REGLAMENTO

El próximo domingo día 1 de marzo de 2026 se celebrará en Teruel la XV edición del 5K 10K Ciudad de Teruel, prueba que se realiza sobre una distancia homologada por la RFEA donde los participantes en la distancia 10K realizarán dos vueltas al trazado 5K. El Club Atletismo Mudéjar promueve y organiza este evento deportivo, con la Dirección Técnica de Fartleck Sport. La prueba está incluida en el calendario autonómico bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces FAA.

La prueba será sede del Campeonato de Aragón de 10K en ruta de la Federación Aragonesa de Atletismo.

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	*CARNÉ JOVEN	CARNÉ JOVEN	10K	2	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
10:00	*CARNE JOVEN	CARNE JOVEN	10K	2	1º-2º-3º
10:00	COPA ESCOLAR TERUEL 5K	N.P.	5K	1	1º-2º-3º
11:30	Entrega de trofeos 5K 10K Polideportivo San Fernando				
Los premios NO son acumulativos entre categorías entregándose GENERAL / SENIOR / MASTER. Local: se deberá indicar esta condición en el proceso de inscripción. (Empadronados). Las categoría local y carné joven SI son acumulables. Para recibir los premios será obligatorio permanecer en la ceremonia de entrega.					
*CARNÉ JOVEN: prueba puntuable para la II LIGA DE RUNNING CARNE JOVEN					
COPA ESCOLAR INTERESCUELAS TERUEL 5K					

Síguenos en @fartlecksport_eventos @10kteruel

*Al tratarse de una prueba autonómica aragonesa, los/las atletas FEDERADOS que pueden participar son exclusivamente los atletas con licencia de ATLETISMO EN ARAGÓN, no se permite la participación de atletas federados de otras CCAA.

Por otro lado, los 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, excepto los atletas extranjeros que deben disponer de licencia FAA.

ARTÍCULO 2: INSCRIPCIONES

ON LINE hasta el domingo 22 de febrero: www.10kteruel.com (Máximo 500 participantes)

Fechas	5K Atletas Federados FAA (Licencias AR-ARF)	10K Atletas Federados FAA (Licencias AR-ARF)	Atletas NO Federados - FAA*	CARNE JOVEN
Hasta el 01/02	14€	18€	+2€	-2€
Hasta el 22/02	16€	20€	+2€	-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 22 de febrero por causas justificadas.				
Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba.				
*Únicamente serán válidas las licencias en vigor de la Federación Aragonesa de Atletismo (AR-ARF-TARA). No se aceptarán otras licencias.				

Recogida de dorsales

- Sábado 28 de febrero: de 17h a 18.30h en el Pub The Brother's Happiness (Plaza Constitución 2).
- Domingo 01 de marzo: de 08h a 09:30h en Polideportivo San Fernando (calle Barbastro s/n).

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

Síguenos en @fartlecksport_eventos @10kteruel

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 y 20.00. Nos pondremos en contacto contigo si así lo marcas en la inscripción.

ARTÍCULO 3: SALIDA

CAJONES DE SALIDA:

De cara a una mejor organización de la zona de salida y para favorecer la participación de cada uno de los deportistas atendiendo a su nivel y características, se establecen estos cajones de salida:

1. Cajón VIP (Carrera Popular)

Se reservará un lugar en las primeras posiciones de salida para posibles "atletas ganadores" de la categoría general tanto en masculino como en femenino (estos deberán indicar esta posible condición en la web indicando los motivos que serán validados o no por nuestros técnicos).

El acceso a este cajón VIP deberá realizarse por delante del arco de salida (junto a las banderolas VIP) donde tendrán una zona específica para calentar.

2. Cajones CORREDORES (Carrera Popular)

Por la parte trasera del arco de salida se habilitará una zona para la entrada del resto de participantes que realicen la prueba corriendo, situándose detrás del anterior cajón. La organización eliminará la barrera realizada con cinta de balizar entre cajones unos segundos antes del disparo de salida de la prueba.

