

## V CARRERA LA CARTUJA MOVERA

### LA ALFRANCA 5K 11K 21K

El próximo domingo 28 de noviembre se celebrará en La Cartuja Baja (Zaragoza) la V Carrera La Cartuja Movera La Alfranca 5K 11K 21K. La [Junta Vecinal de la Cartuja Baja](#) y el CD Los Galachos organizan esta prueba deportiva, con la colaboración de La Alfranca y la Junta Vecinal de Movera y bajo la Dirección Técnica de [Fartleek Sport](#). Esta prueba se encuentra incluida en el calendario autonómico FAA bajo el control técnico del comité de jueces FAA.

#### Artículo 1.- Información General

La salida se producirá desde el Camino Huerta Honda de La Cartuja Baja siendo los horarios y categorías los siguientes:

CATEGORÍA	AÑOS	DISTANCIA	HORA SALIDA	TROFEOS
GENERAL FEM / MAS	18 años en adelante	21K	10.00	1º, 2º, 3º 13.00h
SENIOR FEM / MAS	18-34 AÑOS	21K	10.00	1º, 2º, 3º 13.00h
MASTER A FEM / MAS	35-44 AÑOS	21K	10.00	1º, 2º, 3º 13.00h
MASTER B FEM / MAS	45-54 AÑOS	21K	10.00	1º, 2º, 3º 13.00h
MASTER C FEM / MAS	55 o + AÑOS	21K	10.00	1º, 2º, 3º 13.00h
LOCAL (LA CARTUJA) FEM / MAS	TODOS*	21K	10.00	1º, 2º, 3º 13.00h
GENERAL FEM / MAS	Todos los años	5K	10.30	1º, 2º, 3º 12.00h
SENIOR FEM / MAS	Hasta 34 AÑOS	5K	10.30	1º, 2º, 3º 12.00h
MASTER A FEM / MAS	35-44 AÑOS	5K	10.30	1º, 2º, 3º 12.00h
MASTER B FEM / MAS	45-54 AÑOS	5K	10.30	1º, 2º, 3º 12.00h
MASTER C FEM / MAS	55 o + AÑOS	5K	10.30	1º, 2º, 3º 12.00h
ANDADA	Todos los años	5K	10.30	-
LOCAL (LA CARTUJA) FEM / MAS	TODOS	5K	10.30	1º, 2º, 3º 12.00h
GENERAL FEM / MAS	16 años en adelante	11K	10.30	1º, 2º, 3º 12.30h
SENIOR FEM / MAS	16-34 AÑOS	11K	10.30	1º, 2º, 3º 12.30h
MASTER A FEM / MAS	35-44 AÑOS	11K	10.30	1º, 2º, 3º 12.30h
MASTER B FEM / MAS	45-54 AÑOS	11K	10.30	1º, 2º, 3º 12.30h
MASTER C FEM / MAS	55 o + AÑOS	11K	10.30	1º, 2º, 3º 12.30h
LOCAL (LA CARTUJA) FEM / MAS	TODOS*	11K	10.30	1º, 2º, 3º 12.30h

**Atleta local:** nacido o empadronado en La Cartuja. **Premios locales:** La Cartuja (21K, 11K y 5K)

Los premios **NO** son acumulables, seguirán el siguiente orden:

General, resto de subcategorías / LOCAL (Sí acumulable)

Será obligatorio asistir a la ceremonia de entrega de premios para recibirlos.

Los ganadores/as de las pruebas 5K y 11K obtendrá una **cesta regalo** por cortesía de la **Junta Vecinal de Movera**.

Los ganadores/as de las pruebas 5K, 11K y 21K recibirán un **obsequio** cortesía de [Atades](#).

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

A las 12:45h tendrá lugar la entrega de premios a los ganadores de los distintos sorteos.

El sorteo se realizará la semana previa a la carrera entre todos los inscritos a la misma.

## V CARRERA LA CARTUJA MOVERA

### LA ALFRANCA 5K 11K 21K

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

- Atletas con licencia Federada RFEA-FAA.
- Atletas con licencia Federada de Día FAA.

En el caso de pruebas de calendario autonómico en las que haya premios económicos solo lo podrán recibir:

- Atletas con licencia anual de atletismo por Aragón.
- Atletas populares que puedan demostrar mediante empadronamiento que residen en Aragón.

En cualquier caso los atletas con licencia de atletismo por otras comunidades autónomas, no podrán recibir premios económicos al tratarse de una prueba autonómica de Aragón.

#### Artículo 2.- Inscripciones (hasta el domingo 21 de noviembre)

Inscripciones:

- ONLINE: [www.lacartujaespacioalfranca.com](http://www.lacartujaespacioalfranca.com)
- PRESENCIALES [Fartleck Sport](#) (Tomás Bretón N°46)

Fecha	Atletas Federados FAA 21K (AR-ARF)	Atletas Federados FAA 11K (AR-ARF)	Atletas Federados FAA 5K (AR-ARF)	Licencia de día FAA	Migas y migas veganos / vino
<b>Bonificada hasta 24/10</b>	18€	16€	12€	+2€	+5.5€
<b>Del 25/10 al 21/11</b>	20€	18€	14€	+2€	+5.5€
No se realizarán inscripciones tras la fecha de fin de inscripciones.					
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 21/11/2021.					
<b>Atades:</b> un porcentaje de la inscripción va destinado a esta organización.					

