



Reglamento

El próximo día 27 de febrero a las 19h se celebrará en Monreal del Campo la VI 10K y II 5K Frio Extremo. El [Excmo. Ayuntamiento de Monreal del Campo](#) promueve y organiza este evento deportivo junto con la colaboración de [Fartleck Sport](#). La prueba se realiza con autorización de la Federación Aragonesa de Atletismo y bajo el control técnico del Comité territorial de Jueces FAA.

Artículo 1.- Información General

El horario de comienzo será las **19 h**. La salida se producirá desde la **Plaza Mayor**. El control se cerrará a las **20:30 h**. La **andada popular, la andada con perro y la prueba Nordic Walking** en ambas distancias darán comienzo a las **18:00 h**. El recorrido es mixto y se desarrolla por calles urbanas y caminos de tierra.

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Distancia	Premios
18.00	Andada Popular - Andada con perro - Nordic Walking.	-	5K	-
18.00	Andada Popular - Andada con perro - Nordic Walking.	-	10K	-
19.00	General Fem y Mas	2009 años y +	5K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Sénior Fem y Mas	2009-34 años	5K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Máster A Fem y Mas	35-44 años	5K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Máster B Fem y Mas	45-54 años	5K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Máster C Fem y Mas	55 y + años	5K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Local Fem y Mas	2009 años y +	5K	Trofeo 1º
19.00	General Fem y Mas	2005 años y +	10K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Sénior Fem y Mas	2005-34 años	10K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Máster A Fem y Mas	35-44 años	10K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Máster B Fem y Mas	45-54 años	10K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Máster C Fem y Mas	55 y + años	10K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Local Fem y Mas	2005 años y +	10K	Trofeo 1º
20.30	Entrega de premios.			
Trofeos no acumulables (salvo local)				
Local: se deberá indicar esta condición en el proceso de inscripción. (Empadronados o residentes)				
Para recibir los premios será obligatorio permanecer en la ceremonia de entrega.				



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

- Atletas con licencia Federada (Escolar (ver categorías), Federada Autonómica y Federada Nacional)
- Atletas sin licencia Federada.
- Los atletas extranjeros sólo podrán optar a premios económicos en caso de disponer de licencia por la FAA, en caso contrario podrán participar en la prueba sin optar a estos premios.

Artículo 2.- Inscripciones (Máximo 300 Participantes).

ON LINE: www.10kfrioextremo.com

PRESENCIALES: [Fartleck Sport](#) (Zaragoza) y [Ayuntamiento de Monreal del Campo](#) (horario att público)

Fechas	5K	10K	Participantes NO Federados	Carné Joven Europeo de Aragón	Frontal	Trasera
Hasta el 21 febrero	8€	10€	+2€	-2€	+5€	+2€
22-24 febrero	8€	10€	+2€	-2€	NO DISPONIBLE	NO DISPONIBLE
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 21/02/2021.						
Es obligatorio correr con una luz frontal blanca y una luz trasera preferiblemente roja e intermitente (se admitirán luces traseras de otro color y fijas) ya que la carrera acabará de noche, si no se dispone de ellas la organización puede proporcionarlas con la inscripción hasta el 21/02/2021.						

Recogida de dorsales y bolsa del corredor:

Novedades:

- Se establecerá un sistema de elección de hora y lugar para la recogida del dorsal.
- Este deberá seleccionarse en el momento de la inscripción y no podrá ser modificado.
- Se establece un número máximo de recogidas de dorsal en función de horario y espacio de entrega.



Horarios:

- **Viernes 26:** de 10h a 13:30h y de 17h a 20h en [Fartleck Sport](#), Tomás Bretón 46, Zaragoza.
- **Sábado 27:** de 10h a 14h y de 16:30h hasta 30 minutos antes del comienzo de cada prueba en el Pabellón de Monreal del Campo.

Sólo podrá recoger el dorsal la persona que va a participar en la prueba.

Entrenamientos dirigidos:

Fartleck Sport: 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):** lunes y miércoles 20.30h / martes y jueves 10.00h, 19.30. Nos pondremos en contacto contigo si así lo marcas en la inscripción.

Artículo 3. Salida por cajones

La salida de la VI 10K y II 5K Frío Extremo de Monreal del Campo se realizará a través de cajones divididos por diferentes categorías con el objetivo de prevenir y reducir riesgos en relación a la pandemia de Covid19 que se está viviendo, tratando de evitar aglomeraciones.

NO se podrá cambiar el cajón asignado siendo descalificado todo atleta que salga en un cajón que no le corresponde.

Cada cajón tomará la salida 1' después del cajón que le precede y el tiempo de cada atleta en la prueba se corresponderá con el tiempo real de salida de su cajón.

Todos los atletas deberán pasar por cámara de llamadas, que se abrirá 15' antes del inicio de la prueba. Allí se tomará la temperatura corporal a cada participante y si excede de 37.5Cº no podrá tomar la salida en la carrera. Desde cámara de llamadas cada participante se situará en su cajón correspondiente para tomar la salida.

Artículo 4.- 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 5.- Aspectos técnicos.

