



XII TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



REGLAMENTO

El próximo sábado 2 de septiembre se celebrará en Longás la XII edición del TRAIL “No hay pitera, subida al cielo de las Cinco Villas”. El [Ayuntamiento de Longás](#) y la Asociación Cultural Chinela organizan esta prueba bajo la colaboración de [Fartleck Sport](#), prueba que 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 09.30h (22K), las 09.45h (15K), las 10.00h (10K) y las 10:15h (Piterica 1K) mientras que la hora de cierre de carrera de las pruebas 22K, 15K y 10K será las 14.00h. La salida se producirá desde la calle Chinela. **El trazado constará de un 90% de senda, recorriendo el Espacio Natural Protegido de la Sierra de Santo Domingo.** El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

Hora	Categoría	Año Nac.	Metros	Desnivel	Trofeos
09:30	General M y F	18 y + años	22K	+/- 1100 m	Regalos 1º-2º-3º
09:30	Sénior M y F	18-34 años	22K	+/- 1100 m	1º-2º-3º
09:30	Máster A M y F	35-44 años	22K	+/- 1100 m	1º-2º-3º
09:30	Máster B M y F	45-54 años	22K	+/- 1100 m	1º-2º-3º
09:30	Máster C M y F	55 o + años	22K	+/- 1100 m	1º-2º-3º
09:45	General M y F	18 y + años	15K	+/- 750 m	Regalos 1º-2º-3º
09:45	Sénior M y F	18-34 años	15K	+/- 750 m	1º-2º-3º
09:45	Máster A M y F	35-44 años	15K	+/- 750 m	1º-2º-3º
09:45	Máster B M y F	45-54 años	15K	+/- 750 m	1º-2º-3º
09:45	Máster C M y F	55 o + años	15K	+/- 750 m	1º-2º-3º
10.00	General M y F	18 y + años	10K	+/- 500 m	Regalos 1º-2º-3º
10.00	Sénior M y F	18-34 años	10K	+/- 500 m	1º-2º-3º
10.00	Máster A M y F	35-44 años	10K	+/- 500 m	1º-2º-3º
10.00	Máster B M y F	45-54 años	10K	+/- 500 m	1º-2º-3º
10.00	Máster C M y F	55 o + años	10K	+/- 500 m	1º-2º-3º
10.00	Andada	Todos años	10K	+/- 500 m	-
10.15	Piterica M y F*	Hasta 17 años	1K	-	Medallas



XII TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



14:15	Entrega de regalos y trofeos.
<p>Los premios no serán acumulables entregándose primero la categoría GENERAL y después las sub-categorías (corriendo puesto).</p> <p>Será necesario asistir a la ceremonia de entrega para recoger el trofeo.</p>	
<p>Se dará un obsequio a los 3 clubes con mayor participación.</p>	
<p>*No habrá clasificaciones en la prueba Piterica 1K.</p> <p>Se entregará medalla a todos los participantes nada más finalizar la prueba.</p>	
<p>22K Perfil y Ruta</p> <p>15K Perfil y Ruta</p> <p>10K Perfil y Ruta</p>	

*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 27 de Agosto:

ONLINE: www.nohaypiteralongas.com

Precio de la inscripción:

Fecha	Atleta Federado FAA 10K - 15K - 22K (Licencias AR-ARF)	Atleta Federado FAA Piterica 1K (Licencias AR- ARF - DEA)	Atleta NO Federado FAA*	Comida Popular Piterica y Acompañantes
Hasta 02/08/23	25€	1€	+3€	12€
Hasta 27/08/23	27€	1€	+3€	12€

La inscripción incluye: camiseta técnica, bolsa de corredor con obsequios diversos, y vale para la comida popular.

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.

El cambio de dorsal se permite por razones justificadas hasta el domingo 27 de agosto.

***Únicamente serán válidas las licencias en vigor de la Federación Aragonesa de Atletismo (AR-ARF-TARA).**

No se aceptarán otras licencias.

Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes que se inscriban en la prueba **10K, 15K o 22K.**

Aquellas personas que no participen en la prueba podrán colaborar quedándose a comer por el precio de 12€ por persona y adquiriendo cualquiera de los dos modelos de camiseta (normal y full print) de la prueba por el precio de 20€.



XII TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



Recogida de dorsales y caja del corredor: sábado 2 de septiembre de 8:00h a 9:30h en el Pabellón de Longás.

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 periodo prolongado de tiempo sin realizar actividad física.

ARTÍCULO 5: ASPECTOS TÉCNICOS

Normas específicas de descalificación

Será descalificado cualquier atleta que, a sabiendas de su imposibilidad de participar, proporcione datos erróneos a la Organización, para poder hacerlo.

Marcaje de la prueba: el recorrido estará señalizado mediante cintas, estacas, flechas y balizas, indicando también los puntos kilométricos y perfil.

Todos los corredores deberán pasar por los puntos de control establecidos por la organización, pudiendo ser eliminados en caso de no realizarlos.

