



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



REGLAMENTO

El próximo sábado 7 de septiembre se celebrará en Longás la XIII edición del trail “No hay pitera, subida al cielo de las Cinco Villas”, organizado por el [Ayuntamiento de Longás](#) y la [Asociación Cultural Chinela](#) organizan esta prueba bajo la dirección técnica de [Fartleck Sport](#). La prueba está incluida en el calendario Nacional de la [RFEA](#) Nivel II estando bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces [FAA](#) y se realiza sobre las distancias no homologadas por la RFEA de 1K, 10K, 15K y 22K.

ARTÍCULO 1: INFORMACIÓN GENERAL

El horario de comienzo de la prueba será las 09.30h (22K), las 09.45h (15K), las 09.45h (10K) y las 10:00h (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	± 1100m	Regalos 1º-2º-3º
09.30	SÉNIOR M Y F	18-34 años	22K	± 1100m	1º-2º-3º
09.30	MÁSTER A M Y F	35-44 años	22K	± 1100m	1º-2º-3º
09.30	MÁSTER B M Y F	45-54 años	22K	± 1100m	1º-2º-3º
09.30	MÁSTER C M Y F	55 o + años	22K	± 1100m	1º-2º-3º
09.45	GENERAL M Y F	18 y + años	15K	± 750m	Regalos 1º-2º-3º
09.45	SÉNIOR M Y F	18-34 años	15K	± 750m	1º-2º-3º
09.45	MÁSTER A M Y F	35-44 años	15K	± 750m	1º-2º-3º
09.45	MÁSTER B M Y F	45-54 años	15K	± 750m	1º-2º-3º
09.45	MÁSTER C M Y F	55 o + años	15K	± 750m	1º-2º-3º
10.00	GENERAL M Y F	18 y + años	10K	± 500m	Regalos 1º-2º-3º
10.00	SÉNIOR M Y F	18-34 años	10K	± 500m	1º-2º-3º
10.00	MÁSTER A M Y F	35-44 años	10K	± 500m	1º-2º-3º
10.00	MÁSTER B M Y F	45-54 años	10K	± 500m	1º-2º-3º
10.00	MÁSTER C M Y F	55 o + años	10K	± 500m	1º-2º-3º
10.00	ANDADA	Todos años	10K	± 500m	-
10.15	PITERICA M Y F*	Hasta 17 años	1K	± 20m	Medallas



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



14.00	ENTREGA DE REGALOS Y TROFEOS.
Los premios no serán acumulables, será necesario asistir a la entrega de trofeos para recibirlo. Primero la categoría GENERAL y después las sub-categorías (corriendo puesto).	
Se dará un obsequio a los 3 clubes con mayor participación.	
*No habrá clasificaciones en la prueba Piterica 1K. Se entregará una medalla a todos los participantes nada más finalizar la prueba.	

*Al tratarse de una prueba nacional RFEA de Nivel II, los / las atletas que pueden optar a los premios en metálico son aquellos con licencia FAA o atletas con licencia RFEA que por sus marcas acreditadas puedan participar en una competición RFEA Nivel II.

ARTÍCULO 2: INSCRIPCIONES

ONLINE hasta el 1 de septiembre: www.nohaypiteralongas.com

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 07/08/24	26€	1€	+3€	12€
Hasta 01/09/24	28€	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 1 de septiembre.				
*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€.				

Horario de recogida de dorsales y caja del corredor:

- **Sábado 7 de septiembre:** en el Pabellón de Longás de 8:00h a 9:30h.



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



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.



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



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 señalado 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.

TIEMPOS DE CORTE 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.



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



❖ 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 río, 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.

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 se realizará mediante el sistema de cronometraje CHIP con revisión del jurado FAA. Los resultados de la XIII edición del trail "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

- ❖ **Ambulancia** en la zona de salida /meta.
- ❖ **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.
- ❖ **Aparcamiento:** se habilitarán diversas zonas para participantes.



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



- ❖ **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€.
- ❖ **Compras adicionales:** 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€.



