

HORARIO	CATEGORIA	DISTANCIA	VUELTAS	SALIDA
10:00 H	SUB 16 FEM	1500	1 B	1
	SUB 18 FEM	3000	2 B	
10:20 H	SUB 16 MASC	3000	2 B	
	SUB 20 FEM	4000	1 A + 2 B	1
10:50 H	MASTER MASC Y FEM	4000	1 A + 2 B	
	SUB 18 MASC	4000	1 A + 2 B	
11:00 H	SUB 14 FEM	1500	1 B	1
11:00 H	SUB 14 MASC	2000	2 A	1
11:20 H	SENIOR FEM Y SUB 23 FEM	7500	5 B	1
	SENIOR MASC Y SUB 23 MASC	9000	6 B	
12:10 H	SUB 20 MASC	6000	4 B	
12:10 H	SUB 12 FEM	1000	1 A	1
12:20 H	SUB 12 MASC	1500	1 B	1
12:30 H	SUB 10 FEM	1000	1 A	1
12:40 H	SUB 10 MAS	1000	1 A	1
12:50 H	PREBENJAMINES	300		2



**19 DICIEMBRE
2021**

**CAMPEONATO DE LA RIOJA DE CROSS
INDIVIDUAL**

**2ª JORNADA DE CROSS JUEGOS
DEPORTIVOS**

PRADO SALOBRE
Lardero

Colabora:



Organiza:



Campeonato de La Rioja de Cross Individual 2021 y JJ.DD.

La Federación Riojana de Atletismo ha decidido recuperar el Campeonato de Cross que no se celebró el pasado año con motivo de la pandemia. De modo que el Cross de Pradosalobre coronará a los campeones de la temporada 2021.

Normativa:

- El Campeonato de La Rioja de Campo a Través Individual se disputará en base a las siguientes categorías tanto en hombres como en mujeres:

Sub20, Sub23, Sénior y Máster

En la categoría Sénior podrán participar atletas de la categoría Máster.

Premios:

Se entregarán Medallas a los tres primeros clasificados de cada categoría.

Nutrium premiará con una consulta y estudio personalizado gratuito a los tres primeros clasificados de cada categoría sénior masculina y femenina.

Inscripciones:

Categorías Sub16, Sub18, Sub20, Sub23, Sénior y Máster, por INTRANET antes de las 20:00 horas del jueves 16 de diciembre.

El resto de categorías (Sub14, Sub12, Sub10, Prebenjamines...) por correo electrónico a: directortecnico@fratletismo.com antes de las 20:00 horas del jueves 16 de diciembre.

Secretaría y Cámara de Llamadas:

Será obligatorio confirmar participación en secretaría al menos una hora antes del inicio de la prueba. Pasado este plazo no se admitirá a ningún corredor.

La cámara de llamadas se abrirá 20 minutos antes del inicio de cada prueba y se cerrará 10 minutos antes del comienzo de la misma.

Dorsales:

Los atletas que ya compitieron en el cross de Santo Domingo, deberán acudir con el mismo dorsal.

A aquellos atletas que aún no dispongan de dorsal, se les entregará en cámara de llamadas.

Horario:

HORARIO	CATEGORIA	DISTANCIA	VUELTAS	SALIDA
10:00 H	SUB 16 FEM	1500	1 B	1
	SUB 18 FEM	3000	2 B	
	SUB 16 MASC	3000	2 B	
10:20 H	SUB 20 FEM	4000	1 A + 2 B	1
	MASTER MASC Y FEM	4000	1 A + 2 B	
	SUB 18 MASC	4000	1 A + 2 B	
10:50 H	SUB 14 FEM	1500	1 B	1
11:00 H	SUB 14 MASC	2000	2 A	1
11:20 H	SENIOR FEM Y SUB 23 FEM	7500	5 B	1
	SENIOR MASC Y SUB 23 MASC	9000	6 B	
	SUB 20 MASC	6000	4 B	
12:10 H	SUB 12 FEM	1000	1 A	1
12:20 H	SUB 12 MASC	1500	1 B	1
12:30 H	SUB 10 FEM	1000	1 A	1
12:40 H	SUB 10 MASC	1000	1 A	1
12:50 H	PREBENJAMINES	300		2

Plano circuito:



Circuito A (amarillo): 1000m

Circuito B (azul): 1500m

Recomendaciones:

-Mantenimiento de distancia de seguridad de 2 metros y uso de mascarilla en todo momento que sea posible.

-Utilización de la mascarilla por los corredores hasta el disparo de salida.

- Vestuarios: habrá zona de vestuarios con duchas habilitadas.