Es obligatorio correr con una luz frontal blanca y una luz trasera roja ya que la carrera acabará de noche, si no se dispone de ellas la organización puede proporcionarlas con la inscripción. Es recomendable utilizar ropa de abrigo. Los participantes en todo momento deben seguir las indicaciones del personal de organización.

El circuito estará marcado e iluminado, y habrá personal de la organización para indicar a los corredores. Los únicos vehículos que podrán seguir la prueba serán los acreditados por la organización. El tráfico de bicicletas queda expresamente prohibido en todo el circuito. El circuito estará controlado por la organización y Protección Civil.

Es obligatorio correr por la derecha en el tramo de doble sentido. Los participantes en todo momento deben seguir las indicaciones del personal de organización.

Los únicos vehículos que podrán seguir la prueba serán los acreditados por la organización. El tráfico de bicicletas queda expresamente prohibido en todo el circuito. El circuito estará cerrado al tráfico y controlado por la Guardia Civil.

La carrera no será suspendida por inclemencias atmosféricas. En casos extremos u otros casos, 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.

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.



Todo lo no previsto en este reglamento, será resuelto por el Juez Arbitro y el Director técnico de la prueba, 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 de cronometraje validada por la RFEA.

- Los resultados de la VI 10K y II 5K Frío Extremo podrán verse en la página www.10kfrioextremo.com.

Artículo 7.- Servicios al corredor

- Se dispondrá de ambulancia con médico en la zona de salida / meta.
- Al final de la carrera a todos los atletas que participen se les entregará una **bolsa del corredor**.
- Bebida caliente a la llegada en meta para los corredores.
- A la llegada habrá una pequeña merienda para todos los corredores y voluntarios.
- Debido a la pandemia de Covid19 **NO** habrá servicio de guardarropa ni vestuarios.
- Entrenamientos dirigidos por parte del [Grupo Fartleck Sport](#).

Artículo 8.- IV Trofeo Primavera 5K - 10K

Esta prueba forma parte del circuito de carreras "Trofeo Primavera 5K - 10K 2021". Las pruebas que se incluyen en dicho circuito y las fechas de celebración son las siguientes:

- 5K y 10K Frío Extremo de Monreal del Campo, 27-02-21.
- 5-10K Ciudad de Cariñena, 14-03-21.
- 10K y 5K Calatorao, 23-04-21.

Prueba extra especial: Carrera y Caminata Solidaria por la Igualdad 5K 10K. Todos los días cuentan. Zaragoza. 07-03-21.

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.



Habrá una prueba extra especial, Carrera y Caminata Solidaria por la Igualdad 5K 10K. Todos los días cuentan. Participar en dicha prueba supondr  una **bonificación de tiempo**. A la suma total de tiempos del atleta en las 3 pruebas, se le restará 1 minuto en la distancia 5K y 2 minutos en la prueba 10K (deberá coincidir la distancia con la distancia en la que se participa en el Trofeo).

Los premios del Trofeo Primavera 5K- 10K serán los siguientes:

- 1  General Jamón + Trofeo
- 2  General Queso + Trofeo
- 3  General Botella Vino + Trofeo

Además, todos los corredores que participen en tres de las cuatro pruebas, independientemente de la distancia que realicen, sea en las tres pruebas la misma distancia o no, recibirán una medalla de FINISHER TROFEO PRIMAVERA 5K – 10K 2021

La entrega de premios y medallas tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, la 10K y 5K Calatorao (23-04-21).

Artículo 9.- Reglamento Nordic Walking

Dentro de la prueba se celebrará una prueba de Nordic Walking, prueba no federada de 5km y 10km de longitud.

- 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 mediopie o punta-dedos).



Artículo 10.- Normativa ANDANDO CON PERRO

Se establece sobre las distancias de 5K y 10K, siendo una actividad de exhibición.

Normas técnicas

1. Todos los perros tienen que tener como mínimo un año de vida y un máximo de 10 años.
2. Todos los perros deben tener chip.
3. No se admitirá la participación de perros manifiestamente peligrosos, referido esto a ejemplares concretos, no a razas.
4. Será necesario que los perros tengan al día las vacunas obligatorias. Para ello el dueño deberá presentar en el control veterinario la cartilla de vacunación o pasaporte de los perros, actualizado anualmente, firmado y sellado por un veterinario colegiado.
5. El dorsal deberá ser visible en todo momento. Deberá situarse en la parte de delante a la altura del pecho y centrado. Que no quede tapado por el cinturón ni por chaquetas, ni que tampoco quede ladeado dificultando así la lectura del dorsal por los controles de paso del circuito y en meta.
6. En ningún punto del circuito se permite desatar al perro, éste siempre deberá ir atado al cinturón del participante mediante línea de tiro o correa y arnés. En los tramos más técnicos el participante debe aminorar la marcha para poder superarlos con la máxima seguridad tanto para él como para el perro, y los demás participantes. El participante será responsable de su perro en todo momento, desde la llegada a la ubicación de la prueba hasta que se haya ido del lugar. No se permiten en ningún momento perros sueltos, ni antes, ni durante, ni después de la Prueba.
7. El participante se debe hacer cargo de los desperdicios y excrementos que su perro pueda ocasionar, estando en la obligación de recogerlos y desecharlos en el contenedor correspondiente.
8. En caso de que el día de la prueba se superen los 22°C ésta quedará suspendida por el bienestar del animal.



