

## XVI TRAIL MULARROYA 2022



### Reglamento

El próximo domingo día 13 de noviembre de 2022 se celebrará en La Almunia de Doña Godina el XVI Trail Mularroya sobre tres distancias; 11K, 19K y 31K. [Fartleek Sport](#) y [Club Atletismo La Almunia](#) promueven y organizan este evento deportivo que cuenta con la colaboración del [Ayuntamiento de La Almunia de Doña Godina](#), [Comarca de Valdejalón](#), [Federación Aragonesa de Atletismo](#), [La Butrera](#), [Muñecos Andarines](#), [Btt Algairén](#) y [Ayuntamiento de Alpartir](#). La prueba se realiza con autorización de la [Federación Aragonesa de Atletismo](#) y se incluye en su calendario autonómico bajo el control del Comité territorial de Jueces FAA.

#### Artículo 1.- Información General

El horario de comienzo de la prueba será las 09:30h. La salida se producirá desde el Polideportivo Municipal de La Almunia (Ronda Cortes de Aragón). El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Distancia	Desnivel	Premios	H. Trofeos
09:30	General MAS / FEM	+18 años	19K	+509m	Trofeo 1º-2º-3º	12:30h
09:30	Sénior MAS / FEM	18-34 años	19K	+509m	Trofeo 1º-2º-3º	12:30h
09:30	Máster A MAS / FEM	35-44 años	19K	+509m	Trofeo 1º-2º-3º	12:30h
09:30	Máster B MAS / FEM	45-54 años	19K	+509m	Trofeo 1º-2º-3º	12:30h
09:30	Máster C MAS / FEM	55 y + años	19K	+509m	Trofeo 1º-2º-3º	12:30h
09:30	*Comarcal MAS / FEM	+18 años	19K	+509m	Trofeo 1º-2º-3º	12:30h
09:30	Andada MAS / FEM	+12 años	19K	+509m	-	-
09:30	General MAS / FEM	+18 años	31K	+1096m	Trofeo 1º-2º-3º	13:00h
09:30	Sénior MAS / FEM	18-34 años	31K	+1096m	Trofeo 1º-2º-3º	13:00h
09:30	Máster A MAS / FEM	35-44 años	31K	+1096m	Trofeo 1º-2º-3º	13:00h
09:30	Máster B MAS / FEM	45-54 años	31K	+1096m	Trofeo 1º-2º-3º	13:00h
09:30	Máster C MAS / FEM	55 y + años	31K	+1096m	Trofeo 1º-2º-3º	13:00h
09:30	*Comarcal MAS / FEM	+18 años	31K	+1096m	Trofeo 1º-2º-3º	13:00h
10:00	General MAS / FEM	+16 años	11K	+194m	Trofeo 1º-2º-3º	12:00h
10:00	Sénior MAS / FEM	16-34 años	11K	+194m	Trofeo 1º-2º-3º	12:00h
10:00	Máster A MAS / FEM	35-44 años	11K	+194m	Trofeo 1º-2º-3º	12:00h
10:00	Máster B MAS / FEM	45-54 años	11K	+194m	Trofeo 1º-2º-3º	12:00h
10:00	Máster C MAS / FEM	55 y + años	11K	+194m	Trofeo 1º-2º-3º	12:00h
10:00	*Comarcal MAS / FEM	+16 años	11K	+194m	Trofeo 1º-2º-3º	12:00h
10:00	Andada MAS / FEM	+12 años	11K	+194m	-	-
10:00	Nordic Walking MAS / FEM	+12 años	11K	+194m	-	-

Los premios NO son acumulativos entre categorías entregándose GENERAL / SENIOR / MASTER excepto categoría COMARCAL que sí es acumulable.

Será necesario asistir a la ceremonia de entrega para recoger el trofeo.

\*Comarcal: se deberá indicar esta condición en el proceso de inscripción.

