

El próximo viernes 16 de septiembre viernes se celebrará en San Mateo de Gallego la prueba “10K Nocturna La Camarera” el [Ayuntamiento de San Mateo de Gállego](#) promueve y organiza, con la colaboración de [Fartleck Sport](#), este evento deportivo bajo el control técnico del comité territorial de jueces FAA sobre un circuito de 5K no homologado. Se celebrarán además pruebas para escolares.

Artículo 1.- Información General

El horario de comienzo de la prueba escolar será las 20.00 horas, la prueba de 10K/5K tendrá la hora de comienzo a las 21.00. La salida se producirá desde el pabellón de deportes. El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Metros	Vueltas Circuito	Trofeos	H. Trofeos
20.00	INFANTIL M Y F	2003-2004	1000	Escolar	1º 2º 3º y medallas	12.20
20.05	BENJAMÍN Y ALEVÍN MIXTO	2005-2006	500	Escolar	1º 2º 3º y medallas	12.20
20.10	RENACUAJOS MIXTO	2007-2008	100	Escolar	1º 2º 3º y medallas	12.20
20.15	ADAPTADA	Todos	100	Escolar	Medallas	12.20
21.00	ABSOLUTA 10K M y F	Desde 18 años	10K	2	1º 2º 3º	11.50
21.00	SÉNIOR POPULAR M y F	18 hasta 34 años	10K	2	1º 2º 3º	11.50
21.00	VETERANOS M Y F	35 o más años	10K	2	1º 2º 3º	11.50
21.00	ABSOLUTA 5K M y F	15 o más años	5K	1	1º 2º 3º	11.30

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

- Atletas populares y atletas federados.
- Sólo podrán participar atletas federados extranjeros con ficha FAA, salvo las excepciones que recoge el reglamento de carreras de la RFEA en su artículo 3.4. (Atletas populares extranjeros pueden participar con total normalidad).

Artículo 2.- Inscripciones.

Inscripciones ON LINE www.10ksanmateodegallego.com

Las inscripciones presenciales se realizarán hasta el jueves 10 de septiembre en horario comercial en:

- [Ayuntamiento de San Mateo de Gallego](#) (Plaza España Nº5) (de 09 a 14h)
- [Fartleck Sport](#) (Tomás Bretón Nº46)

Plazos de inscripción: hasta el día 10 de septiembre con un límite máximo de **200** participantes en la prueba de en la 10K/5K y 30 atletas por categoría escolar.

Fecha	Atletas Federados FAA 10k/5K (AR-ARF)	Sin Licencia 10K/5K FAA	Categorías Escolares y adaptadas
Bonificada hasta 31 de agosto	8€	+2€	Gratis
Del 1 de al 10 de septiembre	9€	+2€	Gratis
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.			

Camiseta Técnica: incluida en el precio de la inscripción.

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”](#) en el Parque José Antonio Labordeta de Zaragoza (Parque Grande), desde el día 1 de septiembre.

Horarios:

Lunes/Miércoles 20.30h.

Martes/Jueves 10.00h, 19.30 o 20.30h.

Dorsal cero: se habilita una inscripción opcional denominada “dorsal cero” para aquellas personas que quieran colaborar con el proyecto de la “Fundación Santa Engracia” que será destinado íntegramente para la fundación.

Recogida de dorsales:

Viernes 16 de septiembre de 10.00 a 13.30 en [Fartleck Sport](#) (Tomás Bretón Nº46 Zaragoza)

Excepcionalmente para los atletas de San Mateo de Gallego, se podrán recoger el día de la prueba entre las 19:00 y quince minutos antes del comienzo de la actividad.

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 salida y la meta se realizará en las cercanías al Pabellón de Deportes, 10K (2 vueltas de 5K) y 5K (1 vuelta de 5K) en circuito no homologado.

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 mediante el sistema de cronometraje manual FAA.

Los resultados de la “10K La Camarera” podrán verse en la página www.10ksanmateodegallego.com, www.fartlecksport.com y www.federacionaragonesadeatletismo.com.

Artículo 6.- Servicios al corredor

- Se dispondrá de ambulancia en la zona de salida / meta.
- Duchas y vestuarios (En pabellón)
- Avituallamientos:
 - 5K: líquido.
 - Meta (todas las pruebas): bolsa del corredor (bebida isotónica, bocadillo, agua y camiseta)
- [Horarios de autobús Zaragoza – San Mateo](#)