Artículo 11.- Recorrido

[Recorrido 5K \(enlace Wikiloc\)](#)



[Recorrido 10K \(enlace Wikiloc\)](#)





Artículo 12. Medidas extraordinarias COVID-19.

Todos los participantes, voluntarios y organización están obligados a cumplir el protocolo COVID19 FAA que se encuentra disponible [en el siguiente enlace](#):

1. La organización delimitará zonas de entrada y salida a la hora de recoger los dorsales debiendo ser recogidos a la hora que cada corredor ha indicado en su inscripción, no pudiendo recogerse a otra hora de la indicada.
2. Será obligatorio para todo participante portar en todo momento mascarilla sin filtro, incluyéndose el calentamiento, la carrera y tras la finalización de la misma.
3. Se debe respetar los 2m de seguridad en todas las zonas comunes.
4. Se establece una cámara de llamadas obligatoria con anterioridad a la salida debiendo acudir cada corredor a la misma 15 minutos antes de la salida.
5. La organización agrupará a todos los participantes en varios cajones de salida según categorías. Los participantes se colocarán en las marcas de su respectivo cajón de salida en función de su paso por cámara de llamadas. En la zona de pre-salida no será posible intercambiar las posiciones.
6. Para acceder a cámara de llamadas se establecerá un control de temperatura obligatorio que no deberá exceder de los 37.5°C. Aquel participante que supere este registro no podrá participar en la prueba.
7. Una vez finalizada la prueba el participante deberá recoger su avituallamiento y dirigirse a una zona abierta respetando de nuevo los 2m de seguridad.
8. No habrá servicio de guardarropa ni vestuarios.
9. La organización publicará los resultados en la página web de la prueba, www.10kfrioextremo.com, para evitar aglomeraciones y respetar la distancia de seguridad de 2m.

Recomendaciones Generales:

Los atletas, entrenadores, jueces y resto de personal de organización hemos de mantener las pautas estrictas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios. Para ello deberán informarse y atender los protocolos y medidas de prevención y control establecidos para la prueba, que aparecen en su reglamento y en la web de la misma:

- Mantenimiento de la distancia física de 2 metros. Es una medida básica para estar fuera del radio de diseminación de las gotas respiratorias que transmiten la infección.
- Higiene respiratoria. Se trata de evitar la diseminación de las secreciones respiratorias que pueden transmitir la infección. La obligatoriedad del uso de mascarilla vendrá determinada por la legislación vigente en cada momento, de cualquier forma, se recomienda su uso siempre que sea



posible.

- Higiene de manos. Es la medida más importante para evitar la transmisión por el importante papel de las manos en el contagio. Puede realizarse con agua y jabón (prioritariamente, tiempo recomendado: 40-60 segundos), y también con soluciones hidroalcohólicas (tiempo recomendado: 30- 40 segundos).
- Evitar tocarse la boca, la nariz o los ojos.
- En caso de estornudos o tos, cubrir boca y nariz con un pañuelo desechable o con el codo y lavarse las manos.
- Se evitará cualquier contacto físico (choques de manos, saludos, abrazos...).
- Ante cualquier síntoma o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir todas sus indicaciones.
- Se deben respetar y cumplir todas las medidas de seguridad indicadas por el Ministerio de Sanidad.

Recomendaciones específicas para atletas y andarines:

- Será obligatorio para los atletas llevar puesta la mascarilla en todo momento, incluyendo el calentamiento, la competición y la finalización de la misma. Es recomendable añadir al equipamiento una bolsa de desinfección que incluya toalla, gel hidroalcohólico, pañuelos desechables y mascarilla de repuesto.
- Los atletas no compartirán bebidas, otros alimentos, productos o materiales, incluidos los sanitarios o de primeros auxilios.
- Se recomienda utilizar botellas de uso individual y/o personalizadas.
- Finalizada la prueba se recomienda lavar toda la ropa utilizada (incluidas gorras, pañuelos para el cabello, mochilas, bolsas, etc.) a 60°C como mínimo, evitando sacudirla. Se recomienda desinfectar el calzado utilizado.

Recomendaciones específicas para personal de la organización:

- Los voluntarios, jueces, resto de personal de la organización deberán utilizar mascarillas en todo momento y se recomienda el uso de guantes de protección.
- La edad del personal que forme parte de la organización será inferior a los 65 años.



- El número del personal de apoyo debe revisarse y reducirse al mínimo necesario. Se asignará una función a cada uno, evitando la rotación en las mismas.
- Las instrucciones para cada función se trasladarán por medios electrónicos y con antelación suficiente.
- Las reuniones colectivas del equipo de organización y sus voluntarios deben reducirse al mínimo o hacerse de forma telemática.

Público y acompañantes:

- Se recomienda como medida de prevención Covid19 y para evitar aglomeraciones la ausencia de público y acompañantes de participantes en las zonas de salida y meta durante todo el recorrido de la prueba.