

III CROSS CAJA RURAL

LLANGREU

5 KM 11:00
22 ABRIL 2018



STUDIO FUNCIONAL
Entrenamiento Personal



HORIZONTE

TRAIL - LANGREO



RECORRIDO

La prueba de cinco kilómetros (**POR ASFALTO**) con salida y meta en los alrededores de la pista de atletismo de Lada, discurrirá casi íntegramente por el paseo que discurre paralelo al río Nalón. Los corredores se dirigirán hacia Sama por el dicho paseo llegando al puente de hierro. Seguirán por el Parque de Sama hasta el Adaro donde cruzarán el puente de la Montera para regresar a Lada por la otra orilla. Otra vez el cruce del puente de hierro, donde la sidrería La Mula Torna. Siguiendo ya todo el paseo hasta el puente de Lada, en dirección a la Pista de Lada donde para terminar en el mismo punto de salida. Puede sufrir modificaciones por motivos organizativos, siempre manteniendo la misma distancia.



Plano del recorrido de la prueba.

La carrera tendrá lugar el domingo 22 de Abril a las 11:00. La recogida de dorsales se realizará el sábado 21 de Abril de 16:00 a 20:00 en el Polideportivo de La Felguera y en el mismo día de la prueba, en la zona de la salida, hasta 1 hora antes de la salida esta. La prueba estará organizada por el Club Deportivo Estadio Gijón Langreo.

INSCRIPCIONES

Para participar es necesario ingresar la cuota de inscripción (6 €), a través de la empresa de Cronometraje y Chips CRONOEMPATE <http://inscripciones.empa-t.com/inscripcion/ii-cross-caja-rural-llangreu/4697> Las inscripciones se abrirán el día 16 de Marzo y se cerrarán el día 18 de Abril o al agotarse las 200 plazas.

CATEGORÍA	AÑO DE NACIMIENTO
JUVENIL	2004 - 2003 - 2002 - 2001
PROMESA	2000 - 1999 - 1998 - 1997 - 1996
SENIOR	1995 a 1981
VETERANOS A	1980 a 1971
VETERANOS B	1970 a 1963
VETERANOS C	1962 a 1956
VETERANOS D	1957 en adelante
POR EQUIPOS*	5 Atletas teniendo que ser 2 mujeres

* Para poder participar en esta categoría, deberán de tomar la salida los 5 componentes del equipo. Puntuarán 4, siendo como mínimo uno de ellos, una mujer. Para poder participar en esta categoría será requisito indispensable que todos los miembros se inscriban con el mismo nombre, ya que no se tendrá en cuenta los errores tipográficos y / o de nomenclatura. No es necesario que los atletas ni el equipo este federado (ni siquiera que sean de un mismo equipo federado o popular).

PREMIOS Y SORTEOS

Habrà premio para los 3 primeros de cada categoría (3 mujeres, 3 hombres) y a los 3 primeros equipos, dando los trofeos a las 12:30 en el Hogar del Pensionista de Lada. Los ganadores absolutos, tanto femenino como masculino, se llevarán unos **playeros Saucony por cortesía de Horizonte Trail Langreo**.

El premio por equipos será una cena (descuento de 60€) **para los cinco primeros clasificados del equipo vencedor** (o los designados por el equipo) en la **Sidrería El Fogón** (La Felguera).

A cada corredor se entregará una bolsa de corredor con un vale de descuento de **Horizonte Trail Langreo**, una **camiseta de la prueba** y **productos alimenticios de Arco**.

Antes de la entrega de premios se sortearán los siguientes lotes:

1 bono para un mes de entrenamiento bajo la marca **RunMarc**

1 bono para un mes de entrenamiento bajo con el control técnico de las **Escuelas Deportivas de Atletismo del Ayto. de Langreo que el Estadio G. Langreo** gestiona

1 bono para un mes de entrenamiento en el **Studio Funcional "Centro de entrenamiento personal"**

1 sesión con **Jara Dietética y Nutrición**

1 lote de cervezas artesanas de **L'Artesana**

1 lote de productos **RingaZSana**

1 descuento de 25€ (a un equipo) para cenar en la **Sidrería El Fogón**

REGLAMENTO

El próximo día 22 de Abril de 2018, se celebrará en Langreo la II edición del Cross Caja Rural Llangréu; prueba que se realiza sobre una distancia no homologada por la RFEA. El Club Deportivo Estadio Gijón-Langreo, promueve este evento deportivo en colaboración con el Ayuntamiento de Langreo que cuenta con la organización de los clubes Estadio G. Langreo y Estadio Gijón.

El Cross Caja Rural Llangréu nació con el objetivo de fomentar los valores de equipo entre los compañeros de un mismo equipo e integrar los valores del deporte y los beneficios para la salud dentro de la sociedad. De ahí su modalidad de equipos.

Todos los participantes en el momento de realizar la inscripción aceptan y se someten al reglamento de la carrera, teniendo el deber de conocerlo y cumplirlo en todo momento y declaran:

1º Tener 14 años (o cumplirlos durante el 2018), que todos los datos incluidos en la inscripción son verdaderos, certifican estar en buen estado físico y que se encuentran en condiciones óptimas para participar en esta prueba.

2º La organización se reserva el derecho de modificar esta normativa si la meteorología u otras causas imprevistas así lo aconsejan. Las modificaciones serán comunicadas a los participantes por los medios estipulados, web, boletines, o en los momentos previos a la salida.

