

Reglamento

XVIII Cross Alpino Cebrerenseño Cebreros - 2020

XVIII Cross Alpino Cebrerenseño

26 enero 2020
10:00 h
Cebreros (Ávila)

24,6 km · 1457m d+
10 km · 550m d+

Tía Josefa Downhill
3.3km

Marcha Regulada
25 de enero
Para todos los públicos

Premios:
1º Absoluto: 300€
2º Absoluto: 150€
3º Absoluto: 75€
1ª Absoluta: 300€
2ª Absoluta: 150€
3ª Absoluta: 75€
Productos típicos de Cebreros, ropa...
¡y sorteos!

www.crossalpinocebrerenseño.es

@CrossAlpino
www.facebook.com/crossalpinocebrerenseño

Organizada por corredores para corredores.



Ayuntamiento de Cebreros
C/ Plaza de España, 1 (Cebreros - Ávila)
Email: cac.cebreros@gmail.com

Índice

1	Introducción y recorridos.....	3
2	Carrera.....	8
2.1	El recorrido.....	8
2.2	Avituallamientos.....	8
2.3	Controles de paso.....	10
3	Reglamento de competición para corredores.....	11
3.1	Inscripción para la competición.....	11
3.1.1	Categorías.....	12
3.2	Material y equipamiento.....	13
3.3	Supervisión control de material y avituallamiento.....	14
3.4	Comportamiento general de los corredores.....	14
3.5	Penalización o descalificación de un corredor.....	15
3.6	Descalificación con posible sanción.....	16
3.7	Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba.....	16
4	Seguridad.....	16
4.1	Seguridad de los participantes.....	16
4.2	Itinerario alternativo.....	17
4.3	Control de material.....	17
4.4	Retirada de un corredor.....	17
5	Programa.....	18
5.1	Sábado 25 de enero:.....	18
5.2	Domingo 26 de enero:.....	18
6	ANEXO.....	20

