



Reglamento

El próximo día 8 de febrero a las 19 h se celebrará en Monreal del Campo la V Edición de la 5K y 10K Frio Extremo. El Excmo. Ayuntamiento de Monreal del Campo promueve este evento deportivo, que cuenta con la organización del Ayuntamiento de Monreal del Campo y [Fartleck Sport](http://www.fartlecksport.com). La prueba se realiza con autorización de la Federación Aragonesa de Atletismo y bajo el control técnico del Comité territorial de Jueces FAA.

Artículo 1.- Información General

El horario de comienzo será las **19 h**. La salida se producirá desde la **Plaza Mayor**. El control se cerrará a las **20:30 h**. La **andada popular, la andada con perro y la prueba Nordic Walking** en ambas distancias darán comienzo a las **18:00 h**. El recorrido es mixto y se desarrolla por calles urbanas y caminos de tierra.

Hora	Categoría	Año Nacimiento	Distancia	Premios
18.00	Andada Popular - Andada con perro - Nordic Walking.	-	5K	-
18.00	Andada Popular - Andada con perro - Nordic Walking.	-	10K	-
19.00	General Fem y Mas	2008 años y +	5K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Sénior Fem y Mas	2008-34 años	5K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Máster A Fem y Mas	35-44 años	5K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Máster B Fem y Mas	45-54 años	5K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Máster C Fem y Mas	55 y + años	5K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Local Fem y Mas	2008 años y +	5K	Trofeo 1º
19.00	General Fem y Mas	2004 años y +	10K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Sénior Fem y Mas	2004-34 años	10K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Máster A Fem y Mas	35-44 años	10K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Máster B Fem y Mas	45-54 años	10K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Máster C Fem y Mas	55 y + años	10K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	Local Fem y Mas	2004 años y +	10K	Trofeo 1º
20.30	Entrega de premios.			
Trofeos no acumulables (salvo local)				
Local: se deberá indicar esta condición en el proceso de inscripción. (Empadronados o residentes)				
Para recibir los premios será obligatorio permanecer en la ceremonia de entrega.				



Los atletas que pueden participar en la misma son los siguientes:

- Atletas con licencia Federada (Escolar (ver categorías), Federada Autonómica y Federada Nacional)
- Atletas sin licencia Federada.
- Los atletas extranjeros sólo podrán optar a premios económicos en caso de disponer de licencia por la FAA, en caso contrario podrán participar en la prueba sin optar a estos premios.

Artículo 2.- Inscripciones.

ON LINE: www.10kfrioextremo.com

PRESENCIALES: [Fartleck Sport](#) (Zaragoza) y Ayuntamiento de Monreal del Campo (horario att público)

Fechas	5K	10K	Participantes NO Federados	Carné Joven Europeo de Aragón	Frontal	Trasera
Hasta el 2 febrero	8€	10€	+2€	-2€	+5€	+2€
3-5 febrero	8€	10€	+2€	-2€	NO DISPONIBLE	NO DISPONIBLE
No se devolverá el dinero de la inscripción, excepto en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad						
La recogida del dorsal será desde las 16:30h hasta media hora antes del comienzo de la prueba en el Pabellón Polideportivo de Monreal del Campo.						
Se permiten cambios de prueba o dorsal por motivos justificados hasta el 02/02/2020.						
Es obligatorio correr con una luz frontal blanca y una luz trasera preferiblemente roja e intermitente (se admitirán luces traseras de otro color y fijas) ya que la carrera acabará de noche, si no se dispone de ellas la organización puede proporcionarlas con la inscripción hasta el 02/02/2020.						

Entrenamientos dirigidos:

En el proceso de inscripción está la posibilidad de inscribirse gratuitamente a los entrenamientos presenciales para preparar la prueba que se realizarán por parte del grupo de entrenamiento "[Fartleck Sport](#)", desde el día 7 al 31 de enero, con los siguientes horarios y emplazamientos:

- **La Cartuja Baja:** lunes y miércoles: de 18 a 19h desde el Pabellón de Deportes de La Cartuja.
- **Parque José Antonio Labordeta de Zaragoza (Parque Grande):** lunes y miércoles 20.30h / martes y jueves 10.00h, 19.30 o 20.30h.



Artículo 3.- 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 4.- Aspectos técnicos.

Es obligatorio correr con una luz frontal blanca y una luz trasera roja ya que la carrera acabará de noche, si no se dispone de ellas la organización puede proporcionarlas con la inscripción. Es recomendable utilizar ropa de abrigo. Los participantes en todo momento deben seguir las indicaciones del personal de organización.

El circuito estará marcado e iluminado, y habrá personal de la organización para indicar a los corredores. Los únicos vehículos que podrán seguir la prueba serán los acreditados por la organización. El tráfico de bicicletas queda expresamente prohibido en todo el circuito. El circuito estará controlado por la organización y Protección Civil.

Es obligatorio correr por la derecha en el tramo de doble sentido. Los participantes en todo momento deben seguir las indicaciones del personal de organización.

Los únicos vehículos que podrán seguir la prueba serán los acreditados por la organización. El tráfico de bicicletas queda expresamente prohibido en todo el circuito. El circuito estará cerrado al tráfico y controlado por la Guardia Civil.

La carrera no será suspendida por inclemencias atmosféricas. En casos extremos u otros casos, 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.



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.

