

**Reglamento**

El próximo domingo día 14 de mayo se celebrará en Calatorao (Zaragoza) la VII edición de la 5K y 10K Calatorao, prueba que se realiza sobre una distancia no homologada por la RFEA de 5K y 10K. El [Ayuntamiento de Calatorao](#) promueve y organiza este evento deportivo, bajo 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 Complejo Deportivo Municipal de Calatorao (calle Ronda Prolongación):

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Metros	Vueltas circuito	Trofeos
09:00	GENERAL M y F	General 10K	10K	2	1º-2º-3º
09:00	SÉNIOR M y F	2007 hasta 34 años	10K	2	1º-2º-3º
09:00	MÁSTER A M y F	35 - 44 años	10K	2	1º-2º-3º
09:00	MÁSTER B M y F	45 - 54 años	10K	2	1º-2º-3º
09:00	MÁSTER C M y F	55 y + años	10K	2	1º-2º-3º
09:00	LOCAL M y F	2007 y anteriores	10K	2	1º-2º-3º
09:00	GENERAL M y F	General 5K	5K	1	1º-2º-3º
09:00	SÉNIOR M y F	2009 hasta 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	LOCAL M y F	2009 y anteriores	5K	1	1º-2º-3º
10:15	<b>Entrega de trofeos 5K-10K</b>				
11:15	S14 INF M Y F	2010-2011	1.200	3*400m	Medallas*
11:30	S12 ALEVÍN M Y F	2012-2013	800	2*400m	Medallas*
11:45	S10 BENJAMÍN M Y F	2014-2015	400	1*400m	Medallas*
11:55	INICIACIÓN M Y F	2016	200	1/2*200m	Medallas*
12:05	AGUILUCHOS M Y F	2017 en adelante	200	1/2*200m	Medallas*
<b>*Entrega de medallas a la finalización de cada prueba.</b>					
Los premios no serán acumulables, será necesario asistir a la entrega de premios para recibirlo. Primero la categoría GENERAL y después las sub-categorías (corriendo puesto) La categoría local sí es acumulable.					
<b>Local:</b> se deberá indicar esta condición en el proceso de inscripción. (Empadronados o residentes).					
3ª Prueba puntuable del <b>V Trofeo Primavera 5K - 10K 2023</b>					

\*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.



## VII 5K 10K CALATORAO 2023



### Artículo 2.- Inscripciones (hasta el 7 de mayo)

ON LINE: [www.10kcalatorao.com](http://www.10kcalatorao.com)

Fechas	5K Atletas Federados FAA (Licencias AR-ARF-DEA)	10K Atletas Federados FAA (Licencias AR-ARF-DEA)	Atletas Escolares	Atletas NO Federados FAA
Hasta 14/04	7€	9€	0€	+2€
Del 15/04 al 07/05	10€	12€	0€	+2€
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.				
El cambio de dorsal se permite hasta el domingo 7 de mayo por causas justificadas.				
<b>Camiseta Técnica:</b> se entregará a los participantes de las distancias 10K y 5K la camiseta técnica conmemorativa de la prueba de la marca 42K, ideal para la práctica deportiva.				
<b>Sorteo Zapatillas 'Running':</b> una vez finalizada la prueba se sortearán dos pares de zapatillas de 'running', uno de hombre y otro de mujer, entre todas las personas participantes en la prueba.				

### Recogida de dorsales:

#### Horarios:

- **Participantes 5K y 10K:** domingo 14 de mayo desde las 7:30h hasta las 08:30h en la zona de salida y meta de Calatorao..
- **Participantes Escolares:** domingo 14 de 10:45h a 11:30h en la zona de salida y meta de Calatorao.

### 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 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. 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 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. Los resultados de la VII 5K 10K de Calatorao podrán verse EN DIRECTO en la página web oficial de la prueba: [www.10kcalatorao.com](http://www.10kcalatorao.com)

### **Artículo 7.- Servicios al corredor**

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida/meta.
- Duchas y vestuarios en el Pabellón Multiusos de Calatorao.
- Avituallamiento líquido intermedio en el 2.5K y 7.5K (Estación FFCC Calatorao).
- Avituallamiento de meta compuesto por líquido y sólido.
- Picoteo a la finalización de la prueba para todos los participantes.
- Dorsal personalizado.
- Camiseta técnica conmemorativa de la prueba para los participantes de las distancias 10K y 5K.
- Sorteo de dos pares de zapatillas 'running' (uno de hombre y otro de mujer) entre todos los participantes.
- Caja del corredor con diversos productos de colaboradores.
- Dos semanas gratuitas de entrenamiento a cargo del [Grupo de entrenamiento "Fartleck Sport"](#).
- 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.5-10ciudaddecarinena.com](http://www.5-10ciudaddecarinena.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**

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



339 m

5,08 km