

## REGLAMENTO

El próximo domingo 23 de junio de 2024, coincidiendo con el Día Internacional del Refugiado (20 de junio), se celebrará en el Parque del Agua Luis Buñuel de Zaragoza la III edición de la **Carrera Accem Zaragoza 7K 12K**, organizada por la ONG **Accem**, bajo la dirección técnica de **Fartleck Sport**. La prueba está incluida en el calendario autonómico bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces **FAA** y se realiza sobre una distancia de 7K y 12K no homologadas. Los participantes de la prueba 12K deberán dar dos vueltas al circuito 5K.

## ARTÍCULO 1: INFORMACIÓN GENERAL

El horario de comienzo de la prueba será las 08:00h. **La salida se producirá desde el Andador Berta Cáceres**. El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

HORA	CATEGORÍA	AÑO NACIMIENTO	METROS	CIRCUITO	TROFEOS	H. TROFEOS
08.00	GENERAL M-F	2010 y anteriores	7,3K	7,3K	1º 2º 3º	10.00h
08.00	SÉNIOR M-F	2010-34 años	7,3K	7,3K	1º 2º 3º	10.00h
08.00	MÁSTER A M-F	35-44 años	7,3K	7,3K	1º 2º 3º	10.00h
08.00	MÁSTER B M-F	45-54 años	7,3K	7,3K	1º 2º 3º	10.00h
08.00	MÁSTER C M-F	55 y + años	7,3K	7,3K	1º 2º 3º	10.00h
08.00	NORDIC WALKING M-F	Todos los años	7,3K	7,3K	-	-
08.01	ANDADA M-F	Todos los años	7,3K	7,3K	-	-
08.00	GENERAL M-F	2006 y anteriores	12,2K	12,2K	1º 2º 3º	10.00h
08.00	SÉNIOR M-F	2006-34 años	12,2K	12,2K	1º 2º 3º	10.00h
08.00	MÁSTER A M-F	35-44 años	12,2K	12,2K	1º 2º 3º	10.00h
08.00	MÁSTER B M-F	45-54 años	12,2K	12,2K	1º 2º 3º	10.00h
08.00	MÁSTER C M-F	55 y + años	12,2K	12,2K	1º 2º 3º	10.00h
10:30	S14 INFANTIL M-F	2011-2012	1200m	Escolar (4 * 300m)	Medallas*	Fin prueba
10:40	S12 ALEVÍN M-F	2013-2014	900m	Escolar (3 * 300m)	Medallas*	Fin prueba
10:50	S10 BENAJMÍN M-F	2015-2016	600m	Escolar (2 * 300m)	Medallas*	Fin prueba
11:00	INICIACIÓN M-F	2017	300m	Escolar (1* 300m)	Medallas*	Fin prueba
11:10	AGUILUCHOS M-F	2018 y posteriores	150m	Escolar (1/2 * 300m)	Medallas*	Fin prueba

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

Para recibir los premios será obligatorio asistir a la ceremonia de entrega.

\*Medalla para todos los participantes escolares de cada una de las pruebas. Se entregará a la finalización de cada carrera.

Premios para las 3 primeras entidades/clubes con mayor participación.

<b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS</b>
<b>Sesión Zumba</b> postcarrera a cargo de <a href="#">Dreamfit Zaragoza</a> .
<b>Desfile de Cabezudos</b>
<b>Pintacaras y actividades infantiles</b>
<b>Batucada</b>
<b>Sesión de música con Yaguar, artista visual</b>
<b>Almuerzo solidario en los bares adheridos</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.**

**Objetivos:**

- Concienciar a la sociedad del grave problema mundial asociado a los numerosos refugiados repartidos por todo el mundo por motivos de diversa índole.
- Obtener fondos para la ONG [Accem](#), con objeto de financiar las actividades, programas, campañas, cursos y talleres que esta fundación ofrece.
- Difundir la importancia de los hábitos de vida saludables, mediante la celebración de una prueba deportiva.
- Dar a conocer el Parque del Agua Luis Buñuel de Zaragoza como entorno natural de Zaragoza, conociendo su fauna y flora.

**Participación:**

- **Participa Corriendo:** para los participantes más experimentados o exigentes.
- **Participa Andando:** para participar con toda la familia caminando o con tu grupo de andarines.

