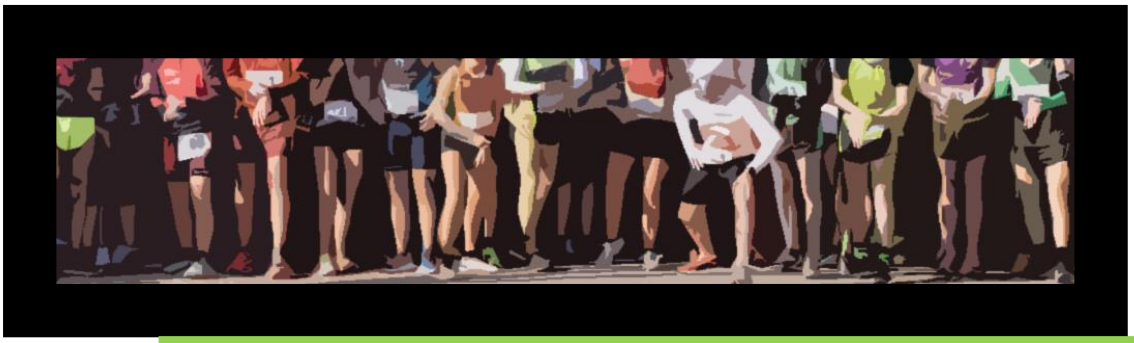
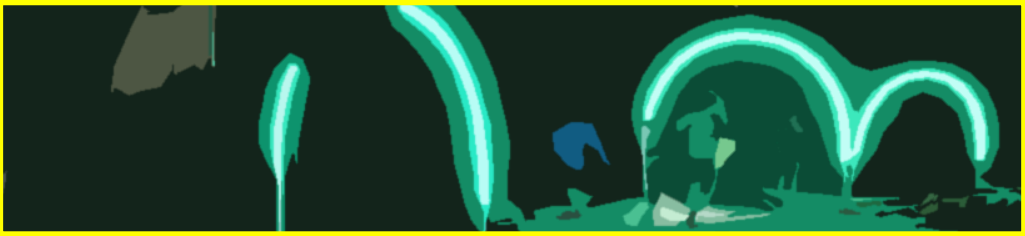
XXXI Liga Crorr AVS

DEL 5 DE ИOVIEИBRE AL 4 DE FEBRERO





Libro de ruta

Liga Cross AVS

Índice

Atletas Veteranos Salamanca	5
Saludos	6
Hall of Fame	7
Equipos	8
Clasificaciones y categorías	9
Patrocinadores	10
Carreras 23-24	**11**
Datos curiosos Liga	24
"Tips" de la Liga	25
Zona para el recuerdo	26

Atletas Veteranos Salamanca

Atletas Veteranos Salamanca

"*Así que tan pronto como me viene a la cabeza que soy el primer hombre que trajeron al mundo, cada mañana temprano, cuando ni siquiera los pájaros tienen agallas para echarse a trinar, nada más dar esa primera zancada en dirección al páramo helado me pongo a pensar, y comprendo que eso es lo que más me gusta del mundo. Doy mis vueltas como soñando, doblo las curvas de los caminos y los senderos sin darme apenas cuenta, salto por los arroyos sin reparar en ellos, y grito buenos días al tipo madrugador que ordeña las vacas sin verlo siquiera. Es un lujo ser un corredor de fondo, ahí fuera, solo en el mundo, sin un alma que te ponga de mal humor o te diga qué tienes que hacer".*

No se nos ocurre un párrafo mejor que el que nos legó ALAN SILLITOE en *La soledad del corredor de fondo* que ilustre la sensación de libertad y armonía que produce sobre nosotras/os el bello arte de recorrer kilómetros acompasando cada zancada con el latido de nuestro corazón. Pero desde luego no todo es soledad en nuestro deporte. El ser humano como animal social por naturaleza necesita de otros individuos para completarse y sobrevivir. Podríamos decir que necesitamos dotar de un carácter popular, comunal, mayoritario, casi la totalidad de los actos que nos permiten sentimos realizadas/os.

Con el fin de exaltar ese espíritu popular que unifica a la comunidad atlética la gran familia AVS propone una fiesta anual, que dura ya la friolera de 31 años, en un entorno de único de camaradería donde las/os participantes toman la totalidad del protagonismo. Se pone a su servicio algo que va más allá que unas cuántas mañanas de carrera. Se oferta durante cuatro intensos meses un evento lúdico, igualitario, colaborativo y que tiende fuertes lazos sociales. Se apuesta por la innovación. Se premia la voluntariedad de los miembros del club y de las/los participantes a través de sus sugerencias. Se integran familias, patrocinadores, corporaciones locales, voluntarios, etc y se reconoce su empuje y ayuda para intentar llegar a la excelencia. Y cuando esta no llega no se escucha ni un solo lamento o reproche, porque todas/os los implicados saben que todo lo sucedido ha salido directamente de la buena voluntad, la pasión y el respeto hacia este deporte. Y ahí solo queda espacio para la gratitud.

