



# CROSS de las CUESTAS

# PROYECTO TÉCNICO

# 6K





# CROSS de las CUESTAS

## ÍNDICE

1. Denominación y Características de la Prueba
2. Descripción de los Recorridos
3. Organigrama de la Prueba
4. Participantes
5. Plan de Prevención y Emergencia de la Prueba





# CROSS de las CUESTAS

## 1. Denominación y Características de la Prueba

Nombre: VIII San Roque, Cross de las Cuestas, San Roque 2024

Fecha: 14 y 15 de Junio 2024

Programa General:

- VIERNES 14 de Junio

18:00 – 21:00 h. FIESTA DEPORTIVA

Donde se ofertará las siguientes actividades

- 18:00 h. Apertura de:
  - Carpa de Entrega de Dorsales
  - Feria del Corredor
  - Exhibiciones de nuestras Escuelas Deportivas

- Actuación DJ + SPEAKER Oficial Cross de las Cuestas 2023

- 18:30 h. Exhibiciones Escuelas Deportivas y Actividades Físico Deportivas
- 18:30 Peque Atletismo
  - Carreras Prebenjamin
- 20:15 – 20:45 h Clase de Zumba
- 20:45 h. Sorteos

- SÁBADO 15 de Junio

VIII EDICIÓN: , Cross de las Cuestas, SAN ROQUE 2024

Con el siguiente PROGRAMA:

8:00 – 15:00 h. MONTAJES DE LA PRUEBA

17:30 h. – ENTREGA DE DORSALES

18:30 h. - CARRERAS INFANTILES

- Actuación DJ + SPEAKER Oficial Cross de las Cuestas 2024

20:00 h. – ENTREGA DE TROFEOS CATEGORÍA INFANTILES

20:15 h. - IV MARCHA SOLIDARIA del Cross de las Cuestas

Salida Y llegada a la Plaza de las Constituciones

Recorrido de 3 K.





# CROSS de las CUESTAS

21:30 h. - VIII Cross de las Cuestas, San Roque 2024

Salida - Plaza de las Constituciones

Llegada - Plaza de Toros

Recorrido - 6 K

Categorías -

Cadete SUB 16

Juvenil SUB 18

Junior SUB 20

Promesa SUB 23

SENIOR

VETERANOS A (M35)

VETERANOS B (M40)

VETERANOS C (M45)

VETERANOS D (M50)

VETERANOS E (M60)

21:45 h. - PRIMER PASE: CONCIERTO OFICIAL de la CROSS DE LAS CUETAS

23:00 h. - ENTREGA DE TROFEOS CATEGORÍAS ADULTAS

23:00 h. - SEGUNDO PASE: CONCIERTO OFICIAL de la CROSS DE LAS CUETAS

## Características de la Carrera

La San Roque , *Cross de las Cuestas 2024*, quiere consolidarse en el calendario comarcal de carreras populares, recuperando a su vez el prestigio de la carrera sanroqueña que durante tanto tiempo fue un referente en el panorama atlético autonómico, y además pretende hacerlo con nuevos aires, por ello la Organización propone realizar la prueba en horario nocturno, y convertir el evento en toda una Fiesta Local, donde la prueba deportiva, sea una excusa perfecta para salir a la calle a convivir y disfrutar.

Para todo ello, la Organización de la prueba hace dos propuestas concretas;

**La Primera;** en colaboración con la Delegación Municipal de Juventud, con la que se organizarán dos Zonas de Diversión, todas ellas amenizadas por Grupos Locales.

**La Segunda,** es la *Feria del Corredor*, la organización de forma conjunta con distintas empresas del Sector Deportivo y de la Salud, montará un espacio destinado a la promoción de todo tipo de servicios y productos interesantes para los atletas participantes.





# CROSS de las CUESTAS

La Carrera estará compuesta de 3 carreras en 1, en función de los objetivos que los participantes en cada una de ellas, persigan:

\* La **Carrera Popular**, destinada a atletas federados consiste en un recorrido de 6 km.

**6K.** En esta carrera, se incorporarán sponsors que podrán mejorar los premios a los participantes, con los que aumentar la participación de profesionales.

\* La **Marcha Solidaria**, para participar en una fiesta de la ciudad, y con un objetivo benéfico, para El Programa Municipal de Garantía Alimentaria, gestionado por la Delegación de Igualdad y Asuntos Sociales y por Protección Civil, con la implicación de colectivos Sociales, y con a beneficio del Programa , cada año se colaborará con una causa social.

