



REGLAMENTO

El próximo domingo 10 de septiembre de 2023 se celebrará en Fuentes de Ebro la XI edición de la **"10K y 5K Fuentes de Ebro"**, prueba que se realiza sobre una **distancia homologada por la RFEA** de **5K y 10K**. Dicha prueba será sede del **Campeonato de Aragón de 5K en ruta** de la **Federación Aragonesa de Atletismo**.

El **Ayuntamiento de Fuentes de Ebro** promueve y organiza este evento deportivo, 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**. Además, se celebrarán pruebas para escolares, coincidiendo con la celebración del Día del Niño/a Deportista.

ARTÍCULO 1: INFORMACIÓN GENERAL

El horario de comienzo de la prueba será las 09.00 horas. La salida se producirá desde la Avenida de San Miguel. El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

| Hora | Categoría | Año Nacimiento | Metros | Vueltas | Trofeos | H. Trofeos |
|-------|--------------------|-------------------|--------|-------------|----------|---------------|
| 09.00 | GENERAL M y F | 2005 y anteriores | 10K | 2 | 1º 2º 3º | 11.00 |
| 09.00 | SENIOR M y F | 2005 - 34 años | 10K | 2 | 1º 2º 3º | 11.00 |
| 09.00 | MASTER A M Y F | 35 - 44 años | 10K | 2 | 1º 2º 3º | 11.00 |
| 09.00 | MASTER B M Y F | 45 - 54 años | 10K | 2 | 1º 2º 3º | 11.00 |
| 09.00 | MASTER C M Y F | 55 o más años | 10K | 2 | 1º 2º 3º | 11.00 |
| 09.00 | LOCAL* M Y F | 2005 y anteriores | 10K | 2 | 1º 2º 3º | 11.00 |
| 10.15 | GENERAL M y F | 2010 y anteriores | 5K | 1 | 1º 2º 3º | 11.30 |
| 10.15 | SENIOR M y F | 2010 - 34 años | 5K | 1 | 1º 2º 3º | 11.30 |
| 10.15 | MASTER A M Y F | 35 - 44 años | 5K | 1 | 1º 2º 3º | 11.30 |
| 10.15 | MASTER B M Y F | 45 - 54 años | 5K | 1 | 1º 2º 3º | 11.30 |
| 10.15 | MASTER C M Y F | 55 o más años | 5K | 1 | 1º 2º 3º | 11.30 |
| 10.15 | LOCAL* 5K M Y F | 2010 y anteriores | 5K | 1 | 1º 2º 3º | 11.30 |
| 12.30 | S14 INFANTIL MIXTO | 2011 y 2012 | 900 | 3 x Escolar | Medallas | Fin de prueba |
| 12.40 | S12 ALEVÍN MAS | 2013 y 2014 | 600 | 2 x Escolar | Medallas | Fin de prueba |
| 12.45 | S12 ALEVÍN FEM | 2013 y 2014 | 600 | 2 x Escolar | Medallas | Fin de prueba |
| 12.50 | S10 BENJAMIN MAS | 2015 y 2016 | 300 | 1 x Escolar | Medallas | Fin de prueba |
| 12.55 | S10 BENJAMIN FEM | 2015 y 2016 | 300 | 1 x Escolar | Medallas | Fin de prueba |
| 13.00 | INICIACIÓN MIXTO | 2017 | 300 | 1 x Escolar | Medallas | Fin de prueba |
| 13.10 | PREBENJAMIN MIXTO | 2018-2019 | 150 | ½ Escolar | Medallas | Fin de prueba |
| 13.15 | AGUILUCHOS MIXTO | 2020-2023 | 150 | ½ Escolar | Medallas | Fin de prueba |

Circuito Homologado





XI 10K Y 5K FUENTES DE EBRO



La entrega de trofeos se realizará en el [Pabellón Polideportivo de Fuentes de Ebro](#).

Los premios NO son acumulativos entre categorías entregándose GENERAL / SENIOR / MASTER. La categoría LOCAL sí es acumulable.

***LOCAL:** los participantes nacidos o empadronados en Fuentes de Ebro.

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

Campeonato de Aragón 5K de Ruta FAA.

Categorías: General, S18, S20, S23 y Máster (con sus correspondientes subcategorías).

Premios acumulables entre categorías.

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

*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.

ARTÍCULO 2: INSCRIPCIONES

Inscripciones hasta el 3 de septiembre de 2023:

ONLINE: www.10kfuentesdeebro.com

| Fecha | Atletas Federados FAA 10K - 5K (AR-ARF-DEA) * | Escolar | Atletas no federados FAA |
|-------------|---|---------|--------------------------|
| Hasta 10/08 | 12€ | Gratis | +2€ |
| Hasta 03/09 | 14€ | 2€ | +2€ |

No se devolverá el dinero de la inscripción, excepto 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 3 de septiembre

Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba de la marca 42K, ideal para la práctica deportiva.

