



REGULAMENTO – VIII Cross Cabo Udra

DATOS TÉCNICOS

21-22 JUNIO

VIII CROSS CABO UDRA 2025

asbel asociación por beluso

21 JUNIO: 10k + 4 k **22 JUNIO: Escolares + Andainas**

crosscaboudra.com

- A inscrición á proba implica a **total aceptación** deste regulamento, que será de estrito cumprimento para todxs os/as participantes do Cross Cabo Udra.
- Todo/a participante, polo feito de inscribirse, **acepta as condicións e regulamentacións impostas** pola organización, polo que libera expresamente á mesma ou a calquera outro patrocinador ou colaborador, ante todo tipo de accidente, lesión ou eventualidade que puidera xurdir derivada da súa participación na proba, e que non estivese cuberta polo seguro contratado.
- O non cumprimento do regulamento, poderá implicar a **descualificación inmediata**.

- **EVENTO:** VIII CROSS CABO UDRA
- **DATA:** 21-22 de xuño / 2025
- **UBICACIÓN:** Cabo Udra (Beluso) - [localización](#)
- **PROBAS:**

SÁBADO 21 XUÑO			DOMINGO 22 XUÑO		
19.15 h	CARREIRA POPULAR	4 km	09.50 h	ANDAINA	14 km
20.00 h	CARREIRA ABSOLUTA	10 km	10.00 h	INFANTIL	1.350 m
			10.15 h	ALEVÍN	900 m
			10.30 h	BENXAMÍN	450 m
			10.45 h	PITUFxS 3 anos	100 m
			10.55 h	PITUFxS 4 anos	150 m
			11.05 h	PITUFxS 5 anos	200 m
			11.15 h	MINIBENXAMÍN	250 m



Os horarios poden sufrir algunha pequena modificación.



REGULAMENTO – VIII Cross Cabo Udra

ORGANIZACIÓN



- **ORGANIZA:** ASBEL (Asociación por Beluso)
- **CONTACTO:** crosscaboudra@hotmail.com
- **WEB:** <https://crosscaboudra.com>
- **INSTAGRAM:** <https://instagram.com/crosscaboudra>
- **FACEBOOK:** <https://www.facebook.com/CrossCaboUdra>

PARTICIPACIÓN - Requisito Principal



Poderán participar as persoas que o desexen, **tendo que estar fisicamente ben preparado/a para as probas, gozar de boa saúde xeral sen padecer enfermidade ou lesión que poida agravarse coa súa participación en dita proba.**

O/a deportista **ASUME** que para a realización da proba é necesaria unha boa condición física, psíquica e deportiva.

CATEGORÍAS



ABSOLUTA	A partir do ano 2008 (inclusive).
POPULAR	A partir do ano 2010 (inclusive).

PITUFxS 3	PITUFxS 4	PITUFxS 5	MINIBENXAMÍN
2021	2020	2019	2017/18
BENXAMÍN	ALEVÍN	INFANTIL	ANDAINAS
2015/16	2013/14	2011/12	Aberta

INSCRICIÓNS



Páxina Web Inscricións: [ACCESO A WEB](#)

As prazas son limitadas (ver na web).

Data límite: martes, 17 de xuño (23.59 h)

Importante: *Por tempos de fabricación non se garante agasallo as inscricións posteriores ó mércores 11 de xuño (23.59 h).*



REGULAMENTO – VIII Cross Cabo Udra

INSCRICIÓNS - Custes



	PREZOS
ABSOLUTA	15€
POPULAR	12€
ANDAINA	10€
ESCOLARES	Gratuita

PREMIOS – Carreira Absoluta



Os premios (1º-2º-3º) da carreira ABSOLUTA son para categoría masculina e feminina e son acumulables.

- ✓ **Absoluta**
- ✓ **Senior:** ata os 39 anos.
- ✓ **Veterano/a 40:** entre 40-49 anos.
- ✓ **Veterano/a 50:** a partir dos 50 anos.

PREMIOS – Carreira Popular + Escolares



Os premios para a carreira POPULAR e as carreiras ESCOLARES son para categoría masculina e feminina.

- ✓ **Carreira Popular:**
1º/2º/3º clasificado/a.
- ✓ **Carreiras Escolares:**
1º/2º/3º clasificado/a por categoría.

PREMIOS – Especiais



- ✓ **Equipos:** 1º/2º/3º clasificado/a (hai unha única categ).
Os equipos teñen que ser mínimo de 4 atletas, e poden ser mas., fem. ou mixtos. A clasific. final determinarase en función dos 3 mellores tempos de cada equipo.
- ✓ **Recoñecementos:** 1º Inscrito-a / Equipo +participantes / Participante +lonxe / Participante +veterano-a / Premio Bravo / 1º clasificado-a Bueu.



