

IV CARRERA LA CARTUJA ESPACIO ALFRANCA 5K – 11K -21K

GRAN PREMIO MOVERA PASTRIZ

El próximo domingo 17 de noviembre se celebrará en La Cartuja Baja (Zaragoza) la IV Carrera La Cartuja Espacio Alfranca 5K - 11K - 21K. Gran Premio Movera Pastriz. El Club Deportivo Los Galachos en colaboración con la [Junta Vecinal de la Cartuja Baja](#), [Espacio Alfranca](#) y los Ayuntamientos de Movera y Pastriz organizan esta prueba deportiva, bajo la Dirección Técnica de [Fartleck Sport](#) y el control técnico del comité territorial de jueces FAA.

Artículo 1.- Información General

El horario de comienzo de la prueba será las 10.00 horas, la salida se producirá desde el Camino Huerta Honda situado a 100 metros de la localidad de La Cartuja Baja.

CATEGORÍA	AÑO NACIMIENTO	DISTANCIA	HORA SALIDA	TROFEOS
GENERAL FEM / MAS	18 años en adelante	21K	10.00	1º, 2º, 3º 13.15h
SENIOR FEM / MAS	18-34 AÑOS	21K	10.00	1º, 2º, 3º 13.15h
MASTER A FEM / MAS	35-44 AÑOS	21K	10.00	1º, 2º, 3º 13.15h
MASTER B FEM / MAS	45-54 AÑOS	21K	10.00	1º, 2º, 3º 13.15h
MASTER C FEM / MAS	55 o + AÑOS	21K	10.00	1º, 2º, 3º 13.15h
LOCAL (LA CARTUJA Y PASTRIZ) FEM / MAS	TODOS*	21K	10.00	1º, 2º, 3º 13.15h
GENERAL FEM / MAS	16 años en adelante	11K	10.00	1º, 2º, 3º 12.30h
SENIOR FEM / MAS	16-34 AÑOS	11K	10.00	1º, 2º, 3º 12.30h
MASTER A FEM / MAS	35-44 AÑOS	11K	10.00	1º, 2º, 3º 12.30h
MASTER B FEM / MAS	45-54 AÑOS	11K	10.00	1º, 2º, 3º 12.30h
MASTER C FEM / MAS	55 o + AÑOS	11K	10.00	1º, 2º, 3º 12.30h
LOCAL (LA CARTUJA Y MOVERA) FEM / MAS	TODOS*	11K	10.00	1º, 2º, 3º 12.30h
GENERAL FEM / MAS	12 años en adelante	5K	10.00	1º, 2º, 3º 12.00h
SENIOR FEM / MAS	12-34 AÑOS	5K	10.00	1º, 2º, 3º 12.00h
MASTER A FEM / MAS	35-44 AÑOS	5K	10.00	1º, 2º, 3º 12.00h
MASTER B FEM / MAS	45-54 AÑOS	5K	10.00	1º, 2º, 3º 12.00h
MASTER C FEM / MAS	55 o + AÑOS	5K	10.00	1º, 2º, 3º 12.00h
LOCAL (LA CARTUJA) FEM / MAS	TODOS*	5K	10.00	1º, 2º, 3º 12.00h
Atleta local: residencia en La Cartuja, Movera o Pastriz.				
Premios locales: La Cartuja (21K, 11K y 5K), Movera (11K) y Pastriz (21K)				
Los premios NO son acumulables, seguirán el siguiente orden: General, resto de subcategorías / LOCAL (Si acumulable)				
Para recibir los trofeos será obligatorio permanecer en la entrega de los mismos				

IV CARRERA LA CARTUJA ESPACIO ALFRANCA 5K – 11K -21K

GRAN PREMIO MOVERA PASTRIZ

***Edad mínima de participación.** 12 años (5K) , 16 años (11K), 18 años (21K)

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

- Atletas con licencia Federada (Escolar (ver categorías), Federada Autonómica y Federada Nacional)
- Atletas sin licencia Federada.
- Los atletas extranjeros sólo podrán optar a premios económicos en caso de disponer de licencia por la FAA, en caso contrario podrán participar en la prueba sin optar a estos premios.

Artículo 2.- Inscripciones (hasta el miércoles 13 de noviembre o 500 participantes por distancia)

Inscripciones:

- [ON LINE](#)
- PRESENCIALES [Fartleck Sport](#) (Tomás Bretón Nº46)

Fecha	Atletas Federados FAA 21K (AR-ARF)	Atletas Federados FAA 5K //11K (AR-ARF)	Sin Licencia FAA	Migas / vino
Bonificada hasta 31 de octubre	16€	13€	+2€	+4€
Del 1 al 12 de noviembre	18€	15€	+2€	+4€
No se realizarán inscripciones el día de la prueba.				
No se devolverá el dinero de la inscripción, excepto en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.				
Se permiten cambios de prueba o dorsal por motivos justificados hasta el 31/10/19				
Atades (por un nuevo cole): un porcentaje de la inscripción va destinado a esta organización				

***Camiseta Técnica:** se entregará a todos los participantes que se inscriban hasta el 10 de noviembre la camiseta de la prueba. Los atletas que se inscriban el día 11 y posteriores dispondrán de la talla seleccionada hasta agotar existencias.

