

Anexo II. Reglamento

El próximo día 7 de mayo se celebrará en Alfamén la “VIII 5K y 10K Solidaria Alfamén”, prueba que se realiza sobre una distancia no homologada por la RFEA. El Ayuntamiento de Alfamén y la Comarca de Cariñena, promueven y organizan este evento deportivo, incluyendo la prueba en su calendario autonómico 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 en el Campo de Fútbol de Alfamén. El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Metros	Trofeos
10:00	ABSOLUTA M / F	03 y anteriores	5K	1º 2º 3º
10:00	LOCAL M / F	03 y anteriores	5K	1º 2º 3º
10:00	SENIOR M / F	16 a 34 años	10K	1º 2º 3º
10:00	VETERANOS A M / F	35 a 44 años	10K	1º 2º 3º
10:00	VETERANOS B M / F	45 y + años	10K	1º 2º 3º
10:00	LOCAL M / F	16 y + años	10K	1º 2º 3º
10:01	ANDANDO	Todos	5K	-
11:15	ENTREGA TROFEOS 5K			
11:30	ENTREGA TROFEOS 10K			
11.45	INFANTIL M / F	04-05	5*300	Medallas
11.55	ALEVIN M / F	06-07	4*300	Medallas
12.05	BENJAMIN M / F	08-09	2*300	Medallas
12.15	INICIACIÓN M / F	10-11	1*300	Medallas
12.20	AGUILUCHOS	2012 y +	150	Medallas
12.30	ENTREGA TROFEOS ESCOLARES			
Prueba POPULAR, circuito de 5K mixto				

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

- Atletas con licencia Federada AR/ ARF.
- Atletas sin licencia Federada.
- Los atletas extranjeros sólo podrán participar con ficha de la Federación Aragonesa de Atletismo, salvo las excepciones que recoge el reglamento de carreras de la RFEA en su artículo 3.4. Sí que podrán participar atletas extranjeros sin licencia, pero no podrán optar a los premios económicos si los hubiera.

Artículo 2.- Inscripciones (hasta 04 Mayo)

- ON LINE: www.fartleck.com
- [Fartleck Sport](http://www.fartleck.com) (Tomás Bretón Nº46, Zaragoza)
- Deportes Zenit, (C/Maria Guerrero nº 9 Zaragoza)
- Running Zaragoza, (C/Ricla nº 2, Zaragoza)
- Pabellón Municipal Alfamén (Horario pabellón)

Plazo de inscripción:

Fecha	Atletas Federados FAA (AR-ARF)	Atletas NO federados FAA	Atletas Escolares	Camiseta
Hasta 23/04	4€	+2€	Gratis	+6€
Hasta 04/05	6€	+2€	2€	+6€
06/05	15€		5€	-
No se devolverá el dinero de la inscripción salvo en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.				

Camiseta de la prueba: se podrá adquirir camiseta de la prueba por 6€ la camiseta de la Unión Deportiva Alfamén.

Recogida de dorsales y chip:

- **Viernes 05:** de 17.00 a 20.00 horas en [Fartleck Sport](#).
- **Sábado 06:** de 10.00 a 13.00 horas y de 17.00 a 20.00 horas en [Fartleck Sport](#).
- **Domingo 07:** los atletas de Alfamén y alrededores podrán recoger el dorsal a partir de las 08.30 de la mañana hasta 30 minutos antes del comienzo de cada prueba en la zona de salida y meta.

Dorsal cero.

Se habilita una inscripción opcional denominada "dorsal cero" (3€, 5€, 10€) para aquellas personas que quieran colaborar con Samuel y Aaron.

Entrenamientos dirigidos:

Se llevarán a cabo varios entrenamientos gratuitos para los atletas inscritos en la prueba:

En Zaragoza: se realizarán por parte del grupo "Fartleck Sport" entre el 17 de abril y el 05 de mayo. El punto de reunión será la puerta del CDM Salduba con los siguientes horarios:

Lunes y miércoles: 20.30h.

Martes y jueves: 10.00h, 19.30h y 20.30h.

En Alfamén: la Unión Deportiva Alfamén realiza entrenamientos de Running los viernes con dos horarios disponibles 18.30 y 19.30 (Más información en el Pabellón de Deportes)

Artículo 3.- 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 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 cronometraje manual con validación del jurado FAA.

Los resultados de la “VIII 5K y 10K Solidaria Alfamén”, podrán verse en www.fartlecksport.com, www.federacionaragonesadeatletismo.com y www.5-10kalfamen.com

Artículo 6.- Servicios al corredor

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida / meta.
- Duchas y vestuarios en el Campo de Fútbol de Alfamén.
- Almuerzo con migas y vino para todos los corredores.
- Bolsa del corredor con diferentes productos de la zona.
- Avituallamientos: agua en 5K y fruta, agua y bebida isotónica en meta.