

Reglamento

El próximo día 12 de febrero a las 19 h se celebrará en Monreal del Campo la VI 10K y II 5K Frío Extremo. El Excmo. Ayuntamiento de Monreal del Campo promueve este evento deportivo, que cuenta con la organización del Ayuntamiento de Monreal del Campo y bajo la dirección técnica de [Fartleck Sport](http://www.fartleck.com), prueba que se incluye en el calendario autonómico de la Federación Aragonesa de Atletismo bajo el control técnico del Comité territorial de Jueces FAA.

Artículo 1.- Información General

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	12 años y +	5K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Sénior Fem y Mas	12-34 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	12 años y +	5K	Trofeo 1º
19.00	General Fem y Mas	16 años y +	10K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Sénior Fem y Mas	16-34 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	16 años y +	10K	Trofeo 1º
20:30	Entrega de premios.			
Trofeos no acumulables (salvo local)				
Local: se deberá indicar la condición en el proceso de inscripción. (empadronados o residentes)				
Para recibir los premios será obligatorio permanecer en la ceremonia de entrega.				

*Los / las atletas que pueden optar a los premios económicos, en el caso de que los hubiera, son aquellos atletas con licencia FAA o aquellos que puedan demostrar su residencia en Aragón excluyendo atletas con licencia por otras CCAA o países.

Artículo 2.- Inscripciones. (Hasta 06/02).

ON LINE: www.10kfrioextremo.com

PRESENCIALES: Fartleck Sport (Tomás Bretón 46, Zaragoza)

Fechas	5K Atletas FAA AR-ARF	10K Atletas FAA AR-ARF	Participantes NO Federados FAA	Frontal	Trasera
Hasta el 30 enero	9€	11€	+2€	+5€	+2€
Hasta el 6 de febrero	9€	11€	+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 06/02/2022.					
Es obligatorio correr con una luz frontal blanca y una luz trasera roja ya que la carrera acabará de noche. No se podrá participar en caso contrario.					

Recogida de dorsales:

Jueves 10 y viernes 11: 10:30h/13:30h y 17:00h/20:30h en Fartleck Sport.

Sábado 12: 16:00h/18:30h en el Patio de las Beltranas de Monreal del Campo (Avd. San Juan Bautista 6) para participantes de fuera de Zaragoza.

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

Artículo 3. Salida

- 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.
- **Mascarilla Prueba:** será obligatorio para todo participante portar durante la recogida de dorsales el calentamiento y salida mascarilla sin filtro. Una vez de comienzo la carrera el corredor que lo desee podrá quitarse la mascarilla. No obstante deberá llevarla encima en todo momento, dado que nada más entrar en la línea de meta deberá ponérsela inmediatamente.
- El máximo de personas que podrán tomar cada una de las salidas es de 500 participantes.

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. Es obligatorio correr por la derecha en el tramo de doble sentido. 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.

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 de la prueba, de acuerdo con el reglamento en vigor de la 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. Los resultados de la VI 10K y II 5K Frio 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.
- Duchas y vestuarios en el Pabellón de Deportes.
- Servicio de guardarropa gratuito.
- 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. Siempre y cuando quede permitido por el protocolo COVID DGA.

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

Esta prueba forma parte del circuito de carreras “Trofeo Primavera 5K - 10K 2022”. Las pruebas que se incluyen en dicho circuito y las fechas de celebración son las siguientes:

- VI 10K y II 5K Frío Extremo de Monreal del Campo, 12-02-22
- 5-10K Ciudad de Cariñena, 27-02-22.
- Prueba “Todos los días cuentan” (Zaragoza), 13-03-22.

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:

- 1º Jamón + Trofeo
- 2º Queso + Trofeo
- 3º Botella Vino + 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 2022 y entrarán en el sorteo de 1 inscripción completa para 2023.

La entrega de premios y medallas tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, la prueba “Todos los días cuentan” (13-03-22)

Artículo 9.- Reglamento Nordic Walking

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

- 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.- PROTOCOLO FAA COVID-19

Esta edición se encuentra fuertemente marcada por la situación de pandemia de **Covid19** en la que actualmente nos encontramos. Por ello el Ayuntamiento de Monreal del Campo, como organizador de la prueba, y [Fartleck Sport](#), como director técnico de la misma, han elaborado un protocolo de actuación siguiendo, para ello, las directrices de las autoridades sanitarias competentes y el protocolo de Covid19 elaborado y **aprobado por la Federación Aragonesa de Atletismo** y al que se puede acceder a través del siguiente [enlace](#), comprometiéndose a llevarlo a la práctica durante todo el transcurso de la prueba deportiva.

Este protocolo de actuación de Covid19 se encuentra disponible en la página web oficial de la prueba; www.10kfrioextremo.com y su lectura y cumplimiento es obligatoria por parte de todos los participantes y miembros de organización de la prueba.