

### Reglamento

El próximo día 26 de marzo se celebrará en Fraga la XII edición de la 10K 5K de Fraga Memorial Joaquín Calucho, prueba que se realiza sobre un **recorrido 10K homologado por la RFEA** y 5K (no homologado). El **Club Atletismo Fraga Bajo Cinca** promueve este evento deportivo, con la organización del **Ayuntamiento de Fraga**, bajo la Dirección Técnica de **Fartleck Sport**. La prueba se incluye en el calendario Nacional de la **RFEA** Nivel II estando bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces **FAA**.

### **Artículo 1.- Información General**

El horario de comienzo de la prueba será las 10.00. La salida se producirá desde el exterior de las pistas de atletismo de Fraga (Paseo Constitución). El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

<b>Hora</b>	<b>Categoría</b>	<b>Año Nacimiento</b>	<b>Metros</b>	<b>Circuito</b>	<b>Trofeos</b>	<b>H. Premios</b>
<b>10.00</b>	GENERAL M Y F	2009 y anteriores	5K	1 vuelta	1º 2º 3º	11.30
<b>10.00</b>	SÉNIOR M Y F	2009 hasta 34 años	5K	1 vuelta	1º	11.30
<b>10.00</b>	MASTER A M Y F	35 - 44 años	5K	1 vuelta	1º	11.30
<b>10.00</b>	MASTER B M Y F	45 - 54 años	5K	1 vuelta	1º	11.30
<b>10.00</b>	MASTER C M Y F	55 y + años	5K	1 vuelta	1º	11.30
<b>10.00</b>	LOCAL M Y F*	2009 y anteriores	5K	1 vuelta	1º	11.30
<b>10.00</b>	GENERAL M Y F	2005 y anteriores	10K	2 vueltas	1º 2º 3º	11.30
<b>10.00</b>	SÉNIOR M Y F	2005 hasta 34 años	10K	2 vueltas	1º	11.30
<b>10.00</b>	MASTER A M Y F	35 - 44 años	10K	2 vueltas	1º	11.30
<b>10.00</b>	MASTER B M Y F	45 - 54 años	10K	2 vueltas	1º	11.30
<b>10.00</b>	MASTER C M Y F	55 y + años	10K	2 vueltas	1º	11.30
<b>10.00</b>	LOCAL M Y F*	2005 y anteriores	10K	2 vueltas	1º	11.30

Los premios NO son acumulativos entre categorías entregándose GENERAL / SENIOR / MASTER.

La categoría local SÍ es acumulable.

Para recibir los premios será obligatorio permanecer en la ceremonia de entrega.

Se entregará un trofeo y obsequio al club con más participantes inscritos/as entre ambas distancias.

**\*Atleta Local:** participarán en categoría local las personas residentes en Fraga, en la Comarca Bajo Cinca o que pertenezcan al Club Atletismo Fraga. Este hecho deberá indicarse en la inscripción.

\*Al tratarse de una prueba nacional RFEA de Nivel II, los / las atletas que pueden optar a los premios en metálico son aquellos con licencia FAA o atletas con licencia RFEA que por sus marcas acreditadas puedan participar en una competición RFEA Nivel II.

**Circuito 10K Homologado**

**Artículo 2.- Inscripciones (hasta el domingo 19 de marzo)**

ON LINE: [www.10k-5kfraga.com](http://www.10k-5kfraga.com)

Fecha	Atletas Federados FAA (AR-ARF) 5K-10K	Atletas NO federados FAA	Socios CA Fraga – Bajo Cinca
Hasta 26/02/23	11€	+2€	11€
Hasta 19/03/23	14€	+2€	13€
No se devolverá el dinero de la inscripción salvo en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.			
No se admitirán inscripciones finalizado el plazo de inscripción por motivos de organización.			
Se aceptarán cambios de dorsal por causa justificada hasta el domingo 19 de marzo.			

**Camiseta Técnica:** se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba, ideal para la práctica deportiva.

**Recogida de dorsales y caja del corredor:**

**Horarios:**

- **Sábado 25:** de 16h a 19h en las pistas municipales de atletismo de Fraga situada en Paseo Constitución.
- **Domingo 26:** de 08h a 09:30h en las pistas municipales de atletismo de Fraga situada en Paseo Constitución.

**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**

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

**Circuito 10K Homologado**

#### **Artículo 4.- Seguro**

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**

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 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.

Todo lo no previsto en este reglamento, será resuelto por el Juez Árbitro, 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 de la XII 10K 5K Fraga Memorial Joaquín Calucho se realizará mediante el sistema de chip con validación del jurado FAA, estando la empresa responsable del cronometraje validada por la RFEA. Los resultados podrán verse en [www.10k-5kfraga.com](http://www.10k-5kfraga.com).

#### **Artículo 7.- Servicios al corredor**

- Se dispondrá de **ambulancia** en la zona de salida /meta.
- **Duchas y vestuarios** en las pistas municipales de atletismo.
- **Bolsa del corredor** con diferentes productos y descuentos de colaboradores y patrocinadores.
- **Camiseta técnica** conmemorativa de la prueba para todos los participantes.
- Dos semanas gratuitas de entrenamiento por parte del [Grupo Running de Fartleck Sport](#).
- **Avituallamiento de meta** al acabar la prueba compuesto por: **agua, grifo de cerveza, fruta y bocadillo de longaniza a la brasa.**
- Puntos kilométricos.
- Dorsal personalizado.
- Servicio de fotografía gratuito.

**Circuito 10K Homologado**

**Artículo 8.- Recorrido**

[Enlace circuito 5K Wikiloc](#)



108 m



**Circuito 10K Homologado**

### **Artículo 9.- I Trofeo 10K - 5K Aragón 2023**

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

- XII 10K - 5K de Fraga Memorial Joaquín Calucho, 26-03-23, [www.10k-5kfraga.com](http://www.10k-5kfraga.com).
- XII 10K y 5K Ciudad de Teruel, 16-04-23, [www.10kteruel.com](http://www.10kteruel.com).

### **Premios**

Se podrá participar en las distancias 5K o 10K. Para optar a los premios, será necesario participar en la misma distancia (5K o 10K) en ambas pruebas. Se realizará la suma de tiempos de las dos pruebas en las que se haya participado.

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

- 1º Jamón + Trofeo
- 2º Lote de vino + Trofeo
- 3º Lote cervezas + Trofeo

La entrega de premios tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, la XII 10K y 5K Ciudad de Teruel (16-04-23).

**Circuito 10K Homologado**