Nacidos o empadronados en municipios de la comarca de Valdejalón o personas integrantes de clubes pertenecientes a la comarca de Valdejalón.

Habrará trofeo para el club con más participantes en la prueba contando todas las distancias y modalidades.

## XVI TRAIL MULARROYA 2022



\*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. Se recomienda consultar esta incidencia a la organización con anterioridad a la realización de la inscripción, dado que no se entregará ningún premio económico que no se ajuste a esta normativa.

### Artículo 2.- Inscripciones hasta el 6 de noviembre

ON LINE: [www.carreramularroya.com](http://www.carreramularroya.com)

PRESENCIALES: [Fartleck Sport](#) (Tomás Bretón 46, Zaragoza)

Plazo de inscripción:

Fecha	11K Atletas Federados FAA (AR-ARF)	19K Atletas Federados FAA (AR-ARF)	31K Atletas Federados FAA (AR-ARF)	Atletas no federados FAA
Hasta 13/10	15€	19€	24€	+2€
Hasta 06/11	18€	22€	27€	+2€
No se devolverá el dinero de la inscripción excepto en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.				
El cambio de dorsal se permite hasta el domingo 6 de noviembre por motivos justificados.				
No se admitirán inscripciones una vez finalizado el plazo por motivos de organización.				
Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba de 42K.				

Recogida de dorsales:

Horarios:

- Jueves 10 de noviembre: 10:30h/13:30h y 17:30h/20:30h en [Fartleck Sport](#). (Bretón 46, Zaragoza).
- Viernes 11 de noviembre: 10:30h/13:30h y 17:30h/20:30h en [Fartleck Sport](#). (Bretón 46, Zaragoza).
- Domingo 13 de octubre de noviembre: de 08h a 09:30h se habilitará un espacio para la recogida de dorsales en el Polideportivo Municipal de La Almunia de Doña Godina (Ronda Cortes de Aragón, s/n).

**IMPORTANTE:** por motivos de organización el dorsal se podrá recoger en el día seleccionado en la web de inscripción o posteriores, nunca antes.

## XVI TRAIL MULARROYA 2022



### 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.
- El Club Atletismo La Almunia realizará entrenamientos preparatorios para la prueba para todo participante que lo desee en La Almunia de Doña Godina. El encargado de los entrenamientos será el atleta de primer nivel aragonés Sergio Latorre. Los horarios y emplazamientos serán los siguientes; todos los miércoles a partir del 5 de octubre (excepto el Día del Pilar, 12 de octubre) a las 20h desde la puerta del Pabellón Polideportivo de La Almunia de Doña Godina (Ronda Cortes de Aragón s/n).

### Artículo 3. Salida

- Se reservará un lugar en las primeras posiciones de salida para posibles 'atletas ganadores' de la categoría general de ambas distancias tanto masculino como femenino.

### 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.

#### Previos

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 participación en la competición supone la aceptación del presente Reglamento, se recomienda a los participantes llevar hidratación.

## XVI TRAIL MULARROYA 2022



### Prueba

Marcaje de la prueba: el recorrido estará señalado mediante cintas, estacas, flechas y balizas, indicando también puntos kilométricos y perfil.

### Criterios Ambientales

El entorno debe cuidarse y respetarse, en los avituallamientos habrá cubos de basura para tirar los desperdicios que se puedan generar debiendo el participante hacer utilización de los mismos o transportar su propia basura generada. La organización contará con un cierre de carrera que se encargará de eliminar todos los marcajes realizados.

### Avituallamientos

Atención importante en los avituallamientos NO habrá vasos ni botellas para favorecer el cuidado del medio ambiente, por lo tanto, cada corredor deberá portar su vaso plegable, camelback o sus propios bidones para rellenar.

- Avituallamientos 11K:
  - o 5.4K, Fuente de Fontellas: sólido y líquido.
  