REGULAMENTO – VIII Cross Cabo Udra

HORARIOS – Entrega Premios



CARREIRA ABSOLUTA + POPULAR.

- ✓ Sábado, 21 de xuño: **21.30 h**

CARREIRAS ESCOLARES.

- ✓ Domingo, 22 de xuño: **11.30 h**

RECOÑECEMENTOS.

- ✓ Os horarios dependerán das probas nas que estean inscritxs os premiadxs.

DORSÁIS - Recollida



Os **dorsais** deberán ser recollidos nos puntos e horarios asignados pola organización, dos cales **informará na mesma semana do evento.**

DORSÁIS - Colocación



O/a participante deberá **levar o dorsal** facilitado pola organización en todo momento, nun lugar visible non podendo ser recortado, dobrado nin modificado.

A proba ABSOLUTA e POPULAR estarán controladas mediante un sistema de chips. Os/as participantes **deberán levar o chip** colocado correctamente, en función das indicacións.

SERVIZOS



A organización porá a disposición dos/as participantes unha serie de servizos para a súa comodidade:

- ✓ **Gardaroupa:** para as probas ABSOLUTA + POPULAR.
- ✓ **Tenda**
- ✓ **Duchas**
- ✓ **Avituallamentos**
- ✓ **Recuperación:** para as probas ABSOLUTA + POPULAR.



REGULAMENTO – VIII Cross Cabo Udra

SEGURIDADE



O circuito das probas estará sinalizado con **cinta balizadora e sinalética**. Algúns tramos da carreira ABSOLUTA e a ANDAINA **non estarán pechados ao tráfico**, polo que os/as participantes deberán extremar as precaucións e respectar as indicacións do persoal que alí se atope.

En caso de **abandono ou retirada**, a organización garantizará en todo momento a chegada a meta de cada participante.

SEGURIDADE



A Organización contará coas seguintes coberturas para os/as participantes.

- ✓ **Seguro de Responsabilidade Civil e de Accidentes:** Estarán excluídos os derivados dun padecemento latente, imprudencia, negligencia, inobservancia das leis,.... Tamén os producidos polos desprazamentos particulares ata/dende o lugar no que se desenvolve a proba.
- ✓ **Ambulancia**

INFORMACIÓN

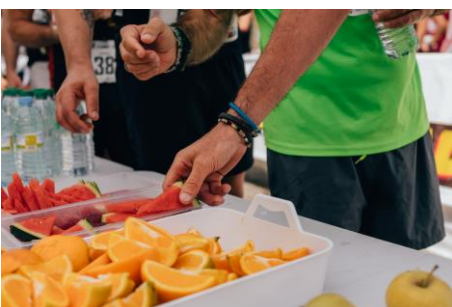


A **información técnica** das probas, así como os seus tracks, será publicada na páxina web oficial da carreira:

<https://crosscaboudra.com>

Calquera **cambio ou modificación** desta información farase pública na mesma plataforma.

RESPECTO MEDIOAMBIENTAL



Os/as participantes deberán respectar o medio no que se realiza a proba. Para iso deberán comer e beber **sen deixar ningún envase fóra dos recipientes** habilitados para tal uso.

A participación na proba implica o coñecemento e a aceptación destas normas de carácter especial para co medio ambiente. Unha parte importante da proba **desenvólvese no interior de espazos protexidos**.



REGULAMENTO – VIII Cross Cabo Udra

DEREITOS DE IMAXE



A organización poderá utilizar as imaxes, vídeos e son dxs participantes durante a proba, incluíndo momentos previos e posteriores, dende a recollida de dorsais, entrega de premios e traslado dxs participantes.

Estes arquivos utilizaranse para a **promoción e difusión** da proba sen ningún límite temporal para o seu uso.

CANCELACIÓNS



En caso de non poder celebrar a proba (salvo causas de forza maior), **serán devoltas as inscricións ao 100%**.

Calquera inscrito/a que queira darse de baixa do evento, **podrá facelo ata o domingo 25 de maio (23.59 h)**, devolvéndolle o 75% da cota de inscrición. Pasada esa data, NON se fará efectiva tal devolución, podendo solicitar un cambio por outro/a participante ata o día 17 de xuño.

IMPORTANTE



A organización resérvase o dereito de **tomar decisións e realizar as modificacións que considere oportunas** en función dos diferentes condicionantes, así como descualificar a un atleta ou a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan, ou por forza maior.

A organización **non se fará responsable** dos obxectos de valor extraviados polxs participantes.

VIDEOS EDICIÓNS ANTERIORES

➤ **VÍDEO 2022**

<https://youtu.be/ChPwzF3DdKk>

➤ **VÍDEO 2023**

<https://youtu.be/MZe40sHQ1zg>