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



ARTÍCULO 8: RECORRIDOS

10K (Wikiloc)

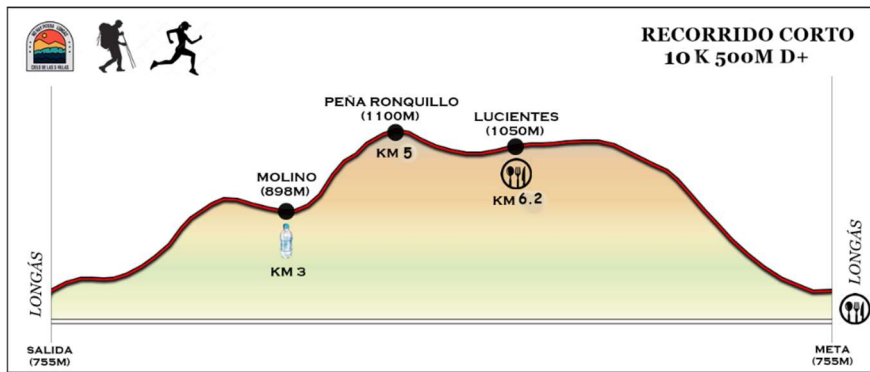


TABLA TÉCNICA TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS BY FARTLECK SPORT						
DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.	MATERIAL RECOM.
10K	+500m	755m	1100m	1% Asfalto 99% Pista - Senda	Trail	Gorra / Visera Cortavientos o similar Gafas de Sol Agua Sistema de Hidratación Comida / barritas / geles Tfno. Móvil



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



15K (Wikiloc)

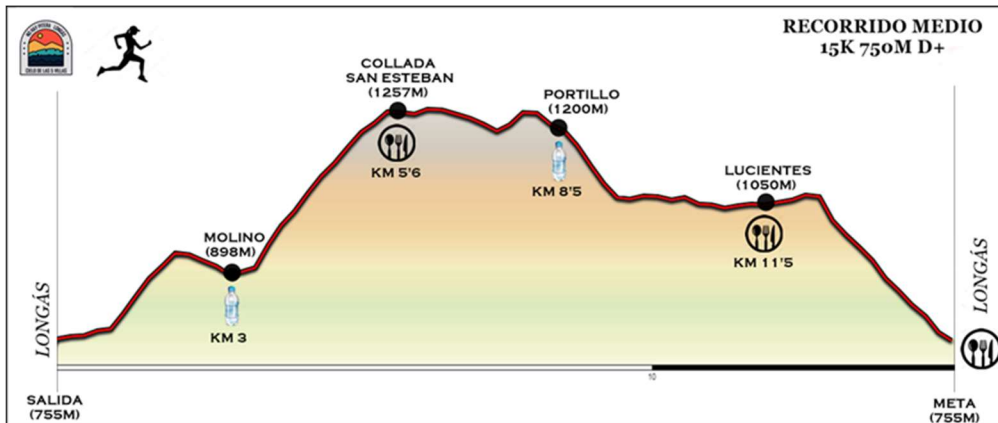
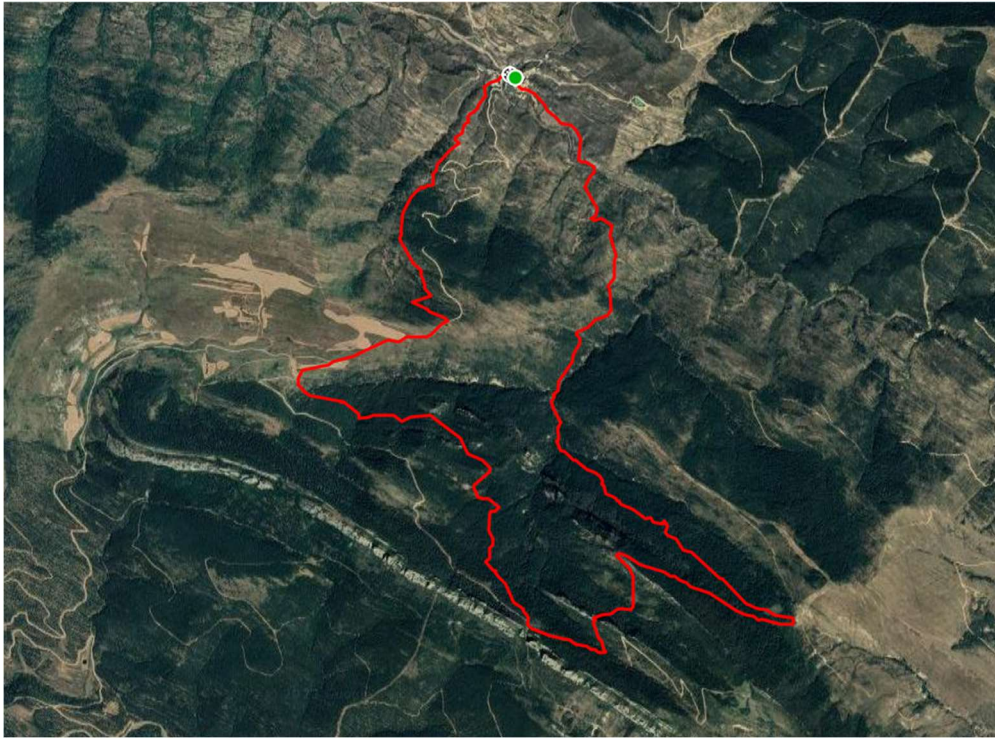