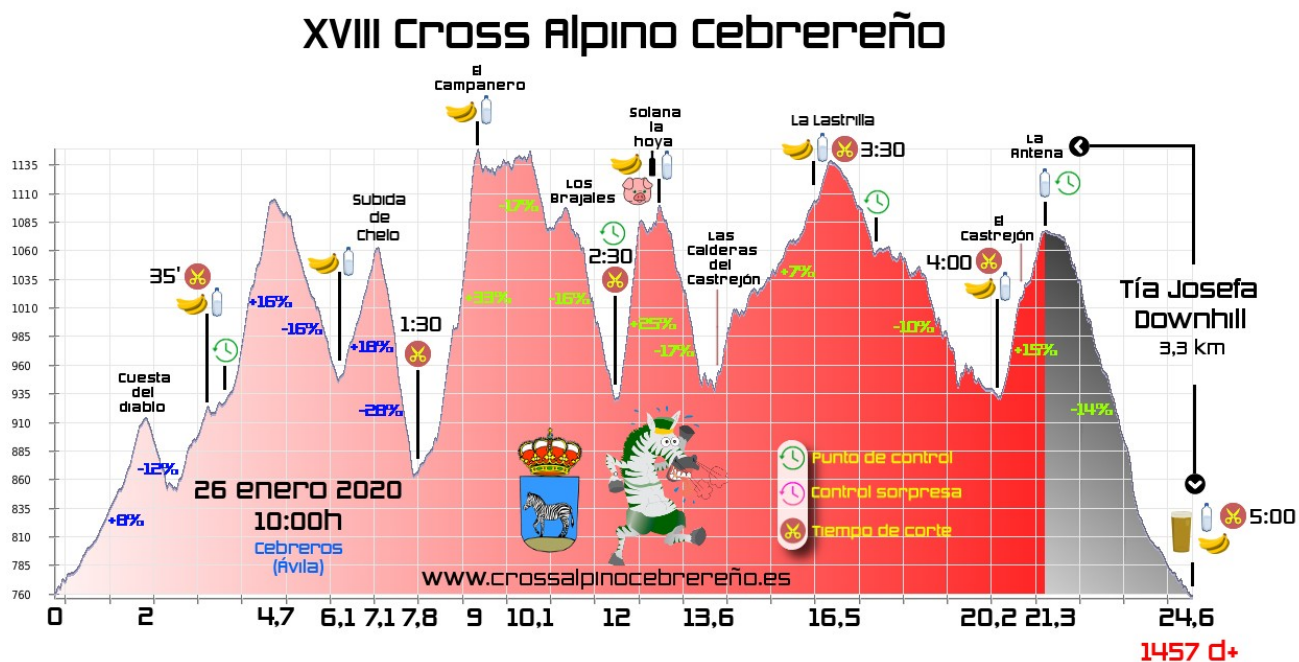


1 Introducción y recorridos

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 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=1457 metros
 - Desnivel negativo=1457 metros
 - Salida: Domingo 26 de enero a las **10:00** desde la Plaza de España de Cebreros

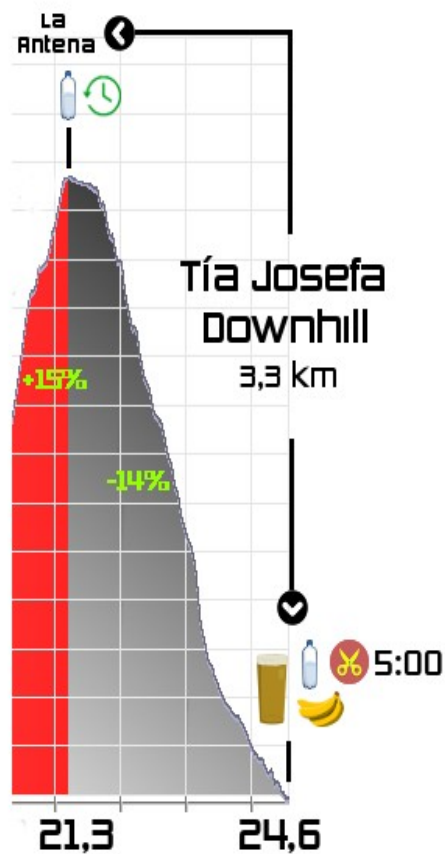


Ayuntamiento de Cebreros
C/ Plaza de España, 1 (Cebreros - Ávila)
Email: cac.cebreros@gmail.com

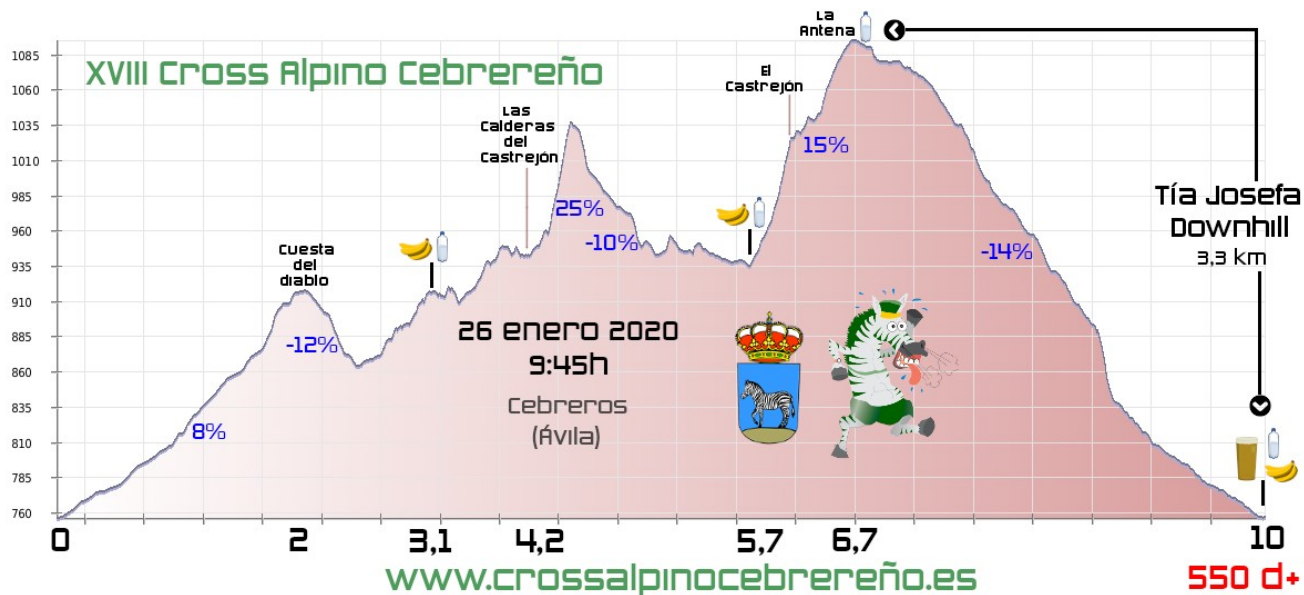
- **Tía Josefa Downhill (Carrera de 24,6km):**

