



VI CARRERA Y CAMINATA POR LA IGUALDAD 5K 10K. TODOS LOS DÍAS CUENTAN



REGLAMENTO

El próximo domingo 9 de marzo de 2025 se celebrará en el Parque del Agua de Zaragoza Luis Buñuel la **V CARRERA Y CAMINATA POR LA IGUALDAD 5K 10K. TODOS LOS DÍAS CUENTAN**, pudiendo realizar la prueba en las distancias 5K y 10K corriendo, caminando o en Nordic Walking. La prueba está promovida por [CSIF](#) bajo la dirección técnica de [Fartleck Sport](#). La prueba está incluida en el calendario autonómico bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces [FAA](#).

Lo importante: participar.

Se trata de un evento deportivo, reivindicativo y social pensado para toda la familia: una carrera inclusiva, para deportistas populares y SOBRETUDO personas aficionadas de distintas edades y condiciones físicas, pudiendo realizar el recorrido corriendo o caminando junto con sus familias.

ARTÍCULO 1: INFORMACIÓN GENERAL

El Parque del Agua Luis Buñuel es el escenario elegido para la realización de la prueba, situado en el barrio zaragozano del Actur y que cuenta con una gran infraestructura para la realización de la prueba. El circuito de 5K transcurre por dentro del parque, donde se puede observar diferente vegetación y seres vivos disfrutando de un recorrido rural dentro de la ciudad, favoreciendo su integración y cuidado. **Los participantes de la 10K darán dos vueltas al circuito 5K.**

La salida de todas las pruebas se realizará desde el edificio de la telecabina, la prueba se podrá realizar corriendo, caminando o en Nordic Walking y está abierta a cualquier edad con el objetivo de que participe toda la familia. **El horario de comienzo de las pruebas 5K y 10K será a las 09:30h. Posteriormente, a las 11.45h, se disputarán varias carreras escolares.**

Además de la prueba de 5K y 10K caminando, corriendo o en Nordic Walking también se realizarán pruebas para categorías escolares. Por tanto en la inscripción los atletas escolares podrán indicar si participan en la prueba de 5K (caminando con la familia), en alguna de las pruebas del circuito escolar o en ambas.

HORA	CATEGORÍA	AÑO NACIMIENTO	DISTANCIA	PREMIOS
09:30	GENERAL MAS y FEM	2013 y anteriores	5K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	SÉNIOR MAS Y FEM	2013-34 años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	MÁSTER A MAS Y FEM	35 – 44 años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	MÁSTER B MAS Y FEM	45 – 54 años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	MÁSTER C MAS Y FEM	55 y + años	5K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	EQUIPOS MIXTOS *	2013 y anteriores	5K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	GENERAL MAS y FEM	2009 y anteriores	10K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	SÉNIOR MAS Y FEM	2009 -34 años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	MÁSTER A MAS Y FEM	35 – 44 años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	MÁSTER B MAS Y FEM	45 – 54 años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	MÁSTER C MAS Y FEM	55 y + años	10K	Trofeo 1º-2º-3º
09:30	EQUIPOS MIXTOS *	2009 y anteriores	10K	Trofeo 1º-2º-3º
09:31	CAMINANTES / NORDIC WALKING	Todos los años	5K	-
10:15	SESIÓN DE ZUMBA DE PARTE DE DREAMFIT ZARAGOZA			
11:00	ENTREGA DE TROFEOS Y SORTEOS 5K Y 10K			
11:45	S12 ALEVÍN MAS Y FEM	2014-2015	900m	Medallas
11:55	S10 BENJAMÍN MAS Y FEM	2016-2017	600m	Medallas
12:00	INICIACIÓN MAS Y FEM	2018	300m	Medallas
12:05	AGUILUCHOS MAS	2019-2021	150m	Medallas
12:10	AGUILUCHOS FEM	2019-2021	150m	Medallas
12:15	RENACUAJOS	2022 y siguientes	100m	Medallas
<p>Los premios NO son acumulativos entre categorías entregándose GENERAL / SENIOR / MASTER. Será necesario asistir a la ceremonia de entrega para recoger el trofeo.</p> <p>*Los equipos deberán estar compuestos por 3 personas teniendo que haber, como mínimo, una persona de cada sexo. La clasificación final se realizará en base a la SUMA DE TIEMPOS de los 3 miembros del equipo.</p> <p>Las medallas escolares se entregarán a todos/as los participantes a la finalización de cada una de las pruebas.</p>				
2ª Prueba puntuable del VII Trofeo Primavera 5K - 10K 2025				