Criterios Ambientales

El entorno debe cuidarse y respetarse, en los avituallamientos habrá cubos de basura para tirar los desperdicios que se puedan generar debiendo el participante hacer utilización de los mismos o transportar su propia basura generada. La organización contará con un cierre de carrera que se encargará de eliminar todos los marcajes realizados.



XII TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



Tiempos de corte

Prueba 22K

- **7.5K COLLADA DE SAN ESTEBAN:** tiempo máximo de cierre de control 1 hora 40 minutos. Aquel atleta que supere ese tiempo deberá realizar obligatoriamente la prueba de distancia 15K sin optar a premiación.
- **14.5K LUZIENTES:** tiempo máximo de cierre de control 3 horas 15 minutos. Aquel atleta que supere ese tiempo deberá realizar obligatoriamente la prueba de distancia 15K sin optar a premiación.

Abastecimientos

- **Avituallamientos 10K**
 - **3K MOLINO:** agua.
 - **6.2K LUZIENTES:** agua, bebida isotónica, fruta y otros.
 - **META:** agua, bebida de recuperación, fruta y otros.
- **Avituallamientos 15K**
 - **3K MOLINO:** agua.
 - **5.6K COLLADA DE SAN ESTEBAN:** agua, bebida isotónica, fruta y otros.
 - **8.5K O PORTILLO:** agua.
 - **11.5K LUZIENTES:** agua, bebida isotónica, fruta y otros.
 - **META:** agua, bebida de recuperación, fruta y otros.
- **Avituallamientos 22K**
 - **3K MOLINO:** agua.
 - **7.5K COLLADA DE SAN ESTEBAN:** agua, bebida isotónica, fruta y otros.
 - **9K SANTO DOMINGO:** agua, bebida isotónica, fruta y otros.
 - **11.5K O PORTILLO:** agua.
 - **14.5K LUZIENTES 1:** agua, bebida isotónica, fruta y otros.
 - **18K LUZIENTES 2:** agua.
 - **META:** agua, bebida de recuperación, fruta y otros.

NOTA: EN AMBOS RECORRIDOS, SE CRUZAN VARIAS VECES, BARRANCOS Y EL PROPIO RIO, QUE NO COINCIDEN CON LOS ABASTECIMIENTOS Y SUMA A LOS AVITUALLAMIENTOS DISPUESTOS.

En cada zona de avituallamiento habrá dispuestas zonas de recogida de residuos, en las que el corredor deberá depositar los desperdicios generados.



XII TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS. SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS



La participación en la competición supone la aceptación del presente Reglamento. 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. 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.

ARTÍCULO 6: CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

El control de tiempos y puestos se realizará mediante el sistema de cronometraje CHIP con revisión del jurado FAA. Los resultados de "No hay pitera Longas, subida al cielo de las Cinco Villas" podrán verse **EN DIRECTO** el mismo día de la prueba en la página www.nohaypiteralongas.com.

ARTÍCULO 7: SERVICIOS AL CORREDOR

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida /meta.
- Servicio de duchas y vestuarios en el pabellón de Longás.
- La inscripción incluye: camiseta técnica, caja del corredor con obsequios diversos, y vale para la comida popular.
- Se habilitarán diversas zonas de aparcamiento para participantes.
- **Comida popular:** una vez finalizada la prueba y la entrega de trofeos tendrá lugar la tradicional comida popular en el pabellón de Longás. Los participantes en las distancias 10K, 15K y 22K recibirán un vale para canjearlo en el propio pabellón con su inscripción. Acompañantes y participantes en la Piterica 1K podrán adquirir vales para la comida popular en la web de inscripción, www.nohaypiteralongas.com, con un coste de 12€.
- Aquellas personas que no participen en la prueba podrán colaborar con la misma quedándose a comer por el precio de 12€ por persona y adquiriendo los dos modelos de camiseta de la prueba (normal y full print) por el precio de 20€.



**XII TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS.
SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS**



ARTÍCULO 8: RECORRIDOS

10K (Wikiloc)



**TABLA TÉCNICA XII TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS
BY FARTLECK SPORT**

DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.	MATERIAL RECOM.
10K	+500m	755m	1100m	1% Asfalto 99% Pista - Senda	Trail	Gorra / Visera Cortavientos o similar Gafas de Sol Agua Sistema de Hidratación Comida / barritas / geles Tfno. Móvil



**XII TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS.
SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS**



15K (Wikiloc)



**TABLA TÉCNICA XII TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS
BY FARTLECK SPORT**

DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.	MATERIAL RECOM.
15K	+750m	755m	1257m	1% Asfalto 99% Pista - Senda	Trail	Gorra / Visera Cortavientos o similar Gafas de Sol Agua Sistema de Hidratación Comida / barritas / geles Tfno. Móvil



**XII TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS.
SUBIDA AL CIELO DE LAS CINCO VILLAS**



22K (Wikiloc)



**TABLA TÉCNICA XII TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS
BY FARTLECK SPORT**

DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.	MATERIAL RECOM.
22K	+1100m	755m	1524m	1% Asfalto 99% Pista - Senda	Trail	Gorra / Visera Cortavientos o similar Gafas de Sol Agua Sistema de Hidratación Comida / barritas / geles Tfno. Móvil