Reglamento

El próximo sábado 8 de septiembre se celebrará en Longás la VII edición de TRAIL "No hay pitera, subida al cielo de las Cinco Villas". El Ayuntamiento de Longás, la Asociación Cultural Chinela y Fartleck Sport organizan esta prueba que se incluye en el calendario de la Federación Aragonesa de Atletismo siendo designada Campeonato de Aragón de Trail.

Artículo 1.- Información General No hay Pitera.

El horario de comienzo de la prueba las 10.00h y hora de cierre de carrera las 14.00h. La salida se producirá desde el pabellón de deportes. **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
10:00	General M y F	18 y + años	19K	+/- 1020 mts	1º-2º-3º
10:00	Sénior	18 a 34 años	19K	+/- 1020 mts	1º-2º-3º
10:00	Máster M y F	35 o + años	19K	+/- 1020 mts	1º-2º-3º
10.05	General M y F	18 y + años	12K	+ / - 670 mts	1º-2º-3º
10:05	Sénior	18 a 34 años	12K	+ / - 670 mts	1º-2º-3º
10:05	Máster M y F	35 o + años	12K	+ / - 670 mts	1º-2º-3º
14:15	Entrega de trofeos y Campeonato de Aragón				
Se dará un obsequio a los 3 clubes con mayor participación.					
Campeonato de Aragón FAA de Trail (Sobre distancia 19K). Recibirán medalla los 3 primeros atletas clasificados en la categoría (ver normativa FAA)					
Trofeos no acumulables, contabilizando en primer lugar categoría GENERAL.					
19K Perfil y Ruta 12K Perfil y Ruta					

Artículo 2.- Inscripciones (Hasta completar 200 plazas)

Presenciales en Fartleck Sport

On line en www.nohaypiteralongas.com

Precio de la inscripción

	Hasta 26 de agosto	27 agosto al 05 septiembre
Atleta Federado	20€	22€
Atleta sin licencia	+3€	+3€
Comida Popular Acompañantes	+10€	
La inscripción incluye: camiseta técnica, bolsa de corredor con obsequios diversos, y vale para la comida popular en el pabellón.		
No se devolverá el dinero de la inscripción salvo en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.		

La entrega de dorsales se realizará el 8 de septiembre de 8:30 a 9:30 horas en el pabellón del pueblo, debiendo entregar el resguardo de la inscripción o el DNI.

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.

Previos

Será descalificado cualquier atleta que, a sabiendas de su imposibilidad de participar, proporcione datos erróneos a la Organización, para poder hacerlo.

La participación en la competición supone la aceptación del presente Reglamento, se recomienda a los participantes llevar hidratación.

Prueba

Marcaje de la prueba: el recorrido estará señalizado mediante cintas, estacas, flechas y balizas (naranjas o verdes según la distancia), 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.

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. 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.

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.

En la prueba de 19K se establece tiempo de paso de 2h en el primer paso por la zona del “Portillo” (Aproximadamente kilómetro 5) aquel atleta que supere ese tiempo deberá realizar obligatoriamente la prueba de distancia 12K o continuar la prueba de 19K sin dorsal.

Artículo 4.- Cronometraje y resultados.

El control de tiempos y puestos se realizará mediante el sistema de manual FAA.