*Al tratarse de una prueba autonómica aragonesa, los/las atletas que pueden optar a los premios económicos, si los hubiera, son aquellos/as con licencia por la Federación Aragonesa de Atletismo o aquellos/as que puedan demostrar su residencia en Aragón. Ni los atletas de otras CCAA ni los atletas extranjeros que no dispongan de licencia FAA aunque vivan en la comunidad autónoma de Aragón pueden optar a estos premios económicos.

ARTÍCULO 2: INSCRIPCIONES

ON LINE hasta el domingo 02 de marzo: www.todoslosdiascuentan.com

FECHAS	5K	10K	ESCOLARES (2014 Y POSTERIORES)	CARNE JOVEN
Hasta el 23/02	13€	16€	4€	-2€
Afiliados CSIF Hasta el 23/02	7€	7€	1€	-2€
Hasta el 02/03	16€	19€	6€	-2€
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 02/03/2024.				
No se admitirán inscripciones finalizado el plazo de inscripción por motivos de organización.				
*Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba de la marca 42K, ideal para la práctica deportiva.				

Horario de recogida de dorsales:

- Domingo 9 de marzo en la zona de salida y meta:
 - Atletas populares de 8h a 9h.
 - Atletas escolares de 11h a 11.30h.

Entrenamientos dirigidos:

- 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):** martes y jueves 09.30h, 20.00h. Nos pondremos en contacto contigo si así lo marcas en la inscripción.

ARTÍCULO 3: SALIDA

CAJONES DE SALIDA:

De cara a una mejor organización de la zona de salida y para favorecer la participación de cada uno de los deportistas atendiendo a su nivel y características, se establecen estos cajones de salida:

1. Cajón VIP (Carrera Popular)

Se reservará un lugar en las primeras posiciones de salida para posibles "atletas ganadores" de la categoría general tanto en masculino como en femenino (estos deberán indicar esta posible condición en la web indicando los motivos que serán validados o no por nuestros técnicos).

El acceso a este cajón VIP deberá realizarse por delante del arco de salida (junto a las banderolas VIP) donde tendrán una zona específica para calentar.

2. Cajón CORREDORES (Carrera Popular)

Por la parte trasera del arco de salida se habilitará una zona para la entrada del resto de participantes que realicen la prueba corriendo, situándose detrás del anterior cajón. La organización eliminará la barrera realizada con cinta de balizar entre cajones unos segundos antes del disparo de salida de la prueba.

3. Cajón ANDARINES

En el caso de que en la prueba haya categoría andada estos deberán realizar la entrada a su cajón de salida por detrás de los participantes corriendo para facilitar la salida de la prueba. En el caso de que el reglamento autorice participar con perro estos deberán situarse en la parte trasera de este cajón para evitar el posible estrés de los animales con la multitud.



ARTÍCULO 4: 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 deportistas 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 5: ASPECTOS TÉCNICOS

Será descalificado cualquier atleta que, a sabiendas de su imposibilidad de participar, proporcione datos erróneos a la Organización. 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 World Athletics, la RFEA y FAA.