Entrenamientos dirigidos:

En el proceso de inscripción está la posibilidad de inscribirse gratuitamente a los entrenamientos presenciales que se realizarán por parte del grupo de [entrenamiento "Fartleck Sport"](#), desde el día 1 al 31 de octubre, con los siguientes horarios

*Club Deportivo
Los Galachos*


www.fartlecksport.com

IV CARRERA LA CARTUJA ESPACIO ALFRANCA 5K – 11K -21K

GRAN PREMIO MOVERA PASTRIZ

y emplazamientos:

La Cartuja Baja: lunes y miércoles: de 18 a 19h desde el Pabellón de Deportes de La Cartuja.

Parque José Antonio Labordeta de Zaragoza (Parque Grande): lunes y miércoles 20.30h / martes y jueves 10.00h, 19.30 o 20.30h.

Recogida de dorsales:

Los atletas inscritos hasta el domingo 10 de noviembre, podrán recoger el dorsal y bolsa del corredor, desde el martes 12 de noviembre hasta el sábado 16 de noviembre en [BAUHAUS](#) de 08 a 22h (excepto el sábado 16 que será de 8 a 14h) .Todos estos atletas tendrán dorsal nominal.

El resto de participantes y aquellos que no puedan acudir a [BAUHAUS](#) podrán recoger dorsal y bolsa del corredor el mismo día de la prueba entre las 08.00 y las 09.15h en el **Pabellón de Deportes de La Cartuja**.

Será necesario presentar el DNI o resguardo de la inscripción.

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.

La carrera podrá ser suspendida si así lo decide la organización junto con la autorización del Juez Árbitro de la prueba.

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.

*Club Deportivo
Los Galachos*


www.fartlecksport.com

IV CARRERA LA CARTUJA ESPACIO ALFRANCA 5K – 11K -21K

GRAN PREMIO MOVERA PASTRIZ

El control de tiempos se realizará mediante el sistema de cronometraje CHIP, se otorgará una Medalla de FINISHER a todos los atletas que realicen la prueba en cualquiera de las distancias.

Los resultados de la IV Carrera La Cartuja La Alfranca 5K - 11K - 21K. Gran Premio Movera Pastriz podrán verse en la página web de la prueba www.lacartujaespacioalfranca.com y www.fartlecksport.com.

Artículo 6.- Servicios al corredor La Cartuja Espacio Alfranca

¡Estás en tu casa! Desde la organización de la prueba La Cartuja - Espacio La Alfranca hemos creído conveniente facilitarte tu participación, con un gran despliegue de servicios al corredor que realizarán las gentes de La Cartuja.

Servicios Gratuitos:

- Hemos preparado un PABELLÓN GIGANTE para que tu CLUB pueda colocar dentro de ella su carpa 3*3 plegable y hacer de guardarropa de tus compañer@s así como de punto de encuentro del equipo. El plazo límite para solicitar este espacio acaba el 31 de octubre.
Más información en el siguiente email: info@fartlecksport.com
- Ludoteca con Monitores del Espacio Alfranca y Waslala. Se realizará en función de las edades en varias instalaciones, **el horario de recepción será de 08.30 a 09.00 en la GUARDERÍA (calle Autnomía de Aragón 11, a 300m del pabellón, junto al centro cívico)**. No se recepcionarán niños más tarde de las 09.00h. El horario de recogida será entre las 11 y las 13h en el centro correspondiente. Se podrá utilizar la misma a razón de 2 menores por adulto inscrito.
 - Guardería de 2 a 4 años (se deberá señalar en la inscripción).
 - Guardería de 5 a 7 años (se deberá señalar en la inscripción).
 - Ludoteca de 8 a 11 años (se deberá señalar en la inscripción).
 - Casa de juventud de 12 a 16 años (se deberá señalar en la inscripción).
- Aparcamiento.
- Hinchables para los niños.
- Se ofrecerá una bebida caliente a los participantes en la zona exterior del Pabellón de Deportes, entre las 09.00 y las 09.30h.
- Servicio de duchas y vestuarios:
 - Piscinas Municipales
 - Campo de Fútbol (Agua caliente)
 - Pabellón de deportes

