

# IX 10K Y V 5K FRÍO EXTREMO 2025 MONREAL DEL CAMPO



## REGLAMENTO

El próximo sábado día 01 de febrero a las 18:30h se celebrará en Monreal del Campo la IX 10K y V 5K Frío Extremo. **Fartleck Sport** promueve y organiza este evento deportivo con la colaboración del **Excmo. Ayuntamiento de Monreal del Campo**. La prueba se realiza con autorización de la **Federación Aragonesa de Atletismo** y se incluye en su calendario autonómico bajo el control técnico del Comité territorial de Jueces FAA.

## ARTÍCULO 1: INFORMACIÓN GENERAL

La salida se producirá desde la **Plaza Mayor**. El control se cerrará a las **20:00h**. El recorrido es mixto y se desarrolla por calles urbanas y caminos de tierra.

HORA	CATEGORÍA	AÑO NAC.	DISTANCIA	PREMIOS
18.30	ANDADA GENERAL*	Todos los años	5K	-
18.30	ANDADA GENERAL*	Todos los años	10K	-
19.00	GENERAL FEM Y MAS	16 años y +	5K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	SÉNIOR FEM Y MAS	16-34 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	12 años y +	5K	Trofeo 1º
19.00	*CARNE JOVEN	S / CARNE JOVEN	5K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	GENERAL FEM Y MAS	16 años y +	10K	Trofeo 1º 2º 3º
19.00	SÉNIOR FEM Y MAS	16-34 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	16 años y +	10K	Trofeo 1º
20:00	<b>Entrega de premios en Pabellón Polideportivo de Monreal del Campo.</b>			
Los premios NO son acumulativos entre categorías entregándose GENERAL / SENIOR / MASTER excepto categoría LOCAL que sí es acumulable. Será necesario asistir a la ceremonia de entrega para recoger el trofeo.				
<b>Local:</b> se deberá indicar esta condición en el proceso de inscripción (empadronados o residentes).				
*La andada también se puede realizar andando con perro o en modalidad Nordic Walking siguiendo la normativa que se indica a continuación (art. 8 y 9).				
*CARNE JOVEN: prueba puntuable para la <b>I LIGA DE RUNNING CARNE JOVEN</b>				
1º Prueba de la VII Trofeo Primavera 5K y 10K 2025				

# IX 10K Y V 5K FRÍO EXTREMO 2025 MONREAL DEL CAMPO



\*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

ON LINE hasta el domingo de 25 de enero: [www.10kfrioextremo.com](http://www.10kfrioextremo.com)

FECHAS	5K ATLETAS FAA AR-ARF	10K ATLETAS FAA AR-ARF	ATLETAS NO FEDERADOS FAA	FRONTAL	TRASERA	CARNE JOVEN
Hasta 01/01/25	11€	13€	+2€	+6€	+3€	-2€
Hasta 25/01/25	13€	15€	+2€	+6€	+3€	-2€
No se devolverá el dinero de la inscripción, excepto en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.						
Se permiten cambios de prueba o dorsal por motivos justificados hasta el 25/01/2025						
No se admitirán inscripciones una vez finalizado el plazo por motivos de organización.						
<b>Camiseta Técnica:</b> se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba de 42K, ideal para la práctica deportiva.						
<b>Es obligatorio correr con una luz frontal blanca y una luz trasera roja ya que la carrera acabará de noche.</b> <b>No se podrá participar en caso contrario.</b>						

### Recogida de dorsales:

- **Sábado 01 de febrero:** de 16h a 18h se habilitará un espacio para la recogida de dorsales en el Pabellón Polideportivo de Monreal del Campo (Carretera Virgen del Carmen 1).

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

# IX 10K Y V 5K FRÍO EXTREMO 2025 MONREAL DEL CAMPO



## 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.

#### 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.

## 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.

# IX 10K Y V 5K FRÍO EXTREMO 2025 MONREAL DEL CAMPO



## ARTÍCULO 5: 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 guiar a los corredores. Es obligatorio correr por la derecha en el tramo de doble sentido. 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.

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 de la prueba, 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 IX 10K y IV 5K Frío Extremo de Monreal del Campo podrán verse en la página [www.10kfrioextremo.com](http://www.10kfrioextremo.com)

# IX 10K Y V 5K FRÍO EXTREMO 2025 MONREAL DEL CAMPO



## ARTÍCULO 7: 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.
- ❖ Camiseta técnica conmemorativa de la prueba de la marca 42K.
- ❖ Caja del corredor con diferentes productos de patrocinadores y colaboradores.
- ❖ Bebida caliente a la llegada en meta para los corredores.
- ❖ Avituallamiento de meta al cruzar la línea de llegada.
- ❖ Merienda para corredores y voluntarios al finalizar la prueba.
- ❖ Dos semanas gratuitas de entrenamiento a cargo de [Fartleck Sport Grupo Running](#).
- ❖ Servicio de fotografía gratuito
- ❖ Servicio de vídeo de la carrera Fartleck TV gratuito

## ARTÍCULO 8: REGLAMENTO NORDIC WALKING

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

- Será 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 vigilará 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 mediopie o punta-dedos).

## ARTÍCULO 9: NORMATIVA ANDANDO CON PERRO

Se establece sobre las distancias de 5K y 10K, siendo una actividad de exhibición no competitiva.

### Normas técnicas

1. Todos los perros deben tener chip.
2. No se admitirá la participación de perros manifiestamente peligrosos, referido esto a ejemplares concretos, no a razas.
3. Será necesario que los perros tengan al día las vacunas obligatorias.

