

VII 10K Y III 5K FRÍO EXTREMO 2023. MONREAL DEL CAMPO



Reglamento

El próximo sábado día 11 de febrero a las 18:30h se celebrará en Monreal del Campo la VII 10K y III 5K Frío Extremo. [Fartleck Sport](#) promueve y organiza este evento deportivo con la colaboración del [Excmo. Ayuntamiento de Monreal del Campo](#). La prueba se realiza con autorización de la [Federación Aragonesa de Atletismo](#) y se incluye en su calendario autonómico 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 **20:00 h**. El recorrido es mixto y se desarrolla por calles urbanas y caminos de tierra.

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Distancia	Premios
18.30	General Fem y Mas	12 años y +	5K	Trofeo 1º 2º 3º
18.30	Sénior Fem y Mas	12-34 años	5K	Trofeo 1º 2º 3º
18.30	Máster A Fem y Mas	35-44 años	5K	Trofeo 1º 2º 3º
18.30	Máster B Fem y Mas	45-54 años	5K	Trofeo 1º 2º 3º
18.30	Máster C Fem y Mas	55 y + años	5K	Trofeo 1º 2º 3º
18.30	Local Fem y Mas	12 años y +	5K	Trofeo 1º
18.30	General Fem y Mas	16 años y +	10K	Trofeo 1º 2º 3º
18.30	Sénior Fem y Mas	16-34 años	10K	Trofeo 1º 2º 3º
18.30	Máster A Fem y Mas	35-44 años	10K	Trofeo 1º 2º 3º
18.30	Máster B Fem y Mas	45-54 años	10K	Trofeo 1º 2º 3º
18.30	Máster C Fem y Mas	55 y + años	10K	Trofeo 1º 2º 3º
18.30	Local Fem y Mas	16 años y +	10K	Trofeo 1º
18.31	Andada Popular - Andada con perro - Nordic Walking.	Todos los años	5K	-
18.31	Andada Popular - Andada con perro - Nordic Walking.	Todos los años	10K	-
20:00	Entrega de premios en Pabellón Polideportivo de Monreal del Campo.			
Los premios NO son acumulativos entre categorías entregándose GENERAL / SENIOR / MASTER excepto categoría LOCAL que sí es acumulable. Será necesario asistir a la ceremonia de entrega para recoger el trofeo.				
Local: se deberá indicar esta condición en el proceso de inscripción. (Empadronados o residentes)				

VII 10K Y III 5K FRÍO EXTREMO 2023. MONREAL DEL CAMPO



*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.

Artículo 2.- Inscripciones. (Hasta 05/02).

ON LINE: www.10kfrioextremo.com

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

Fechas	5K Atletas FAA AR-ARF	10K Atletas FAA AR-ARF	Atletas NO Federados FAA	Frontal	Trasera
Hasta 11/01/23	9€	11€	+2€	+6€	+3€
Hasta 05/02/23	11€	13€	+2€	+6€	+3€
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 05/02/2023.					
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, ideal para la práctica deportiva.					
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:

- **Sábado 11 de febrero:** de 16h a 18h se habilitará un espacio para la recogida de dorsales en el Pabellón Polideportivo de Monreal del Campo (Carretera Virgen del Carmen 1).

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.

VII 10K Y III 5K FRÍO EXTREMO 2023. MONREAL DEL CAMPO



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.

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 guiar 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.

VII 10K Y III 5K FRÍO EXTREMO 2023. MONREAL DEL CAMPO



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, estando la empresa responsable del cronometraje validada por la RFEA. Los resultados de la VII 10K y III 5K Frío Extremo de Monreal del Campo 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.
- Camiseta técnica conmemorativa de la prueba de la marca 42K.
- Caja del corredor con diferentes productos de patrocinadores y colaboradores.
- Bebida caliente a la llegada en meta para los corredores.
- Avituallamiento de meta al cruzar la línea de llegada.
- Merienda para corredores y voluntarios al finalizar la prueba.
- Dos semanas gratuitas de entrenamiento a cargo de Fartleck Sport Grupo Running.
- Servicio de fotografía de la carrera.

Artículo 8.- 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).

VII 10K Y III 5K FRÍO EXTREMO 2023. MONREAL DEL CAMPO



Artículo 9.- Normativa ANDANDO CON PERRO

Se establece sobre las distancias de 5K y 10K, siendo una actividad de exhibición no competitiva.

Normas técnicas

1. Todos los perros deben tener chip.
2. No se admitirá la participación de perros manifiestamente peligrosos, referido esto a ejemplares concretos, no a razas.
3. Será necesario que los perros tengan al día las vacunas obligatorias.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. En caso de que el día de la prueba se superen los 22°C ésta quedará suspendida por el bienestar del animal.

VII 10K Y III 5K FRÍO EXTREMO 2023. MONREAL DEL CAMPO



Artículo 10.- Recorrido

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



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