❤ 🤍 ¡VIVA EL ATLETISMO POPULAR! ¡VIVA LA LIGA! 🤍 ❤

Saludos

Pasados unos meses desde la última Liga la pregunta que me hago como atleta popular es; ¿harán los AVS una nueva edición, tendrán alguna novedad, volveremos a correr de noche?
En las carreras son muchos los valores que compartimos como deportividad, compañerismo, amistad; y también está ese pique sano, la sensación de quedar por delante de tus compañeras/os, sin dejar de animar a participantes y voluntarias/os. Cuando corremos por esos caminos de tierra o barro y notamos en la cara el viento frío o la niebla húmeda, es en esos kilómetros, cuando uno disfruta del Cross en su estado más puro.
Se acerca la llegada, se ve la meta, te abandona el cansancio y recuperas la sonrisa al llegar a la Plaza. Es el momento de poner en valor a la organización, por su trabajo, compromiso y capacidad de superarse, para lograr otra muestra más de lo que significa realmente el atletismo popular. Reconocer el buen hacer de éste gran club que son las y los Atletas Veteranos Salamanca.

Benjamín Llorente Vigil
Presidente de AVS

Está a punto de comenzar esta nueva edición. Reunirá a jóvenes y veteranos, mujeres y hombres, para hacer deporte juntos, contemplar y disfrutar paisajes que ofrecen panorámicas únicas y además encontrarse y disfrutar es un éxito y un triunfo deportivo y sobre todo ciudadano.
Competir con deportividad, prepararse para la ruta con un cierto entrenamiento, proporciona estabilidad y serenidad; llamar a los amigos de otros años estrecha lazos de familiaridad y la cercanía; ver los paisajes salmantinos que proporciona este entorno desde las cornisas y los tramos de la ribera, las llanuras y las ondulaciones, abren horizontes no solo ensanchando los pulmones, sino que dilatan el corazón y la mirada. La vida y el vivir cotidiano que necesitan de ocio, competición, compañía y recorrido con otros.
Las cinco convocatorias comienzas son la que llamamos “Los Caenes” el 5 de noviembre. Después seguirán las demás. En los últimos años se han superado 700 inscritos/as en las diferentes categorías.
Cada cual con si motivación y todas ellas válidas: el deseo de triunfar mostrando valía y capacidad, sentirse joven y con energía, el deseo de acompañar a los/as veteranos/as tomando su ritmo, contemplando y charlando, etc.
El Cross es como la vida misma en abreviatura: lucha, competición, camino con otro, etc. Cada cual con su ritmo animado por otros y animando a otros, sabiendo que se puede querer llegar primero o llegar con todos “a tiempo” parafrasenado al poeta.

Jesús Quintero
Alcalde de Cabrerizos

Atletas Veteranos Salamanca

Hall of Fame

--Hasta 2002 sin clasificadas con 4 carreras puntuables completas--

	93/94	Ángel Maroto
	94/95	Ricardo Fraile
	95/96	José A. Tomé Miguel
	96/97	Ricardo Fraile
	97/98	Alejandro Antón Mota
	98/99	José A. Tomé Miguel
	99/00	Felipe Meila
	00/01	Diego Fernández Lázaro
	01/02	Alejandro Antón Mota
Mónica Fajardo	02/03	José A. Tomé Miguel
Mónica Fajardo	03/04	Rafael Iglesias
Mónica Fajardo	04/05	José Mauro Crespo
Dori Ruano	05/06	Enrique Merchán
Mónica Fajardo	06/07	Javier Rodríguez
Judith González	07/08	Enrique Merchán
Marta Bravo Sánchez	08/09	Luis Alberto Casado
Judith González	09/10	Luis Alberto Casado
Josefa García Ciudad	10/11	Antonio Cuadrado
Sara Rodríguez	11/12	Juan Bueno Lozada
Beatriz Santiago	12/13	Pablo Rodríguez
Marta Romo	13/14	Jorge Nieto
Marta Romo	14/15	Manuel V. Tejedor
Verónica Sánchez	15/16	Alejandro Gonz. Zarza
Verónica Sánchez	16/17	Alberto Marcos
Marta Romo	17/18	Alejandro Gonz. Zarza
Verónica Sánchez	18/19	Alberto Marcos
Verónica Sánchez	19/20	Rubén Viceite
♥ Todas	20/21	Todos ♥
Verónica Sánchez	21/22	Manuel V. Tejedor
Verónica Sánchez	22/23	Manuel V. Tejedor y Rubén Viceite

Atletas Veteranos Salamanca

Equipos finalizadores última ed.*

- Apaches Running
- At Macotera Jamón Prim
- Beer Runners Salamanca
- C.D. Cazabaches
- C.D. Fisioterapia Roberto Ramos
- C.D. Salamanca Raids & Trails Runners
- C.D. Zamora Corre - Adarsa
- Campal Team
- CD Beduina
- CD Paradinas
- CDA Las Mimbreras
- Centro De Investigación Del Cáncer
- Club Deportivo Alcer
- Club Deportivo F. Prieto
- Club Triatlon Canalla
- Club Triatlón Charro
- Club Triatlón Salamanca
- Correcaminos Carbajosa
- Dc Castellanos De Moriscos
- Dcabrerizos
- Fisio&fit Hervás-Pulso Energía
- Gdr Granja Trutas Do Mau
- Ibéricos Simón Martín
- Mesa De Valorio
- Piedras Rodantes De Villamayor
- Salmántica Triatlón Club
- Tate's Team
- Team Run&go
- Vino De Toro - Caja Rural

