



18 de octubre desde las 10 h. junto al Ayuntamiento en Sarriguren

Patrocinadores



Inscripciones

En <http://www.rockthesport.com/evento/v-carrera-5-10-km-sarriguren-2015> desde el **jueves 17 de septiembre hasta el viernes 16 de octubre a las 20 h.**

Existe un límite de 1000 inscritos en adultos sumando las pruebas de 5 & 10 km. No existe límite de inscritos para los niños.

Plazos

Mayores

- Hasta las 20 h. del **lunes 12 de octubre:**

- Opción de **dorsal personalizado** con el nombre o nick del corredor.
- **Elección de talla y tipo de camiseta** o prenda oficial de la prueba.
- **Precio 13 €** (2 € por inscripción cedidos íntegros a Acción Contra el Hambre).

- Desde las 20 h. del **lunes 12 de octubre hasta las 20 h. del viernes 16 de octubre:**

- **Dorsal genérico sin personalizar.**
- **Camiseta** o prenda oficial de la prueba a elegir **según disponibilidad** de talla y tipo.
- **Precio 15 €** (2 € por inscripción cedidos íntegros a Acción Contra el Hambre).

NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES DE MAYORES EL DÍA DE LA PRUEBA

Niños

- Hasta las 20 h. del **lunes 12 de octubre:**

- **Los niños** realizarán la inscripción también **por internet** pero **sin realizar pago alguno**. Para retirar su dorsal deberán aportar 2 kg. de alimentos no perecederos el día de la prueba en la zona de salida/meta.

- Opción de **dorsal personalizado** con el nombre o nick del niño.

- Desde las 20 h. del **lunes 12 de octubre hasta las 20 h. del viernes 16 de octubre:**

- **Dorsal genérico sin personalizar.**
- **Los niños se apuntan del mismo modo que en el plazo anterior por internet y deberán** aportar 2 kg. de alimentos no perecederos el día de la prueba en la zona de salida/meta para retirar su dorsal.

- **Excepcionalmente podrán inscribirse el día de la prueba hasta 30' antes de la carrera de cada categoría.** Para formalizar su inscripción y poder retirar su dorsal deberán aportar 2 kg. de alimentos no perecederos el día de la prueba en la zona de salida/meta.

RECOMENDABLE REALIZAR LA INSCRIPCIÓN POR INTERNET

Recogida de dorsales:

Mayores:

· Los adultos podrán recoger su dorsal y prenda oficial de la prueba **en Hipercor del Centro Comercial Itaroa durante el sábado 17 de octubre (descanso de 14 a 16 h. para comer).**

· Los **inscritos después de las 20 h. del miércoles 14 de octubre** recogerán su dorsal igual que el resto pero la camiseta no estará disponible hasta el miércoles 21 de octubre. Todo ello **en Hipercor del Centro Comercial Itaroa**

Niños:

· Los niños se inscribirán por Internet sin coste alguno y recogerán su dorsal el día de la prueba en Sarriguren en el momento de entregar sus 2 kg. de comida no perecedera para Banco de Alimentos de Navarra.

Características de la prueba:

- **Cronometraje por chip desechable.** Tiempo **parcial del Km. 5 y del 10**
- **Dorsales personalizados** con el nombre o nick de cada corredor.
- Publicación de las **clasificaciones el mismo día de la prueba**
- **SMS con el resultado** de la prueba en el móvil una vez finalizada la misma.
- **Galería fotográfica organizada por dorsal** con fotos descargables en alta resolución en www.rockthesport.com
- **Seguro de accidente con asistencia sanitaria ilimitada**
- **Hinchables en la zona de meta** desde las 10 hasta las 13 h. (siempre que las condiciones meteorológicas lo permitan).
- **Avituallamiento** a la llegada en la zona de meta.
- **Almuerzo popular** gratuito cedido por Embutidos Goikoa y Taberna para todos los participantes presentando el dorsal. El público en general conseguirá su almuerzo entregando 1 kg. de comida no perecedera.
- **Regalo sorpresa para todas las participantes femeninas.**