- CAJÓN 1 VERDE: 4'15 min/km o menos.
- CAJÓN 2 ROJO: 4'15 min/km hasta 4'30 min/km.
- CAJÓN 3 AZUL: 4'30 min/km hasta 5'00 min/km.
- CAJÓN 4 GRIS: 5'00 min/km hasta 5'30 min/km.
- CAJÓN 5 MORADO: 5'30 min/km o más.

3. Cajón ANDARINES

En el caso de que en la prueba haya categoría andada estos deberán realizar la entrada a su cajón de salida por detrás de los participantes corriendo para facilitar la salida de la prueba. En el caso de que el reglamento autorice participar con perro estos deberán situarse en la parte trasera de este cajón para evitar el posible estrés de los animales con la multitud.

Durante el recorrido se deberá facilitar el paso a los corredores.

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.

En caso de accidente el deportista deberá consultar a la organización acerca del centro de referencia de la compañía del seguro para acudir exclusivamente al citado centro hospitalario o de tratamiento. Si el deportista fuera federado en Atletismo deberá realizar las gestiones oportunas con la Federación Aragonesa de Atletismo acudiendo al centro de referencia que le indiquen. La organización en ningún lugar asumirá los costes acarreados de los deportistas accidentados que acudan a otros centros que no le sean indicados.

Así mismo será obligatorio que el accidentado comunique a la organización su accidente en un tiempo inferior a 12h desde la finalización del evento, cualquier asistencia no comunicada no será gestionada por la organización, ni asumidos los gastos que puedan derivarse de la no comunicación en tiempo y forma.

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 recuerda que las reclamaciones deberán hacerse ante el Juez Arbitro de la prueba, hasta 30 minutos después de hacerse pública la clasificación de la carrera.

La prueba podrá ser suspendida por inclemencias atmosféricas extremas, pudiéndose variar el circuito en caso de alguna contingencia y por decisión de 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 Arbitro 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.

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 (FARTLECK SPORT) validada por la RFEA. Los resultados de la prueba podrán verse en DIRECTO conforme los atletas finalicen la prueba en la web oficial de la prueba www.10kteruel.com.

ARTÍCULO 7: CAMPEONATO DE ARAGÓN 10K EN RUTA FAA 2026

La Federación Aragonesa de Atletismo organiza el 1 de marco de 2026 el Campeonato de Aragón de 10K en ruta durante la celebración de la XV 5K 10KCiudad de Teruel, realizándose este Campeonato sobre un circuito homologado por la 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 2026) clasificados en cada categoría.

Inscripciones

Tres primeros/as clasificados ABSOLUTOS en la edición de 2025: gratuita. Remitiendo un mail hasta el 15/02/2026 a faa@federacionaragonesadeatletismo.com.

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

Categorías (masculina / femenina): General

Sub Categorías (masculina / femenina): Sub-18, Sub-20, Sub-23 y Máster, esta última con las subcategorías pertinentes (de 5 en 5 años sucesivamente):

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

ARTÍCULO 8: COPA 5K INTERESCUELAS TERUEL

Podrán participar en la Copa, aquellos/as atletas a los centros escolares que en el proceso de inscripción indiquen la voluntad de participar en dicha Copa.

Los centros que quieran participar, deberán enviar una solicitud vía email a la dirección de correo info@fartlecksport.com indicando el Centro adherido junto con los datos de contacto de la persona que sea la representante.

Inscripciones: en la web www.10kteruel.com
Categorías: masculina y femenina

ARTÍCULO 9: GP TERUEL CORRE (RUN + TRAIL)

Esta prueba forma parte del "Gran Premio Teruel Corre 2026"

- XV 10K 5K Ciudad de Teruel 01/03/2026; www.10kteruel.com
- II Teruel Trail – Cerro de Santa Bárbara 30/05/2026; www.trailteruel.com

DISTANCIA CORTA: 5K + TRAIL CORTO // DISTANCIA LARGA: 10K + TRAIL LARGO

PUNTUACIÓN Y PREMIOS

Se realizará la suma de tiempos que cada participante haya obtenido en las dos pruebas que conforman dicho circuito de esta edición de 2026.