*Con suficientes atletas inscritas/os y mínimo de carreras finalizadas y excluyendo al equipo organizador de la prueba

Clasificaciones / categorías

Clasificación Absoluta Femenina y Masculina

Clasificación por equipos

Clasificación local Fem/Masc

Clasificación por Categorías Fem/Masc*:

Promesa (Juvenil – Júnior) Nacidas/os de 2002 a 2005
Senior Nacidos/as en 2001 y anteriores, hasta veterano (1989)
Veterano A Nacidas/os de 1984 a 1989 (M35)
Veterano B Nacidas/os de 1979 a 1983 (M40)
Veterano C Nacidas/os de 1974 a 1978 (M45)
Veterano D Nacidas/os de 1969 a 1973 (M50)
Veterano E Nacidas/os de 1964a 1968 (M55)
Veterano F Nacidas/os de 1959 a 1963 (M60)
Veterano G Nacidas/os de 1954 a 1958 (M65)
Veterano H Nacidas/os de 1953 y anteriores (M 70 y más)

Atletas Veteranos Salamanca

Patrocinadores

Ayuntamiento de Cabrerizos

Ayuntamiento de Moriscos

Joma®

PARRA ELECTRICIDAD

Neumáticos Parking
Sótano Carrefour-Salamanca

café devinos

oscar consulting

Macías Pavimentos

JOMISAGA REFORMAS

Manteca-Muñoz, S.L.

MSC
MULTISERVICIOSCHARROSDOS
reformas&construcciones

CRICER FISIOTERAPIA
Dimas Madariaga 14–20
Salamanca
923 251588

MARTA MÓVIL
PEUGEOT
Grupo Palausa Salamanca

Quieroviviraquí.com

RSC
Riegos - Saneamientos
Calefacción JOSE, S.L.

Cali FRUTAS

ecotisa grupo

Mesón La Cocina Vieja
Cabrerizos - Salamanca

CAFÉ BAR PEPO CABRERIZOS

feli FRUTAS

MI PEQUEÑA FÁBRICA

POWERADE

La Navilla
MESÓN
C/Pizarro,42 Salamanca
625473774
635597870

Villalbauto

MUEVE T
ENTRENAMIENTO PERSONAL

Rafael Serrano García
TRABAJOS AGRÍCOLAS
620 44 00 94

Gil
Confitería

LA REJUELA
taberna & restaurante

Chimeneas MARTIN
Venta, instalación y limpieza

tresluz
fotovídeo

Coca-Cola

Carreras 2023-24

***Dura, desafiante, divertida**. Pon a prueba tu explosividad y tu gen competitivo en este recorrido que recorre un paraje natural único.*