Durante la carrera de 24,6 km, el último tramo de 3,3 km será cronometrado. Todos los corredores participan y se establecen solo las categorías 'Absoluto Masculino' y 'Absoluto Femenino':

- Inicio = La Antena (kilómetro 21,3)
- Fin = Meta (kilómetro 24,6)
- Distancia = 3,3 km
- Desnivel negativo = 311 metros
- Record actual:
 - Tiempo = 10:54 en hombres y 13:01 en mujeres
 - Velocidad media = 3:18 min/km en hombres y 3:57 min/km en mujeres
 - Corredores más rápidos = Santiago Mezquita y Paula Cabrerizo



- **10,4 km:**
 - Desnivel positivo=550 metros
 - Desnivel negativo=550 metros
 - Salida: Domingo 26 de enero a las **9:45** desde la Plaza de España de Cebreros



- **Tía Josefa Downhill (Carrera de 10km):**

Durante la carrera de 10km km, el último tramo de 3,3 km será cronometrado. Todos los corredores participan y se establecen solo las categorías 'Absoluto Masculino' y 'Absoluto Femenino':

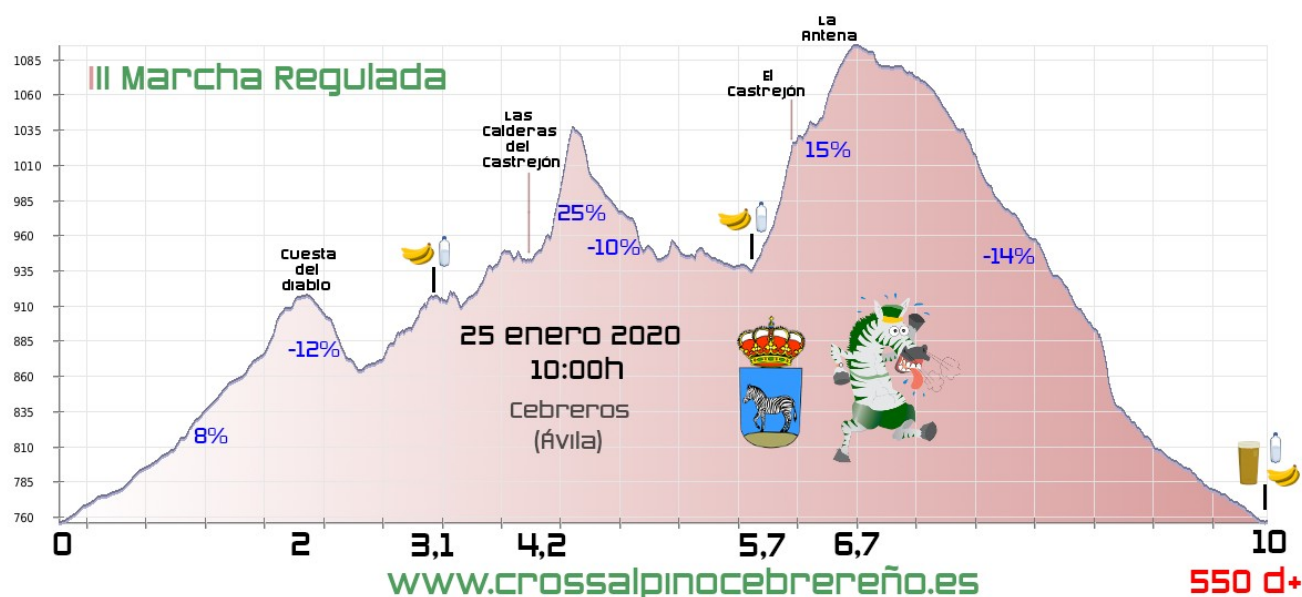
- Inicio = La Antena (kilómetro 6,7)
- Fin = Meta (kilómetro 10)
- Distancia = 3,3 km
- Desnivel negativo = 311 metros

