

**REGLAMENTO**  
**XVIII CROSS ALPINO CEBREREÑO**  
**CEBREROS – 2020**



**XVIII CROSS ALPINO CEBREREÑO**

**26 ENERO 2020**

**10:00H**  
**CEBREROS**  
**(ÁVILA)**

**24,6KM - 1457m d+**  
**10KM - 550m d+**

**25 enero 2020**  
**MARCHA REGULADA**  
**Marcha de 10km**  
**Para todos los públicos**

**PREMIOS**

- 1º Absoluto 300€
- 2º Absoluto 150€
- 3º Absoluto 75€
- 1ª Absoluta 300€
- 2ª Absoluta 150€
- 3ª Absoluta 75€

Premios para los ganadores de todas las categorías ¡Y SORTEOS!

**ORGANIZA**  
 Ayuntamiento de Cebreros

**COLABORAN:**

-  Ayuntamiento de Cebreros
-  PROTECCIÓN CIVIL CEBREROS
-  Cruz Roja
- 

*Eduardo Morales*  
natural photographer

[www.cebreros.es](http://www.cebreros.es)  
[crossalpinocebre@gmail.com](mailto:crossalpinocebre@gmail.com)  
 Cross Alpino Cebreros



Ayuntamiento de Cebreros.  
Plaza de España, 1.  
Cebreros (Ávila).  
Email: [crossalpinocebre@gmail.com](mailto:crossalpinocebre@gmail.com)

# **1. Premios.**

## **Carrera de 24 km:**

1º Absoluto masculino: 300€ + Invitación Cross XIX + Trofeo  
2º Absoluto masculino: 150€ + Invitación Cross XIX + Trofeo  
3º Absoluto masculino: 100€ + Invitación Cross XIX + Trofeo  
1º Absoluto femenino: 300€ + Invitación Cross XIX + Trofeo  
2º Absoluto femenino: 150€ + Invitación Cross XIX + Trofeo  
3º Absoluto femenino: 100€ + Invitación Cross XIX + Trofeo

1º Senior masculino: Cortavientos Kaidan II  
2º Senior masculino: Chaleco Kinoko  
3º Senior masculino: Camiseta Fuyu  
1º Senior femenino: Cortavientos Yume  
2º Senior femenino: Chaleco Mika  
3º Senior femenino: Camiseta Fuyu

1º Veterano masculino: Cortavientos Kaidan II  
2º Veterano masculino: Chaleco Kinoko  
3º Veterano masculino: Camiseta Fuyu  
1º Veterano femenino: Cortavientos Yume  
2º Veterano femenino: Chaleco Mika  
3º Veterano femenino: Camiseta Fuyu

1º Veterano B masculino: Cortavientos Kaidan II  
2º Veterano B masculino: Chaleco Kinoko  
3º Veterano B masculino: Camiseta Fuyu  
1º Veterano B femenino: Cortavientos Yume  
2º Veterano B femenino: Chaleco Mika  
3º Veterano B femenino: Camiseta Fuyu

1º Tía Josefa Downhill masculino: Manguitos Ude + 1 Chuletón  
2º Tía Josefa Downhill masculino: Manguitos Ude  
3º Tía Josefa Downhill masculino: Manguitos Ude  
1º Tía Josefa Downhill femenino: Manguitos Ude + 1 Chuletón  
2º Tía Josefa Downhill femenino: Manguitos Ude  
3º Tía Josefa Downhill femenino: Manguitos Ude

·El equipo más numeroso NO local: 1 Jamón + 1 Queso

·Los 30 primeros y las 30 primeras tendrán plaza reservada para la edición XIX del Cross Alpino.



**Ayuntamiento de Cebreros.  
Plaza de España, 1.  
Cebreros (Ávila).  
Email: [crossalpinocebre@gmail.com](mailto:crossalpinocebre@gmail.com)**

1º Local Senior masculino: Cortavientos Kaidan II  
1º Local Veterano masculino: Cortavientos Kaidan II  
1º Local Veterano B masculino: Cortavientos Kaidan II  
1º Local Senior femenina: Cortavientos Yume  
1º Local Veterano femenina: Cortavientos Yume  
1º Local Veterano B femenina: Cortavientos Yume

### **Carrera de 10 km:**

1º Absoluto masculino: 150€ + Invitación Cross XIX + Trofeo  
2º Absoluto masculino: 75€ + Invitación Cross XIX + Trofeo  
3º Absoluto masculino: 50€ + Invitación Cross XIX + Trofeo  
1º Absoluto femenina: 150€ + Invitación Cross XIX + Trofeo  
2º Absoluto femenina: 75€ + Invitación Cross XIX + Trofeo  
3º Absoluto femenina: 50€ + Invitación Cross XIX + Trofeo