Los Caeres

Cabrerizos | 05/11/23 10:30 | 8,6 km | 90 m+

TIEMPO

POSICIÓN

POSICIÓN CATEGORÍA

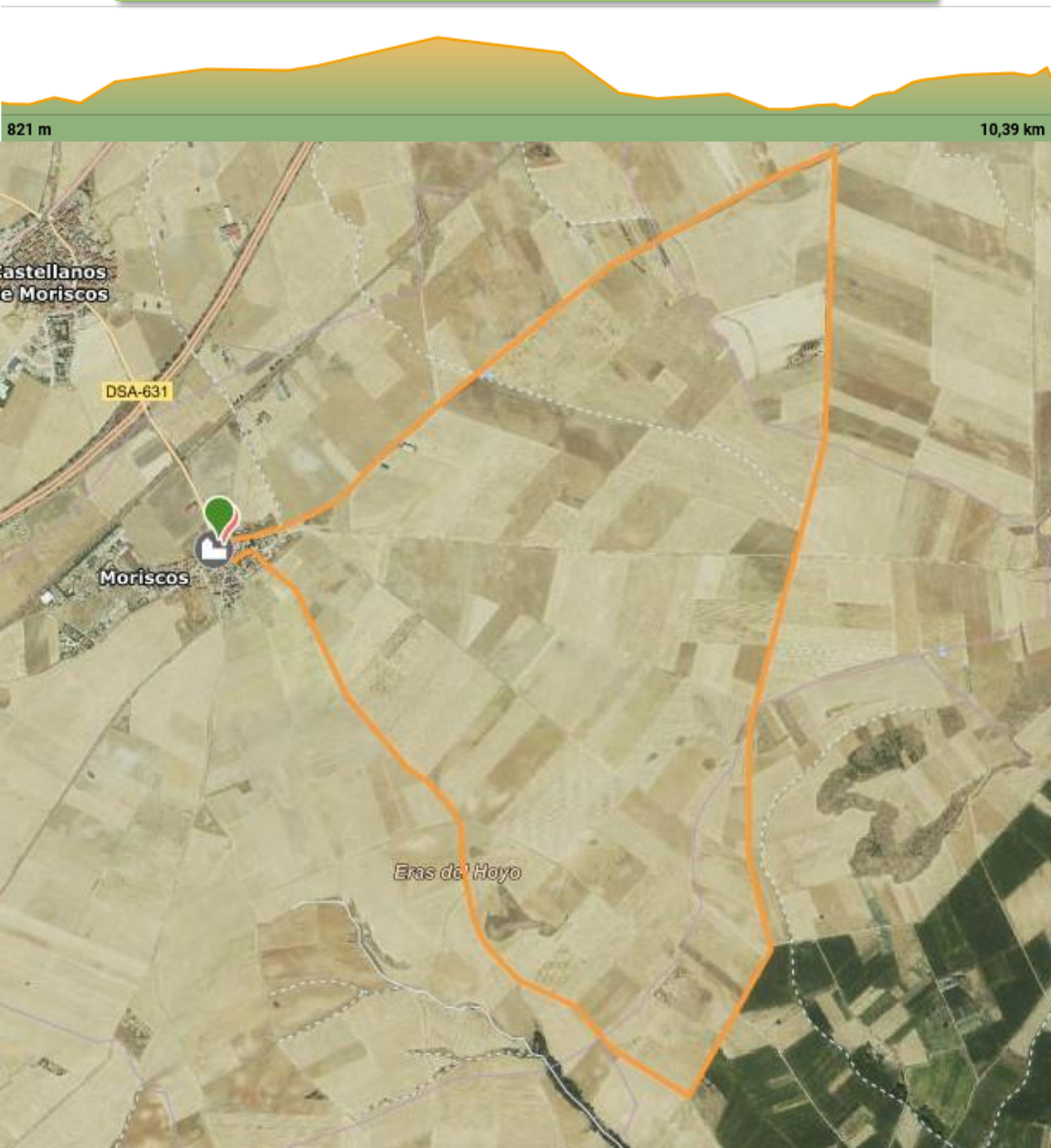
TIEMPO 2022/2023

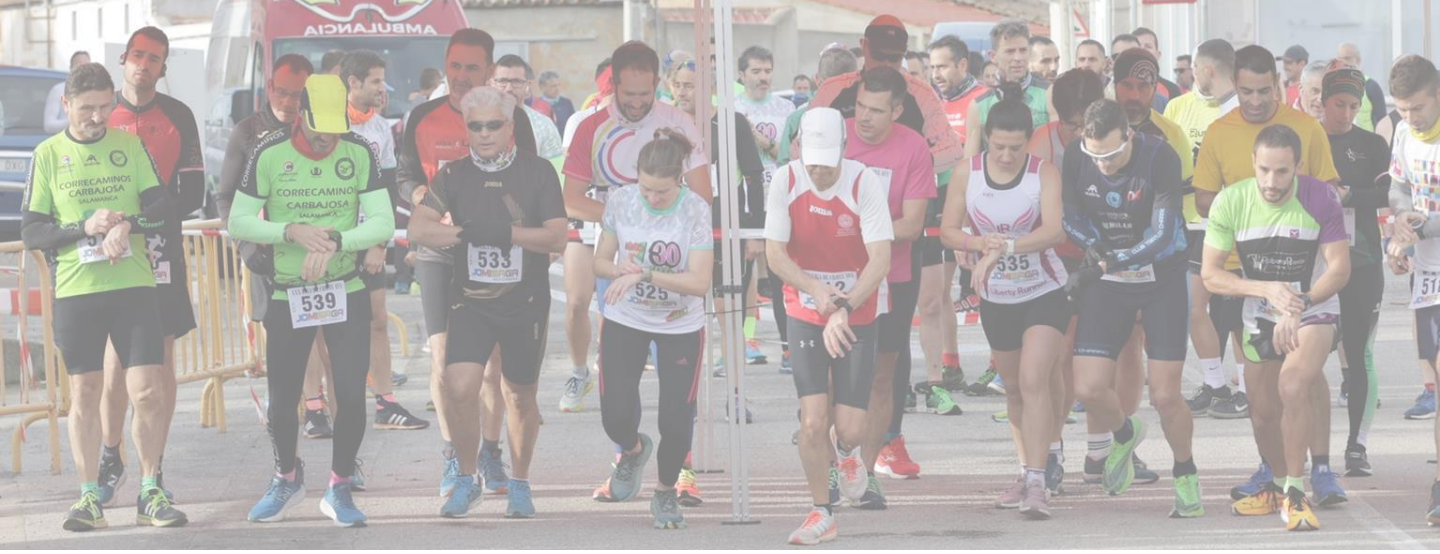
SENSACIONES

Atletas Veteranos Salamanca

*La gran novedad de esta edición. Un gran día para disfrutar del deporte en **EQUIPO**. ¡Preparad vuestra estrategia y asaltad la clasificación!*

