XIV 5K Y 10K FUENTES DE EBRO

REGLAMENTO

El próximo sábado 12 de diciembre 2026 se celebrará en Fuentes de Ebro la XIV edición de la **"5K Y 10K Fuentes de Ebro"** organizada por el **Ayuntamiento de Fuentes de Ebro**, bajo la dirección técnica de **Fartleck Sport.** La prueba está incluida en el calendario autonómico de la **FAA** estando bajo el control técnico del Comité Territorial de Jueces **FAA**. Se realiza sobre una distancia homologada por la **RFEA** de 5K y 10K.

ARTÍCULO 1: INFORMACIÓN GENERAL

El horario de comienzo de la prueba será las 11.00h. 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
11.00	GENERAL MAS FEM	2010 y anteriores	10K	2	1º 2º 3º	13.30
11.00	SÉNIOR MAS FEM	2010 - 34 años	10K	2	1º 2º 3º	13.30
11.00	MÁSTER A MAS FEM	35 – 44 años	10K	2	1º 2º 3º	13.30
11.00	MÁSTER B MAS FEM	45 – 54 años	10K	2	1º 2º 3º	13.30
11.00	MÁSTER C MAS FEM	55 o más años	10K	2	1º 2º 3º	13.30
11.00	MÁSTER D MAS FEM	55 o más años	10K	2	1º	13.30
11.00	LOCAL* MAS FEM	2010 y anteriores	10K	2	1º 2º 3º	13.30
11.00	GENERAL MAS FEM	2013 y anteriores	5K	1	1º 2º 3º	13.30
11.00	SÉNIOR MAS FEM	2013 – 34 años	5K	1	1º 2º 3º	13.30
11.00	MÁSTER A MAS FEM	35 – 44 años	5K	1	1º 2º 3º	13.30
11.00	MÁSTER B MAS FEM	45 – 54 años	5K	1	1º 2º 3º	13.30
11.00	MÁSTER C MAS FEM	55 o más años	5K	1	1º 2º 3º	13.30
11.00	LOCAL* 5K MAS FEM	2010 y anteriores	5K	1	1º 2º 3º	13.30
12.30	S14 INFANTIL MIXTO	2014 y 2015	900m	3 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
12.40	S12 ALEVÍN MAS	2016 y 2017	600m	2 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
12.45	S12 ALEVÍN FEM	2016 y 2017	600m	2 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
12.50	S10 BENJAMIN MAS	2018 y 2019	300m	1 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
12.55	S10 BENJAMIN FEM	2018 y 2019	300m	1 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
13.00	INICIACIÓN MIXTO	2020	300m	1 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
13.10	PREBENJAMIN MIXTO	2021-2022	150m	½ Escolar	Medallas	Fin de prueba
13.15	AGUILUCHOS MIXTO	2023-2026	150m	½ Escolar	Medallas	Fin de prueba
13.30	**ENTREGA DE TROFEOS 5K Y 10K EN EL PABELLÓN POLIDEPORTIVO + VERMÚ**					

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

*Al tratarse de una prueba autonómica aragonesa, los/las 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. Ni los atletas de otras CCAA ni los atletas extranjeros que no dispongan de licencia FAA aunque vivan en la comunidad autónoma de Aragón pueden optar a estos premios económicos.

ARTÍCULO 2: INSCRIPCIONES

Inscripciones ONLINE (hasta el 06 de diciembre): www.10kfuentesdeebro.com

FECHA	ATLETAS FEDERADOS FAA 10K – 5K (AR-ARF-TARA) *	ESCOLAR	ATLETAS NO FEDERADOS FAA
Hasta 12/11	14€	Gratis	+2€
Hasta 06/12	16€	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 31 de agosto			
Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba			
***Únicamente serán válidas las licencias de la Federación Aragonesa de Atletismo (AR-ARF-TARA).** No se aceptarán otras licencias.			

Horarios de recogida de dorsales y caja del corredor domingo 12 de diciembre: en el **Pabellón Polideportivo de Fuentes de Ebro:**

- **Atletas populares 5K Y 10K:** 09:45h a 10:30h.
- **Atletas Escolares:** 111:30h a 12:30h.

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):** martes y jueves 09.30h y 20.00h. 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. **Cajón 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.

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

La salida y la meta se realizará en la Avenida de San Miguel **en circuito homologado por la RFEA,** 10K: 2 vueltas de 5K) y 5K (1 vuelta de 5K)**.** 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.

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.10kfuentesdeebro.com**.

