

REGLAMENTO

El próximo domingo día 3 de marzo se celebrará en Teruel la **XIII** 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 10.00 horas. La salida se producirá desde la Avenida Sanz Gadea de Teruel. El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

HORA	CATEGORÍA	AÑO NACIMIENTO	METROS	VUeltas	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**.

*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

ON LINE hasta el domingo 25 de febrero: 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 03/02	13€	17€	+2€
Hasta el 25/02	15€	19€	+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 25 de febrero 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 02 de marzo:** de 16h a 18h en el Pub [The Brother's Happiness](#) (Plaza Constitución 2).
- **Domingo 03 de marzo:** 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):** martes y jueves 09.30h, 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.

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. Los resultados de la XIII 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.
- ❖ **Sorteo de la Clínica Olympe:** Se sorteará una sesión de fisioterapia, una mensualidad de Pilates y otra mensualidad de entrenamiento funcional.
- ❖ **Sorteo de la Óptica CentroVisual:** Se sorteará un bono canjeable por 50€ en gafa de sol o 100€ en gafa graduada. Bono consumible en una única compra.
- ❖ **Sorteo de Fitboxing Teruel:** Se sorteará una camiseta y un bono de 8 sesiones valorado en 60€.
- ❖ **Sorteo de la Escuela Trail de Teruel:** Se sorteará una camiseta.
- ❖ **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.

Circuito Homologado

ARTÍCULO 8: RECORRIDO HOMOLOGADO POR LA RFEA

[Circuito 5K \(Enlace Wikiloc\)](#)



930 m



897 m

5,0 km

Circuito Homologado