La Contrarreloj





Morisco | 26/11/23 10:30 | 10,3 km | 35 m+

TIEMPO

POSICIÓN

POSICIÓN CATEGORÍA

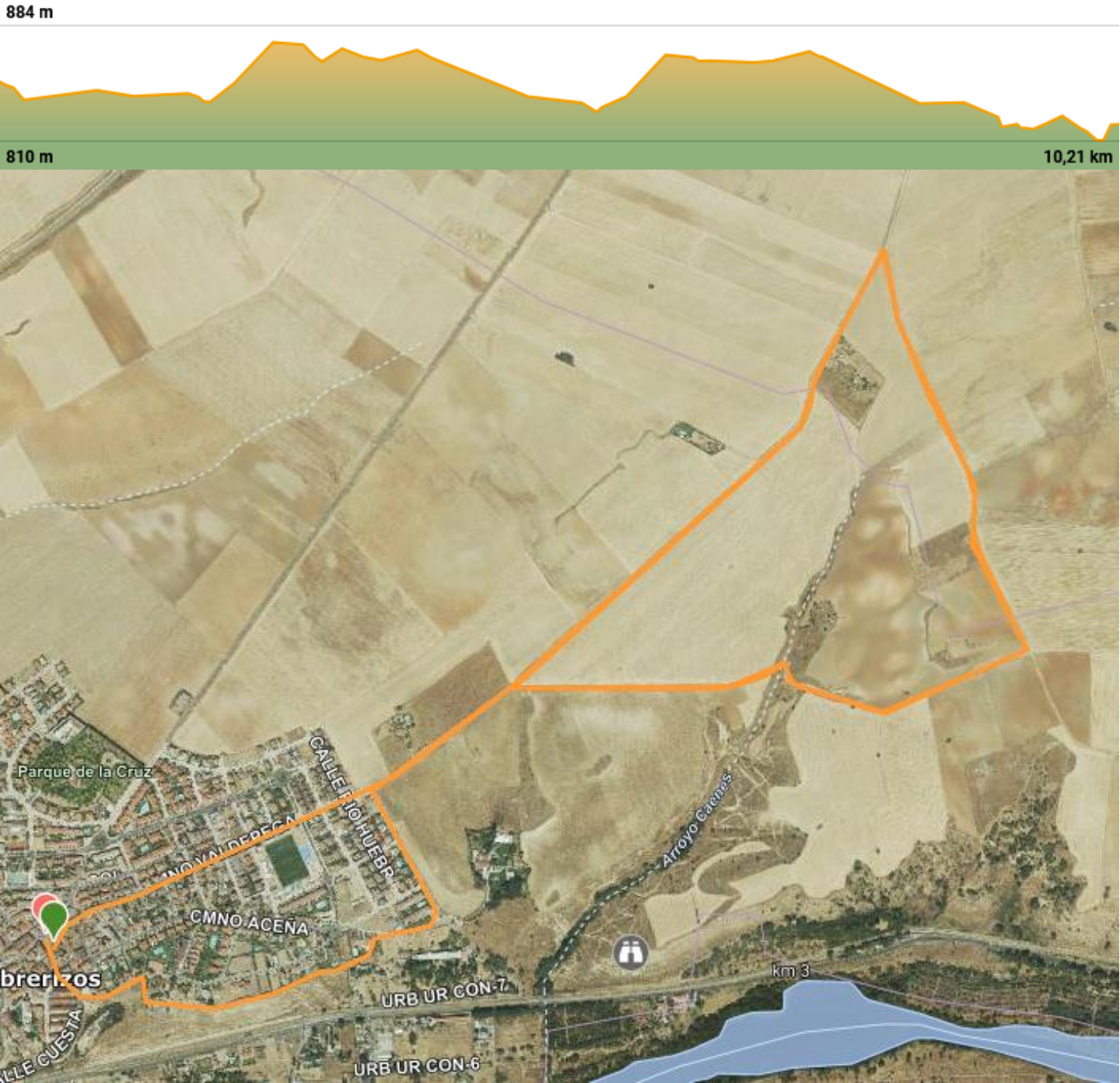
TIEMPO 2022/2023

SENSACIONES

Atletas Veteranos Salamanca

¡VIVA LA FIESTA! *Revisa las pilas de tu frontal y ensaya una gran sonrisa porque ese día las necesitarás. Te garantizamos una experiencia sensorial de las que dejan huella.*