## IX 10K Y V 5K FRÍO EXTREMO 2025 MONREAL DEL CAMPO



4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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 \(enlace Wikiloc\)](#)



959 m



# IX 10K Y V 5K FRÍO EXTREMO 2025 MONREAL DEL CAMPO



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



961 m



## IX 10K Y V 5K FRÍO EXTREMO 2025 MONREAL DEL CAMPO



### ARTÍCULO 11: I LIGA DE RUNNING CARNE JOVEN 2025

Esta prueba forma parte de la "I Liga Running Carne Joven" organizada por [Carne Joven Aragón](#) y [Fartleck Sport](#), con las siguientes características.

- ❖ El circuito consta de un total de 10 pruebas repartidas en las provincias de Zaragoza, Huesca y Teruel.
- ❖ Para participar en el mismo debe ser poseedor del Carne Joven y que esté en vigor.
- ❖ En cada prueba del circuito se entregará trofeo a los tres primeros clasificados tanto en categoría masculina como femenina (en la distancia que determina el circuito).
- ❖ Así mismo en la inscripción del evento aquellos deportistas con carne joven tendrán un descuento en la inscripción.
- ❖ En cada una de las pruebas se obtendrán puntos en función de la clasificación, que se sumarán para la obtención de una clasificación general final de la liga.

**Las pruebas que componen esta I edición son las siguientes\*:**

Fecha	Carrera (Lugar)	Distancia
29/09/2024	Carrera de Empresas ESIC (Huesca)	8K
17/11/2024	Carrera Ambar Ebro Vida La Cartuja Movera (La Cartuja - Zgz)	6K - 11K - 20K
06/12/2024	Cross Memorial Rosendo Gimeno (María de Huerva)	6,5K
19/01/2025	Carrera Global Humanitaria (Zaragoza)	8K
01/02/2025	5K 10K Frio Extremo (Monreal del Campo)	5K
02/03/2025	5K 10K Teruel	10K
09/03/2025	CSIF Todos los días cuentan	10K
11/05/2025	5K 10K Calatorao (Calatorao)	10K
08/06/2025	Castra Aelia Race (El Burgo de Ebro)	8K
15/06/2025	7K Zaragoza (Zaragoza)	7K

## IX 10K Y V 5K FRÍO EXTREMO 2025 MONREAL DEL CAMPO



\*La organización se reserva el derecho de modificar las pruebas y distancias que incluyen el circuito dado que muchas de ellas dependen de autorizaciones de entidades superiores en cuanto a su fecha o trazados.

### Reglamento clasificación general

Se establece un sistema de puntuación basado en las clasificaciones de cada una de las pruebas con el siguiente reglamento:

- ❖ Las categorías que se realizan son: masculina y femenina.
- ❖ El primer clasificado/a obtendrá 30 puntos, el 2º 29 y así sucesivamente hasta el puesto 29 que obtendrá 2 puntos.
- ❖ El puesto 30 en adelante obtendrán un punto.
- ❖ Para poder puntuar en la clasificación final se debe participar en al menos el 4 de las 10 pruebas del circuito (40%).
- ❖ Los resultados se irán publicando conforme avancen cada una de las pruebas del circuito tanto en la web de la prueba como en la web [Carne Joven Aragón](#)

### Premios clasificación general

- ❖ Trofeo 1/2/3 categorías Masculina y Femenina.
- ❖ Medalla de FINISHER a los participantes que hayan realizado al menos el 40% del circuito (en la distancia que determine el circuito).
- ❖ Premio Carne Joven: para el primer clasificado de la categoría masculina y femenina
  - Inscripción gratuita a una carrera europea por determinar (para 2 personas)
  - Vuelos / tren (para 2 personas)
  - Alojamiento en AD (para 2 personas)

La entrega de los premios finales se realizará en lugar y sitio por determinar, una vez finalizadas todas las pruebas del mismo., siendo obligatoria la asistencia para la recogida de los premios.

## IX 10K Y V 5K FRÍO EXTREMO 2025 MONREAL DEL CAMPO



### ARTÍCULO 12: VII TROFEO PRIMAVERA 5K - 10K 2025

Esta prueba forma parte del circuito de carreras "VII Trofeo Primavera 5K - 10K 2025". Las pruebas que se incluyen en dicho circuito y las fechas de celebración son las siguientes:

- IX 10K 5K Frio Extremo – Monreal del Campo, 01-02-25, [www.10kfrioextremo.com](http://www.10kfrioextremo.com)
- VI Carrera por la Igualdad "Todos los días cuentan" (Zaragoza), 09-03-25, [www.todoslosdiascuentan.com](http://www.todoslosdiascuentan.com)
- IX 10K y 5K Calatorao, 11-05-25, [www.10kcalatorao.com](http://www.10kcalatorao.com)

#### 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.

Los premios del Trofeo Primavera 5K- 10K serán los siguientes para los 3 primer@s en categoría general:

- 1º Jamón + Trofeo.
- 2º Lote de vino + Trofeo.
- 3º Lote cervezas + Trofeo.

Además, todos los corredores que participen en las tres pruebas, sea la misma distancia o no, recibirán una medalla de FINISHER TROFEO PRIMAVERA 5K – 10K 2025 y entrarán en el sorteo de 1 inscripción completa para 2026.

La entrega de premios y medallas tendrá lugar una vez finalice la última de las pruebas, la IX 10K y 5K Calatorao (11-05-25).