\***Camiseta Técnica:** se entregará a todos los participantes inscritos la camiseta técnica conmemorativa de la prueba.

## V CARRERA LA CARTUJA MOVERA

### LA ALFRANCA 5K 11K 21K

#### Entrenamientos gratuitos [Fartleck Sport Grupo Running](#):

- 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):** lunes y miércoles 20.30h / martes y jueves 10.00h, 19.30 y 20.30. Nos pondremos en contacto contigo si así lo marcas en la inscripción.

#### Recogida de dorsales y bolsa del corredor:

- Se establecerá un sistema de elección de hora y lugar para la recogida del dorsal.
- Este deberá seleccionarse en el momento de la inscripción y no podrá ser modificado.
- Se establece un número máximo de recogidas de dorsal en función de horario y espacio de entrega.
- Sólo podrá recoger el dorsal la persona que va a participar en la prueba.

Los atletas inscritos hasta el domingo 14 de noviembre podrán recoger el dorsal y bolsa del corredor los siguientes días:

- Miércoles 24, jueves 25 y viernes 26 de noviembre de 9h a 14h y de 16h a 21h en [Fartleck Sport \(Tomás Bretón 46, Zaragoza\)](#).
- Sábado 27 de noviembre de 10h a 13h y de 17h a 20h en el Centro Cívico de La Cartuja (Calle Autonomía de Aragón 21, La Cartuja).

El resto de participantes y aquellos que no puedan acudir a la sede a designar podrán recoger dorsal y bolsa del corredor el mismo día de la prueba a partir de las 07:30h hasta las 09:30h en el **Pabellón de Deportes de La Cartuja**.

Será necesario presentar el DNI o resguardo de la inscripción.

#### Salida

- La salida de la V Carrera La Cartuja Movera La Alfranca 5K 11K 21K se realizará respetando la distancia de seguridad en todo momento con el objetivo de prevenir y reducir riesgos en relación a la pandemia de Covid19 que se está viviendo, tratando de evitar aglomeraciones.

## V CARRERA LA CARTUJA MOVERA

### LA ALFRANCA 5K 11K 21K

- Cada atleta se colocará en la marca correspondiente que encontrará marcada en el suelo desde la cual tomará la salida.
- Todos los atletas deberán pasar por cámara de llamadas, que se abrirá 15' antes del inicio de la prueba. Allí se tomará la temperatura corporal a cada participante y si excede de 37.5Cº no podrá tomar la salida en la carrera. Desde cámara de llamadas cada participante se situará en su cajón correspondiente para tomar la salida.
- Habrá un cajón delantero especial reservado para los/las posibles participantes 'ganadores/as' de cada una de las distancias.

#### **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 World Athletics, la RFEA y la FAA.

#### **Artículo 5.- Cronometraje y resultados.**

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 V Carrera La Cartuja Movera La Alfranca 5K 11K 21K podrán verse en la página web de la prueba [www.lacartujaespacioalfranca.com](http://www.lacartujaespacioalfranca.com).

## V CARRERA LA CARTUJA MOVERA

### LA ALFRANCA 5K 11K 21K

#### 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 al corredor:

- Se habilitará un espacio en el PATIO DEL COLEGIO ÁNGEL ESCORIAZA para que tu CLUB pueda colocar 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 14 de noviembre. Más información en el siguiente email: [administracion@fartlecksport.com](mailto:administracion@fartlecksport.com)
- Ludoteca con Monitores. Se realizará en función de las edades en varias instalaciones; Casa de Juventud, guardería y refectorio. Se podrá utilizar la misma a razón de 2 menores por adulto inscrito. **El precio será de 2€ por niño y la recaudación obtenida irá destinada en su totalidad a la adquisición de material para la guardería de La Cartuja.** Los grupos de edad serán los siguientes:
  - 2-4 años
  - 5-7 años
  - 8-11 años
  - 12-16 años
- Aparcamiento.
- Hinchables para los niños según protocolo y situación respecto al Covid19.
- Se ofrecerá una bebida caliente a los participantes en la zona exterior al Pabellón de Deportes a la finalización de la prueba.
- Tras la realización de la prueba tendrá lugar un **almuerzo popular** de migas o migas veganas con vino. El participante que lo desee podrá adquirir su ración correspondiente para él y para sus acompañantes en el proceso de inscripción.
- 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.
- Servicios de duchas y vestuarios:
  - Piscinas Municipales
  - Campo de fútbol
  - Pabellón de deportes
- Se entregarán junto con los trofeos diversos artículos elaborados por [ATADES](#) (productos ecológicos, de proximidad, de empresa social...) a los diferentes ganadores de pruebas.
- Servicio de Guardarropa en el Colegio Ángel Escoriaza (junto Pabellón de Deportes).
- Se realizarán diversos sorteos de patrocinadores entre todos los participantes. El sorteo tendrá lugar la semana previa a la carrera entre todos los inscritos a la misma:

## V CARRERA LA CARTUJA MOVERA

### LA ALFRANCA 5K 11K 21K

- 4 sesiones valorativas de psicología del rendimiento a cargo de [Vive! Escuela de Salud](#).
- 2 masajes para corredores por cortesía de [Quirovida](#).
- Varias cestas de suplementación deportiva proporcionadas por [Energium Sport](#).
- Avituellamientos:
  - 21K:
    - Mejana, 5.9K: fruta, agua, isotónica.
    - La Alfranca, 11K: fruta, agua, isotónica.
    - Mejana, 15.1K: fruta, agua, isotónica.
  - 11K:
    - Torre de San Lázaro, 4.8K: agua.
  - Meta (todas las pruebas)
    - Isotónico, fruta, agua y otros productos.
  - Todas las zonas de avituallamiento en el recorrido de la carrera operarán con un formato de autoservicio, evitando el contacto en la entrega de botellas, vasos y resto de productos.
  - Dispensadores y vaporizadores con soluciones desinfectantes en los avituallamientos a disposición de los corredores.
  - Será obligatorio colocarse la mascarilla 100m antes de llegar al avituallamiento para recogerlo.



## V CARRERA LA CARTUJA MOVERA

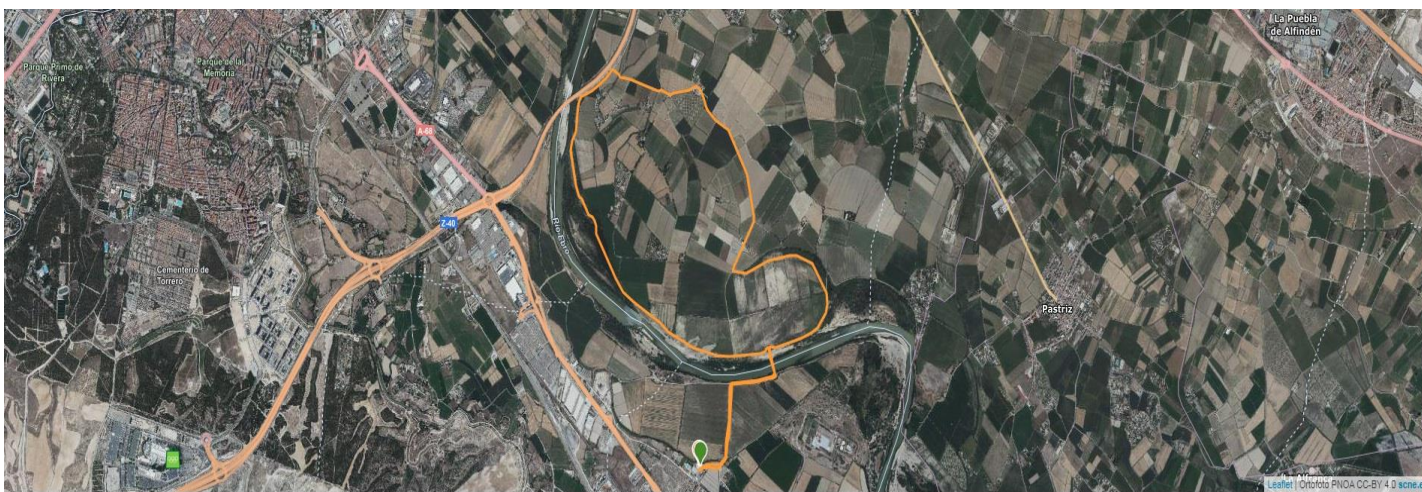
### LA ALFRANCA 5K 11K 21K

#### Artículo 7.- Recorrido

[Recorrido 5K \(Wikiloc\)](#)



[Recorrido 11K \(Wikiloc\)](#)





## V CARRERA LA CARTUJA MOVERA

## LA ALFRANCA 5K 11K 21K

[Recorrido 21K \(Wikiloc\)](#)

197 m

178 m

21,36 km

**Artículo 8.- PROTOCOLO FAA COVID-19**

Esta edición se encuentra fuertemente marcada por la situación de pandemia de **Covid19** en la que actualmente nos encontramos. Por ello la [Junta Vecinal de la Cartuja Baja](#) y el CD Los Galachos, como organizadores de la prueba, y [Fartleck Sport](#), como director técnico de la misma de la misma, han elaborado un protocolo de actuación siguiendo, para ello, las directrices de las autoridades sanitarias competentes y el protocolo de Covid19 elaborado y **aprobado por la Federación Aragonesa de Atletismo** y al que se puede acceder a través del siguiente [enlace](#), comprometiéndose a llevarlo a la práctica durante todo el transcurso de la prueba deportiva.

Este protocolo de actuación de Covid19 se encuentra disponible en la página web oficial de la prueba; [www.lacartujaespacioalfranca.com](http://www.lacartujaespacioalfranca.com), y su lectura y cumplimiento es obligatoria por parte de todos los participantes y miembros de organización de la prueba.