La Nocturna



Cabrerizos | 23/12/23 18:30 | 10,2 km | 103 m+

TIEMPO

POSICIÓN

POSICIÓN CATEGORÍA

TIEMPO 2022/2023

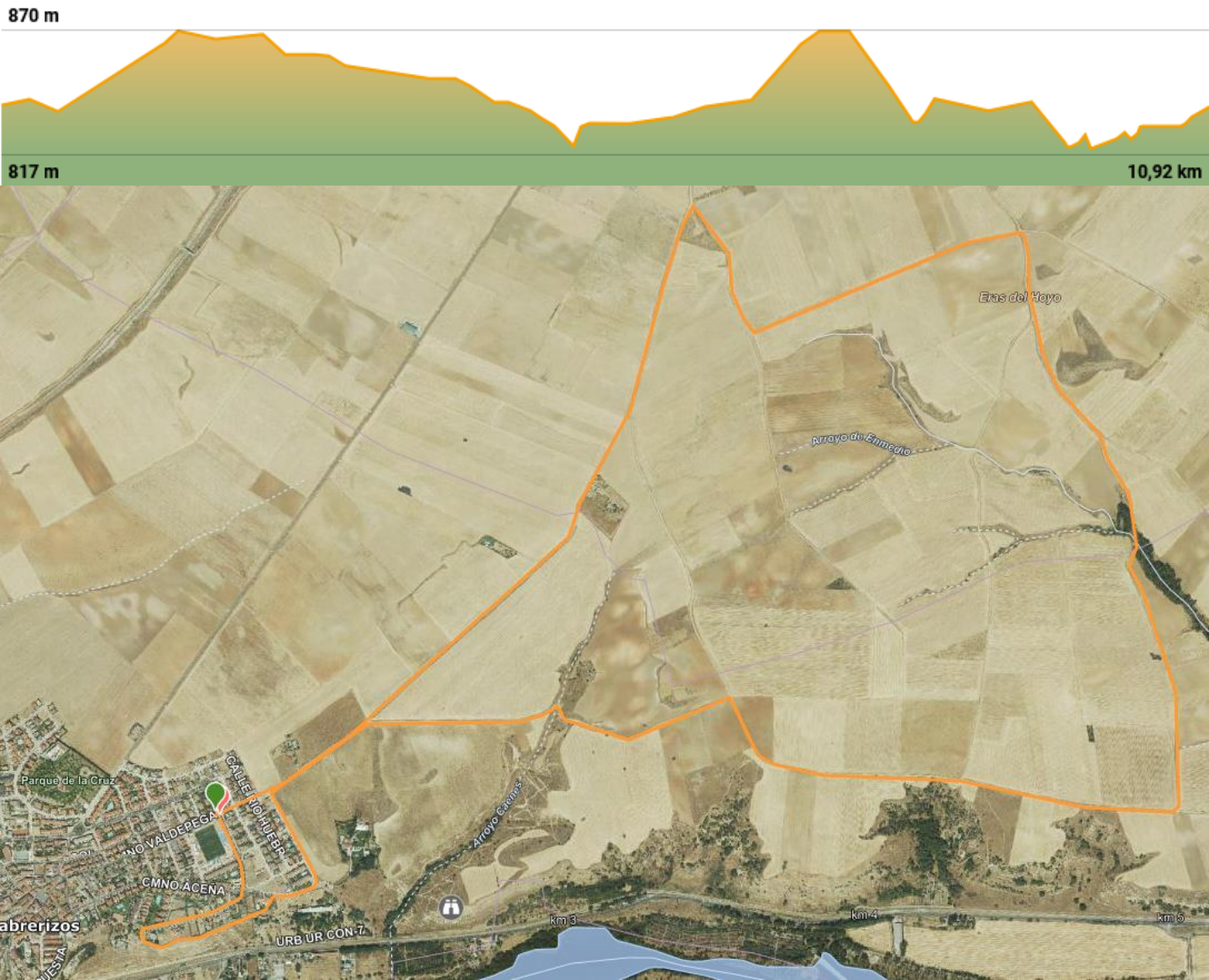
SENSACIONES

Atletas Veteranos Salamanca

Elige tu propia aventura. *Si lo tuyo es la explosividad, gestionas bien los cambios de ritmo y no te asusta que el camino se incline ante tus pies porque sabes que todo lo que sube tiene que bajar… ¡esta es tu opción sin duda!*

Los Dos Caminos

"La cuesta"



