



X 10K Y 5K FUENTES DE EBRO 2022



Reglamento

El próximo domingo 11 de septiembre de 2022 se celebrará en Fuentes de Ebro la X edición de la "10K y 5K Fuentes de Ebro". El [Ayuntamiento de Fuentes de Ebro](#) promueve y organiza este evento deportivo, bajo la dirección técnica de [Fartleek Sport](#) y bajo el control técnico del comité territorial de jueces FAA sobre un circuito de 5K homologado por la [Real Federación Española de Atletismo](#), que será sede del Campeonato de Aragón de 5K en ruta de la [Federación Aragonesa de Atletismo](#). Se celebrarán además pruebas para escolares, coincidiendo con la celebración del Día del Niño/a Deportista.

Artículo 1.- Información General

El horario de comienzo de la prueba será las 09.00 horas. 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 Circuito	Medallas	H. Trofeos
09.00	GENERAL M y F	2009 y anteriores	5K	1	1º 2º 3º	11.30
09.00	SENIOR M y F	2009 – 34 años	5K	1	1º 2º 3º	11.30
09.00	MASTER A M Y F	35 – 44 años	5K	1	1º 2º 3º	11.30
09.00	MASTER B M Y F	45 – 54 años	5K	1	1º 2º 3º	11.30
09.00	MASTER C M Y F	55 o más años	5K	1	1º 2º 3º	11.30
09.00	LOCAL* 5K M Y F	2009 y anteriores	5K	1	1º 2º 3º	11.30
10.00	GENERAL M y F	+ 18 años	10K	2	1º 2º 3º	12.00
10.00	SENIOR M y F	18 hasta 34 años	10K	2	1º 2º 3º	12.00
10.00	MASTER A M Y F	35 – 44 años	10K	2	1º 2º 3º	12.00
10.00	MASTER B M Y F	45 – 54 años	10K	2	1º 2º 3º	12.00
10.00	MASTER C M Y F	55 o más años	10K	2	1º 2º 3º	12.00
10.00	LOCAL* M Y F	+ 18 años	10K	2	1º 2º 3º	12.00
12.30	S14 INFANTIL MIXTO	2010 y 2011	600	2 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
12.40	S12 ALEVÍN MIXTO	2012 y 2013	600	2 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
12.50	S10 BENJAMIN MIXTO	2014 y 2015	300	1 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
13.00	INICIACIÓN MIXTO	2016	300	1 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
13.10	PREBENJAMIN MIXTO	2017-2018	150	½ Escolar	Medallas	Fin de prueba
13.20	AGUILUCHOS MIXTO	2019-2020	150	½ Escolar	Medallas	Fin de prueba
13.30	AGUILUCHOS MIXTO	2021-2022	150	½ Escolar	Medallas	Fin de prueba

La entrega de trofeos se realizará en el Pabellón Polideportivo de Fuentes de Ebro.

Los premios NO son acumulativos entre categorías entregándose GENERAL / SENIOR / MASTER excepto categoría LOCAL que sí es acumulable.

Para recibir los premios será obligatorio permanecer en la ceremonia de entrega.

*LOCAL: los participantes nacidos o empadronados en Fuentes de Ebro.

Habrá avituallamiento final de meta para ambas distancias.

Circuito Homologado





X 10K Y 5K FUENTES DE EBRO 2022



*Los / las atletas que pueden optar a los premios económicos, en el caso de que los hubiera, son aquellos atletas con licencia FAA o aquellos que puedan demostrar su residencia en Aragón excluyendo atletas con licencia por otras CCAA o países.

Artículo 2.- Inscripciones. (hasta el domingo 4 de septiembre).

ONLINE: www.10kfuentesdeebro.com

PRESENCIALES: [Ayuntamiento de Fuentes de Ebro](#) y [Fartleck Sport](#)

Fecha	Atletas Federados FAA 10K – 5K (AR-ARF-DEA)	Escolar	Atletas no federados FAA
Hasta 11/08	12€	Gratis	+2€
Del 12/08 al 04/09	14€	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 domingo 4 de septiembre			
Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba.			

Recogida de dorsales y caja del corredor:

Novedades:

- Se establecerá un sistema de elección de hora y lugar para la recogida del dorsal.
- Este deberá seleccionarse en el momento de la inscripción y no podrá ser modificado.
- Se establece un número máximo de recogidas de dorsal en función de horario y espacio de entrega.

