XII 10K Y 5K CIUDAD DE TERUEL

Reglamento

El próximo domingo día 16 de abril se celebrará en Teruel la **XII** edición de la **10K y 5K Ciudad de Teruel**, prueba que se realiza sobre una **distancia homologada por la RFEA** de 10K y 5K donde los participantes en la distancia 10K deberán completar dos vueltas al circuito 5K. El **Club Atletismo Mudéjar** promueve y organiza este evento deportivo, contando con 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 horas. La salida se producirá desde la Avenida Sanz Gadea de Teruel:

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Metros	Vueltas circuito	Trofeos
10:00	GENERAL M y F	+14 años	5K	1	1º-2º-3º
10:00	SÉNIOR M y F	14 – 34 años	5K	1	1º-2º-3º
10:00	MÁSTER A M y F	35 – 44 años	5K	1	1º-2º-3º
10:00	MÁSTER B M y F	45 – 54 años	5K	1	1º-2º-3º
10:00	MÁSTER C M y F	55 y + años	5K	1	1º-2º-3º
10:00	LOCAL M y F	+14 años	5K	1	1º-2º-3º
10:00	GENERAL M y F	+18 años	10K	2	1º-2º-3º
10:00	SÉNIOR M y F	18 – 34 años	10K	2	1º-2º-3º
10:00	MÁSTER A M y F	35 – 44 años	10K	2	1º-2º-3º
10:00	MÁSTER B M y F	45 – 54 años	10K	2	1º-2º-3º
10:00	MÁSTER C M y F	55 y + años	10K	2	1º-2º-3º
10:00	LOCAL M y F	+18 años	10K	2	1º-2º-3º
11:30	**Entrega de trofeos 10K-5K**				
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. **Local:** se deberá indicar esta condición en el proceso de inscripción. (Empadronados).					
Los **ganadores/as de la categoría General 5K y 10K** recibirán una **entrada doble para Dinópolis.**					
2ª Prueba puntuable del **I Trofeo 10K - 5K Aragón 2023**					

*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 Homologado

Artículo 2.- Inscripciones (hasta el domingo 9 de abril)

ON LINE: www.10kteruel.com

Fechas	5K Atletas Federados RFEA - FAA (Licencias AR-ARF-DEA) (máximo 500 participantes)	10K Atletas Federados RFEA - FAA (Licencias AR-ARF-DEA) (máximo 500 participantes)	Atletas NO Federados RFEA - FAA*
Hasta el 16/03	12€	16€	+2€
Hasta el 09/04	14€	18€	+2€
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.			
El cambio de dorsal se permite hasta el domingo 9 de abril por causas justificadas.			
Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba, 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:

Horarios:

- **Sábado 15 de abril:** de 16h a 18h en el Pub **The Brother's Happiness** (Plaza Constitución 2).
- **Domingo 16 de abril**: de 08h a 09:30h en la zona de salida y meta.

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

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.

Circuito Homologado

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.

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.

Podrán ser descalificados aquellos corredores que no atiendan a las señales de la organización, los que no lleven el dorsal visible en la parte delantera, los que participen en una distancia distinta a la que están inscritos y los que no cubran el recorrido de la prueba en su totalidad. El control de entrada de participantes en meta se cerrará a las 11:30h.

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. Los resultados de la XII 10K y 5K Ciudad de Teruel podrán verse EN DIRECTO en la página web oficial de la prueba: **www.10kteruel.com**.

Artículo 7.- Servicios al corredor

- Se dispondrá de **ambulancia** en la zona de salida/meta.
- **Duchas y vestuarios** en el **Polideportivo San Fernando** (calle Barbastro s/n).
- **Avituallamiento líquido intermedio** en el 5K para la prueba 10K.
- **Avituallamiento de meta** compuesto por agua y fruta.
- **Dorsal personalizado.**
- **Camiseta técnica** conmemorativa de la prueba para todos los participantes.
- **Bolsa del corredor** con diversos productos de colaboradores y patrocinadores.
- **Dos semanas gratuitas** de **entrenamiento** a cargo del **Grupo de entrenamiento "Fartleck Sport"**.
- **Descuento** en la entrada a **Dinópolis** para todos los participantes.
- **Servicio de fotografía** de la prueba gratuito.

Artículo 8.- 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**.
- **XII 10K y 5K Ciudad de Teruel**, 16-04-23, **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).

Artículo 9.- Recorrido homologado RFEA

[Circuito 5K (Enlace Wikiloc)]

Circuito Homologado