Reglamento

- **Recogida de dorsales y prenda oficial** V Carrera 5&10 Km. Sarriguren **en Hipercor del Centro Comercial Itaroa** durante el sábado 17 de octubre.
- **Recogida de la bolsa del corredor** al llegar a meta.
- Los participantes deben llevar el **dorsal en el pecho y bien visible**, para facilitar la labor de los controles a lo largo del recorrido.
- La participación es libre, pero **se recomienda a los corredores realizar previamente un reconocimiento médico.**
- **La organización declina toda responsabilidad por los daños físicos o morales, perjuicios o lesiones que la participación en esta prueba pueda ocasionar el atleta a sí mismo o a otras personas; incluido también cualquier daño por padecimiento latente, imprudencia, negligencia o inobservancia de las leyes.**
- Habrá **avituallamiento de agua** a mitad de recorrido (**kilómetro 5**).
- **Tiempo límite para completar la prueba de 10 km.:** 1 h. 15 minutos.

- Habrá servicio de **vestuarios y duchas** en la Ciudad Deportiva Sarriguren y **masajes (Masajes Hera)** en los porches del Ayuntamiento del Valle de Egüés en Sarriguren.
- **Sólo puntuará para el Circuito Navarro Running la prueba de 10 km.**

Horarios y distancias

Categorías	Horario	Distancia
Juveniles (nacidos en 1998/99)	10:00 h.	2.400 m. (4 vueltas circuito pequeño)
Cadetes (nacidos en 2000/2001)	10:00 h.	2.400 m. (4 vueltas circuito pequeño)
Infantiles (nacidos en 2002/03)	10:15 h.	1.800m. (3 vueltas circuito pequeño)
Alevines (nacidos en 2004/05)	10:25 h.	1.200 m. (2 vueltas circuito pequeño)
Benjamines (nacidos en 2006/07)	10:35 h.	600 m. (1 vuelta circuito pequeño)
Prebenjamines (nacidos en 2008/09)	10:50 h.	300m. (1/2 vuelta circuito pequeño)
Absoluta (nacidos en el 97 y antes) y veteranos (con 35 años cumplidos)	11:30 h.	5&10 km..(1 ó 2 vueltas circuito grande)

Premios y trofeos carrera 5 y 10 km. (no acumulables según elección realizada en la inscripción)

Categoría absoluta	Categoría veteranos	Categorías menores
1º/1ª Trofeo y obsequio	1º/1ª Trofeo y obsequio	Medalla a los tres primeros/as de cada categoría después de cada carrera
2º/2ª Trofeo y obsequio	2º/2ª Trofeo y obsequio	
3º/3ª Trofeo y obsequio	3º/3ª Trofeo y obsequio	

Trofeo y obsequio para el primer clasificado del Valle de Egüés (todas las poblaciones excepto Sarriguren) **y de Sarriguren**, en categoría masculina y femenina.

La **entrega de trofeos** en categorías absoluta y veteranos será a las **13 h.**

Otros datos

- En meta habrá un **avituallamiento de fruta (Frutas Zabalza) y de productos Kaiku.**
- Tras la entrega de premios **se sortearán obsequios** cedidos por nuestros colaboradores:
- Todos los corredores podrán descargarse las **fotografías ordenadas por dorsal en alta resolución de forma gratuita** desde la página de Rockthesport.
- Todos los corredores podrán descargarse su **diploma conmemorativo de forma gratuita** con el tiempo y puestos conseguidos y una foto de su galería desde la página de Rockthesport.

Carrera solidaria

- 2 € de cada inscripción irán destinados a la ONG **Acción Contra el Hambre** con la que A.C. Running colabora habitualmente.

