

Reglamento

El próximo día 17 de enero se celebrará en el Parque del Agua de Zaragoza Luis Buñuel la III 5K CONTRA EL ALZHEIMER. La [Federación Aragonesa de Atletismo](#) , [Alzheimer Aragón](#), [FEHHA](#) y [Fartleck Sport](#) promueven y organizan este evento deportivo que se realiza sobre una distancia no homologada por la RFEA que se incluye en el calendario autonómico y bajo el control técnico del comité territorial de jueces FAA.

Artículo 1.- Información General

El horario de comienzo de la prueba será las 10.00. La salida se producirá desde el pabellón embarcadero. El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Metros	Circuito	Trofeos	H. Trofeos	¿Puntos Circuito?
10.00	ABSOLUTA M - F	14 AÑOS y +	5K	5K	1º 2º 3º	10.45	SI
10.00	SENIOR M - F	14-34 AÑOS	5K	5K	1º 2º 3º	10.45	SI
10.00	VETERAN@S A M - F	35-44 AÑOS	5K	5K	1º 2º 3º	10.45	SI
10.00	VETERAN@S B M - F	45-54 AÑOS	5K	5K	1º 2º 3º	10.45	SÍ
10.00	VETERAN@S C M - F	55 o + AÑOS	5K	5K	1º 2º 3º	10.45	SÍ
10.00	CADETE M - F	2001-2002	5K	5K	1º 2º 3º	10.45	SI
10.00	EQUIPOS M-F-MX	TODOS	5K	5K	1º-2º-3º	10.45	SI
10.05	CAMINANTES M - F	TODOS AÑOS	5K	Caminantes	1º-2º-3º	10.55	-
11.00	INFANTIL M Y F	2003-2004	1200	Circuito escolar	MEDALLAS	EN META	SI
11.10	ALEVÍN MIXTO	2005	1000	Circuito escolar	MEDALLAS	EN META	SI
11.20	ALEVÍN MIXTO	2006	1000	Circuito escolar	MEDALLAS	EN META	SI
11.30	BENJAMIN MIXTO	2007	600	Circuito escolar	MEDALLAS	EN META	SI
11.40	BENJAMIN MIXTO	2008	600	Circuito escolar	MEDALLAS	EN META	SI
11.50	INICIACIÓN MIXTO	2009-2010	200	Circuito escolar	MEDALLAS	EN META	-
12.00	AGUILUCHOS MIXTO	2011 – 2012	200	Circuito escolar	MEDALLAS	EN META	-
12.10	AGUILUCHOS MIXTO	2012 y siguientes	150	Circuito escolar	MEDALLAS	EN META	-

Circuitos se pueden observar al final del reglamento.

***Trofeo por Equipos 5K Contra el Alzheimer:**

- Equipos de hasta 5 atletas.
- Se sumará el tiempo de los 4 primeros atletas de cada equipo.
- El equipo que la suma de tiempos sea menor, será el vencedor.
- Trofeo al 1º-2º-3º equipo clasificado en cada categoría absoluta: masculina, femenina, mixta.

*** Trofeo Especial 5K Contra el Alzheimer:** al club (no equipo) con mayor número de participantes entre todas las disciplinas de la prueba (popular, caminantes y escolares).

La prueba forma parte del I Circuito de Carreras Solidarias Zaragoza Fartleck Sport www.circuitosolidariozgz.com

5K Contra el Alzheimer, 17 Enero.

7K Investigación Enfermedades Raras, 14 Febrero.

10K / 5K Solidaria Parque del Agua, 13 Marzo.

Los atletas que pueden participar en la misma son los siguientes:

- Atletas populares, escolares DGA y atletas federados.
- Sólo podrán participar atletas federados extranjeros con ficha FAA, salvo las excepciones que recoge el reglamento de carreras de la RFEA en su artículo 3.4. (Atletas populares extranjeros pueden participar con total normalidad)

Artículo 2.- Inscripciones (hasta el miércoles 13 de enero).

ON LINE: www.circuitosolidariozgz.com

Presenciales: en [Fartleck Sport](#) (Tomás Bretón Nº46) en horario comercial.

Límite de inscritos: 5K: (1500 corredores / 500 "Caminantes") y 80 atletas por categoría escolar.

Fecha	Atletas Federados FAA (AR-ARF)	Atletas Escolares (licencia DEA)	Atletas NO FEDERADOS
Hasta 27/12	6€	2€	+2€
Hasta 13/01	9€	3€	+2€
16 Enero	20€	10€	
Por cada participante que se inscriba en la prueba de 5K, o en la categoría caminante se destinarán 3€ a ALZHEIMER ARAGÓN .			
No se devolverá el dinero de la inscripción, excepto en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.			

En el proceso de inscripción está la posibilidad de inscribirse con o sin la camiseta técnica de manga larga conmemorativa de la prueba, esta opción supondrá un incremento de 6€ en la inscripción en cualquiera de las opciones de inscripción.

Esta opción estará disponible hasta el 10 de enero.

Dorsal cero.

Se habilita una inscripción opcional denominada “dorsal cero” para aquellas personas que quieran colaborar con Alzheimer Aragón (3€, 5€, 10€), que será destinado íntegramente a dicha entidad para el desarrollo de Jornadas de sensibilización de Alzheimer Aragón.

Feria del Corredor.