- Avituallamientos 19K:
  - o 5.4K, Fuente de Fontellas: sólido y líquido.
  - o 9.5K, Cruce del Juncal en la Cerqueta: sólido y líquido.
  - o 13.1K, Fuente de Fontellas: sólido y líquido.
  
- Avituallamientos 31K:
  - o 5.4K, Fuente de Fontellas: sólido y líquido.
  - o 9.5K, Cruce del Juncal en la Cerqueta: sólido y líquido.
  - o 17.1K, Senda Valdelagüés con Río Alpartir: sólido y líquido.
  - o 21.9K, Cruce del Juncal en la Cerqueta: sólido y líquido.
  - o 25.6K, Fuente de Fontellas: sólido y líquido
  
- Avituallamiento final: sólido (fruta, frutos secos, gominolas, etc.) y líquido en la zona de salida / meta.

## XVI TRAIL MULARROYA 2022



### Punto de corte

- Prueba 31K:
  - Se establecerá un punto de corte en el momento en el que la prueba 31K y la prueba 19K se separan, en el avituallamiento del Barranco de la Tejera, kilómetro 9,5.
  - Aquel participante que su tiempo de paso sea superior a 1 hora y 20 minutos deberá finalizar la prueba por el recorrido 19K (sin opción a premiación).
  - Este corte se realiza por motivos de organización y seguridad de los deportistas.

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 del XVI Trail Mularroya podrán verse en la página [www.carreramularroya.com](http://www.carreramularroya.com).

### Artículo 7.- Servicios al corredor

- Se dispondrá de ambulancia con médico en la zona de salida / meta.
- Duchas y vestuarios en el Polideportivo Municipal.
- Servicio de guardarropa gratuito en el Polideportivo Municipal.
- Parking gratuito en el entorno del Polideportivo Municipal.
- Caja del corredor con diferentes productos de patrocinadores y colaboradores.
- Camiseta técnica conmemorativa de 42K de la prueba ideal para la práctica deportiva.
- Avituallamientos intermedios en las tres distancias.
- Avituallamiento en meta: bebida y fruta a la llegada para los corredores.
- Dos semanas gratuitas de entrenamiento a cargo de [Fartleek Sport Grupo Running](#).
- Entrenamientos gratuitos a cargo del Club Atletismo La Almunia.
- Dorsal personalizado.
- Aperitivo al finalizar la prueba. Tendrá lugar al comienzo de la entrega de premios, 12h.
- Servicio de fotografía de la carrera.

# XVI TRAIL MULARROYA 2022

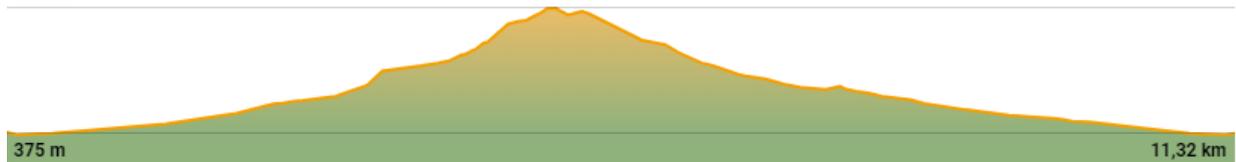


## Artículo 9.- Recorrido

[Recorrido 11K Wikiloc](#)



573 m



**TABLA TÉCNICA XVI TRAIL MULARROYA  
BY FARTLECK SPORT**

DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.	MATERIAL RECOM.
11K	+194m	380m	573m	4% Asfalto 96% Pistas - Sendas	Trail	Gorra / Visera Gafas de Sol Chubasquero / Cortavientos Sistema de Hidratación Comida / barritas / geles Tfno. Móvil

# XVI TRAIL MULARROYA 2022



[Recorrido 19K Wikiloc](#)