- **Stand de Acción Contra el Hambre** en la zona de post-meta para recaudación de fondos e información de su actividad.

- **Banco de Alimentos de Navarra:** los niños se inscribirán aportando 2 kg. de comida no perecedera en la zona de meta el día de la prueba. El público en general podrá retirar su almuerzo entregando 1 kg. de comida no perecedera.

- **Promoción de la actividad de ADONA** (Asociación de Donantes de Sangre de Navarra) con regalos especiales para sus asociados participantes.

- **Stand de Hiru Hamabi**, (Asociación de Daño Cerebral Adquirido Infantil) en la zona de post-meta para recaudación de fondos e información de su actividad.

Promoción del Club A.C. Running

- Los participantes en la V Carrera 5&10 Km. Sarriguren podrán hacerse socios del Club A.C. Running con una cuota anual reducida a 65 € (precio normal 75 €) para lo que queda de 2015 y todo 2016.

- Conoce la filosofía de A.C. Running y las ventajas de ser socio en www.facebook/acrunning

- Completa tu inscripción en A.C. Running en el cuestionario de inscripción de la carrera

AAC
RUNNING

Reconocimiento de circuitos

Los próximos martes 6 y 13 de octubre haremos un reconocimiento del circuito a las 19:45 h. con salida desde el Ayuntamiento del Valle de Egüés en Sarriguren. Como el circuito es de 5 Km. se pueden dar una o dos vueltas según interese a cada corredor.





AAC

RUNNING

Libro "Mama Tri - Atleta"

¿Es una deportista de elite diferente a las demás mujeres, o madre?
Quizás sea este el primer libro que da a conocer al lector, desde una perspectiva humana, la vida de una gran atleta.

Ana Casares, maratonista y triatleta, incluida en la vida, en cada competición, madre de tres hijos, nos cuenta sus sueños, sus miedos, sus sentimientos, el estar muy cerca de unos Juegos Olímpicos o del Ironman de Hawái.

Reconocida por la Federación Española de Triatlón, en febrero de 2010, como Deportista de Elite y Madre. A la vez que Adriana, su tercera hija, corre en su atractivo, se ha gestado este libro, lleno de fuerza. Sin palabras superfluas y estúpidas al lector.

Es "Mamá Triatleta". Ana se describe así y como es. La historia de superación y la forma de entrenar la vida asociando a muchos deportistas, en especial a las mujeres, a lograr los retos deportivos que se propongan. Disfrutarlos mucho con su lector.

MIGUEL INDURAIN

altrendimiento
centro internacional de formación deportiva

WWW.MAMA-TRIATLETA.COM
WWW.ANACASARES.COM
WWW.ALTRENDIMIENTO.COM

Mamá TRIATLETA
Ana Casares

- Ana Casares, fundadora y alma mater de A.C. Running y la Carrera 10 Km. Sarriguren **presentará el libro sobre su vida "Mamá Tri - Atleta" en la prueba de Sarriguren realizando firma de libros.** Un repaso a su vida a través del deporte donde nos cuenta vivencias personales y deportivas que sin duda hará disfrutar al lector.

- **Prólogo de Miguel Indurain.** Cinco veces ganador del Tour de Francia, Medalla de Oro Olímpica Ciclismo Contrarreloj.

- **Libro recomendado por:**

- **Abel Antón:** dos veces Campeón del Mundo de Maratón, Medalla de Oro Olímpica Maratón
- **Joane Somarriba:** dos veces ganadora del Giro de Italia, dos veces ganadora del Tour de Francia, Medalla de Oro Olímpica Ciclismo Contrarreloj.
- **Eneko Llanos:** Campeón del Mundo de Triatlón Larga Distancia, Olímpico en Triatlón, Segundo Ironman Hawai.
- **Virginia Berasategui:** Campeona del Mundo de Triatlón Larga Distancia, Tercera Ironman Hawai.

Colaboradores



SARRIBIKES



AAC

RUNNING