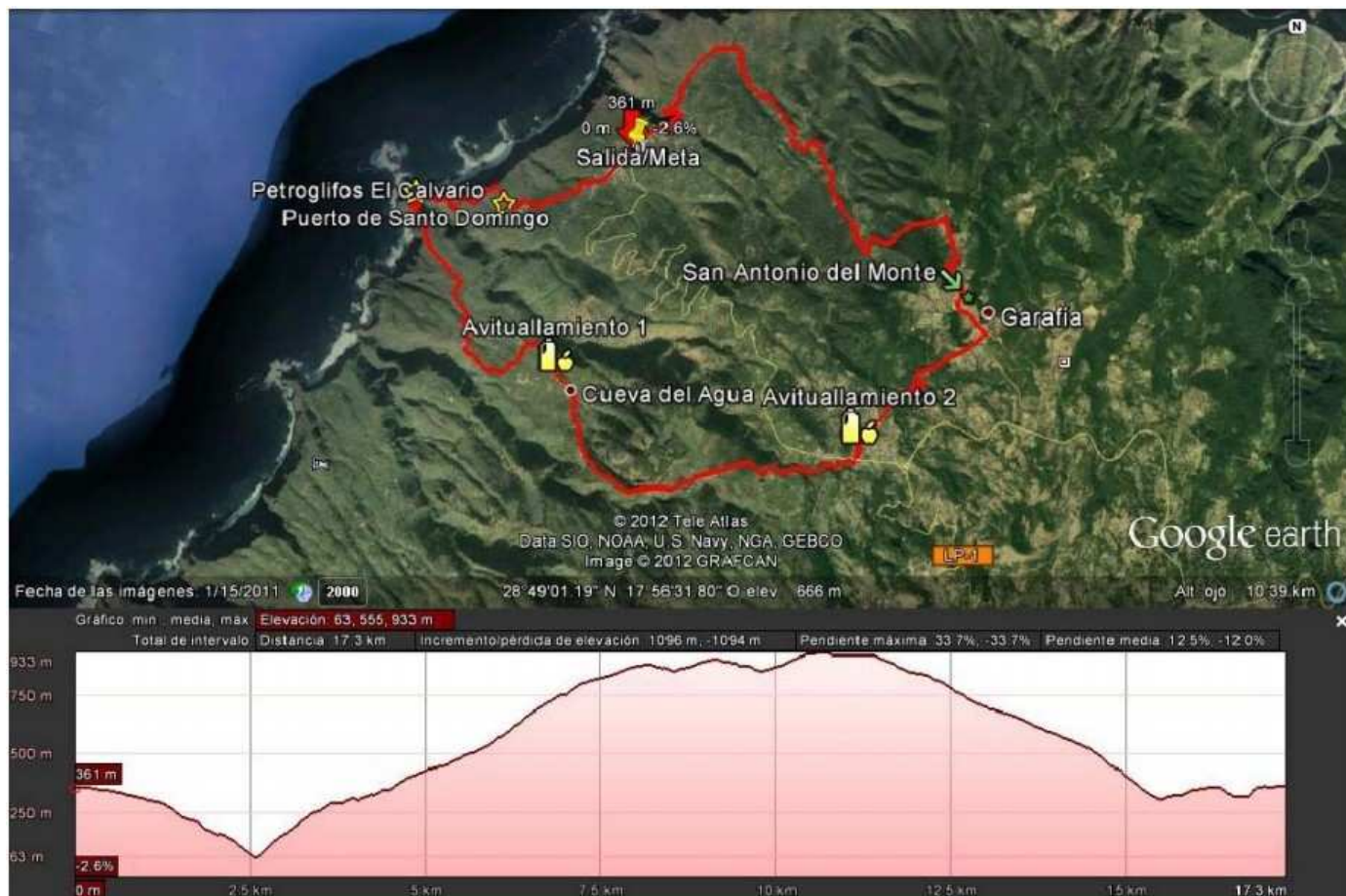


FICHA TÉCNICA Y PERFIL DEL CROSS



- SALIDA: 10:00 h en la Calle Díaz y Suárez (frente a la Casa de la Cultura de Santo Domingo, llegada del primer corredor a la meta 11:30 h aproximadamente).
- ALTURA MÁXIMA: 933 metros sobre el nivel del mar, (Parque de Ocio y naturaleza San Antonio del Monte).
- ALTURA MÍNIMA: 63 metros sobre el nivel del mar, (Barranco de Fernando Porto)
- DESNIVEL ACUMULADO: 2.192 metros.
- DISTANCIA: 17.30 km.
- TIEMPO LÍMITE: 4 horas.
- DIFICULTAD FÍSICA: media.
- LÍMITE DE PARTICIPANTES: 200.
- AVITUALLAMIENTOS: 3 líquidos y sólidos (uno de ellos en meta) y uno líquido.
- CONTROLES DE CRONOMETRAJE: 2
- CONTROLES DE PASO: 2

<http://www.garafia.es/wp-content/uploads/2013/11/DOSIER-OPTIMIZADO-CROSS-DE-NAVIDAD-2013.pdf>

1. ¿Qué distancia total tiene el recorrido? ¿Qué altitud máxima alcanza?
2. Teniendo en cuenta la hora de salida y la duración máxima de la prueba, ¿a qué hora podemos asegurar que habrá terminado el Cross? ¿Cuánto tiempo se estima que tardará quien gane en completar el recorrido?
3. Una semana antes de la prueba se habían inscrito el 75% del número máximo de participantes. ¿Cuántas personas había inscritas ese día?
4. Cuando un/a corredor/a vaya por el kilómetro 10, ¿qué porcentaje del recorrido habrá completado?
5. Observa el perfil del recorrido del Cross. ¿Qué crees que se está reflejando en el eje horizontal? ¿Y en el vertical?
6. ¿A qué altura aproximada se encontrarán los corredores cuando hayan recorrido 12,5 km?
7. Aproximadamente, ¿en qué punto del recorrido estarán a menor altura?
8. Indica en qué tramo del recorrido se produce la bajada más larga.
9. ¿Qué tramo crees que tiene mayor dificultad para las y los corredoras/es? ¿Por qué?
10. Calcula la diferencia entre la mayor y la menor altura del recorrido. ¿Por qué crees entonces que el desnivel acumulado es de 2192 metros?