1º Tía Josefa Downhill masculino: Manguitos Ude + 1 Chuletón  
1º Tía Josefa Downhill femenina: Manguitos Ude + 1 Chuletón

1º Local Senior masculino: Chaleco Kinoko  
1º Local Veterano masculino: Chaleco Kinoko  
1º Local Veterano B masculino: Chaleco Kinoko  
1º Local Senior femenina: Chaleco Mika  
1º Local Veterano femenina: Chaleco Mika  
1º Local Veterano B femenina: Chaleco Mika

### **Marcha Regulada:**

1º Absoluto masculino (individual): Perneras Saiko + Trofeo  
2º Absoluto masculino (individual): Manguitos Ude + Trofeo  
3º Absoluto masculino (individual): Manguitos Ude + Trofeo  
1º Absoluto femenina (individual): Perneras Saiko + Trofeo  
2º Absoluto femenina (individual): Manguitos Ude + Trofeo  
3º Absoluto femenina (individual): Manguitos Ude + Trofeo

1º Absoluto por equipo: 1 Jamón + 1 Queso

### **CATEGORÍAS:**

- Senior masculino y femenina: 39 años o menos, el año de la carrera.
- Veterano masculino y femenina: Entre 40 y 50 años que no cumplan los 51 el año de la carrera.
- Veterano B masculino y femenina: A partir de 51 años cumplidos el año de la carrera.



**Ayuntamiento de Cebreros.**  
**Plaza de España, 1.**  
**Cebreros (Ávila).**  
**Email: [crossalpinocebre@gmail.com](mailto:crossalpinocebre@gmail.com)**

**NOTA:** La ropa es de la marca HOKO, podrá ser cambiada de talla si así lo precisaran en su tienda de Madrid. Del mismo modo, los premios son acumulables.

## **2. Introducción y Recorridos.**

Las Carreras por Montaña es una especialidad deportiva incluida dentro del conjunto de actividades que recogen los estatutos de la Federación de Deportes de Montaña, Es calada y Senderismo de Castilla y León.

El Cross Alpino Cebrereño es una carrera por montaña nacida en 2003 y que disputa su 18ª edición en 2020, contando con dos distancias, una Marcha Regulada y un Downhill incluido en los últimos 3,3km de las carreras de 24,6 km y 10km:

- **24,6 KM**

- Desnivel Positivo de 1457 metros.
- Desnivel Negativo de 1457 metros.
- Salida el Domingo 26 de enero a las 10:00 horas en la Plaza de España de Cebreros.

La “Tía Josefa Downhill” de la carrera de 24, 6 KM se encuentra en sus últimos 3,3 KM, estará cronometrado y todos los corredores participarán por conseguir el mejor tiempo y llevarse los premios asignados.

Comienza en el avituallamiento de La Antena (km 21, 3) y finaliza en Meta.

Desnivel Negativo de 311 metros.

Record actual: 10:54 horas en masculino (Santiago Mezquita) y 13:01 horas en femenino (Paula Cabrerizo).

- **10,4 KM**

- Desnivel Positivo de 550 metros.
- Desnivel Negativo de 550 metros.
- Salida el Domingo 26 de enero a las 10:15 horas en la Plaza de España de Cebreros.

La “Tía Josefa Downhill” de la carrera de 10, 4 KM se encuentra en sus últimos 3,3 KM, estará cronometrado y todos los corredores



**Ayuntamiento de Cebreros.**

**Plaza de España, 1.**

**Cebreros (Ávila).**

**Email: [crossalpinocebre@gmail.com](mailto:crossalpinocebre@gmail.com)**

participarán por conseguir el mejor tiempo y llevarse los premios asignados.

Comienza en el avituallamiento de La Antena (km 6, 7) y finaliza en Meta.

Desnivel Negativo de 311 metros.

NOTA: Los resultados son independientes a los de 24 KM.

- **Marcha Regulada 12 KM**

- Caminata a pie apta para todos los públicos.
- Desnivel Positivo de 211 metros.
- Desnivel Negativo de 211 metros.
- Salida el Sábado 25 de enero a las 10:00 horas en la Plaza de España de Cebreros.

La Marcha Regulada dispondrá de dos formas de clasificación, la individual y por equipos. La organización realizará la media de diferentes tiempos que realizaran medios de la misma durante las semanas previas a la prueba.

La clasificación individual: La persona que más se acerque al tiempo obtenido será la ganadora de los premios establecidos tanto para masculino como para femenino.

La clasificación por equipos: El grupo que más se acerque al tiempo será el ganador. El número mínimo de integrantes será de 3, y deberán entrar juntos en meta con una diferencia entre ellos de un máximo de 2 minutos.



