

**EL PRÓXIMO LUNES 31 DE AGOSTO A LAS 18:00 H, CABRANES ACOGE
LA 39.ª EDICIÓN DE LA TRADICIONAL SUBIDA AL PICO INCÓS.**

**P
I
N
C
Ó
S
20
26**

Torazo - Cabranes



LUNES 31 DE AGOSTO

A partir de las 6 de la tarde

CROSS POPULAR «XXXIX SUBIDA AL PICU INCÓS»

ORGANIZA: ASOCIACIÓN CULTURAL Y DEPORTIVA "EL BERIZU"

COLABORAN:



AYUNTAMIENTO
DE
CABRANES

Y OTRAS ENTIDADES

Para más información, véase programa de mano

A partir de las 8 de la tarde

«MONUMENTAL JIRA»

Amenizada por las orquestas...

CAYENNA (de Asturias)
Y
GRUPO DA SILVA (de Asturias)

A las 12:30 de la noche

¡¡ESPECTÁCULO PIROTÉCNICO!!

EN EL PRAU DE LA FIESTA NO SE PERMITEN BEBIDAS DEL EXTERIOR



producciones artísticas

asturcón, s.l.

Eusebio Miranda, 2 - 3.º D
33201 GIJÓN (Asturias)
Teléfono 985 17 62 15
Fax 985 35 72 16

**CONTAMOS CON UN AMPLIO
ENTOLDADO Y APARCAMIENTO**

INCÓS-CABRANES

XXXIX SUBIDA AL “PICU INCÓS”

Crous Popular

Lunes, día 31 de agosto de 2.026

**ORGANIZA: ASOCIACIÓN CULTURAL Y
DEPORTIVA “EL BERIZU”**

COLABORAN:



AYUNTAMIENTO
DE
CABRANES



Federación
Asturiana de
Atletismo

Y OTRAS ENTIDADES.

CATEGORÍAS

HOMBRES

DISTANCIAS

MUJERES

MÁSTER (VETERANOS) A, B, C, D		4.900	
SENIORS		4.900	
SUB 23 (PROMESAS)	4.900	3.500	MÁSTER (VETERANAS) A y B
SUB 20 (JUNIORS)	4.900	3.500	ABSOLUTA
SUB 18 (JUVENILES)	3.500		SUB 18 (JUVENILES)
SUB 16 (CADETES)	3.500		SUB 16 (CADETES)
SUB 14 (INFANTILES)	2.100		SUB 14 (INFANTILES)
SUB 12 (ALEVINES)	2.100		SUB 12 (ALEVINES)
SUB 10 (BENJAMINES)	2.100		SUB 10 (BENJAMINES)

ITINERARIOS

Habr  tres itinerarios distintos, el primero tiene una longitud de 2.100 metros, para las categorías de benjamines, alevines, e infantiles de ambos sexos.

El segundo tiene una longitud de 3.500 metros, destinado a los cadetes y juveniles de ambos sexos y las categorías absoluta femenina y veteranas A y B.

El tercero, tiene una longitud de 4.900 metros, en este recorrido se engloban las categorías juniors, promesas, seniors, veteranos "A", "B", "C" y "D" masculinos.

El comienzo y final de la prueba tendrá lugar en el pueblo de Inc s.

Los horarios de salida son los siguientes:

Recorrido de 2.100 metros: Salida aproximada de Inc s a las 18 horas.

Recorrido de 3.500 metros: Salida aproximada de Inc s a las 18 horas 30 minutos.

Recorrido de 4.900 metros: Salida aproximada de Inc s a las 19 horas.

Se contará con JUECES de la Federación Asturiana de Atletismo, una ambulancia y servicio médico

Hay un reglamento a disposición de los corredores por el que se rige la prueba.

PREMIOS

HOMBRES

VETERANOS A, B, C, D

1  60,00   y trofeo

2  35,00   y trofeo

3  25,00   y trofeo

SENIORS

1  100,00   y trofeo

2  60,00   y trofeo

3  40,00   y trofeo

PROMESAS

1  60,00   y trofeo

2  40,00   y trofeo

3  25,00   y trofeo

JUNIORS

1  40,00   y trofeo

2  30,00   y trofeo

3  25,00   y trofeo

MUJERES

ABSOLUTA

1  100,00   y trofeo

2  60,00   y trofeo

3  40,00   y trofeo

4  25,00   y trofeo

VETERANAS A y B

1  60,00   y trofeo

2  35,00   y trofeo

3  25,00   y trofeo

El ganador absoluto de la prueba, masculino y femenino, tendrá un premio adicional al de su categoría de **100,00  **

Habr  trofeo para los tres primeros clasificados de las categorías restantes.

PARA INSCRIBIRSE SERÁ NECESARIO APORTAR LOS SIGUIENTES DATOS: nombre completo, fecha de nacimiento y club

Inscripciones en la carpa de la fiesta.

Cierre de inscripciones: en la carpa de la fiesta 15 minutos antes del comienzo de la prueba.

La categoría Máster "A" englobará los participantes con edades comprendidas entre 35 y 39 años

La categoría Máster "B" englobará los participantes con edades comprendidas entre 40 y 44 años

La categoría Máster "C" englobará los participantes con edades comprendidas entre 45 y 49 años

La categoría Máster "D" englobará los participantes con edades superiores a 50 años

La categoría Absoluta femenina engloba las categorías SUB20, SUB23 y seniors

La categoría Máster "A" Fem englobará las participantes con edades comprendidas entre 35 y 39 años

La categoría Máster "B" Fem englobará las participantes con edades superiores a 40 años

REGLAMENTO

ARTÍCULO 1º: La participación será gratuita sin límites de edad.

ARTÍCULO 2º: La organización puede decidir si acepta o no la inscripción de cualquier persona que solicite participar en la prueba.

ARTÍCULO 3º: La categoría otorgada tiene en cuenta el año de nacimiento, no la fecha.

ARTÍCULO 4º: La organización dispondrá de ambulancia, servicio médico y estará asegurada con R.C.A., (responsabilidad civil y accidentes).

ARTÍCULO 5º: Los corredores tendrán la carretera y el camino señalizados y cortados al tráfico, el abandono de los cuales es motivo de descalificación.

ARTÍCULO 6º: No habrá tiempo máximo para finalizar la carrera, pudiendo llegar los corredores cuando puedan.

ARTÍCULO 7º: Los atletas que no se hayan inscrito 15 minutos antes del comienzo de la prueba no podrán participar.

ARTÍCULO 8º: La organización declinará toda responsabilidad del desplazamiento de los atletas.

ARTÍCULO 9º: Los servicios médicos de la Organización, tienen competencia para obligar a cualquier atleta a abandonar la competición. El participante que no acepte esta norma quedará automáticamente descalificado, quedando exenta de responsabilidad la Organización de los daños que puedan originarse.

ARTÍCULO 10º: La mera inscripción en la carrera significa la **total aceptación** de este reglamento. Para todo lo no contemplado en el mismo se aplicará la normativa de la IAAF, RFEA (circular 138/2017) y FAPA (circular 5/2016).

ARTÍCULO 11º: Este reglamento estará a disposición de cualquiera que lo solicite a algún miembro de la organización.

Y este año, visita nuestra página web, conoce al Club Deportivo "El Berizu", mándanos un e-mail con tus sugerencias, ¿dónde? En:

www.incos.as
elberizu@incos.as

TENEMOS UN AMPLIO
APARCAMIENTO



!!!! ESTE AÑO, TODOS A
CORRER A INCÓS !!!!!

INCÓOS 2026

31 de agosto

