

REGLAMENTO
XX CROSS ALPINO CEBREREÑO
CEBREROS – 2024



MARCHA
8,5KM 403M D+
27 ENE 2024
10:00h

PARA TODOS LOS PÚBLICOS

CROSS
14,6KM 714M D+
28 ENE 2024
10:15h

PARA LOS MÁS ATREVIDOS

CROSS
26,1KM 1347M D+
28 ENE 2024
10:00h

PARA LOS MÁS OSADOS

salida/meta **Pl. de España, 1 Cebrenenos**

f Cross-Alpino-Cebrenenos-109209207173468

@crossalpinocebreros

www.crossalpinocebreros.com



Ayuntamiento de Cebrenenos.
Plaza de España, 1.
Cebrenenos (Ávila).
Email: crossalpinocebre@gmail.com

1. PREMIOS

CARRERA DE 26,1 KM		
CLASIFICACIÓN	MÁSCULINO ABSOLUTO	FEMENINO ABSOLUTO
1º	300 € + Invitación Cross XXI + Trofeo	300 € + Invitación Cross XXI + Trofeo
2º	150 € + Invitación Cross XXI + Trofeo	150 € + Invitación Cross XXI + Trofeo
3º	100 € + Invitación Cross XXI + Trofeo	100 € + Invitación Cross XXI + Trofeo

CARRERA DE 26,1 KM		
CLASIFICACIÓN	MÁSCULINO SENIOR	FEMENINO SENIOR
1º	Ropa	Ropa
2º	Ropa	Ropa
3º	Ropa	Ropa

CARRERA DE 26,1 KM		
CLASIFICACIÓN	MÁSCULINO VETERANO	FEMENINO VETERANA
1º	Ropa	Ropa
2º	Ropa	Ropa
3º	Ropa	Ropa

CARRERA DE 26,1 KM		
CLASIFICACIÓN	MÁSCULINO VETERANO "B"	FEMENINO VETERANA "B"
1º	Ropa	Ropa
2º	Ropa	Ropa
3º	Ropa	Ropa



CARRERA DE 26,1 KM		
CLASIFICACIÓN	MÁSCULINO - TÍA JOSEFA DOWHILL	FEMENINO - TÍA JOSEFA DOWHILL
1º	Ropa + Chuletón	Ropa + Chuletón
2º	Ropa	Ropa
3º	Ropa	Ropa

CARRERA DE 26,1 KM – LOCALES		
CLASIFICACIÓN	MÁSCULINO	FEMENINO
1º - Senior	Ropa	Ropa
1º - Veterano/a	Ropa	Ropa
1º Veterano/a B	Ropa	Ropa

CARRERA DE 26,1 KM – OTROS PREMIOS	
Equipo más número NO local	1 jamón + 1 queso
30 primeros de ambas categorías (masculino y femenino)	Plaza reservada para la XXI edición Cross Alpino.

CARRERA DE 14,6 KM		
CLASIFICACIÓN	MÁSCULINO ABSOLUTO	FEMENINO ABSOLUTO
1º	150 € + Invitación Cross XXI + Trofeo	150 €+ Invitación Cross XXI + Trofeo
2º	75 € + Invitación Cross XXI + Trofeo	75 € + Invitación Cross XXI + Trofeo
3º	50 € + Invitación Cross XXI + Trofeo	50 € + Invitación Cross XXI + Trofeo

CARRERA DE 14,6KM		
CLASIFICACIÓN	MÁSCULINO - TÍA JOSEFA DOWHILL	FEMENINO - TÍA JOSEFA DOWHILL
1º	Ropa + Chuletón	Ropa + Chuletón



CARRERA DE 14,6 KM – LOCALES		
CLASIFICACIÓN	MÁSCULINO	FEMENINO
1º - Senior	Ropa	Ropa
1º - Veterano/a	Ropa	Ropa
1º Veterano/a B	Ropa	Ropa

MARCHA REGULADA 8,5KM		
CLASIFICACIÓN	MÁSCULINO	FEMENINO
1º	Ropa + Trofeo	Ropa + Trofeo
2º	Ropa + Trofeo	Ropa + Trofeo
3º	Ropa + Trofeo	Ropa + Trofeo

MARCHA REGULADA 8,5KM	
CLASIFICACIÓN	EQUIPO
1º	1 jamón + Trofeo

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.