## ARTÍCULO 2: INSCRIPCIONES

Inscripciones ON LINE hasta el domingo 16 de junio: [www.carreraaccemzaragoza.com](http://www.carreraaccemzaragoza.com)

FECHA	7K CORRIENDO / ANDANDO NORDIC WALKING LICENCIA FAA (AR-ARF-DEA)	12K CORRIENDO / NORDIC WALKING LICENCIA FAA (AR-ARF-DEA)	PARTICIPANTES ESCOLARES (AÑO 2011 Y POSTERIORES)	SIN LICENCIA ATLETISMO LICENCIAS NO FAA*
Hasta 23/ 05	10€	13€	1€	+2€
Hasta 16/06	12€	15€	3€	+2€
No se devolverá el dinero de la inscripción, excepto en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.				
No se realizarán inscripciones finalizado el plazo de inscripción por motivos de organización.				
El cambio de dorsal se permite por causas justificadas hasta el domingo 16 de junio de 2024.				
<b>El dinero recaudado se destinará íntegramente a las actividades sociales de la ONG Accem.</b>				
<b>Dorsal 0 Solidario:</b> Para quienes quieran contribuir de forma altruista con los fines de la Entidad. <b>Donativo:</b> 7€ o 12€. Dicho dorsal <b>NO</b> permitirá participar en la carrera.				
<b>Camiseta Técnica:</b> se entregará a todos los participantes de las distancias 7K y 12K la camiseta técnica conmemorativa de la prueba. Los participantes escolares podrán adquirir un modelo especial al precio de 7€ en el proceso de inscripción.				
<b>*Únicamente serán válidas las licencias en vigor de la Federación Aragonesa de Atletismo (AR-ARF-DEA).</b> No se aceptarán otras licencias.				

### Horarios de recogida de dorsales:

- **Viernes 21 de junio:** de 18h a 21h en Puerto Venecia.
- **Sábado 22 de junio:** de 11h a 13h en Puerto Venecia.
- **Domingo 23 de junio:** se habilitará un espacio para la recogida de dorsales en la zona de salida y meta desde las 06:30h hasta las 07:30h. Los participantes escolares tendrán habilitada un espacio para la recogida de dorsales en la zona de salida y meta de 10:00h hasta 15 minutos de cada prueba.

### 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):** martes y jueves 09.30h, 19.30 y 20.30. Nos pondremos en contacto contigo si así lo marcas en la inscripción.

## **ARTÍCULO 3: SALIDA**

### **CAJONES DE SALIDA:**

De cara a una mejor organización de la zona de salida y para favorecer la participación de cada uno de los deportistas atendiendo a su nivel y características, se establecen estos cajones de salida:

#### **1. Cajón VIP (Carrera Popular)**

Se reservará un lugar en las primeras posiciones de salida para posibles "atletas ganadores" de la categoría general tanto en masculino como en femenino (estos deberán indicar esta posible condición en la web indicando los motivos que serán validados o no por nuestros técnicos).

El acceso a este cajón VIP deberá realizarse por delante del arco de salida (junto a las banderolas VIP) donde tendrán una zona específica para calentar.

#### **2. Cajón CORREDORES (Carrera Popular)**

Por la parte trasera del arco de salida se habilitará una zona para la entrada del resto de participantes que realicen la prueba corriendo, situándose detrás del anterior cajón. La organización eliminará la barrera realizada con cinta de balizar entre cajones unos segundos antes del disparo de salida de la prueba.

#### **3. Cajón ANDARINES**

En el caso de que en la prueba haya categoría andada estos deberán realizar la entrada a su cajón de salida por detrás de los participantes corriendo para facilitar la salida de la prueba. En el caso de que el reglamento autorice participar con perro estos deberán situarse en la parte trasera de este cajón para evitar el posible estrés de los animales con la multitud.

## **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

Existe un límite de tiempo de 120 minutos para la realización de la prueba, por lo que se recomienda a quienes corran por encima de dicho tiempo (DIEZ minutos el Kilómetro) que se inscriban en la carrera de 7 Kilómetros.

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 participación en la carrera 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 comunicación a los atletas a través de la página web ([www.carreraaccemzaragoza.com](http://www.carreraaccemzaragoza.com)) y autorización del Juez Árbitro de la prueba.

Todo lo no previsto en este reglamento, será resuelto por el Juez Árbitro, 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 **III Carrera Accem Zaragoza 7K 12K** podrán verse en la página web [www.carreraaccemzaragoza.com](http://www.carreraaccemzaragoza.com).