Recorrerá el mismo circuito urbano con una distancia de 3 kilómetros, **3K.** y abierta a toda la población.

\*La **Carrera Base**, desde prebenjamin hasta infantil, separados por categorías, para promocionar a nivel deportivo y valor el deporte saludable. Recorrerán recorridos acordes a su edad.





# CROSS de las CUESTAS

## 2. Descripción de los Recorridos

### CARRERA DE ADULTOS 6 K

La San Roque, **Cross de las Cuestas 2024** estará constituido por un circuito urbano de 5.850 metros **6 K**, todos ellos por carreteras de asfalto, que recorrerán el casco urbano de San Roque, serpenteando sus características y genuinas pendientes calles. Por otro lado el recorrido atravesará diferentes plazas públicas del municipio, en las que la Organización, realizará actuaciones de grupos musicales locales, para amenizar y ambientar todo el recorrido, Durante este trayecto cabe destacar los siguientes puntos concretos:

#### TRAMO 1. 1º / SALIDA DE LA PRUEBA (Km. 0 – Km. 2);

**Punto de Salida;** La Salida estará organizada desde la **Plaza de las Constituciones de San Roque**, donde se ubicarán distintas Zonas como:

**Carpa de Organización** – Recogida de Dorsales

Megafonía

Guardarropas

**Zona de Calentamientos** - Actividades

Actuaciones

Entrega de Premios

Carreras Infantiles

**El recorrido de este Tramo**, se compone de dos kilómetros que transcurrirán por el siguiente itinerario;

#### TRAMO 1. PASO DE LA PRUEBA DESDE Km. 0 – Km 2,5 Km.

- Paso por delante de la Farmacia hacia **Calle Los Sargentos**.
- **Calle Ermita** (por delante Piscina Municipal). **CARRERA DE ADULTOS**
- Giro hacia la derecha en **Avenida Tercer Centenario**
- Giro hacia la derecha por **Camino del Almendral** hasta Edificio Sucursal Sygla Medica. **KM 1**
- **Avenida del Ejercito** (en dirección contraria) hasta Esquina Sucursal La Caixa.
- Giro a la Izquierda por **Calle Higueras**.
- Giro a la Derecha por **Calle Olivo** hasta **Calle Herradura**.
- Giro a la Izquierda en **Calle Herradura** hasta **Calle Juan Ramón Jiménez**.
- Paso por **Calle Antonio Machado** – **Calle La Cruz**.
- Giro a la Derecha por **Avenida Elvira Castilla del Pino**. **KM 2**
- Giro a la Izquierda subiendo por **Calle Herradura**.
- Giro a la Derecha por **Calle Nueva** hasta **Calle Mercedes Huerta** (Sucursal Unicaja)





# CROSS de las CUESTAS

## TRAMO 2. PASO DE LA PRUEBA DESDE Km. 2 – Km 3,5

**Punto de Inicio del Tramo;** Este tramo comenzará en la **Calle Mercedes Huerta** esquina con **Avenida del Ejército**, a la altura de la sucursal bancaria de Unicaja.

**El recorrido de este Tramo,** se compone de 1.500 metros que transcurrirán por el siguiente itinerario;

- Paso por **Calle Mercedes Huertas** hasta rotonda Bar Torres.
- Giro de Rotonda Bar Torres hacia **Calle General Lacy**.
- Paso por **Calle General Lacy – Calle Coronel Moscoso** hasta Sede de Protección Civil. **KM 3**
- Paso por Rotonda Cuatro Vientos giro hacia **Calle Posada del Toro**.
- Giro a la Izquierda hacia **Calle Vallecillo Luján**.  
Subida **Calle Vallecillo Luján** hacia Plaza Espartero.
- Giro a la Izquierda por **Calle Aurora**.
- Bajada por **Calle Aurora** hasta Plaza Mariano Bertuchi..
- Giro a la Derecha por **Calle Herrería** (Dirección contraria).
- Giro a la Derecha a la Altura **Plaza Concha** esquina con **Calle Constitución**.

## TRAMO 3. PASO DE LA PRUEBA DESDE Km. 3,5 – Km 6

**Punto de Inicio del Tramo;** Este tramo comenzará en la **Subida a los Cañones** a la altura esquina Plaza Concha con Calle Constitución.