Cabrerizos | 21/01/24 10:30 | 11,3 km | 96 m+

TIEMPO

POSICIÓN

POSICIÓN CATEGORÍA

TIEMPO 2022/2023

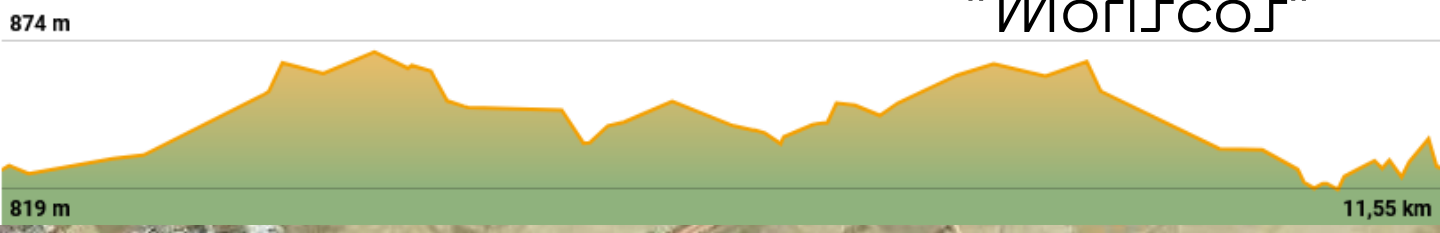
SENSACIONES

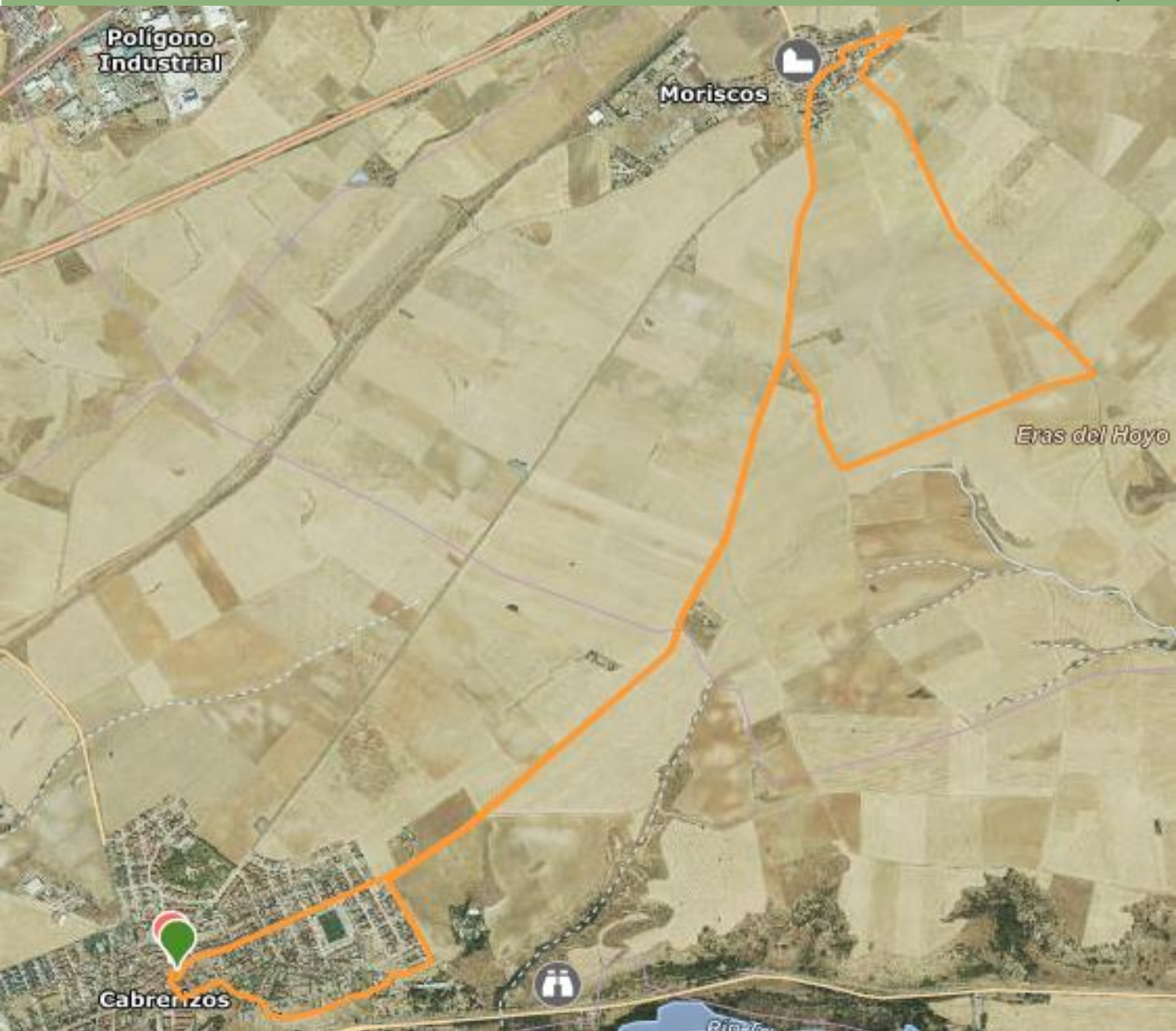
Atletas Veteranos Salamanca

Elige tu propia aventura. *Si lo tuyo son los ritmos constantes, controlas la estrategia, toleras bien la fatiga y sueles guardar un poquito de fuerza para el final… ¡esta opción está hecha para ti!*

Los Dos Caminos

"Moriscos"