**Ayuntamiento de Cebreros.**  
**Plaza de España, 1.**  
**Cebreros (Ávila).**  
**Email: [crossalpinocebre@gmail.com](mailto:crossalpinocebre@gmail.com)**

### **3. Carrera.**

El recorrido estará debidamente señalado, en su totalidad, prestando atención a los cruces y otros lugares que puedan causar confusión. De igual modo, la organización ubicará una persona física en algunos lugares con peligro, posibilidad de pérdida, etc.

- **Avituallamientos**

En los avituallamientos la organización colocará recipientes para depositar los desechos a una distancia de 50 metros antes del mismo y otro recipiente pasado 50 metros del mismo. De igual modo todos los avituallamientos tendrán vasos, por lo que NO es obligatorio llevar recipientes propios para hidratarse.

#### **CARRERA 24KM:**

1. KM 6.2. Líquido y Sólido.
2. EL CAMPANERO, 9KM. Líquido y Sólido.
3. SOLANA LA HOYA, 12.5KM. Líquido y Sólido [Incluye panceta]
4. LA LASTRILLA, 16.5KM. Líquido y Sólido.
5. CORTAFUEGOS CASTREJÓN, 20.2KM. Líquido y Sólido.
6. LA ANTENA, 21.3KM. Líquido.
7. META. Líquido y Sólido [Con cerveza gratis jeje]



#### **CARRERA DE 10KM:**

1. PRESA CAMPANERO, 3.1KM. Líquido y Sólido.
2. CORTAFUEGOS CASTREJÓN, 5.7KM. Líquido y Sólido.
3. LA ANTENA, 6.7KM. Líquido y Sólido.
4. META, Líquido y Sólido [Con cerveza gratis jeje]

#### **MARCHA REGULADA:**

1. CASA DE LAS PIÑAS, 6.8KM. Líquido y Sólido.
2. META, Líquido y Sólido.



- **Controles de paso.**

La organización se reserva el derecho a controlar secretamente el paso por el recorrido, todo ello en base a la seguridad de la prueba.

#### CARRERA 24KM

1. Arroyo Pajares, 7.6KM. En 1:30h.
2. Los Brajales, 12KM. En 2:30h.
3. La Lastrilla, 16.5KM. En 3:30h.
4. Cortafuegos, 20.2KM. En 4h.
5. Meta. En 5h.

#### CARRERA 10KM

NO se establecen controles mínimos.

#### MARCHA REGULADA

NO se establecen controles mínimos.

### **4. Reglamento de competición para los corredores.**

La prueba se desarrolla individualmente. Los participantes tendrán mínimo 14 años de edad, cumplidos el año de referencia de la prueba. Para los menores de edad se debe presentar autorización tutorial.

- **Inscripciones.**

Para formalizarlas se exige presentar: 1) Documento Oficial de Identidad como DNI, Pasaporte, Carnet de Conducir, etc. 2) Licencia federativa, incluido seguro deportivo. 3) Si NO se tiene licencia la organización contratará un seguro especial para el corredor válido para la prueba.

Se realizarán en la web: [www.deporticket.com/web-evento/4018-xviii-cross-alpino-cebrereo](http://www.deporticket.com/web-evento/4018-xviii-cross-alpino-cebrereo)



**Ayuntamiento de Cebreros.**  
**Plaza de España, 1.**  
**Cebreros (Ávila).**  
**Email: [crossalpinocebre@gmail.com](mailto:crossalpinocebre@gmail.com)**

Para recoger el dorsal se debe presentar DNI y licencia federativa si hubiera. Para recoger el de un tercero debe presentarse los mismos documentos del tercero.

Quedan reservados los derechos audiovisuales del evento.

- **Categorías.**

Senior masculino y femenino: 39 años o menos, el año de la carrera.

Veterano masculino y femenino: Entre 40 y 50 años que no cumplan los 51 el año de la carrera.

Veterano B masculino y femenino: A partir de 51 años cumplidos el año de la carrera.

La edad a tener en cuenta será, siguiendo con la FEDME, la que el participante tenga a día 31 de diciembre del año del evento.

- **Material y Equipamiento.**

Para participar se pedirá el siguiente equipamiento:

Cortavientos o Chubasqueros y Zapatillas de trail running de forma obligatoria. Podrán usar otro calzado minimalista de forma alternativa bajo su responsabilidad y presentando al recoger el dorsal el documento de la última página de este reglamento (ANEXO).

Guantes, mallas, teléfono móvil, gorro o gorra y silbato de forma recomendable.

- **Supervisión del equipamiento.**

El material antes nombrado como obligatorio podrá ser exigido en cualquier momento durante la entrega de dorsales y antes de la salida, o durante los avituallamientos. Pudiendo llevar aparejada la descalificación si se verificada la omisión de la obligación anterior.

Podrá ser también descalificado por ceder el dorsal o manipularle. Así como por tirar los desechos en la naturaleza en vez de en los recipientes para ello puestos en los avituallamientos. Por último, podrá ser descalificado quien reciba ayuda fuera de un radio de 100 metros de los avituallamientos.