Se celebrará durante el sábado 16 de enero de 10.00 a 14.00 y de 17.00 a 20.00 horas (pendiente de confirmación). Actividades Programadas:

- Recogida de dorsal-chip y bolsa del corredor.
 - Para los corredores de fuera de Zaragoza a partir de las 9 de la mañana hasta 30 minutos antes del comienzo de cada prueba en la zona del circuito habilitada para ello, debiendo indicarlo al mail de la organización.
- Stands con promociones de los diferentes patrocinadores y colaboradores.
- Clases dirigidas de Zumba y Pilates de la mano de [Dreamfit Zaragoza](#) a las que podrás inscribirte por 2€ en la con los siguientes horarios:
 - o Zumba: 10.30h y 18h.
 - o Pilates: 11.30h y 19h.
- Hinchables para los más pequeños.
- Recogida de alimentos.
- Música a cargo de DJ'S.

Entrenamientos dirigidos: se llevarán a cabo varios entrenamientos gratuitos para que logres completar la prueba. Se realizarán por parte del grupo “[Fartleck Sport](#)” entre el 13 de diciembre y 14 de enero. El punto de reunión será la puerta del CDM Salduba con los siguientes horarios:

Lunes y miércoles: 20.30h.

Martes y jueves: 10.00h y 20.30h.

Artículo 3.- 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 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 4.- 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 la IAAF, la RFEA y FAA.

Artículo 5.- 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 CRONOMENA validada por la RFEA

Los resultados de la 5K CONTRA EL ALZHEIMER podrán verse en www.circuitosolidariozgz.com y en www.federacionaragonesadeatletismo.com en la sección calendario.

Artículo 6.- Servicios al corredor

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida / meta.
- Duchas y vestuarios en CDM Siglo XXI (Utilización como entrada al centro).
- Avituallamiento líquido en la zona de salida y meta, fruta y bebida isotónica.
- Servicio de Fisioterapia: tras finalizar la prueba y gracias a la colaboración con Globalitè para los atletas participantes en la prueba de 5K.
- Música con DJs tras la prueba.
- Feria del Corredor (sábado anterior a la celebración de la prueba) y stands.
- Liebres de carrera. 4.30/km; 5/km; 5.30/km; 6/km.

Artículo 7.- I Circuito de Carreras Solidarias Zaragoza Fartleck Sport

INFORMACIÓN

Es un circuito de 3 pruebas de carreras populares que se celebrarán durante el primer trimestre del año 2016 en Zaragoza, en todas ellas habrá un componente solidario, puesto que por cada atleta que se inscriba en la prueba popular la organización donará un 3€ a una entidad social.

5K Contra el Alzheimer – Alzheimer Aragón

7K Enfermedades Raras – Feeteg

10K Y 5K Solidario Parque Agua – Ambas entidades a partes iguales.

Además en cada una de los formularios de inscripción se podrá donar mediante el “dorsal cero”, una cantidad de 3€, 5€ o 10€ de forma directa a la entidad que colabore en cada prueba.

CATEGORÍAS

PRUEBA POPULAR			PRUEBAS ESCOLARES	
ABSOLUTA M - F	14 AÑOS y +	-	INFANTIL M Y F	2003-2004
SENIOR M - F	14 – 34 AÑOS	-	ALEVÍN MIXTO	2005
VETERAN@S A M - F	35-44 AÑOS	-	ALEVÍN MIXTO	2006
VETERAN@S B M - F	45-54 AÑOS	-	BENJAMIN MIXTO	2007
VETERAN@S C M - F	55 O + AÑOS	-	BENJAMIN MIXTO	2008
CADETE M - F	2001-2002	-	INICIACIÓN MIXTO	2009-2010
EQUIPOS M-F	TODOS		AGUILUCHOS MIXTO	2011 – 2012
CAMINANTES M - F	TODOS AÑOS		AGUILUCHOS MIXTO	2012 y siguientes
Se desarrollará sobre la distancia de referencia de la prueba (5K, 7K y 10K, a excepción de la categoría Caminantes que tendrán siempre una distancia de 5K).			Se desarrollarán en el circuito escolar (ver reglamento de cada prueba).	

PUNTUACIONES CIRCUITO

Prueba Popular Individual

Condiciones: para poder puntuar en la clasificación general del circuito será imprescindible realizar las 3 pruebas.

Reparto de puntos: se sumarán las puntuaciones a nivel individual de cada carrera, consiguiendo el primero 1 punto, el segundo 2 puntos... y así sucesivamente hasta el último participante.

Primeros clasificados: serán los 3 atletas que obtengan la menor puntuación habiendo participado en las tres carreras en cada categoría (excepto Caminantes, iniciación y aguiluchos).

Prueba Popular Equipos

Condiciones: para poder puntuar en la clasificación general del circuito será imprescindible realizar las 3 pruebas los mismos miembros del equipo, pudiendo modificar una persona con respecto a la inscripción en la prueba anterior.

Reparto de puntos: se sumarán las puntuaciones a nivel de equipo de cada carrera, consiguiendo el primero 1 punto, el segundo 2 puntos... y así sucesivamente hasta el último participante.

Primeros clasificados: serán los 3 primeros equipos que obtengan la menor puntuación habiendo participado en las tres carreras en categoría corredores absoluta.

PREMIOS CIRCUITO

De cada categoría individual: trofeo a los 3 primeros clasificados.

Por equipos: trofeo a los 3 primeros clasificados en categoría absoluta.