Nota: La clasificación del Downhill de la carrera de 10km será independiente de la de 24km.



- **Marcha Regulada:**

- Caminata a pie apta para todos los públicos.
- Distancia=10 km
- Desnivel positivo=550 metros
- Desnivel negativo=550 metros
- Salida: Sábado 25 de enero a las **10:00** desde la Plaza de España de Cebreros (El día antes a las pruebas de 24km y 10km)



Aunque es una caminata a pie donde no prima lo competitivo, para la Marcha Regulada se establecen dos clasificaciones, por un lado la individual y por otro la de por equipos.

En las semanas previas la ruta será realizada por diferentes miembros de la organización y se obtendrá el tiempo medio entre todos ellos. Este tiempo será confidencial.



Ayuntamiento de Cebreros
C/ Plaza de España, 1 (Cebreros - Ávila)
Email: cac.cebreros@gmail.com

Clasificación individual:

- La persona que más se acerque a este tiempo obtenido será el ganador en categoría masculina y femenina; y el resto de clasificaciones se establecerán sucesivamente.
- Se entregarán premios a los tres primeros hombres y a las tres primeras mujeres.

Clasificación por equipos:

- El grupo que más se acerque al tiempo confidencial será el ganador; y el resto de clasificaciones se establecerán sucesivamente.
- El tiempo que contabiliza para la clasificación es el del primer marchador del equipo que cruce la línea de llegada.
- Tres será el mínimo de marchadores del grupo a entrar en meta, donde la diferencia máxima entre ellos podrá ser de dos minutos. No se establece un número máximo de integrantes.
- Se entregarán premios para los tres primeros equipos.

El tiempo máximo para completar el recorrido es de 3:30h.



2 Carrera

2.1 El recorrido

El recorrido estará debidamente señalizado, en su totalidad, en especial se prestará atención en el marcaje de cruces y otros lugares de posibles pérdidas y siempre que sea necesario la organización ubicará físicamente alguna persona en esos lugares. Existirá como mínimo un indicador kilométrico cada 10 kilómetros, con la cifra bien definida.

2.2 Avituallamientos

En los controles de los avituallamientos, la organización de la prueba colocará recipientes donde los participantes puedan depositar los desechos a una distancia de unos 50 metros del lugar de control y donde habrá un indicador de finalización del avituallamiento, y otro cartel, 50 metros antes del mismo inicio del avituallamiento. En todos los avituallamientos habrá vasos a disposición de los corredores, por lo que **no** es obligatorio llevar sistema de hidratación propio. El único requisito para utilizarlos es que el corredor debe depositar todos los desperdicios en los contenedores habilitados, de lo contrario podrá ser descalificado en el acto.

Carrera de 24,6 km:

- Arroyo del Cerezo - kilómetro 3,6
 - Líquido y sólido
- Avituallamiento del kilómetro 6,2
 - Líquido y sólido
- El Campanero - kilómetro 9
 - Líquido y sólido
- Solana la Hoya - kilómetro 12,5
 - Líquido y sólido [Naranja, plátano,... y parrillada para los que necesiten un aporte extra de energía]
- La Lastrilla - kilómetro 16,5
 - Líquido y sólido
- Cortafuegos Castrejón - kilómetro 20,2
 - Líquido y sólido



- La Antena - kilómetro 21,3
 - Líquido
- Meta - kilómetro 24,6
 - Líquido y sólido.