***Únicamente serán válidas las licencias en vigor de la RFEA (nacionales) y de la Federación Aragonesa de Atletismo (AR-ARF-TARA).**

No se aceptarán otras licencias.

Recogida de dorsales y caja del corredor:

- **Atletas populares 10K y 5K:** domingo 10 de septiembre en el [Pabellón Polideportivo de Fuentes de Ebro](#) desde las 08h hasta 30 minutos antes del comienzo de las pruebas 10K y 5K.
- **Atletas Escolares:** domingo 10 de septiembre en el [Pabellón Polideportivo de Fuentes de Ebro](#) de 12h a 13h.

Circuito Homologado





Entrenamientos gratuitos:

- 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 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

La salida y la meta se realizará en la Avenida de San Miguel, cercana al Pabellón de Deportes, 10K (2 vueltas de 5K) y 5K (1 vuelta de 5K) **en circuito homologado por la RFEA**. Los participantes deberán llevar el dorsal delante y bien visible, facilitando así la labor de los jueces.

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 Arbitro, de acuerdo con el reglamento en vigor de la World Athletics, la RFEA y FAA.

Circuito Homologado





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 XI 10K y 5K Fuentes de Ebro **podrán verse EN DIRECTO** el mismo día de la prueba en la web; www.10kfuentesdeebro.com.

ARTÍCULO 7: SERVICIOS AL CORREDOR

- **Puntos Kilométricos.**
- **Avituallamiento líquido intermedio:** agua para la distancia 10K, en el 5.2K.
- **Avituallamiento de meta para ambas distancias.**
- **Asistencia médica:** ambulancia en la zona de salida/meta.
- **Obsequios a los participantes:** todos los corredores recibirán una **caja del corredor** en la que se incluye **camiseta técnica conmemorativa de la prueba**, una **súper cebolla denominación de origen Fuentes de Ebro** y **diversos productos** cedidos por las entidades colaboradoras.
- **Duchas y vestuarios** en el [Pabellón Polideportivo de Fuentes de Ebro](#).
- Dorsales personalizados.
- Picoteo para los participantes una vez finalizada la prueba en el [Pabellón Polideportivo de Fuentes de Ebro](#).
- Dos **semanas gratuitas de entrenamiento** por parte del [Grupo Running de Fartleck Sport](#).
- En la categoría **escolar** se entregará **una medalla a cada participante** que finalice la prueba.
- **Servicio de fotografía de la carrera gratuito.**
- Con motivo del Día del niño/a deportista se realizarán una serie de **actividades para los más pequeños/as**.

Circuito Homologado





ARTÍCULO 8: RECORRIDO

[Link Circuito 5K Wikiloc](#)



226 m



Circuito Homologado





ARTÍCULO 9: CAMPEONATO DE ARAGÓN 5K EN RUTA FAA 2023

La Federación Aragonesa de Atletismo organiza el 10 de septiembre de 2023 el **Campeonato de Aragón de 5K en ruta** durante la celebración de la **XI 10K y 5K Fuentes de Ebro**, realizándose este Campeonato sobre un circuito homologado por la [Real Federación Española de Atletismo \(RFEA\)](#).

Podrán participar en el Campeonato aquellos/as atletas con Licencia de Atletismo de Aragón en vigor (Federación Aragonesa de Atletismo), entregándose medalla a cada uno de los tres primeros/as atletas federados (temporada 2023) clasificados en cada categoría.

Inscripciones

Tres primeros/as clasificados ABSOLUTOS en la edición de 2022: gratuita. Remitiendo un mail hasta el 31/08/2023 a faa@federacionaragonesadeatletismo.com.

Resto de participantes: descuento en la inscripción en la web www.10kfuentesdeebro.com.

Categorías (masculina / femenina): General

Sub Categorías (masculina / femenina): Sub-18, Sub-20, Sub-23 y Máster, esta última con las subcategorías pertinentes:

HOMBRES

MUJERES

M-35 De 35 a 39 años W-35 De 35 a 39 años

M-40 De 40 a 44 años W-40 De 40 a 44 años

M-45 De 45 a 49 años W-45 De 45 a 49 años

M-50 De 50 a 54 años W-50 De 50 a 54 años

M-55 De 55 a 59 años W-55 De 55 a 59 años

M-60 De 60 a 64 años W-60 De 60 a 64 años

Y así sucesivamente de 5 en 5 años.

Circuito Homologado