- 1º General MAS / FEM. Trofeo + Jamón.
- 2º General MAS / FEM. Trofeo + Caja de cervezas artesanas.
- 3º General MAS / FEM. Trofeo + Caja de cervezas artesanas.

Además, todos los corredores que participen en las dos pruebas, independientemente de la distancia que realicen, sea en todas las pruebas la misma distancia o no, recibirán una medalla de FINISHER GP TERUEL CORRE 2026.

La entrega de premios y medallas tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, II Teruel Trail – Cerro Santa Bárbara 30/05/2026.

ARTÍCULO 9: II LIGA DE RUNNING CARNE JOVEN 25/26

Esta prueba forma parte de la "II Liga Running Carne Joven" organizada por Carne Joven Aragón y Fartleck Sport. El reglamento se encuentra en la página web del evento, más información.

ARTÍCULO 10: SERVICIOS AL PARTICIPANTE

¿Qué incluye mi inscripción?

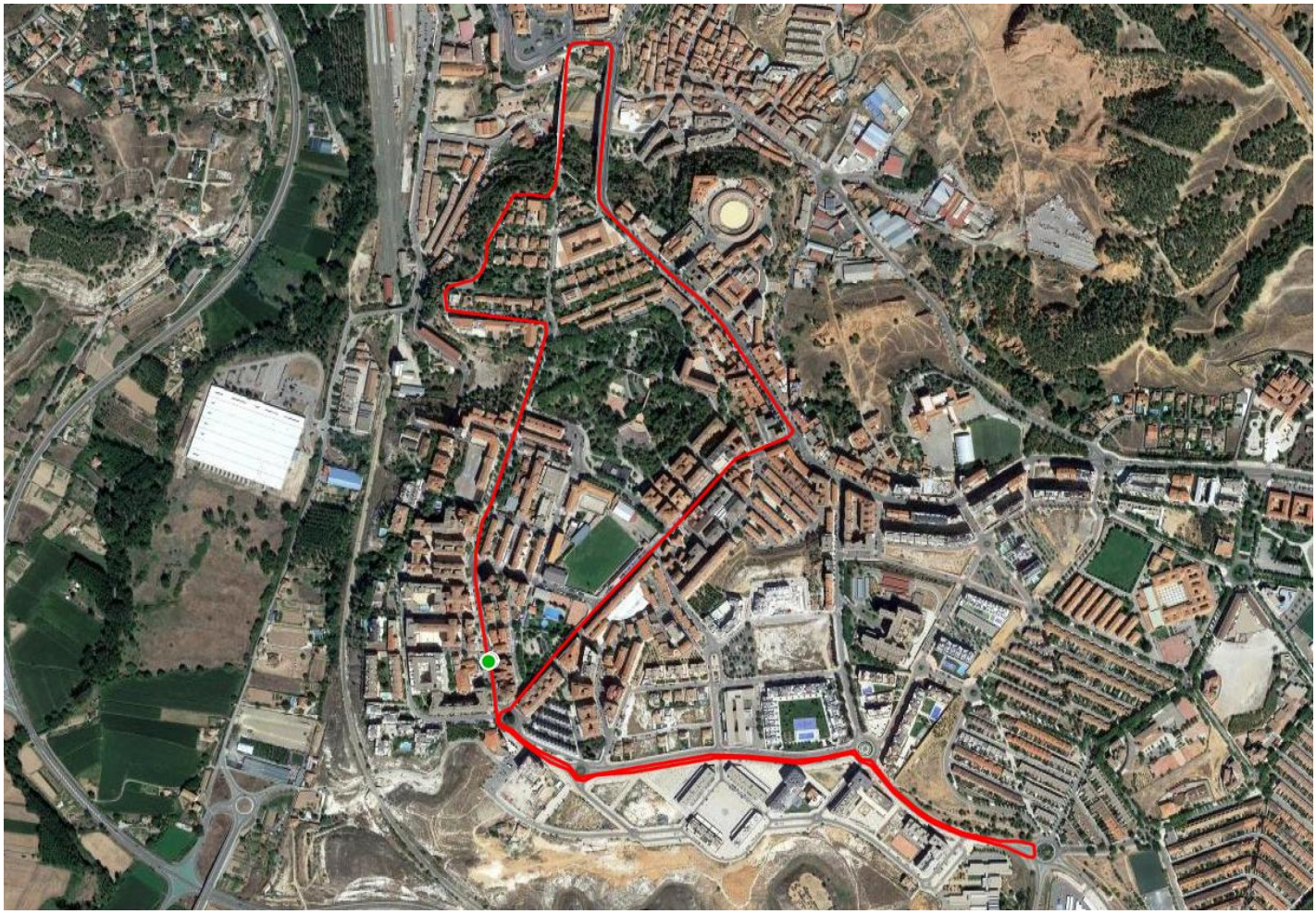
- Inscripción, montaje y participación en la prueba.
- Seguro de accidentes deportivo.
- Dorsal personalizado.
- Guardarropa gratuito.
- Se dispondrá de ambulancia y médico en la zona de salida / meta.
- Caja del corredor con productos de colaboradores.
- Camiseta técnica conmemorativa de la prueba
- Cronometraje del evento y resultados.
- Dos semanas gratuitas de entrenamiento gratuitos a cargo de Fartleck Sport Grupo Running.
- Avituallamiento líquido intermedio en el 5K para la prueba 10K (Agua).