**El recorrido de este Tramo,** se compone de los últimos 2.500 metros de la prueba que transcurrirán por el siguiente itinerario;

- Subida a **Los Cañones** hasta su alto girando a la izquierda por **Calle Médico**. **KM 4**
- Giro a la Izquierda bajada por **Calle Francisco Tubino**.
- Giro a la Izquierda por **Calle Calzada Baja**.
- Giro a la Derecha por **Calle Callejón del Reposo**.
- Paso por Rotonda entrada al municipio a la altura de los Juzgados.
- Girando a la derecha por **Calle Batallón Cazadores de Tarifa**.
- **Giro a la izquierda por Calle Velázquez**
- **Paso de carrera bodeando los alrededores de la Plaza de Toros**
- **Paso de carrera por el interior de la Alameda Alfonso XI** **KM 5**
- Subida calle San Felipe , hasta plaza de la Iglesia
- Entrada en Plaza de la Iglesia con Plaza de Armas **META FINAL** .
- 





# CROSS de las CUESTAS

**Punto de Finalización;** La finalización de la VIII San Roque , **Cross de las Cuestas 2024**, se ubicará en el interior de la Plaza de Armas , donde se ubicarán varios Arco de Meta, la Zona de control de tiempos. Además se situarán las siguientes Zonas Auxiliares;

- **Zona Servicios al Deportistas;**

En la llegada a meta junto al Control de Tiempos se ubicará esta zona donde encontraremos los siguientes servicios para los deportistas participantes en la prueba:

- **Panel de Tiempos y Carpa de Avituallamiento Sólido y Líquido.**
- **Carpa de Fisioterapia.**

- **Zona de Restauración;**

## MARCHA SOLIDARIA 3K

La IV Marcha Solidaria de la San Roque , Cross de las Cuestas 2024 estará constituido por un circuito urbano de 3.000 metros 3 K, adaptando el Circuito de la Carrera Nocturna y con el siguiente itinerario:

- Salida desde Plaza de las Constituciones
- **Giro a la Izquierda por Avenida del Ejército** (en dirección contraria) paso por Esquina Sucursal La Caixa.
- Giro a la Derecha por **Calle Mercedes Huerta** (Sucursal Unicaja)
- Paso por **Calle Mercedes Huertas** hasta rotonda Bar Torres.
- Giro de Rotonda Bar Torres hacia **Calle General Lacy**.
- Paso por **Calle General Lacy – Calle Coronel Moscoso** hasta Sede de Protección Civil.
  
- Paso por Rotonda Cuatro Vientos giro hacia **Calle Posada del Toro**.
  
- Giro a la Izquierda hacia **Calle Vallecillo Luján**.
- Subida **Calle Vallecillo Luján** hacia Plaza Espartero.
- Giro a la Izquierda por **Calle Aurora**.
- Bajada por **Calle Aurora** hasta Plaza Mariano Bertuchi..
- Giro a la Derecha por **Calle Herrería** (Dirección contraria).
- Giro a la Derecha a la Altura **Plaza Concha** esquina con **Calle Constitución**.
- Subida a **Los Cañones** hasta su alto girando a la izquierda por **Calle Médico**.
- Giro a la Izquierda bajada por **Calle Francisco Tubino**.
- Giro a la Izquierda por **Calle Calzada Baja**.
- Giro a la Derecha por **Calle Callejón del Reposo**.





# CROSS de las CUESTAS

Paso por Rotonda entrada al municipio a la altura de los Juzgados.  
Girando a la derecha por **Calle Batallón Cazadores de Tarifa**.  
Giro a la izquierda en **Rotonda del Bar Torres**.  
Paso de Carrera por interior de la **Plaza Alameda Alfonso XI**.

Recta de **META en Plaza de las Constituciones** hasta puerta del Ayuntamiento.

## **CARRERAS DE MENORES**

TODOS LOS RECORRIDOS DE LAS CARRERAS DE MENORES SE REALIZARÁN POR DENTRO DE LAS PLAZAS DE LAS CONSTITUCIONES Y ALAMEDA ALFONSO XI, ADAPTANDO LAS DISTANCIAS A REALIZAR EN FUNCIÓN A LAS CATEGORÍAS DE LOS PARTICIPANTES, LAS DISTANCIAS QUE SE REALIZARÁN SERÁN LAS SIGUIENTES:

<b>Categoría</b>
Prebenjamin
Benjamin
Alevin
Infantil





# CROSS de las CUESTAS

## TRACK DE LA PRUEBA

# CARRERA de ADULTOS **6K**





# CROSS de las CUESTAS

## TRACK DE LA PRUEBA CARRERAS de MENORES

### CROSS DE LAS CUESTAS 2023 CARRERA MENORES



PRE-BENJAMIN - 300 METROS



### CROSS DE LAS CUESTAS 2023 CARRERA MENORES



BENJAMIN - 500 METROS





# CROSS de las CUESTAS

## CROSS DE LAS CUESTAS 2023 CARRERA MENORES



ALEVIN 750 METROS



Multimedia

## CROSS DE LAS CUESTAS 2023 CARRERA MENORES



INFANTIL - 1.000 METROS



Multimedia





# CROSS de las CUESTAS

## HORARIOS DE PASO DE DEPORTISTAS

### Km. 2.

**Horario Previsto de Paso:**

**Desde las 21:30 h. -21:45 h.**

Salida 21:30 h.

Finalización Cabeza de Carrera: 21:38 h.

Finalización Cierre de Carrera: 21:45 h.

### Km. 3,5.

**Horario Previsto de Paso: Desde las 21:08 – 22:05 h.**

Salida 21:38 h.

Finalización Cabeza de Carrera: 21:45 h.

Finalización Cierre de Carrera: 22:05 h.

### LLEGADA A META 6 Kms.

**Horario Previsto de Paso: Desde las 21:50 h. - 22:35 h.**

Llegada: 21:50 h.

Finalización Cabeza de Carrera: 21:50 h.

Finalización Cierre de Carrera: 22:35 h.





# CROSS de las CUESTAS

## 3. Organigrama de la Prueba

El evento contará con un Director General, que dentro de la prueba deportiva, que será Sr. Juan Carlos Crespo Sánchez.

PUESTO	PERSONA	DNI	EMAIL	TELEFONO
Director General	Juan Carlos Crespo Sánchez	75952451B	<a href="mailto:Deportes.crespo@sanroque.es">Deportes.crespo@sanroque.es</a>	637339979

Por otro lado el arbitraje de la prueba contará con un Delegado Técnico de Oficiales y Juez Principal de la Prueba de la Federación Andaluza de Atletismo, así como el cronometraje será por cuenta de la empresa especializada, Cronofinisher.

Dentro de la Organización técnica, se contará con los siguientes colectivos y personal responsable, para cada Área:

ÁREA DE DIRECCIÓN GENERAL → Responsable, Juan Carlos Crespo Sánchez

ÁREA DE COORDINACIÓN TÉCNICA → Responsables, José Antonio López

ÁREA ADMINISTRATIVA → Responsable, Jesús Muñoz Barranco

ÁREA LOGÍSTICA → Responsable, Francisco Carrillo

En cuanto a la seguridad de la prueba, se contará con la coordinación de los siguientes cuerpos de seguridad;

GUARDIA CIVIL  
POLICIA LOCAL  
PROTECCIÓN CIVIL





# CROSS de las CUESTAS

## 4. Participantes

*San Roque , Cross de las Cuestas 2024*

**Previsión Participantes:**

220 participantes

**Categorías:**

Masculina y Femenina

Senior Hasta 34 años

Promesas Sub 23 años

Junior Sub 20 años

Juvenil Sub 18 años

Cadete 14-15 años

[Veteran@s](#) M35 35 a 39 años

[Veteran@s](#) M40 40 a 44 años

[Veteran@s](#) M45 45 a 49 años

[Veteran@s](#) M50 50 a 59 años

[Veteran@s](#) M60 A partir de 60 años

*Marcha Solidaria , Cros de las Cuestas 2024*

**Previsión Participantes:**

250 participantes

**Categorías:**

Única (Abierta a todas las edades)

*San Roque , Carreras de Base 2024*

**Previsión Participantes:**

250 participantes

**Participación Máxima, que permitirá la Organización:**

400 Inscripciones

**Categorías:**

Masculinas y Femeninas

Infantil 2010 - 2011

Mixtas (En función de inscripciones)

Alevín 2012 - 2013

Benjamín 2014 - 2015

PreAtleta 2016 - posterior





# CROSS de las CUESTAS

Esta Carrera, está abierta a todas las personas que deseen participar, ya sean profesionales, Amateur o aficionados con poco nivel. No es necesario que el inscrito reciba una invitación para participar, solo el conocimiento de las presentes bases para poder inscribirse:

La Organización publicará con tiempo suficiente los Documentos Oficiales. Proyecto Técnico de la Prueba, Cartel y Díptico Oficial que tendrá por objeto reglamentar los aspectos generales y técnicos de la San Roque Urban Race, **Cross de las Cuestas 2024**. No se aceptarán reclamaciones posteriores por desconocimiento de estos documentos.