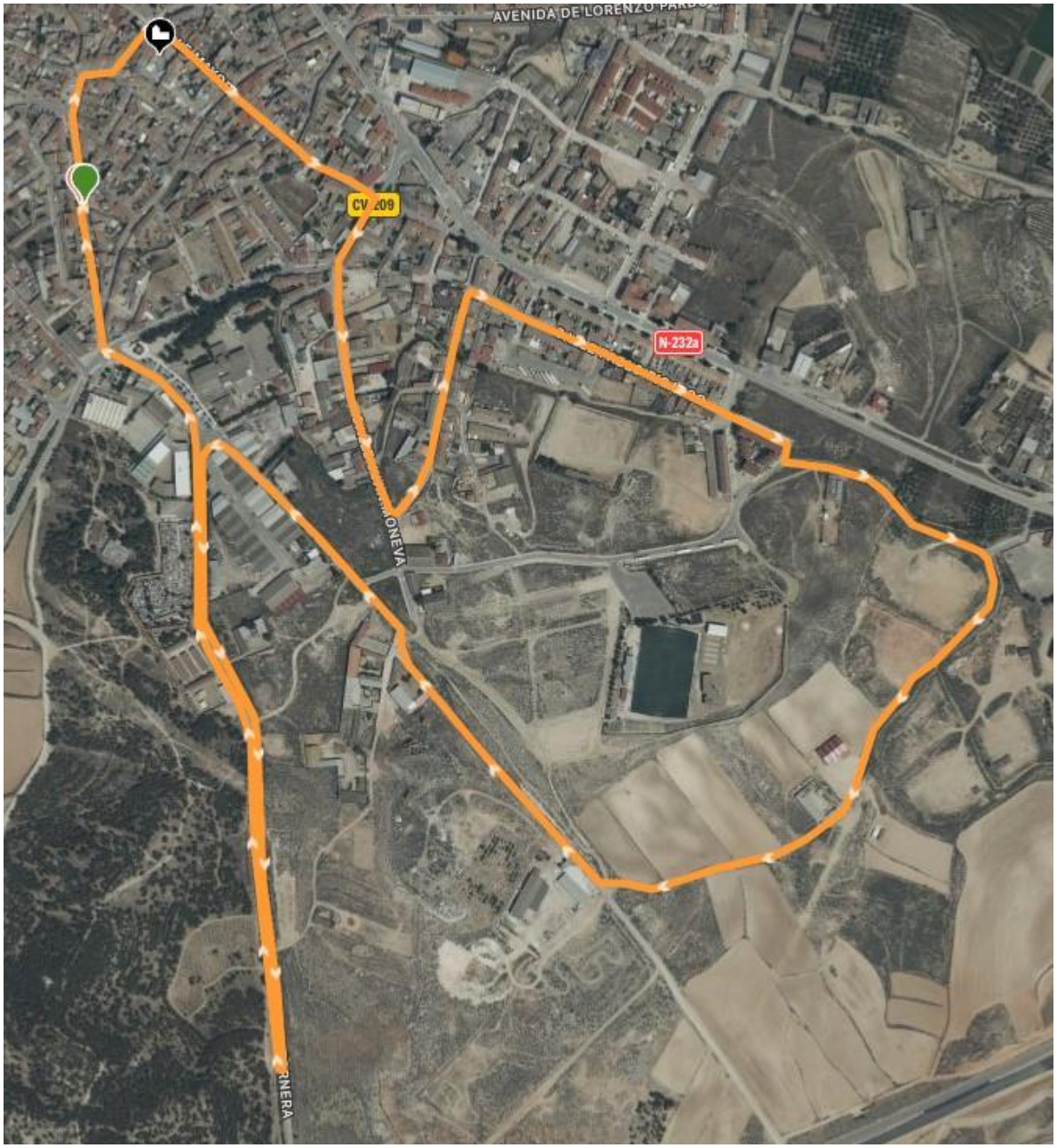
ARTÍCULO 7: SERVICIOS AL CORREDOR

¿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, incluirá Súper Cebolla de Fuentes de Ebro.
- Camiseta técnica conmemorativa de la prueba
- Cronometraje del evento y resultados.
- **Dos semanas gratuitas de entrenamiento gratuitos a cargo de Fartleck Sport Grupo Running.**
- Puntos kilométricos.
- Avituallamiento líquido intermedio: agua para la distancia 10K, en el 5.2K.
- Avituallamiento de meta para ambas distancias.
- y diversos productos cedidos por las entidades colaboradoras.
- Vermú / Picoteo tras la entrega de trofeos en el Pabellón Polideportivo de Fuentes de Ebro.
- Duchas y vestuarios en el Pabellón Polideportivo de Fuentes de Ebro.
- Medalla en la categoría escolar se entregará a cada participante que finalice la prueba.
- **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

ARTÍCULO 8: RECORRIDO (cambio de sentido respecto al habitual)

[Link Circuito 5K Wikiloc]



Síguenos en @fartlecksport_eventos @10kfuentesdeebro

Circuito Homologado