TABLA TÉCNICA TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS BY FARTLECK SPORT						
DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.	MATERIAL RECOM.
15K	+750m	755m	1257m	1% Asfalto 99% Pista - Senda	Trail	Gorra / Visera Cortavientos o similar Gafas de Sol Agua Sistema de Hidratación Comida / barritas / geles Tfno. Móvil



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



22K (Wikiloc)

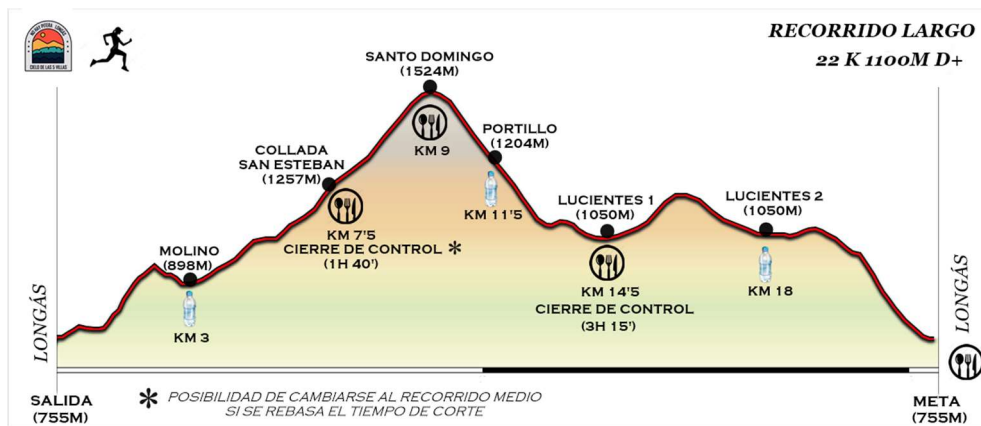
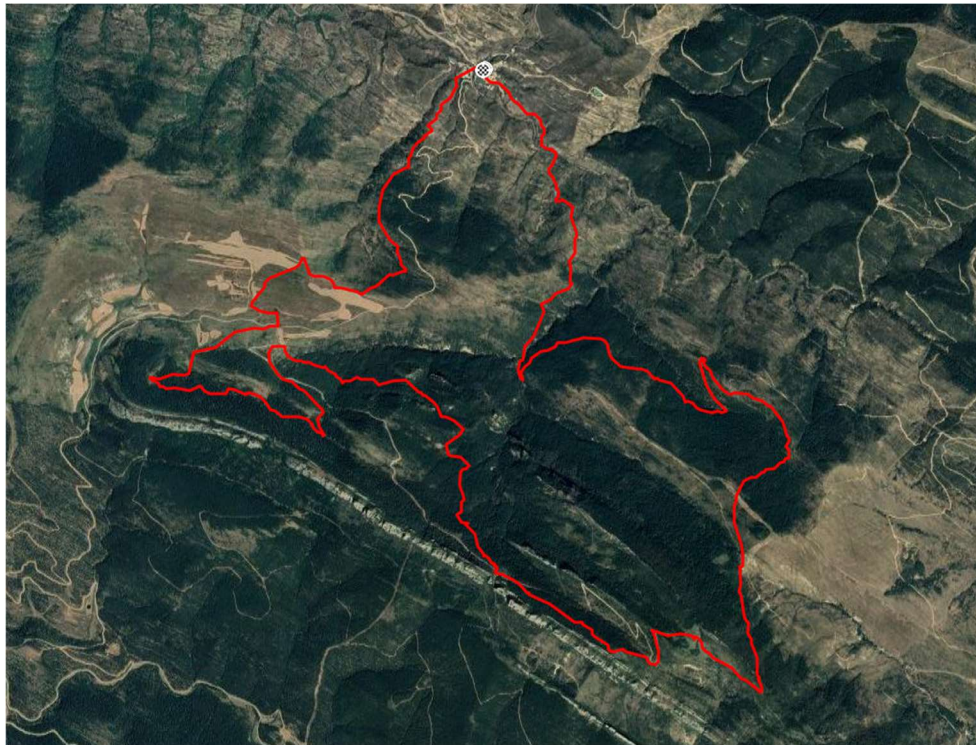


TABLA TÉCNICA TRAIL NO HAY PITERA LONGÁS BY FARTLECK SPORT						
DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.	MATERIAL RECOM.
22K	+1100m	755m	1524m	1% Asfalto 99% Pista - Senda	Trail	Gorra / Visera Cortavientos o similar Gafas de Sol Agua Sistema de Hidratación Comida / barritas / geles Tfno. Móvil