NOTA: POR PROBLEMAS DE STOCK PUEDEN SUFRIR MODIFICACIONES LA ROPA DE LOS PREMIOS.

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, Escalada y Senderismo de Castilla y León.

El Cross Alpino Cebrereño es una carrera por montaña nacida en 2003 y que disputa su 20ª edición en 2024, contando con dos distancias, una marcha regulada y un DownHill incluido en los últimos 3,3 km de las carreras de 26,1 km y 14,6 km.



- **CARRERA DE 26,1 KM**

- Desnivel Positivo de 1347 metros.
- Salida el Domingo 28 de enero a las 10:00 horas en la Plaza de España de Cebreros.

La “Tía Josefa Downhill” de la carrera de 26,1 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 22-23) y finaliza en Meta. Desnivel Negativo de 311 metros.

- **CARRERA DE 14,6 KM**

- Desnivel Positivo de 714 metros.
- Salida el Domingo 28 de enero a las 10:15 horas en la Plaza de España de Cebreros.

La “Tía Josefa Downhill” de la carrera de 14,6 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 11) y finaliza en Meta. Desnivel Negativo de 311 metros.

- **MARCHA REGULADA**

- Caminata a pie apta para todos los públicos.
- Desnivel Positivo de 403 metros.
- Salida el Sábado 27 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 esta 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.



NOTA: Los horarios pueden sufrir variación si la organización lo considera, avisando con la antelación necesaria.

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 a 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 mimito y otro recipiente pasado 50 metros en mismo. De igual modo todos los avituallamientos tendrán vasos, por lo que NO es obligatorio llevar recipientes propios para hidratarse.

CARRERA LARGA DE 26,1 KM

1. Km 5 – Los Hitos. Líquido.
2. Km 9 – Cerro gorrón. Líquido y sólido.
3. Km 13-14 – Portezuelo. Líquido y sólido. [Incluye panceta]
4. Km 19 – Heras de Jarallana. Líquido y sólido.
5. Km 22-23 – Antena. Líquido y sólido.
6. META. Líquido y sólido. [Incluye cerveza]

CARRERA CORTA DE 14,6 KM

1. Km 5 – Los Hitos. Líquido.
2. Km 8 – Heras de Jarallana. Líquido y sólido.
3. Km 11 – Antena. Líquido y sólido.
4. META. Líquido y sólido. [Incluye cerveza]

MARCHA REGULADA 8,5KM

1. Km 5 – Los Hitos. 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 LARGA DE 26,1 KM

1. Los Hitos (5 km) → 1h.
2. Cerro Gorrón (9 km) → 2h.
3. La Mira (14,5 km) → 3h.
4. Heras de Jarallana (19 km) → 3:30h.
5. Cortafuegos Castrejón (21,2 km) → 4h.
6. META(26,1 km) → 5h.

CARRERA CORTA DE 14,6KM

1. Los Hitos (5 km) → 50 min.
2. Heras de Jarallana (7,6 km) → 1:30h.
3. Cortafuegos Castrejón (10,2 km) → 2h.
4. META (14,6 km) → 3h.

MARCHA REGULADA 8,5 KM

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 de www.deporticket.com

El coste de la inscripción hasta el 14/01/2024 será de:

CARRERA	PRECIO
Marca Regulada	15 €
Cross 14,6 Km	20 €
Cross 26,1 Km	23 €

Desde el 15/01/2024 hasta el 21/01/2024 será de:

CARRERA	PRECIO
Marca Regulada	17 €
Cross 14,6 Km	22 €
Cross 26,1 Km	25 €

Se podrá realizar la inscripción hasta el 21 de enero de 2024 a las 23:00h. Si hubiera dorsales libres, se podrán adquirir el día de la prueba con los siguientes precios:

CARRERA	PRECIO
Marca Regulada	20 €
Cross 14,6 Km	25 €
Cross 26,1 Km	30 €

Para recoger el dorsal se debe presentar DNI y licencia federativa sin 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: hasta 39 años.
- Veterano masculino y femenino: de 40 y 50 años.
- Veterano B masculino y femenino: A partir de 51 años

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**

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 exima 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 voluntariedad.



- **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.

5. SEGURIDAD

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

- 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.
- 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.



ANEXO

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

D/Dña....., mayor de edad, con DNI N.º..... manifiesta que ha sido total y completamente informado de las características de la prueba Cross Alpino Cebrereño, 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 _____ de enero de 2024.