- **Comportamiento general del corredor.**



Ayuntamiento de Cebreros.

Plaza de España, 1.

Cebreros (Ávila).

Email: [crossalpinocebre@gmail.com](mailto:crossalpinocebre@gmail.com)



1. Se deberá prestar socorro a otro participante accidentado o en peligro, comunicarlo al punto de control más próximo.
2. Respetar el medio ambiente.
3. Respetar el recorrido marcado.
4. Seguir las instrucciones del personal organizativo.
5. Comportarse deportivamente.
6. Conocer y respetar este reglamento.

Cualquier incumplimiento de este punto será causa de descalificación inmediata.

La organización se exime de toda responsabilidad por negligencia, pérdida o rotura de objetos del participante. Los participantes son responsables del perjuicio o lesión que causen a terceros.

Para la RETIRADA se debe hacer entregando el chip en cualquier punto de control, será descalificado bajo su responsabilidad y por voluntad.

- **Descalificación.**

Se descalificará al corredor o al equipo por:

1. Atajar.
2. Recibir ayuda fuera de las zonas acotadas para ello (excepto socorro).
3. No llevar puesto el dorsal.
4. Quitar marcas del recorrido.
5. Reincidir dos veces en una salida falsa.
6. No respetar el medio ambiente.
7. Impedir ser adelantado voluntariamente y obstaculizar.
8. No llevar el material requerido.
9. No participar sin justificación en la entrega de premios.
10. Provocar incidente o lesión a un tercero,
11. Participar con una identidad falsa.
12. No respetar a la organización y omitir sus indicaciones.

La organización se reserva todos los derechos para evaluar acciones y establecer sanciones.



**Ayuntamiento de Cebreros.**  
**Plaza de España, 1.**  
**Cebreros (Ávila).**  
**Email: [crossalpinocebre@gmail.com](mailto:crossalpinocebre@gmail.com)**

## **5. Seguridad.**

- **Aplazamiento, interrupción y anulación del evento.**

- A. Si las circunstancias lo requieren se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido, tomando en ese punto o en el último punto de control los tiempos clasificatorios.
- B. Si se procede a la anulación o interrupción del evento por las condiciones climatológicas que hagan impracticable toda alternativa, no se devolverán los derechos de inscripción.

- **Seguridad de los participantes.**

La organización preverá los siguientes servicios: Asistencia sanitaria, ambulancias y médico, mínimo en la salida y llegada. Equipo escoba. Plan de emergencia y evacuación.

La organización podrá realizar un control del material antes de la salida.

Para garantizar la salud del corredor la escoba o aquellos situados en controles y avituallamientos podrán retirar el dorsal y descalificar al corredor si tiene mermadas sus capacidades físicas o técnicas por la fatiga o el desgaste.



## **6. Programa.**

- **Sábado 25 de enero.**

- **8:15 a 9:50h.** Recogida de dorsales de la Marcha Regulada en el Cabildo (Plaza de España, Cebreros).
- **10:00h.** Salida de la Marcha Regulada.
- **13:00h.** Entrega de trofeos de la Marcha Regulada en meta.
  
- **19:00 a 20:30h.** Entrega de dorsales carreras 10 y 24Km en el Cabildo.

- **Domingo 26 de enero.**

- **8:00 a 9:45h.** Recogida de dorsales de 10 y 24km con CHOCOLATE en el Cabildo.
- **10:00h.** Salida de la carrera de 24km.
- **10:15h.** Salida de la carrera de 10km.
- **10:55h.** Se prevé la llegada del 1º de 10km
- **12:10h.** Se prevé la llegada del 1º de 24km.
- **13:15h.** Comienza la entrega de trofeos en meta.

La organización se reserva todos los derechos por posibles cambios en este programa.



**Ayuntamiento de Cebreros.**  
**Plaza de España, 1.**  
**Cebreros (Ávila).**  
**Email: [crossalpinocebre@gmail.com](mailto:crossalpinocebre@gmail.com)**

## **ANEXO**

### **Cláusula de exención de responsabilidad al organizador para el uso del calzado minimalista o alternativo.**

D/Dña....., mayor de edad, con DNI núm.....manifiesta que ha sido total y completamente informado de las características de la prueba Cross Alpino Cebreño, del material recomendado, y que conoce los riesgos que conlleva participar, eximiendo voluntariamente de la responsabilidad a la organización por participar con calzado minimalista o alternativo.

En Cebreros, a 26 de enero de 2020.



**Ayuntamiento de Cebreros.  
Plaza de España, 1.  
Cebreros (Ávila).  
Email: [crossalpinocebre@gmail.com](mailto:crossalpinocebre@gmail.com)**