

# Reglamento

## XV Cross Alpino Cebrereño Cebreros - 2017



Ayuntamiento de Cebreros  
C/ Plaza de España, 1 (Cebreros - Ávila)  
Email: [info@loscorrelindes.es](mailto:info@loscorrelindes.es)

# Índice

1	Introducción.....	3
2	Carrera.....	4
	2.1 El recorrido.....	4
	2.2 Avituallamientos.....	4
	2.3 Controles de paso.....	5
3	Reglamento de competición para corredores.....	6
	3.1 Inscripción para la competición.....	6
	3.1.1 Categorías.....	7
	3.2 Material y equipamiento.....	7
	3.3 Supervisión control de material y avituallamiento.....	8
	3.4 Comportamiento general de los corredores.....	9
	3.5 Penalización o descalificación de un corredor.....	10
	3.6 Descalificación con posible sanción.....	10
	3.7 Aplazamiento, interrupción y anulación de la prueba.....	10
4	Seguridad.....	11
	4.1 Seguridad de los participantes.....	11
	4.2 Itinerario alternativo.....	11
	4.3 Control de material.....	11
	4.4 Retirada de un corredor.....	12
5	Programa.....	13
	5.1 Sábado 28 de enero:.....	13
	5.2 Domingo 29 de enero:.....	13



# 1 Introducción

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 15ª edición en 2017, contando con dos distancias:

- **21 Km:**
  - Desnivel positivo=1284 metros
  - Desnivel negativo=1284 metros
  - Salida: 29 de enero a las 10:00
  
- **10 Km:**
  - Desnivel positivo=350 metros
  - Desnivel negativo=350 metros
  - Salida: 29 de enero a las 10:20

Las salidas tendrán lugar desde la Plaza de España de Cebreros (Ávila).



## 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 kilométrica 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 21 Km:**

- Arroyo del Cerezo - Kilómetro 4
  - Líquido y sólido
- Avituallamiento del kilómetro 8,4
  - Líquido y sólido
- El Campanero - Kilómetro 10,2
  - Líquido y sólido
- Solana la Hoya - Kilómetro 14
  - Líquido y sólido [Naranja, plátano,... y parrillada para los que necesiten un aporte extra de energía ]
- Cortafuegos Castrejón - Kilómetro 16,7
  - Líquido y sólido



- La Antena - Kilómetro 17,9
  - Líquido
- Meta
  - Líquido y sólido

### **Carrera de 10 Km:**

- Arroyo del Cerezo - Kilómetro 4
  - Líquido y sólido
- Morunas - Kilómetro 8
  - Líquido
- Meta
  - Líquido y sólido

## **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 21 Km:**

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

- Avituallamiento del kilómetro 4:
  - 35 minutos
- Avituallamiento del kilómetro 8,4:
  - 1:20 h
- El Campanero - kilómetro 10,2:
  - 2:05 h
- Solana la Hoya - kilómetro 14:
  - 3:15 h



- Cortafuegos - kilómetro 16:
  - 3:50 h
- Meta
  - 4:30 h

### **Carrera de 10 Km:**

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](http://www.deporticket.com) desde el 17 de septiembre de 2016, siendo las categorías las indicadas en el siguiente apartado. Más detalle sobre las inscripciones:
  - <http://crossalpinocebrereño.es/inscripciones-21km.php>
  - <http://crossalpinocebrereño.es/inscripciones-10km.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 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 45 a 55 años que no cumplan los 56 el año de referencia.

#### Subcategoría Veteranos B:

- Femenina: a partir de los 51 años cumplidos el año de referencia.
- Masculina: a partir de los 56 años cumplidos el año de referencia.

Tabla resumen de las categorías:

Categoría	Años
M-SENI	<= 1973
F-SENI	<= 1978
M-VETA	1972-1962
F-VETA	1977-1967
M-VETB	>= 1961
F-VETB	>= 1966

**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.

## 3.2 Material y equipamiento

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

### Obligatorio:

- Zapatillas de trail running con buen agarre, suela con dibujo y parte superior con elementos de fijación que mantengan la zapatilla bien sujeta al pie y que lo proteja enteramente hasta debajo del tobillo.
- Cortavientos o chubasquero de manga larga.

### Recomendable:

- 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.

**Nota:** Está permitido el uso de portadorsales. Importante tener en cuenta que los dorsales de este año son de tela y de aproximadamente 21x17 cm.

## 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 dorsal.
  - 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. Y unos minutos antes de la misma, la organización, recordará a todos los corredores la previsión meteorológica, las novedades de última hora y la importancia de conservar el medio ambiente a nuestro paso.

### **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 28 de enero:

- **19:00 - 20:30**
  - 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 foto con el móvil, de su DNI.
    - En caso de tener la licencia vigente para 2017 pero no haberla recibido todavía, será suficiente con indicarlo en el momento de la recogida del dorsal.

### 5.2 Domingo 29 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 foto con el móvil, de su DNI.
    - En caso de tener la licencia vigente para 2017 pero no haberla recibido todavía, será suficiente con indicarlo en el momento de la recogida del dorsal.
- **9:50**
  - Control de dorsales y material obligatorio
- **10:00**
  - Salida de la carrera de 21km
- **10:20**
  - Salida de la carrera de 10km
- **11:05**
  - Llegada prevista del primer corredor de la carrera de 10km
- **11:50**
  - Llegada prevista del primer corredor de la carrera de 21km
- **14:00**
  - Entrega de trofeos [Plaza de España, Cebreros]