Carrera de 10 km:

- Presa del Campanero - kilómetro 3,1
 - Líquido y sólido
- Cortafuegos Castrejón - kilómetro 5,7
 - Líquido y sólido
- La Antena - kilómetro 6,7
 - Líquido
- Meta - kilómetro 10
 - Líquido y sólido

Marcha Regulada (10 km):

- Presa del Campanero - Kilómetro 3,1
 - Líquido y sólido
- Cortafuegos Castrejón - kilómetro 5,7
 - Líquido y sólido
- Meta - kilómetro 10
 - Líquido y sólido

Nota: Los avituallamientos de meta incluyen grifo de cerveza gratuito para todos los corredores, porque lo importante es el post-partido 🍷



2.3 Controles de paso

La organización situará controles de paso de corredores, a su criterio, según la seguridad, estrategia y accesos. También podrá poner controles secretos, a criterio de la organización.

Carrera de 24,6 km:

Los participantes que sobrepasen los siguientes tiempos a su paso por los controles deberán retirarse de la prueba, entregar su chip, y seguir las instrucciones de los responsables del control para llegar a meta:

- Avituallamiento del kilómetro 3,6
 - 35 minutos
- Arroyo Pajares - kilómetro 7,6
 - 1:30 h
- Los Brajales - kilómetro 12
 - 2:30 h
- La Lastrilla - kilómetro 16,5
 - 3:30 h
- Cortafuegos - kilómetro 20,2
 - 4:00 h
- Meta - kilómetro 24,6
 - 5:00 h

Carrera de 10 Km:

No se establecen controles mínimos de paso.

Marcha Regulada:

No se establecen controles mínimos de paso.



3 Reglamento de competición para corredores

Las pruebas se desarrollarán individualmente. Los participantes tendrán como mínimo 14 años de edad, cumplidos el año de referencia de la prueba. Para poder participar en las competiciones, los participantes menores de edad deberán presentar la correspondiente autorización tutorial.

3.1 Inscripción para la competición

1. Para formalizar las pre-inscripciones y/o inscripciones, se exigirá a los participantes la presentación de los siguientes documentos:
 - DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir ...), o documento equivalente para extranjeros.
 - Licencia federativa (año en curso), incluyendo seguro deportivo que cubra la participación en la competición, según Real Decreto 849/1993 de 4 de Junio, o licencia equivalente para extranjeros.
 - En caso de que el corredor no disponga de licencia federativa, la organización contratará un seguro para que pueda estar cubierto ante posibles percances. Aún así, desde la organización se anima a los corredores que realizan carreras por montaña a federarse y estar cubiertos en mayor medida por las pólizas asociadas.
2. Las inscripciones podrán realizarse en la web www.deporticket.com desde el 16 de septiembre de 2017, siendo las categorías las indicadas en el siguiente apartado. Más detalle sobre las inscripciones:
 - <http://crossalpinocebrereño.es/inscripciones-24km.php>
 - <http://crossalpinocebrereño.es/inscripciones-10km.php>
 - <http://crossalpinocebrereño.es/inscripciones-marcha-regulada.php>
3. Para la recogida de dorsales será imprescindible presentar el DNI y la licencia federativa en aquellos corredores federados.
4. Para recoger el dorsal de otra persona inscrita, se solicitará fotocopia, o fotografía con el móvil, del DNI y la licencia federativa de dicha persona (si dispone de ella).
5. La organización se reserva el derecho sobre los contenidos audiovisuales que puedan obtenerse durante la realización de la carrera.



3.1.1 Categorías

Los participantes estarán divididos en las siguientes categorías:

Absoluta:

- Femenina: Todas las participantes.
- Masculina: Todos los participantes.

Senior:

- Femenina: a partir de 14 años cumplidos el año de referencia.
- Masculina: a partir de 14 años cumplidos el año de referencia.

Subcategoría Veteranos A:

- Femenina: de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia.
- Masculina: de 40 a 50 años que no cumplan los 51 el año de referencia.

Subcategoría Veteranos B:

- Femenina: a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia.
- Masculina: a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia.