Para todos los aspectos que no considere o recoja el Reglamento Oficial de la Prueba se aplicará el reglamento general de competición federación Española de Atletismo.

Por el solo hecho de conocer las presentes bases y completar la ficha de inscripción, el competidor renuncia a cualquier acción legal en contra de la organización por causa de algún accidente o lesión deportiva causada durante la prueba. Así mismo acepta y comprende los riesgos asociados a la práctica de esta prueba deportiva, por lo que se responsabiliza personalmente de su participación en esta competición.

La inscripción tendrá un coste de:

- 5 € Atletas Federados
- 7 € Atletas No Federados
- 3 € Marcha Solidaria
- 2 € Atletas Menores

Esta ya puede realizarse mediante inscripción ON-LINE y pago a través de la web;

[www.cronofinisher.com](http://www.cronofinisher.com)

Para más Información - [www.sanroque.es](http://www.sanroque.es)





# CROSS de las CUESTAS

A partir de las 18:00 h. en la Carpa de Organización junto a la Zona de Salida.

Todos los inscritos, retirarán su Bolsa del Corredor, con dorsales y obsequios conmemorativos, previa comprobación en lista de inscrito. Para el caso que el participante sea menor de edad tendrá que ir acompañado de autorización paterna o del tutor. Los competidores deberán personarse al menos 30 minutos antes de la carrera por mesa de control.

La inscripción le da derecho al inscrito a participar en la San Roque **Cross de las Cuestas 2024**, optar a los premios. Además le da derecho a participar de los sorteos que se hagan después de la prueba, acceder a la hidratación y alimentación que se proporcionará en la competición.





# CROSS de las CUESTAS

## 5. Plan de Prevención y Emergencia de la Prueba

El servicio de protección Civil de San Roque elabora el siguiente plan de prevención para la San Roque , **Cross de las Cuestas San Roque 2024**, que se celebrará el próximo día 14 y 15 de junio del 2024. Este importante evento deportivo será organizado por la Delegación Municipal de Deportes, contando con la fundamental colaboración de los colectivos implicados, Policía Local de San Roque, además del servicio de Protección Civil de San Roque, que pone a disposición de la entidad organizadora los siguientes medios técnicos y humanos.

### •LINEA DE SALIDA Y META

Se dispondrá de un vehículo ambulancia con material y equipo humano sanitario para atender a los deportista a la llegada a meta. Ayuda que estará en todo el recorrido, cerrando la carrera.

Se montará un Puesto fijo de campaña de Protección Civil emplazado en la Zona de Salida, la cual contará con asistencia de un médico.

Agentes municipales controlarán, en colaboración directa con la organización, el acceso del tráfico rodado, a los circuitos delimitados y sus alrededores desde dos horas antes del comienzo de la prueba.

### •SALIDA DE LAS DIFERENTES MODALIDADES DE LA PRUEBA

Para la salida de la prueba, dos vehículos acompañarán al pelotón durante todo la competición. Uno de ellos se situará delante del grupo (Moto Organización) y otro en la cola de carrera, también se contará con coches de organización para abandonos y posibles accidentes.





# CROSS de las CUESTAS

## •DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

Durante el desarrollo de la carrera, se colocarán estratégicamente varios vehículos por todo el recorrido, distanciados entre ellos por unos kilómetros. Cada vehículo, dotado con equipo de radio y conexión permanente con la organización, como con los demás cuerpos de Seguridad participantes en la prueba, se dispondrá de treinta personas de la organización, entre los siguientes colectivos, que se encargarán de las siguientes cuestiones:

- Policía Local – Agentes- Cortes de Tráfico Rodado**
- Protección Civil Cruces de Vías e Incorporaciones**
- Asociaciones Deportivas- Avituallamiento e Informaciones.**
- Delegación Municipal de Deportes Dirección Técnica de Carrera.**
- Federación Andaluza de Atletismo Arbitraje de la Prueba.**

Todos ellos velarán y controlarán el paso de los marchadores, e informarán inmediatamente de cualquier accidente.

Este servicio de Protección Civil de San Roque estará en todo momento disponible para las posibles incidentes se pudieran producirse dicho evento, y se complementarán con el

Documento Oficial, Plan de Seguridad de la Prueba, que la organización redactará y publicará para el conocimiento de los Atletas.

**DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE AL MARGEN**