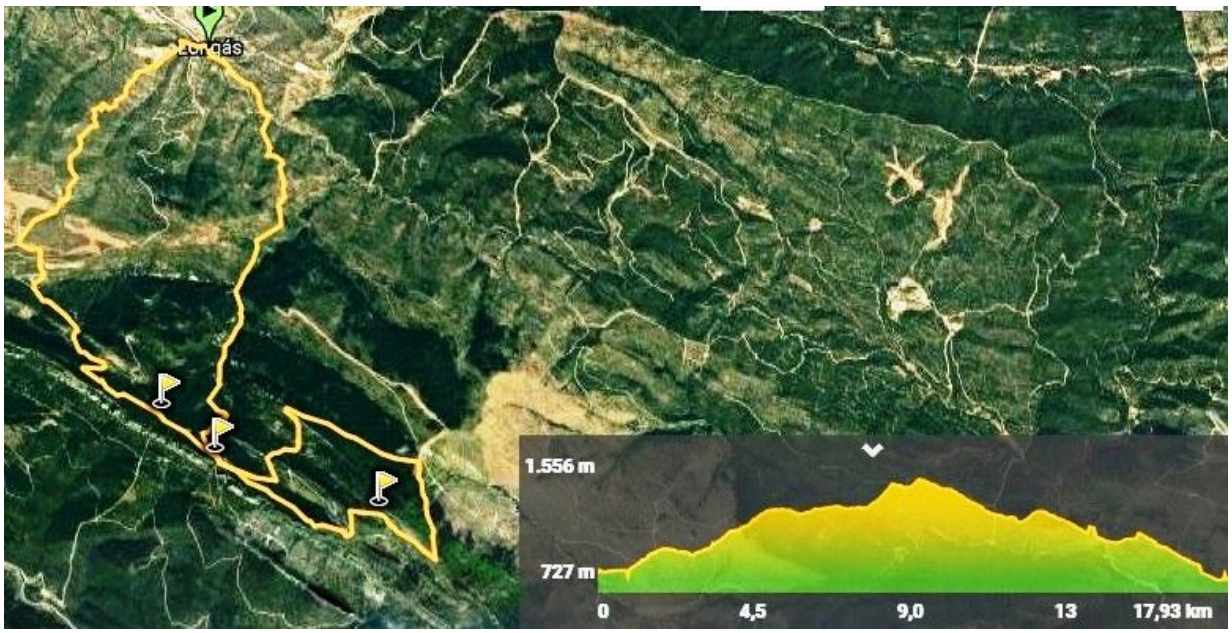
Los resultados de “No hay pitera Longas, subida al cielo de las Cinco Villas” podrán verse en la página en www.fartlecksport.com , www.nohaypiteralongas.com y en la web www.federacionaragonesadeatletismo.com , pasadas 48 horas de la finalización de la prueba, pudiendo comprobarse los resultados en la zona de la llegada habilitada para ello.

Artículo 5.- Servicios al corredor

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida / meta.
- Duchas y vestuarios en pabellón.
- La inscripción incluye: camiseta técnica, bolsa de corredor con obsequios diversos, y vale para la comida popular en el pabellón.
- **Avituallamientos**
    - **5K (Portillo):** agua, bebida isotónica, fruta (melón, plátano), frutos secos.
    - **9K (Alto de San Domingo):** agua, bebida isotónica, fruta (melón, plátano), frutos secos.
    - **11K (Portillo):** agua, bebida isotónica, fruta (melón, plátano), frutos secos.
    - **15K (Desvío pista forestal al sendero):** agua, bebida isotónica, fruta (melón, plátano), frutos secos.
    - **Meta:** agua, bebida isotónica, fruta (melón, plátano), frutos secos, Coca-Cola.
    - Los avituallamientos coinciden y son el mismo número para la carrera de 19k y la de 12k.

- Los avituallamientos están dotados de agua, bebida isotónica y fruta. En cada zona de avituallamiento habrá dispuestas zonas de recogida de residuos, en las que el corredor deberá depositar los desperdicios generados.

19K Perfil y Ruta



12K Perfil y Ruta

Artículo 6.- Campeonato de Aragón TRAIL

La Federación Aragonesa de Atletismo organiza el 8 de septiembre el Campeonato de Aragón de TRAIL durante la celebración del Trail No hay pitera, Subida al Cielo de Longás (Zaragoza).

La distancia a recorrer será de 19K con desnivel positivo de +/- 1020 metros. La inscripción de los atletas vendrá determinada por la organización, pudiendo participar en el Campeonato atletas con Licencia de Trail Running o atletas con Licencia de Atletismo, de Aragón. Se entregará medalla a cada uno de los tres primeros atletas federados (temporada 2017-2018) clasificados en cada categoría.

Categorías (masculina / femenina): General

Sub Categorías (masculina / femenina): Sub-20, Sub-23 y Máster, esta última con las sub-categorías pertinentes:

HOMBRES	MUJERES
M-35 De 35 a 39 años	W-35 De 35 a 39 años
M-40 De 40 a 44 años	W-40 De 40 a 44 años
M-45 De 45 a 49 años	W-45 De 45 a 49 años
M-50 De 50 a 54 años	W-50 De 50 a 54 años
M-55 De 55 a 59 años	W-55 De 55 a 59 años
M-60 De 60 a 64 años	W-60 De 60 a 64 años

Y así sucesivamente de 5 en 5 años

Aquellos atletas que hayan quedado entre los tres primeros del Campeonato de España de Trail Running de cualquier categoría tendrán la inscripción gratuita, solicitando la misma al correo faa@federacionaragonesadeatletismo.com con fecha límite el próximo 26 de agosto, con posterioridad a esta fecha podrán realizar la inscripción del mismo modo que el resto de participantes.

Zaragoza, a 10 de Mayo de 2018

Fernando Esperanza
Responsable FAA Fondo, Marcha y Ruta

Gustavo Adolfo Becquer
Director Técnica FAA

Vº Bº
Presidente FAA

Secretario FAA
Víctor Conchillo