- Avituallamiento y picoteo en meta: compuesto por agua, isotónica, cerveza, jamón y otros productos.
- Servicio de duchas en el Polideportivo San Fernando (calle Barbastro s/n).
- Servicio de fotografía gratuito de la carrera.
- Servicio de vídeo gratuito de la carrera Fartleck TV.
- Speaker y animación en la zona de Salida y Meta
- Sorteos y descuentos:
  - Sorteo de la Clínica Olympo: Se sorteará una sesión de fisioterapia.
  - Sorteo de la Óptica CentroVisual: sorteo 25% de descuento en gafas de sol, graduadas o audífonos.
  - Sorteo de la Escuela Trail de Teruel: sorteo de producto o servicio.
  - Descuento en la entrada a Dinópolis para todos los participantes.
  - Los ganadores/as de la categoría General 5K y 10K recibirán una entrada gratis para Dinópolis.
  - Descuento en entradas al Parque de fauna La Maleza.
  - Peluquería Oh My Look: sorteo corte de pelo masculino y femenino.
  - Bar Toque de queda: sorteo dos almuerzos dobles.
  - Le Tour: sorteo dos cenas dobles.
  - Ágreda Global Cars: experiencia fin de semana con uno de sus vehículos eléctricos

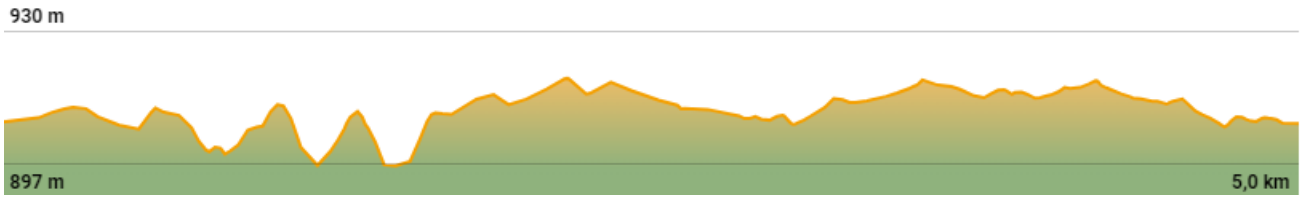
Ver circuitos en siguientes hojas del reglamento.

Síguenos en @fartlecksport_eventos @10kteruel

ARTÍCULO 8: RECORRIDO HOMOLOGADO POR LA RFEA

Circuito 5K (Enlace Wikiloc)





Síguenos en @fartlecksport_eventos @10kteruel