ARTÍCULO 6: 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 validada por la RFEA. Los resultados de la VI edición de la **Carrera y Caminata por la Igualdad 5K 10K. Todos los días cuentan** podrán verse en la página www.todoslosdiascuentan.com

ARTÍCULO 7: SERVICIOS AL DEPORTISTA

¿Qué incluye mi inscripción?

- ❖ Inscripción y participación en la prueba.
- ❖ Se dispondrá de **ambulancia** con médico en la zona de salida / meta.
- ❖ **Caja del corredor** con diferentes productos de patrocinadores y colaboradores.
- ❖ **Camiseta técnica** conmemorativa de la prueba para todos/as los participantes.
- ❖ Dos semanas de **entrenamientos gratuitos** a cargo del [Grupo Running de Fartleck Sport](#).
- ❖ **Dorsal** personalizado.
- ❖ **Avituallamiento** líquido intermedio (agua) para participantes 10K.
- ❖ **Avituallamiento** de meta con líquido (agua) y sólido.
- ❖ Servicio de **baños**.
- ❖ **Sesión de Zumba** a cargo de [Dreamfit Zaragoza](#).
- ❖ **Descuentos y productos** en [Parque de Atracciones](#) y [Acuario de Zaragoza](#).
- ❖ **Guardería**. En la zona de salida y meta se habilitará una guardería para que los padres y/o madres puedan dejar a los niño@s mientras participan en la prueba, estando la misma gestionada por personal especializado.

Las edades de los infantes que podrán utilizar este servicio serán entre 2 y 16 años, siendo el horario de recepción entre las 09.10h y las 09.20h y la recogida de los mismos de 10.30h a 10.45h.
- ❖ Servicio de **guardarropa** gratuito.
- ❖ Servicio de **fotografía** de la carrera gratuito.
- ❖ Servicio de **vídeo** de la carrera Fartleck TV.
- ❖ Productos de distintos colaboradores.