Tabla resumen de las categorías:

Categoría	Años
M- SENI	<= 1981
F- SENI	<= 1981
M- VETA	1980- 1970
F- VETA	1980- 1970
M- VETB	>= 1969
F- VETB	>= 1969

Nota: La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición. Estas categorías se basan en las indicadas en el reglamento de la FEDME: http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/1361_F_es.pdf



3.2 Material y equipamiento

Para participar en la prueba cada deportista deberá llevar consigo el material siguiente:

Obligatorio:

- Será obligatorio el uso de zapatillas de trail running. Los corredores podrán participar en las pruebas con calzado minimalista o alternativo bajo su única y exclusiva responsabilidad previa suscripción del documento de exención de responsabilidad que la organización pondrá a su disposición en el momento de la recogida del dorsal (Ver Anexo). Cuando el calzado minimalista o alternativo deja parte del pie al aire libre (ejemplo: sandalias), éste deberá ser complementado con una protección específica para el pie, si la carrera discurre en algún momento por encima de los 2.000 m. o bien si la previsión meteorológica del día de la prueba aconseja a criterio del Comité de Carrera mayor protección de los pies por bajas temperaturas y condiciones adversas (escarpines de neopreno, calcetines térmicos o bien zapatillas de trail running de recambio, que deberán llevarse en la mochila del corredor por motivos de seguridad y que podrán ser revisadas por los árbitros de competición en los controles de material que hubiera).
- Cortavientos o chubasquero de manga larga.

Recomendable, en función de la climatología:

- Guantes.
- Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas.
- Teléfono móvil.
- Gorro o gorra.
- Silbato.

Nota: En función de la climatología podría no ser necesaria ninguna prenda de abrigo. Se notificará durante el fin de semana de la carrera, con el tiempo necesario para que no ocasione ninguna molestia al corredor. A destacar que la altitud máxima durante la carrera no supera los 1200 metros.

Nota: Está permitido el uso de portadoresales.



3.3 Supervisión control de material y avituallamiento

El material obligatorio será requerido por los árbitros en el control de dorsales y en cualquier parte del recorrido. Todos los corredores estarán obligados a someterse a dicho control, bajo pena de sanción o descalificación de la carrera. Será motivo de descalificación inmediata la manipulación o cesión del dorsal.

Está terminantemente prohibido recibir ayuda o avituallamiento durante el desarrollo de la prueba (exceptuando los puntos dispuestos por la organización y descritos en la reunión informativa), de cualquier persona sea competidor o no.

Podrá ser recibida ayuda, según el punto anterior y en un radio de más o menos 100 metros antes y después del punto dispuesto por la organización.

3.4 Comportamiento general de los corredores

1. Todo corredor solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.
2. Es obligación de cada competidor respetar el medio ambiente por donde se desarrolla la prueba y asimismo deberán llevarse sus desperdicios, geles, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización. Un bastón roto durante la competición podrá ser entregado en un control. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.
3. Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.
4. Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.
5. Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, árbitros, supervisores, controles y miembros de la organización.
6. Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.



7. La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente o negligencia, así como de la pérdida o rotura de los objetos de cada participante. Cada participante será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a sí mismo o a terceros, exonerando a la organización de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión.
8. Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:
 - Se retirará en un control y entregará el chip.
 - El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

3.5 Penalización o descalificación de un corredor

1. Se producirá la penalización o descalificación de un corredor o un equipo cuando incurra en cualquiera de los puntos indicados a continuación:
 - No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar = 3 minutos a descalificación.
 - Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor o no = 3 minutos a descalificación.
 - Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo = descalificación.
 - Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización = descalificación.
 - Reincidir dos veces el mismo corredor en una salida falsa = descalificación.
 - Tirar desperdicios durante el recorrido = 3 minutos a descalificación.
 - Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor = 3 minutos a descalificación.
 - No llevar el material requerido por la organización en cada control = 3 minutos a descalificación.
 - No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros = 3 minutos a descalificación.

Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones y cuantía de estas.



3.6 Descalificación con posible sanción

1. Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del corredor:
 - No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.
 - Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.
 - Provocar un accidente de forma voluntaria.
 - Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.