724 m



375 m

19,11 km

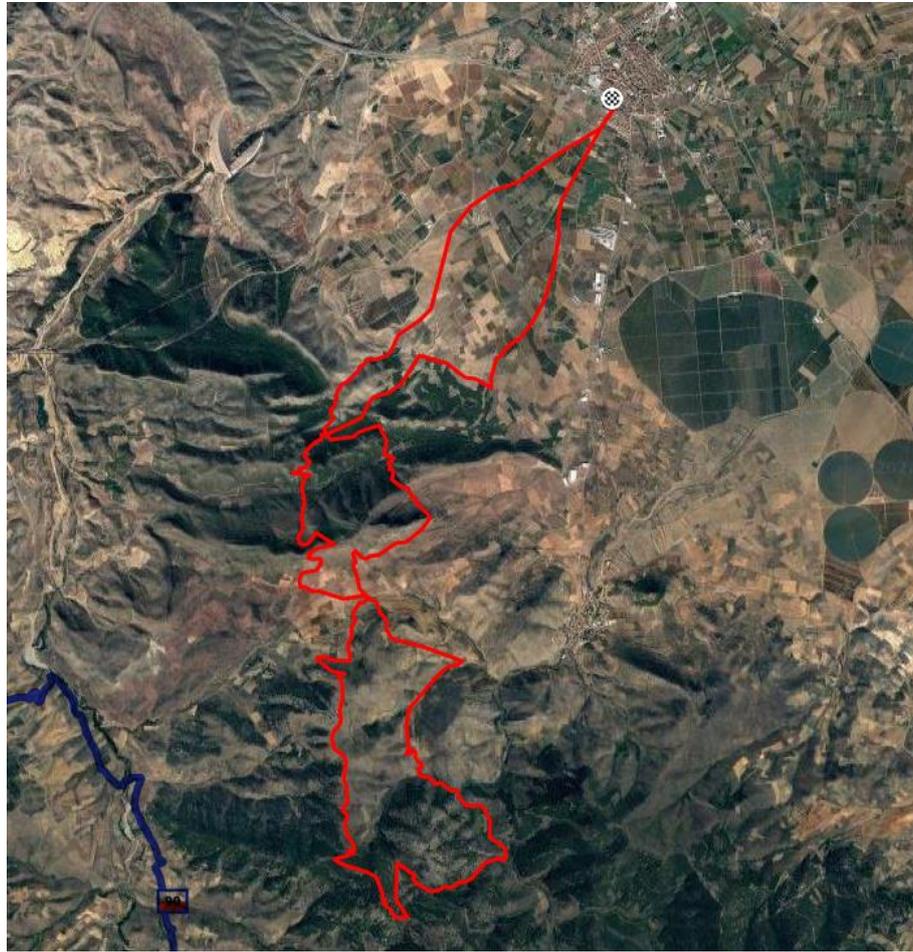
**TABLA TÉCNICA XVI TRAIL MULARROYA  
BY FARTLECK SPORT**

DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.	MATERIAL RECOM.
19K	+509m	380m	724m	3% Asfalto 97% Pistas - Sendas	Trail	Gorra / Visera Gafas de Sol Chubasquero / Cortavientos Sistema de Hidratación Comida / barras / geles Tfno. Móvil

# XVI TRAIL MULARROYA 2022



[Recorrido 31K Wikiloc](#)



965 m



375 m

31,6 km

**TABLA TÉCNICA XVI TRAIL MULARROYA  
BY FARTLECK SPORT**

DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.	MATERIAL RECOM.
31K	+1096m	380m	965m	2% Asfalto 98% Pistas - Sendas	Trail	Gorra / Visera Gafas de Sol Chubasquero / Cortavientos Sistema de Hidratación Comida / barras / geles Tfno. Móvil

## XVI TRAIL MULARROYA 2022



### Artículo 10.- Reglamento Nordic Walking

Dentro de la prueba se celebrará una prueba de Nordic Walking, prueba no federada de 11K 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 medio pie o punta-dedos).