Todo lo no previsto en este reglamento, será resuelto por el Juez Arbitro y el Director técnico de la prueba, de acuerdo con el reglamento en vigor de la IAAF, la RFEA y FAA

Artículo 5.- 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 de cronometraje validada por la RFEA.

- Los resultados de la V 5K y 10K Frio Extremo podrán verse en la página www.10kfrioextremo.com y en www.fartlecksport.com

Artículo 6.- Servicios al corredor

- Se dispondrá de ambulancia con médico en la zona de salida / meta.
- Duchas y vestuarios en el Pabellón de Deportes.
- Servicio de guardarropa gratuito en el Pabellón de Deportes
- Al final de la carrera a todos los atletas que participen se les entregará una **bolsa del corredor**.
- Bebida caliente a la llegada en meta para los corredores.
- A la llegada habrá una pequeña merienda para todos los corredores y voluntarios.

Artículo 7.- III Trofeo Primavera 5K - 10K

Esta prueba forma parte del circuito de carreras "Trofeo Primavera 5K - 10K 2020". Las pruebas que se incluyen en dicho circuito y las fechas de celebración son las siguientes:

- 5K y 10K Frío Extremo de Monreal del Campo, 08-02-20.
- 5-10K Ciudad de Cariñena, 01-03-20.
- 10K y 5K Calatorao, 23-04-20.

Prueba extra especial: Carrera y Caminata Solidaria por la Igualdad 5K 10K. Todos los días cuentan.
Zaragoza. 08-03-20



Premios

Se podrá participar en las distancias 5 o 10K. Para optar a los premios, será necesario participar en la misma distancia (5K o 10K) en las tres pruebas. Se realizará la suma de tiempos de las tres pruebas en las que se haya participado.

Habrà una prueba extra especial, Carrera y Caminata Solidaria por la Igualdad 5K 10K. Todos los días cuentan. Participar en dicha prueba supondrà una **bonificación de tiempo**. A la suma total de tiempos del atleta en las 3 pruebas, se le restará 1 minuto en la distancia 5K y 2 minutos en la prueba 10K (deberà coincidir la distancia con la distancia en la que se participa en el Trofeo).

Los premios del Trofeo Primavera 5K- 10K seràn los siguientes:

- 1º General Jamón + Trofeo
- 2º General Queso + Trofeo
- 3º General Botella Vino + Trofeo

Además, todos los corredores que participen en tres de las cuatro pruebas, independientemente de la distancia que realicen, sea en las tres pruebas la misma distancia o no, recibiràn una medalla de FINISHER TROFEO PRIMAVERA 5K – 10K 2020

La entrega de premios y medallas tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, la 10K y 5K Calatorao (23-04-20).

Artículo 8.- Reglamento Nordic Walking

Dentro de la prueba se celebrará una prueba de Nordic Walking, prueba no federada de 5km y 10km de longitud.

- Serà obligatorio el uso de bastones específicos de NW y de ropa y calzado deportivo (no de senderismo o montaña).
- No se aplicarán sanciones, excepto faltas graves como correr o trotar, pero se vigilarà el cumplimiento del reglamento básico de NW. Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:
 - Recogida de bastón delante-clavada de bastón con mano cerrada-apertura de la mano atrás.
 - Clavada de bastón entre los dos pies con impulso.
 - La mano ha de pasar la cadera atrás.



- El codo ha de pasar el cuerpo delante.
- Entrada del paso con talón (no con medio pie o punta-dedos).

Artículo 9.- Normativa ANDANDO CON PERRO

Se establece sobre las distancias de 5K y 10K, siendo una actividad de exhibición.

Normas técnicas

1. Todos los perros tienen que tener como mínimo un año de vida y un máximo de 10 años.
2. Todos los perros deben tener chip.
3. No se admitirá la participación de perros manifiestamente peligrosos, referido esto a ejemplares concretos, no a razas.
4. Será necesario que los perros tengan al día las vacunas obligatorias. Para ello el dueño deberá presentar en el control veterinario la cartilla de vacunación o pasaporte de los perros, actualizado anualmente, firmado y sellado por un veterinario colegiado.
5. El dorsal deberá ser visible en todo momento. Deberá situarse en la parte de delante a la altura del pecho y centrado. Que no quede tapado por el cinturón ni por chaquetas, ni que tampoco quede ladeado dificultando así la lectura del dorsal por los controles de paso del circuito y en meta.
6. En ningún punto del circuito se permite desatar al perro, éste siempre deberá ir atado al cinturón del participante mediante línea de tiro o correa y arnés. En los tramos más técnicos el participante debe aminorar la marcha para poder superarlos con la máxima seguridad tanto para él como para el perro, y los demás participantes. El participante será responsable de su perro en todo momento, desde la llegada a la ubicación de la prueba hasta que se haya ido del lugar. No se permiten en ningún momento perros sueltos, ni antes, ni durante, ni después de la Prueba.
7. El participante se debe hacer cargo de los desperdicios y excrementos que su perro pueda ocasionar, estando en la obligación de recogerlos y desecharlos en el contenedor correspondiente.
8. En caso de que el día de la prueba se superen los 22°C ésta quedará suspendida por el bienestar del animal.

Artículo 10.- Recorrido

[Recorrido 5K \(enlace Wikiloc\)](#)



[Recorrido 10K \(enlace Wikiloc\)](#)