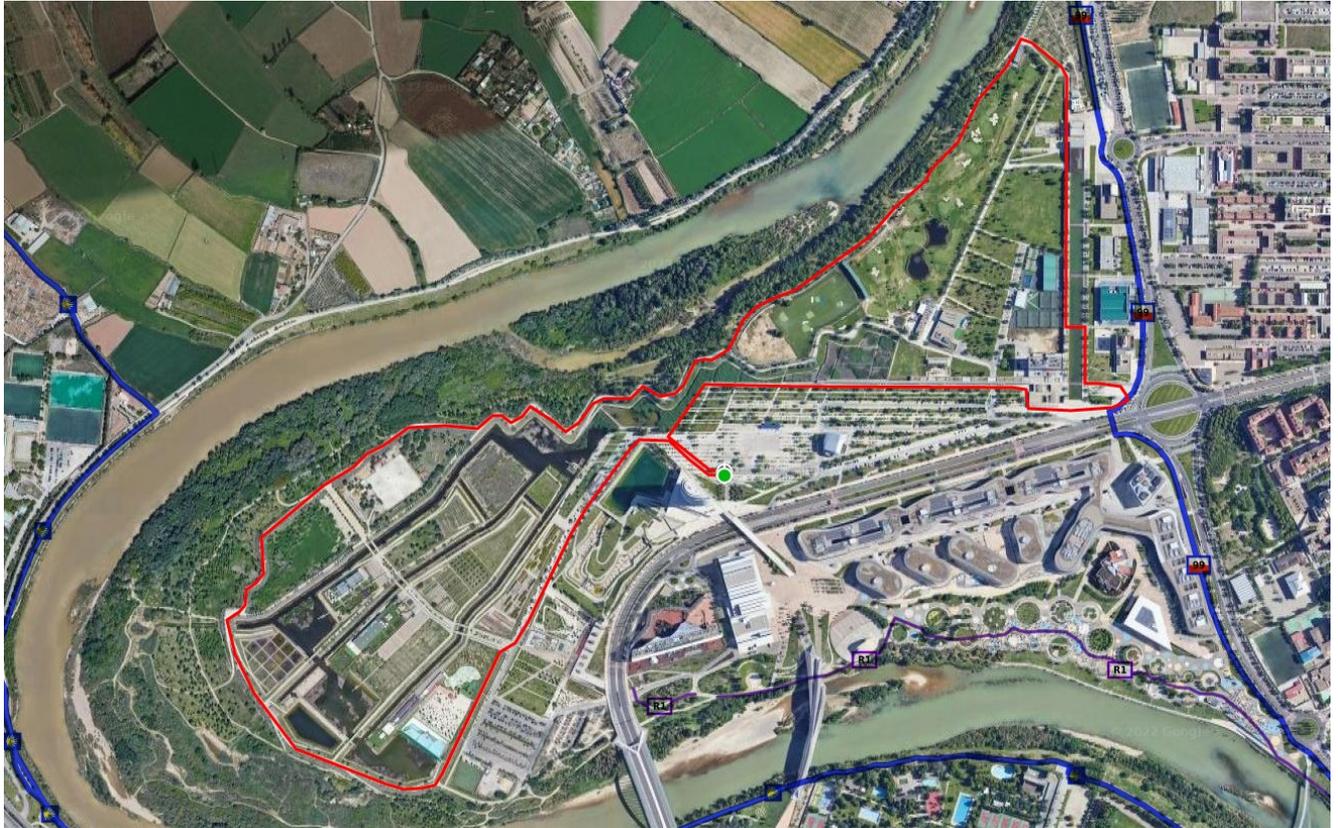
ARTÍCULO 8: REGLAMENTO NORDIC WALKING

Dentro de la prueba se celebrará una prueba de Nordic Walking, prueba no federada de 5K.

- Será obligatorio el uso de bastones específicos de NW y de ropa y calzado deportivo (no de senderismo o montaña).
- No se aplicarán sanciones, excepto faltas graves como correr o trotar, pero se vigilará el cumplimiento del reglamento básico de NW. Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:
- Recogida de bastón delante-clavada de bastón con mano cerrada-apertura de la mano atrás.
- Clavada de bastón entre los dos pies con impulso.
- La mano ha de pasar la cadera atrás.
- El codo ha de pasar el cuerpo delante.
- Entrada del paso con talón (no con medio pie o punta-dedos).

ARTÍCULO 9: RECORRIDO

5K (Wikiloc)



199 m

192 m

5,13 km

ARTÍCULO 10: VII TROFEO PRIMAVERA 5K - 10K 2025

Esta prueba forma parte del circuito de carreras "VII Trofeo Primavera 5K - 10K 2025". Las pruebas que se incluyen en dicho circuito y las fechas de celebración son las siguientes:

- IX 10K 5K Frio Extremo – Monreal del Campo, 01-02-25, www.10kfrioextremo.com
- VI Carrera por la Igualdad "Todos los días cuentan" (Zaragoza), 09-03-25, www.todoslosdiascuentan.com
- IX 10K y 5K Calatorao, 11-05-25, www.10kcalatorao.com.

Premios

Se podrá participar en las distancias 5 o 10K. Para optar a los premios, será necesario participar en la misma distancia (5K o 10K) en las tres pruebas. Se realizará la suma de tiempos de las tres pruebas en las que se haya participado.

Los premios del Trofeo Primavera 5K- 10K serán los siguientes para los 3 primer@s en categoría general:

- 1º Jamón + Trofeo.
- 2º Lote de vino + Trofeo.
- 3º Lote cervezas + Trofeo.

Además, todos los corredores que participen en las tres pruebas, sea la misma distancia o no, recibirán una medalla de FINISHER TROFEO PRIMAVERA 5K – 10K 2025 y entrarán en el sorteo de 1 inscripción completa para 2026.

La entrega de premios y medallas tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, la IX 10K y 5K Calatorao (11-05-25).