Cabrerizos | 21/01/24 10:30 | 11,5 km | 67 m+

TIEMPO

POSICIÓN

POSICIÓN CATEGORÍA

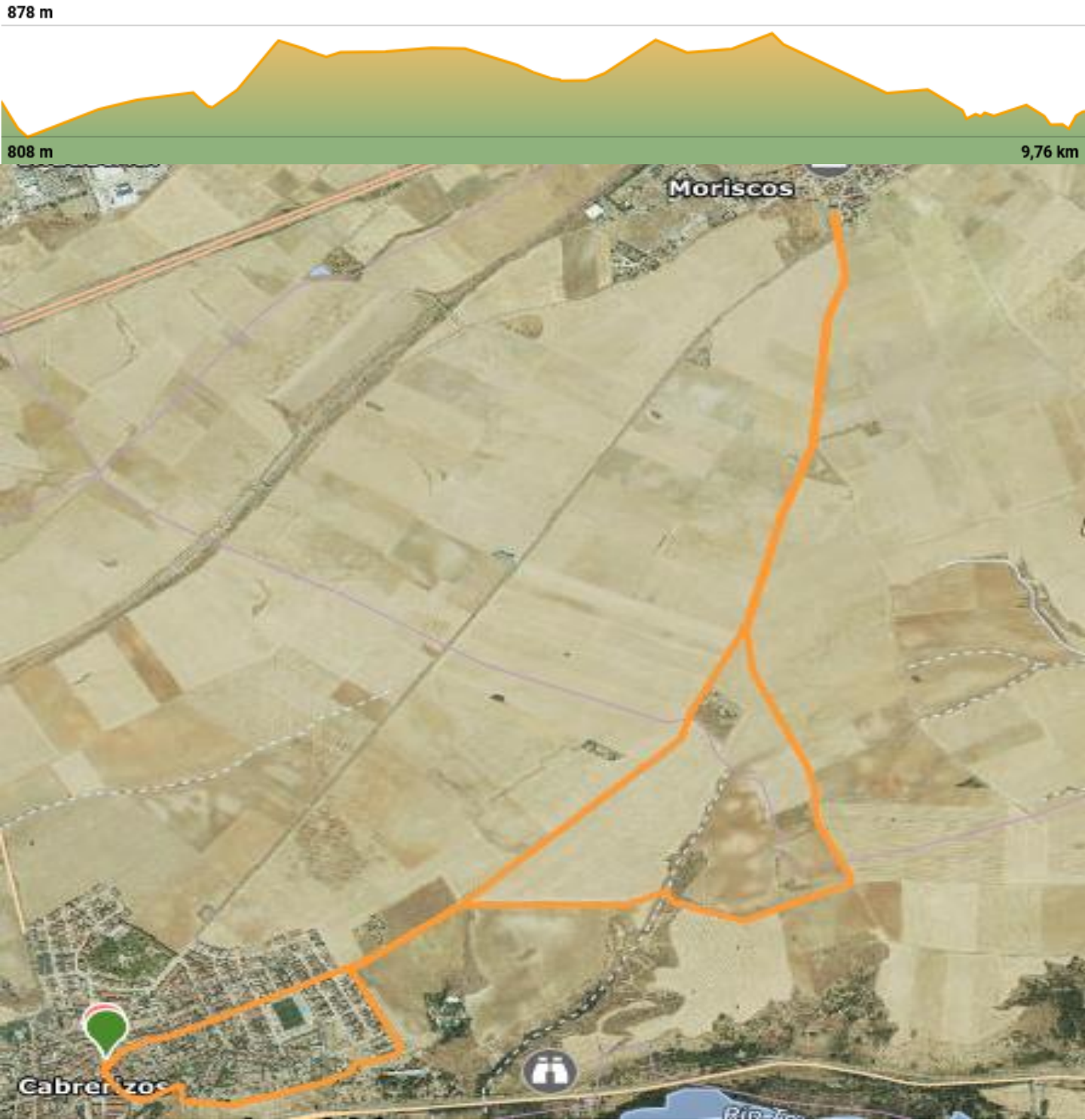
TIEMPO 2022/2023

SENSACIONES

Atletas Veteranos Salamanca

Un día para el encuentro. *¡Qué bonita es la sensación de cruzarse y animar a las/os que durante cuatro meses han sido tus compañeras/os de fatigas. ¡Ah! Y no olvides que ese día te esperamos en la gala final.*

La Clárica



Cabrerizos | 04/02/24 10:30 | 9,7 km | 65 m+

TIEMPO

POSICIÓN

POSICIÓN CATEGORÍA

TIEMPO 2022/2023

SENSACIONES

Atletas Veteranos Salamanca

Datos curiosos Liga

En esta edición el conjunto de las pruebas superará los 50 km de recorrido

La suma de los metros de desnivel positivos llegará a los 400

Se consumirán unos 500 kilos de fruta (100 por carrera)

Se dispensarán alrededor de 2.000 litros de bebida (400 por carrera)

Existirán tramos cronometrados, debidamente señalizados y con premios especiales, no siempre para las/os más rápidas/os

Se utilizará 36km de cinta de balizar para la señalización

En cada carrera habrá (al menos) 16 voluntarios de recorrido y 5 de meta

AVS se autogestiona a nivel voluntario. Todas/os las/os socias/os del Club participan como personal voluntario en, al menos, una prueba.

La Liga AVS es la competición atlética que cuenta con mayor número de categorías con premio asignado de la provincia

AVS mantiene equipos fijos de trabajo que durante todo el año, y en especial durante los meses de desarrollo de la Liga, trabajan en los recorridos, gestión, innovación, publicidad, montaje, etc.

"tips" de La Liga

Cuenta con una luz frontal o una linterna que puedas transportar cómodamente para la prueba nocturna. Revisa las baterías previamente.

Atiende a la climatología. Hemos tenido años con pruebas con mucho frío, agua, niebla, etc. y conviene tenerlo en cuenta al elegir tu atuendo.

Utiliza calzado adecuado. recomendamos zapatilla con agarre para días de barro, hielo, etc y para la primera prueba que recorre puntos un poco más "técnicos", sobre todo en la zona de los Caenes y la Cornisa.

Respeta siempre la señalización y el balizado. Si tienes cualquier duda puedes consultarnos en cualquier momento. Tenemos gente repartida por todo el recorrido.

Contamos con soporte médico en zona de meta. Si te encuentras mal u observas que alguien no está en buenas condiciones avísanos.

Tendrás un avituallamiento líquido/sólido en zona de meta. Si llevas tus geles, barritas, etc. evita arrojar residuos en los caminos. Conserva los envoltorios para depositarlos en los contenedores que dispondremos en la llegada de cada carrera.

Recibirás tu regalo *finisher* si completas cuatro de las cinco carreras que componen la Liga. Se entregará el último día de carrera, después de la ceremonia de premios en el pabellón municipal de Cabrerizos.

Zona para el recuerdo

Registros totales Liga

POSICIÓN

POSICIÓN CATEGORÍA

POSICIÓN CLUB

VALORACIONES

www.atletasveteranossalamanca.com

XXXI Liga Cross AVS

DEL 5 DE NOVIEMBRE AL 4 DE FEBRERO

Editado: @elgalgoyyo