



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: IX Carrera Popular, **Cross de las Cuestas, San Roque 2025**

Fecha: Sábado 14 de Junio 2025

Programa General:

SÁBADO 14 de Junio

11:00 – 14:30 h. FIESTA DEPORTIVA

Donde se ofertará las siguientes actividades

- 10:00 h. Apertura de:
 - Carpa de Entrega de Dorsales
 - Feria del Corredor
 - Exhibiciones de nuestras Escuelas Deportivas
- Actuación DJ + SPEAKER Oficial Cross de las Cuestas 2025
- 11:00 h. Exhibiciones Baile Infantil
- 12:30 h. Peque Atletismo
 - Carreras SUB 4
 - Carreras SUB 6
 - Carreras SUB 8
- 13:15 h. Clase de Zumba
- 14:00 h. Sorteos

IX EDICIÓN: Cross de las Cuestas, SAN ROQUE 2025

Con el siguiente PROGRAMA:

8:00 – 15:00 h. MONTAJES DE LA PRUEBA

17:00 h. – ENTREGA DE DORSALES

- Actuación DJ + SPEAKER Oficial Cross de las Cuestas 2025

18:30 h. - CARRERAS de MENORES

Carreras SUB 10

Carreras SUB 12

Carreras SUB 14

19:45 h. – ENTREGA DE TROFEOS CATEGORÍA INFANTILES

20:15 h. - V 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. - IX Cross de las Cuestas, San Roque 2025

Salida - Plaza de las Constituciones

Llegada - Plaza de Armas

Recorrido - 6 K

Categorías :

Cadete SUB 16

Juvenil SUB 18

SENIOR

VETERANOS A (M35)

VETERANOS B (M45)

VETERANOS C (M55)

Se premiará: ATLETA femenina y masculina más longeva.

ATLETA femenina y masculina LOCAL.

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

23:00 h. - ENTREGA DE TROFEOS CATEGORÍAS ADULTAS

23:30 h. - SEGUNDO PASE: CONCIERTO OFICIAL de la CROSS DE LAS CUETAS

Características de la Carrera

La San Roque , *Cross de las Cuestas 2025*, 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 y no 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 2025* 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).
- 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 Higuera**.
- 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 Ronda Bar Torres hacia **Calle General Lacy**.
- Paso por **Calle General Lacy – Calle Coronel Moscoso** hasta Sede de Protección Civil. **KM 3**
- Paso por Ronda 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 Ronda 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 aledaños 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 IX **Cross de las Cuestas 2025**, 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:

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

- **Zona de Restauración;**

MARCHA SOLIDARIA 3K

La **V Marcha Solidaria de la San Roque , Cross de las Cuestas 2025** estará constituido por un circuito urbano de 3.000 metros **3 K**, adaptando el Circuito de la Carrera Nocturna y con el siguiente itinerario:

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

0
0
0
0
0
0
0
0





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:

Categoría	DISTANCIAS
PEQUEATLETAS (SUB 4 – SUB 6 – SUB 8)	Sub 4 → 100 metros / Resto → 300 metros
Benjamin (SUB 10)	500 metros
Alevin (SUB 12)	750 metros
Infantil (SUB 14)	1.000 metros





CROSS de las CUESTAS

TRACK DE LA PRUEBA CARRERA de ADULTOS **6K**





CROSS de las CUESTAS

TRACK DE LA PRUEBA CARRERAS de MENORES

CARRERA MENORES



PRE-BENJAMIN - 300 METROS



CARRERA MENORES



BENJAMIN - 500 METROS





CROSS de las CUESTAS

CARRERA MENORES



ALEVIN 750 METROS



Multimedia

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 21:38 – 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	Deportes.crespo@sanroque.es	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 DEPORTIVA →

Responsable, José Antonio López Lozano, con el apoyo de los Técnicos:

- Adrián Perales
- Pablo Reyes
- Fany Quirós

ÁREA ADMINISTRATIVA → Responsable, David Vaca González

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

Cross de las Cuestas 2025

Previsión Participantes:

300 participantes

Categorías:

Masculina y Femenina

CATEGORÍA	AÑO NACIMIENTO
Cadete SUB 16	2010 – 2011
SUB 18	2008 – 2009
Senior	18 a 34 años
Veteran@s M35	35 a 44 años
Veteran@s M45	45 a 54 años
Veteran@s M55	A partir de 55 años

Marcha Solidaria , Cros de las Cuestas 2025

Previsión Participantes:

400 participantes

Categorías:

Única (Abierta a todas las edades)

Carreras de Base 2025

Previsión Participantes:

250 participantes

Participación Máxima, que permitirá la Organización:

500 Inscripciones

Categorías:

Categorías Masculinas y Femeninas

Infantil SUB 14 2012 - 2013

Alevín SUB 12 2014 - 2015

Benjamín SUB 10 2016 - 2017

Categorías MIXTAS

PEQUE Atletas SUB 8 2018 - 2019

SUB 6 2020 - 2021

SUB 4 2022 - 2023





CROSS de las CUESTAS

SISTEMA DE PREMIACIÓN DE LA PRUEBA

Categorías ADULTOS

GENERAL

→ TROFEO PARA 1º, 2º Y 3er Clasificados/as Masculinos y Femeninos

POR CATEGORÍAS

→ MEDALLA INSTITUCIONAL del EVENTO (Premio Acumulativo) para los TRES PRIMEROS PUESTOS Masculino y Femenino

→ PREMIOS ESPECIALES:

* MEDALLA INSTITUCIONAL del EVENTO para DEPORTISTAS MÁS LONGEVO Masculino y Femenino

* MEDALLA INSTITUCIONAL del EVENTO para DEPORTISTAS LOCAL Masculino y Femenino

Pruebas Infantiles:

→ MEDALLA PARTICIPATIVA para todos los menores inscritos

→ TROFEO; para el 1er Clasificado/a Masculino y Femenino de las Categorías:

SUB 10

SUB 12

SUB 14





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 y Cartel Oficial que tendrá por objeto reglamentar los aspectos generales y técnicos de la CARRERA POPULAR Nocturna, **Cross de las Cuestas 2025**. 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 de la 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;

Período de Inscripción del 12 de Mayo al 11 de Junio

www.gesconchip.es

Para más Información - www.sanroque.es

<https://sanroquedeportes.com>





CROSS de las CUESTAS

RECOGIDA DE DORSALES:

SÁBADO 14 de JUNIO

Donde se ofertarán las siguientes actividades:

10:00 h. – Apertura: ENTREGA DE DORSALES
EXPO CROSS 2025; Feria del Corredor/a

- Carpa de Entrega de Dorsales
- Feria del Corredor/a
- Exhibiciones de nuestras Escuelas Deportivas
- Actuación DJ + SPEAKER Oficial Cross de las Cuestas 2025

12:30 h. CARRERAS de Peque Atletismo

13:15 h. Clase de Zumba

14:00 h. Sorteos

17:00 h. – Apertura: ENTREGA DE DORSALES
EXPO CROSS 2025; Feria del Corredor/a

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 **Cross de las Cuestas 2025**, 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 CARRERA POPULAR Nocturna, ***Cross de las Cuestas San Roque 2025***, que se celebrará el **Sábado 14 de junio del 2025**. 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