3.7 Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba

1. Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido. En este caso, se tomarán las posiciones y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.
2. Si en el momento de la neutralización existen corredores que han pasado del control y tienen condiciones suficientemente buenas para seguir compitiendo:
 - Se neutralizarán en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los siguientes serían los corredores del control anterior o del punto de neutralización.
 - No existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización.
 - En el caso que las condiciones no permitan seguir compitiendo, se tomarán los tiempos de punto de neutralización anterior.
3. En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos los derechos de inscripción no serán devueltos.

4 Seguridad

4.1 Seguridad de los participantes

La organización de la prueba preverá los siguientes servicios:

- Servicios de asistencia sanitaria, ambulancias y un médico, como mínimo en la salida y llegada.
- Equipo escoba que recorrerá la totalidad del itinerario a pie en el mismo sentido de la prueba.



- La comunicación entre los controles, equipo escoba, salida y llegada y director de carrera.
- Plan de emergencia y evacuación de participantes durante la carrera.

4.2 Itinerario alternativo

La organización tendrá un itinerario alternativo, para que en el caso de que las condiciones meteorológicas sean peligrosas, poder reconducir la carrera por otro lugar, que garantice la seguridad de los corredores.

4.3 Control de material

Antes de dar la salida a la prueba, la organización realizará una verificación de dorsales y material obligatorio, pasando los participantes a un recinto cerrado hasta el momento de la salida.

4.4 Retirada de un corredor

Los árbitros, corredores escoba y/o el médico de la organización podrán retirar de la competición a un corredor, y quitarle su dorsal, cuando consideren que éste tenga mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga y el desgaste de la prueba garantizando así su salud.



5 Programa

5.1 Sábado 25 de enero:

- **8:15 - 9:50**
 - Recogida de dorsales para la Marcha Regulada en El Cabildo [Plaza de España, Cebreros]
 - Obligatorio presentación del DNI y licencia para los federados.
 - Si se recoge el de un compañero será necesario presentar fotocopia, o fotografía con el móvil, de su DNI.
 - En caso de tener la licencia vigente para 2020 pero no haberla recibido todavía, será suficiente con indicarlo en el momento de la recogida del dorsal.
- **10:00**
 - Salida de la Marcha Regulada para todos los públicos.
- **13:00**
 - Entrega de trofeos de la Marcha Regulada [Plaza de España, Cebreros]
- **19:00 - 20:30**
 - Recogida de dorsales para las carreras de 24km y 10km en El Cabildo [Plaza de España, Cebreros]
 - Obligatorio presentación del DNI y licencia para los federados.
 - Si se recoge el de un compañero será necesario presentar fotocopia, o fotografía con el móvil, de su DNI.
 - En caso de tener la licencia vigente para 2020 pero no haberla recibido todavía, será suficiente con indicarlo en el momento de la recogida del dorsal.

5.2 Domingo 26 de enero:

- **8:00 - 9:45**
 - Recogida de dorsales en El Cabildo [Plaza de España, Cebreros]
 - Obligatorio presentación del DNI y licencia para los federados.
 - Si se recoge el de un compañero será necesario presentar fotocopia, o fotografía con el móvil, de su DNI.
 - En caso de tener la licencia vigente para 2020 pero no haberla recibido todavía, será suficiente con indicarlo en el momento de la recogida del dorsal.
- **9:45**
 - Salida de la carrera de **10km**
- **10:00**
 - Salida de la carrera de **24km**



- **10:40**
 - Llegada prevista del primer corredor de la carrera de 10km
- **12:10**
 - Llegada prevista del primer corredor de la carrera de 24km
- **13:15**
 - Entrega de trofeos de la carrera de **10km** [Plaza de España, Cebreros]
- **14:30**
 - Entrega de trofeos de la carrera de **24km** [Plaza de España, Cebreros]



6 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 Cebrereño, del material recomendado y que conoce los riesgos intrínsecos que conlleva la participación en cualquier actividad de montaña y los acepta y asume voluntariamente, decidiendo participar en la misma con calzado minimalista o alternativo, eximiendo a las entidades organizadoras de cualquier responsabilidad a causa de tal decisión personal.

En Cebreros, a 26 de enero de 2020