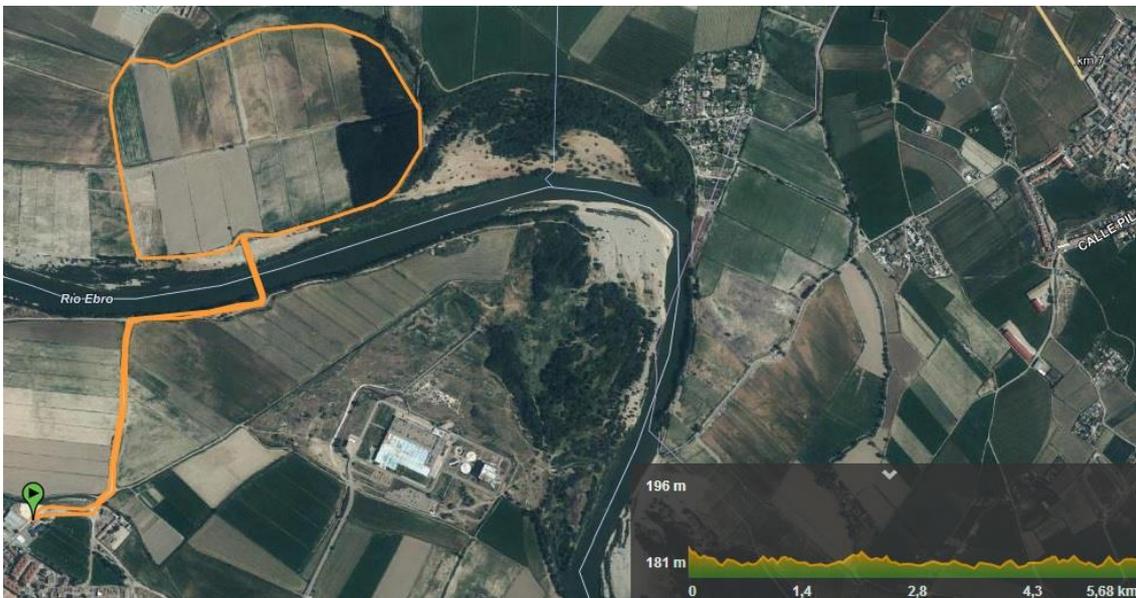
IV CARRERA LA CARTUJA ESPACIO ALFRANCA 5K – 11K -21K

GRAN PREMIO MOVERA PASTRIZ

- Servicio de guardarropa en el Colegio Ángel Escoriaza (junto al Pabellón de Deportes).
- Servicio de masajes relajantes gratuitos a cargo de Quirosana. El corredor que quiera tendrá la posibilidad de, una vez concluida su carrera, disfrutar de un masaje gratuito relajante.
- Sorteo de varios tratamientos gracias a Ómica.
- Se entregarán junto con los trofeos diversos artículos elaborados por ATADES (productos ecológicos, de proximidad, de empresa social...) a los diferentes ganadores de pruebas.
- Avituallamientos:
 - 21K:
 - 7.8K: agua.
 - 11k: fruta, agua, isotónica.
 - 15.4K: fruta, agua, isotónica.
 - 11K:
 - 4.8K: agua.
 - Meta (todas las pruebas)
 - Coca-cola, fruta, agua, paquete de galletas de Asinez y otros productos.

Artículo 7.- Recorrido

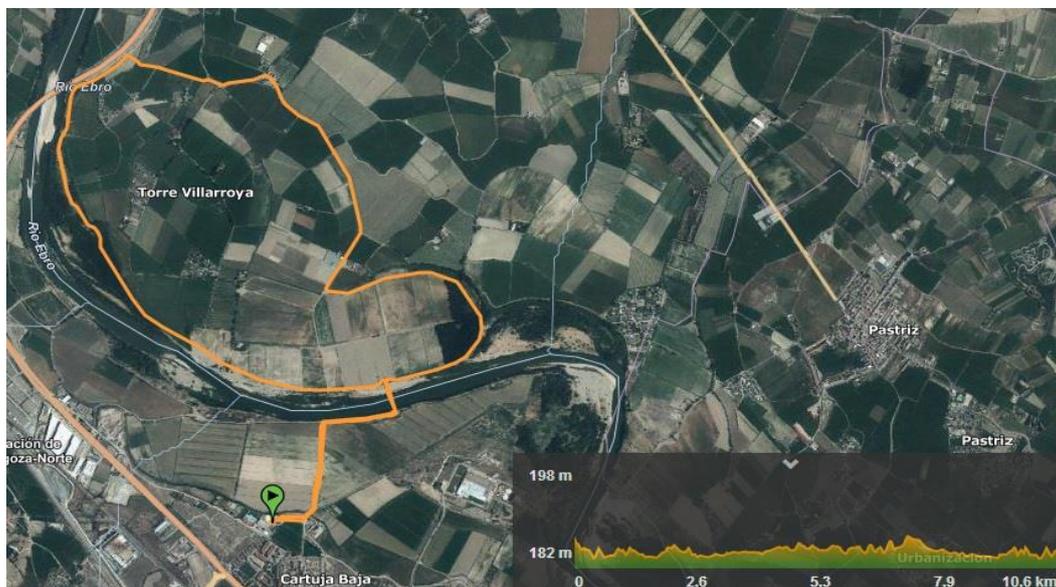
[Circuito 5K](#) (enlace a Wikiloc)



IV CARRERA LA CARTUJA ESPACIO ALFRANCA 5K – 11K -21K

GRAN PREMIO MOVERA PASTRIZ

[Circuito 11K](#) (enlace a Wikiloc)



[Circuito 21K](#) (enlace a Wikiloc)