Horarios:

- Jueves 8 y viernes 9 de septiembre: 10:30h/13:30h y 17:30h/20:30h en [Fartleck Sport](#). (Bretón 46, Zaragoza).
- Domingo 11 de septiembre: se habilitará un espacio para la recogida de dorsales en la zona de salida y meta desde las 07:30h hasta 30 minutos antes del comienzo de las pruebas 5K y 10K.
- La recogida de dorsales escolares tendrá lugar de 12h a 13h.

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

Circuito Homologado





X 10K Y 5K FUENTES DE EBRO 2022



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 "Fartleek 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.

Artículo 3. Salida

- Todos los atletas deberán pasar por cámara de llamadas, que se abrirá 15' antes del inicio de la prueba. Allí se tomará la temperatura corporal a cada participante y si excede de 37.5Cº no podrá tomar la salida en la carrera. Desde cámara de llamadas cada participante se situará en su cajón correspondiente para tomar la salida.
- Mascarilla Prueba: será obligatorio para todo participante portar durante la recogida de dorsales el calentamiento y salida mascarilla sin filtro. Una vez dé comienzo la carrera y tras recorrer un mínimo de 100 metros el corredor que lo desee podrá quitarse la mascarilla. No obstante, deberá llevarla encima en todo momento, dado que nada más entrar en la línea de meta deberá ponérsela inmediatamente.
- 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 periodo prolongado de tiempo sin realizar actividad física.

Artículo 5.- Aspectos técnicos.

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

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.

Circuito Homologado





X 10K Y 5K FUENTES DE EBRO 2022



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. Los resultados de la X 10K y 5K Fuentes de Ebro podrán verse en la página web oficial de la prueba; www.10kfuentesdeebro.com.

Artículo 7.- Servicios al corredor

- Puntos Kilométricos.
- Avituallamiento: agua, distancia 10K, en el 5.2K.
- Avituallamiento de meta para ambas distancias.
- Asistencia médica: ambulancia en la zona de salida/meta.
- Obsequios a los participantes: todos los corredores recibirán una caja del corredor en la que se incluye camiseta técnica conmemorativa de la prueba, una súper cebolla denominación de origen Fuentes de Ebro y diversos productos cedidos por las entidades colaboradoras.
- Duchas y vestuarios en el Pabellón de Fuentes de Ebro.
- Dorsales personalizados.
- Dos semanas gratuitas de entrenamiento por parte del [Grupo Running de Fartleck Sport](#).
- En la categoría escolar se entregará una medalla a cada participante que finalice la prueba.
- Servicio de fotografía de la carrera gratuito.
- Con motivo del Día del niño/a deportista se realizarán una serie de actividades para los más pequeños/as.

Artículo 8.- Protocolo FAA covid-19

Esta edición se encuentra fuertemente marcada por la situación de pandemia de Covid19 en la que actualmente nos encontramos. Por ello el [Ayuntamiento de Fuentes de Ebro](#), como organizador de la prueba, y [Fartleck Sport](#), como director técnico de la misma, han elaborado un protocolo de actuación siguiendo, para ello, las directrices de las autoridades sanitarias competentes y el protocolo de Covid19 elaborado y aprobado por la Federación Aragonesa de Atletismo y al que se puede acceder a través del siguiente [enlace](#), comprometiéndose a llevarlo a la práctica durante todo el transcurso de la prueba deportiva.

Este protocolo de actuación de Covid19 se encuentra disponible en la página web oficial de la prueba; www.10kfuentesdeebro.com y su lectura y cumplimiento es obligatoria por parte de todos los participantes y miembros de organización de la prueba.

Circuito Homologado





Artículo 9.- Recorrido

[Link Circuito 5K Wikiloc](#)



226 m



Circuito Homologado





X 10K Y 5K FUENTES DE EBRO 2022



Artículo 10.- Campeonato de Aragón 5K en Ruta FAA

La Federación Aragonesa de Atletismo organiza el 11 de septiembre el Campeonato de Aragón de 5K en ruta durante la celebración de la X 10K y 5K Fuentes de Ebro, realizándose este Campeonato sobre un circuito homologado por la [Real Federación Española de Atletismo \(RFEA\)](#).

Podrán participar en el Campeonato aquellos/as atletas con Licencia de Atletismo de Aragón (Federación Aragonesa de Atletismo), entregándose medalla a cada uno de los tres primeros/as atletas federados (temporada 2022) clasificados en cada categoría.

Inscripciones a través de la página web oficial de la prueba; www.10kfuentesdeebro.com.

Categorías (masculina / femenina): General

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

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

Y así sucesivamente de 5 en 5 años.

Circuito Homologado