## ARTÍCULO 7: SERVICIOS AL CORREDOR

- ❖ Se dispondrá de **servicios médicos** en la zona de salida / meta y zona de la Expo.
- ❖ **Camiseta conmemorativa** de la prueba, ideal para la práctica deportiva, para los participantes 7K y 12K. Los participantes escolares podrán adquirir un modelo especial por 7€ en el proceso de inscripción.
- ❖ **Caja del corredor** con productos de colaboradores.
- ❖ **Guardarropa** en zona de salida y meta de dejar de 07:00-07:45h y recoger hasta las 10:00h.
- ❖ Dos semanas de **entrenamientos gratuitos** por parte del [Grupo Running de Fartleck Sport](#).
- ❖ **Avituallamiento en la zona de meta** con snacks, fruta, agua, etc.
- ❖ **Avituallamientos** líquidos **intermedios**.
- ❖ Dorsal identificativo personalizado y diferenciador de la carrera (7K y 12K).
- ❖ **Premios a los tres primeros clasificados de cada categoría** tanto masculina como femenina en cada una de las dos carreras.
- ❖ **Sorteo de regalos** de diferentes patrocinadores y colaboradores.
- ❖ **Pintacaras y actividades infantiles**.
- ❖ **Batucada** en la zona de salida y meta de 07:30h a 08:30h.

- ❖ **Desfile de cabezudos** a las 10:15h.
- ❖ **Tapa solidaria** en los bares adheridos de 10h a 12h.
- ❖ Sesión de **zumba** a cargo de **Dreamfit Zaragoza**, de 09:30h a 10:00h.
- ❖ **Sesión de música:** Yaguar, artista visual de 10:00h a 11:30h.
- ❖ Servicio de **fotografía y vídeo** gratuito Fartleek TV.

## ARTÍCULO 8: ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Todos los participantes, por el hecho de inscribirse, aceptan expresamente el presente reglamento, y en caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo, se estará a lo que disponga el Comité Organizador.

La inscripción de los participantes implica haber leído y entendido lo siguiente:

- Certifico que estoy en el estado físico adecuado para la realización de la carrera.
- Eximo de la responsabilidad que mi participación en el evento pudiera derivarse; tal como pérdida de objetos personales, robo u otras circunstancias tanto a la organización, los sponsors o patrocinadores comerciales, directivos, empleados, Empresa Organizadora del evento y demás organizadores.
- Renuncio a toda acción legal que pudiera derivarse de la participación en el evento.
- Autorizo a los organizadores del evento a la grabación total o parcial de mi participación en el mismo mediante fotografías, películas, televisión, radio, video y cualquier otro medio y cedo todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno, sin derecho por parte del corredor a recibir compensación económica.

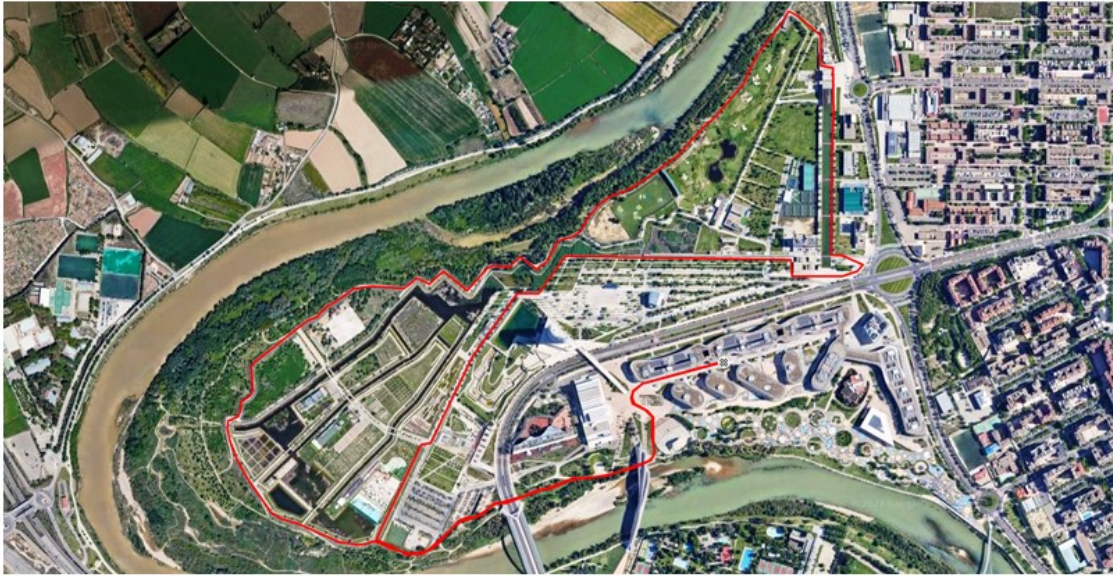
## ARTÍCULO 9: REGLAMENTO NORDIC WALKING

Dentro de la prueba se celebrará una prueba de Nordic Walking, prueba no federada de 7K.

- 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 medio pie o punta-dedos).

**ARTÍCULO 10: RECORRIDO**

[7K \(Wikiloc\)](#)



199 m

192 m

7,31 km

[12K \(Wikiloc\)](#)



200 m

