	Año Nacimiento	Distancia	Premios
09:30	GENERAL MAS y FEM	2011 y anteriores	5K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	SÉNIOR MAS Y FEM	2011-34 años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	MÁSTER A MAS Y FEM	35 – 44 años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	MÁSTER B MAS Y FEM	45 – 54 años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	MÁSTER C MAS Y FEM	55 y + años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	EQUIPOS MIXTOS *	2011 y anteriores	5K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	GENERAL MAS y FEM	2007 y anteriores	10K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	SÉNIOR MAS Y FEM	2007 -34 años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	MÁSTER A MAS Y FEM	35 – 44 años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	MÁSTER B MAS Y FEM	45 – 54 años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	MÁSTER C MAS Y FEM	55 y + años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	EQUIPOS MIXTOS *	2007 y anteriores	10K	Trofeo 1º-2º-3º
09:40	CAMINANTES	Todos los años	5K	-
09:40	NORDIC WALKING	Todos los años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
09:40	NORDIC WALKING	Todos los años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
11:00	ENTREGA DE TROFEOS Y SORTEOS 5K Y 10K			
11:45	S12 ALEVÍN MAS Y FEM	2012-2013	900m	Medallas
11:55	S10 BENJAMÍN MAS Y FEM	2014-2015	600m	Medallas
12:05	INICIACIÓN	2016	300m	Medallas
12:15	RANITAS	2017-2019	150m	Medallas
12:25	RENACUAJOS	2020 y siguientes	100m	Medallas
12:35	SORTEOS ESCOLARES			
<p>Los premios NO son acumulativos entre categorías entregándose GENERAL / SENIOR / MASTER. Será necesario asistir a la ceremonia de entrega para recoger el trofeo.</p>				
<p>* Los equipos deberán estar compuestos por 3 personas teniendo que haber, como mínimo, una persona de cada sexo. La clasificación final se realizará en base a la SUMA DE TIEMPOS de los 3 miembros del equipo.</p>				
<p>Las medallas escolares se entregarán a todos/as los participantes a la finalización de cada una de las pruebas.</p>				
<p>Se realizarán varios sorteos para los participantes 5K y 10K y escolares.</p>				

Los / las atletas que pueden optar a los premios económicos son aquellos atletas con licencia FAA o atletas con licencia RFEA que por sus marcas acreditadas puedan participar en una competición RFEA Nivel II.

IV CARRERA Y CAMINATA POR LA IGUALDAD

5K 10K.

TODOS LOS DÍAS CUENTAN



Actividades Complementarias

Se realizarán dos sesiones de Zumba gracias a [Dreamfit Zaragoza](#) la primera de 09h horas a 09:30h (calentamiento) y la segunda de 09.30h a 10h para el público acompañante.

Artículo 2.- Inscripciones (hasta el martes 07 de marzo):

ON LINE: www.todoslosdiascuentan.com

Fechas	5K	10K	Escolares (2012 y posteriores)
Hasta el 05/03	11€	14€	4€
Afiliados CSIF Hasta el 05/03	5€	5€	1€
06/03 y 07/03	+5€	+5€	+1€
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 05/03/2023.			
No se admitirán inscripciones finalizado el plazo de inscripción por motivos de organización.			

***Camiseta Técnica:** se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba de la marca 42K, ideal para la práctica deportiva.

Recogida de dorsales:

Horarios:

- Domingo 12 de marzo en la zona de salida y meta:
 - Atletas populares de 8h a 9h.
 - Atletas escolares de 11h a 12h.

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 "Fartleek 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.

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



Artículo 3. Salida

- 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 4.- 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.

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. 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 World Athletics, la RFEA y FAA.

Artículo 6.- 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. Los resultados de la IV edición de la **Carrera y Caminata por la Igualdad 5K 10K. Todos los días cuentan** podrán verse en la página www.todoslosdiascuentan.com

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



Artículo 7.- Servicios al deportista. ¿Qué incluye mi inscripción?

- Inscripción y participación en la prueba.
- Se dispondrá de ambulancia con médico en la zona de salida / meta.
- Caja del corredor con diferentes productos de patrocinadores y colaboradores.
- Camiseta técnica conmemorativa de la prueba para todos/as los participantes.
- Dos semanas de entrenamientos gratuitos a cargo del [Grupo Running de Fartleek Sport](#).
- Dorsal personalizado.
- Avituallamiento líquido intermedio (agua).
- Avituallamiento de meta con líquido (agua) y sólido (fruta, snacks, gominolas).
- Servicio de baños.
- Sesión de Zumba a cargo de [Dreamfit Zaragoza](#).
- Sorteo de 6 almuerzos entre todos los participantes en [Bámbola](#) (Paseo de la Noria 3).
- Descuentos y productos en [Parque de Atracciones](#) y [Acuario de Zaragoza](#).
- Todos los participantes recibirán un producto por cortesía de [Lacasa](#).
- Todos los participantes recibirán un producto por cortesía de [Armonía](#).
- Guardería para los niños y animación para los más pequeños en la zona de salida y meta.
- Servicio de guardarropa gratuito.
- Servicio de fotografía de la carrera gratuito.
- Premios de distintos colaboradores

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).

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



Artículo 9.- Recorrido.

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



192 m

5,13 km

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



Artículo 10.-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.
- IV Carrera por la Igualdad "Todos los días cuentan" (Zaragoza), 12-03-23, www.todoslosdiascuentan.com
- VII 10K y 5K Calatorao, 14-05-23, 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).