3º En caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo, se estará a lo que disponga La Organización.

4º El horario de comienzo de la prueba será las 11:00 La salida se producirá en los alrededores de la pista de atletismo de Lada. El orden de salida y las diferentes categorías serán las especificadas en el apartado correspondiente de este tríptico.

5º Los atletas que pueden participar en la misma son los siguientes:

*Atletas con licencia Federada Autonómica y Federada Nacional

*Atletas sin licencia Federada.

6º La distancia será de 5 kilómetros. Aunque la carrera no está homologada, la organización velará porque la distancia sea lo más exacta posible y estará bajo el control y supervisión de la organización de la carrera.

7º Excepcionalmente, y por causa justificada se podrá solicitar a la organización la sustitución de alguno de los componentes del equipo. En función de la causa la Organización decidirá si accede a realizar el cambio; hasta que este no sea comunicado al equipo no se considerará realizado.

8º Todos los participantes inscritos correctamente en la prueba estarán cubiertos con un seguro de responsabilidad civil y de accidentes según la normativa legal vigente para este tipo de carreras. La organización dispone del correspondiente seguro de responsabilidad civil. **Queda totalmente prohibida la participación de corredores no inscritos.**

9º La organización recomienda hacerse una revisión médica y / o prueba de esfuerzo a todos los participantes que antes de empezar los entrenamientos para la carrera se realicen una revisión médica para comprobar que su estado de salud es apto para este tipo de esfuerzos.

10º Por el mero hecho de inscribirse, cada participante declara estar en buen estado de salud y apto para la realización de la prueba y descarga a la Organización de cualquier responsabilidad en cuanto a su Salud se refiere.

La prueba contará con el mencionado Seguro de Accidentes, que cubrirá los accidentes que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo de la prueba, y nunca como derivación de una patología o tara latente, lesión, imprudencia, negligencia, inobservancia de las leyes y del articulado del Reglamento, etc., ni los producidos en los desplazamientos al y desde el lugar en que se desarrolle la carrera.

11º La Organización contará con un servicio médico y ambulancia, desde media hora antes del inicio y hasta media hora después de la finalización de la prueba.

12º Exclusivamente tendrán derecho a disfrutar de cualquiera de los servicios de la carrera instalados a lo largo del recorrido o en la meta, tales como avituallamiento, asistencia sanitaria, etc.; los participantes oficialmente inscritos que acrediten estarlo mediante el dorsal oficial y original de la carrera.

13º El circuito estará completamente cerrado al tráfico y los únicos vehículos que podrán seguir la prueba serán los designados por la Organización debidamente autorizados e identificados.

DESCALIFICACIONES

Por el mero hecho de participar en la prueba el atleta tiene la obligación de acatar las normas, en caso contrario se producirá a su descalificación. Serán descalificados los atletas que:

*No realicen el recorrido completo.

*Alteren la publicidad del dorsal o lo lleven doblado sin que se vean los logotipos pertinentes.

*Entren en meta sin dorsal o no lo muestren a la llegada.

*No pasen por los puntos de control establecidos o no enseñen el dorsal en el paso por los mismos.

*No lleven el dorsal en el pecho totalmente extendido y sujeto al menos con cuatro imperdibles.

*Manifiesten un comportamiento antideportivo.

*Participe con otro dorsal-chip distinto al que le correspondiera o con dos o más chips-dorsales; a la vez.

*No atiendan a las indicaciones de los miembros de la Organización, Fuerzas de Seguridad y Servicios Médicos.

*Alteren los datos personales de la inscripción.

*Sean acompañados por cualquier persona no inscrita o cualquier artilugio rodado que no esté autorizado por la Organización.

*Reciban avituallamiento fuera de las zonas asignadas o por personas no habilitadas para ello.

***Entren en meta con niños y personas no participantes en la prueba.**

Por motivos de seguridad de los participantes no está permitido correr acompañado de personas no participantes en la misma, vayan a pie o en algún tipo de vehículo, ni llevar niños en brazos o en cochecitos, así como tampoco se permite correr con animales, carros, etc. Esta prohibición se extiende a toda la carrera y muy especialmente en la llegada a meta, siendo su inobservancia motivo de posible descalificación.

Los corredores descalificados perderán automáticamente toda opción a los premios y producirán la descalificación de su equipo.

De acuerdo con la LEY ORGANICA de 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, se informa a todos los participantes que sus datos personales se incorporarán a un fichero propiedad de la plataforma de inscripciones, autorizando; sin límite temporal, a ésta el tratamiento de los datos personales para el mantenimiento y gestión de la actividad deportiva.

Asimismo, cada participante al realizar la inscripción a la II Cross Caja Rural Llangréu, autoriza expresamente a la plataforma de inscripciones:

- Tratar automáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal.

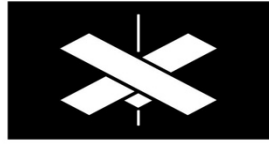
- A reproducir el nombre y apellidos, el puesto obtenido en la clasificación general y la propia del participante, la categoría, la marca deportiva realizada y su imagen.

- A publicar imágenes y fotografías de la prueba, publicación de listados clasificatorios, etc.) mediante cualquier dispositivo (Internet, publicidad, etc.).

PATROCINADORES



G.M.
CUMBRE
Langreú



 **Centro de Entrenamiento Personal**
STUDIOFUNCIONAL



Coca-Cola


Dietética
y Nutrición
Jara

