



REGLAMENTO

El próximo domingo 8 de septiembre de 2024 se celebrará en Fuentes de Ebro la XII edición de la **"10K y 5K 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 09.00h. 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
09.00	GENERAL M y F	2006 y anteriores	10K	2	1º 2º 3º	11.30
09.00	SÉNIOR M y F	2006 - 34 años	10K	2	1º 2º 3º	11.30
09.00	MÁSTER A M Y F	35 - 44 años	10K	2	1º 2º 3º	11.30
09.00	MÁSTER B M Y F	45 - 54 años	10K	2	1º 2º 3º	11.30
09.00	MÁSTER C M Y F	55 o más años	10K	2	1º 2º 3º	11.30
09.00	LOCAL* M Y F	2006 y anteriores	10K	2	1º 2º 3º	11.30
09.00	GENERAL M y F	2011 y anteriores	5K	1	1º 2º 3º	11.30
09.00	SÉNIOR M y F	2011 - 34 años	5K	1	1º 2º 3º	11.30
09.00	MÁSTER A M Y F	35 - 44 años	5K	1	1º 2º 3º	11.30
09.00	MÁSTER B M Y F	45 - 54 años	5K	1	1º 2º 3º	11.30
09.00	MÁSTER C M Y F	55 o más años	5K	1	1º 2º 3º	11.30
09.00	LOCAL* 5K M Y F	2011 y anteriores	5K	1	1º 2º 3º	11.30
10.30	S14 INFANTIL MIXTO	2012 y 2013	900m	3 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
10.40	S12 ALEVÍN MAS	2014 y 2015	600m	2 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
10.45	S12 ALEVÍN FEM	2014 y 2015	600m	2 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
10.50	S10 BENJAMIN MAS	2016 y 2017	300m	1 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
10.55	S10 BENJAMIN FEM	2016 y 2017	300m	1 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
11.00	INICIACIÓN MIXTO	2018	300m	1 x Escolar	Medallas	Fin de prueba
11.10	PREBENJAMIN MIXTO	2019-2020	150m	½ Escolar	Medallas	Fin de prueba
11.15	AGUILUCHOS MIXTO	2021-2024	150m	½ Escolar	Medallas	Fin de prueba
11.30	ENTREGA DE TROFEOS 5K Y 10K EN EL PABELLÓN POLIDEPORTIVO + PICOTEO					

Circuito Homologado





XII 10K Y 5K FUENTES DE EBRO



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 1 de septiembre): www.10kfuentesdeebro.com

FECHA	ATLETAS FEDERADOS FAA 10K – 5K (AR-ARF-DEA) *	ESCOLAR	ATLETAS NO FEDERADOS FAA
Hasta 08/08	12€	Gratis	+2€
Hasta 01/09	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 1 de septiembre			
Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba de la marca 42K, ideal para la práctica deportiva.			
*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:

- **Atletas populares 10K y 5K:** domingo 8 de septiembre en el [Pabellón Polideportivo de Fuentes de Ebro](#) desde las 07:45h a 08:30h.
- **Atletas Escolares:** domingo 8 de septiembre en el [Pabellón Polideportivo de Fuentes de Ebro](#) de 09:30h a 10:30h.

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, 19.30h y 20.30h. Nos pondremos en contacto contigo si así lo marcas en la inscripción.

Circuito Homologado





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.

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, cercana al Pabellón de Deportes, 10K (2 vueltas de 5K) y 5K (1 vuelta de 5K) **en circuito homologado por la RFEA**. 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.

Circuito Homologado





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 validada por la RFEA. Los resultados de la XII 10K y 5K Fuentes de Ebro **podrán verse EN DIRECTO** el mismo día de la prueba en la web; www.10kfuentesdeebro.com.

ARTÍCULO 7: SERVICIOS AL CORREDOR

- ❖ **Puntos kilométricos.**
- ❖ **Avituallamiento líquido intermedio:** agua para la 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.
- ❖ **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](#).
- ❖ **Dorsales personalizados.**
- ❖ **Picoteo** para los participantes una vez finalizada la prueba en el [Pabellón Polideportivo de Fuentes de Ebro](#).
- ❖ Dos **semanas gratuitas de entrenamiento** por parte del [Grupo Running de Fartleck Sport](#).
- ❖ **Medalla en la categoría escolar** se entregará a cada participante que finalice la prueba.
- ❖ **Servicio de fotografía** de la carrera gratuito.
- ❖ **Servicio de vídeo** de la carrera Fartleck TV.

Circuito Homologado





ARTÍCULO 8: RECORRIDO

[Link Circuito 5K Wikiloc](#)



226 m



Circuito Homologado

