“I CARRERA SIERRA DE ÁVILA”

Entidad organizadora: Ayuntamiento de Cillán

Fecha: martes, 5 de agosto de 2025

Lugar: Término municipal de Cillán (Ávila)

Salida y Meta: Plaza del pueblo de Cillán (cerca de la carretera AV-110 e iglesia)

Recogida de dorsales: Polideportivo de Cillán (calle Serrada)

Distancia total: Milla (1,609 km, 5 km y 10 km)

Tipo de prueba: Carrera de campo a través (trail-carrera popular)

1. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA PRUEBA

Distancia:

- Milla popular (1,609 km)- prueba popular, todas las edades e inclusiva para todas las edades y diversidad de capacidades (media milla)
- 5 km (un circuito con una vuelta)
- 10 km (dos vueltas del circuito)

Recorrido: circular con senderos rurales, caminos agrícolas y tramos de calle en el casco urbano.

Altimetría: Desnivel acumulado positivo de 45 m y negativo 42 m

Dificultad: moderado

Tipo de superficie: Tierra compacta, algún tramo asfaltado en el casco urbano y algo de grava

2. HORARIO

Actividad	Hora
Apertura de zona de recogida de dorsales	18:00
Cierre de recogida de dorsales	19:30
Salida de la carrera	20:00 y 20:30
Cierre de meta	22:00
Entrega de premios y clausura	22:15

3. NORMATIVA Y REGLAMENTO DE LA CARRERA

Participación:

- Milla abierta a todas las edades

- Carrera de 5 y 10 km abierta a mayores de 16 años.

Inscripciones:

- Se realizarán online hasta el 30 de julio o presencialmente hasta el 5 de agosto.

- Cuota de inscripción: 10 € (carreras 5 km y 10 km) / 3 € (milla)

- Regalo de inscripción: bebida (refresco/cerveza/agua + pincho en el bar Los Caños de Cillán) se entrega ticket al recoger el dorsal

Categorías en la milla (masculino y femenino):

- 5-10 años
- 11-16 años
- 17-25 años
- 26-50 años
- 51-60 años
- >61 años

Categorías media milla (masculino y femenino):

- 2 – 5 años
- Otros

Estas pruebas deportivas tienen el objetivo de fomentar la participación de todas las personas y se puede realizar la prueba andando y fuera de la competición.

Categorías en las carreras de 5 y 10 km (masculino y femenino):

- Promesas (16-18 años)

- Absoluta (19-40 años)

- Veteranos A (41-50 años)

- Veteranos B (51-60 años)

- Veteranos C (> 61 años)

Obligaciones de los corredores:

- Seguir el recorrido marcado

- No arrojar basura

- Respetar la naturaleza y al resto de participantes

Descalificación por:

- No seguir el recorrido oficial

- Conductas antideportivas o irrespetuosas

- No portar dorsal visible

4. CROQUIS DEL RECORRIDO

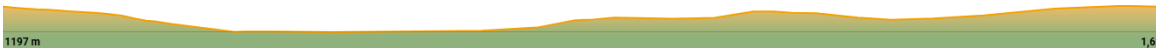
La actividad se llevará a cabo en el término municipal de Cillán en la Sierra de Ávila



Localización del municipio de Cillán (Fuente:*Google Maps*)

MILLA



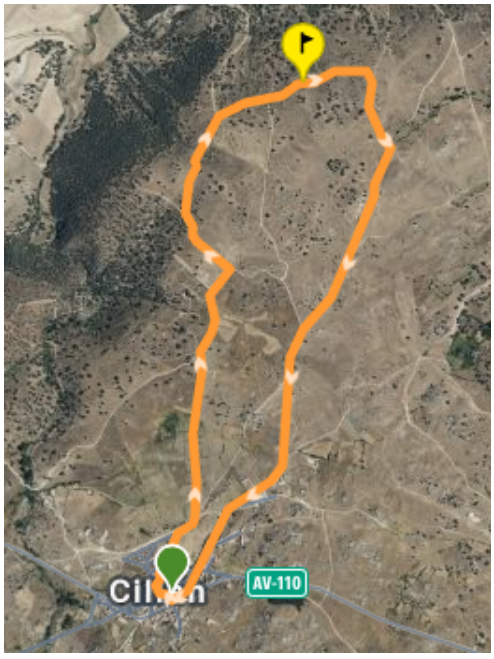


Circuito de la milla y perfil de elevaciones. (Fuente:*Wikiloc*)



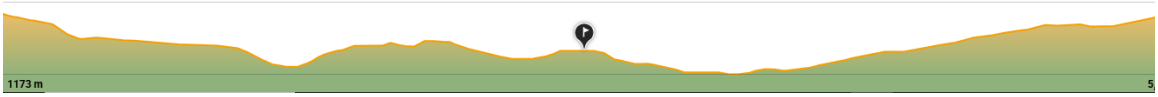
Circuito de la milla (Fuente: *Google Earth*)

CARRERA 5 KM- 10 KM





Circuito de la carrera 5 km y 10 km (Salida y Meta en verde/ Avituallamiento en amarillo. (Fuente:*Wikiloc*)





Circuito de la carrera 5 km y 10 km. (Fuente:*Google Earth*)

Salida y llegada en la plaza de Cillán junto a la iglesia. Circuito circular de 5 km. La carrera de 5 km consiste en una vuelta al circuito y la carrera de 10 km consiste en dos vueltas al circuito.

Puntos de avituallamiento (2):

- Punto 1: 2,5 km (y 7,5 km)
- Punto 2- Salida y Meta: 5 km (y 10 km)

6. RESPONSABLES DE LA ORGANIZACIÓN

ORGANIZADOR: AYTO. DE CILLÁN

COLABORADORES:

As. Cultural Los Molinos de Cillán

As. Río Isgar (Muñico)

As. Cultural La Atalaya (Chamartín)

AYTO. CHAMARTÍN

AYTO. MUÑICO

BAR LOS CAÑOS (CILLÁN); ANTONIO REDONDO (ARTE FLORAL); CARNICERÍA EL ENCINAR DE LUCRECIA (ÁVILA); CALZADOS Y COMPLEMENTOS JUMAR (RIVAS VACIAMADRID); MIEL EL PANAL (CILLÁN), TIERRA – MARKETING SOSTENIBLE (MADRID); ASGARD NUTRICIÓN ÁVILA (ÁVILA)