

CIRCUITO DE CARRERAS DE CROSS Y RUTA ADOC 2023-2024





La Asociación ADOC (asociación de organizadores de campo a través y carreras en ruta) se creó con la finalidad de promulgar y elevar el cross a nivel nacional. Actualmente, los circuitos españoles se posicionan entre los mejores del mundo, y tiene entre sus filas las carreras más emblemáticas e históricas del cross. ADOC colabora con las instituciones de atletismo más importantes a nivel nacional e internacional (RFEA, European Athletics y World Athletics).

Las carreras de cross ensalzan el valor turístico de cada paraje en el que se celebran, generando riqueza económica y cultural. Además es una actividad que enriquece la vida de los corredores tanto a nivel físico como psicológico, ya que mejora el sistema cardiorrespiratorio, ayudando a prevenir enfermedades y fortaleciendo el sistema inmune. Correr genera endorfinas y sube los niveles de cortisol, que crean en el cuerpo la sensación de relajación, bienestar y felicidad.

Es una actividad lúdica que permite pasar tiempo en familia, con actividades para todas las edades y grupos, creando momentos de calidad en familia, y enseñando a los más pequeños a estar en contacto con la naturaleza, ensalzando valores como la sostenibilidad, la cultura del esfuerzo y la importancia de la comunidad.



NATURALEZA

Circuitos en parajes espectaculares en los que disfrutar del aire puro



SALUD

Cúidate. Correr es uno de los ejercicios más completos a nivel cardiovascular.



TURISMO

Conoce nuevos lugares, vive aventuras descubriendo nuevas culturas.



FAMILIA

Para niños y mayores, pasa tiempo de calidad con los tuyos.



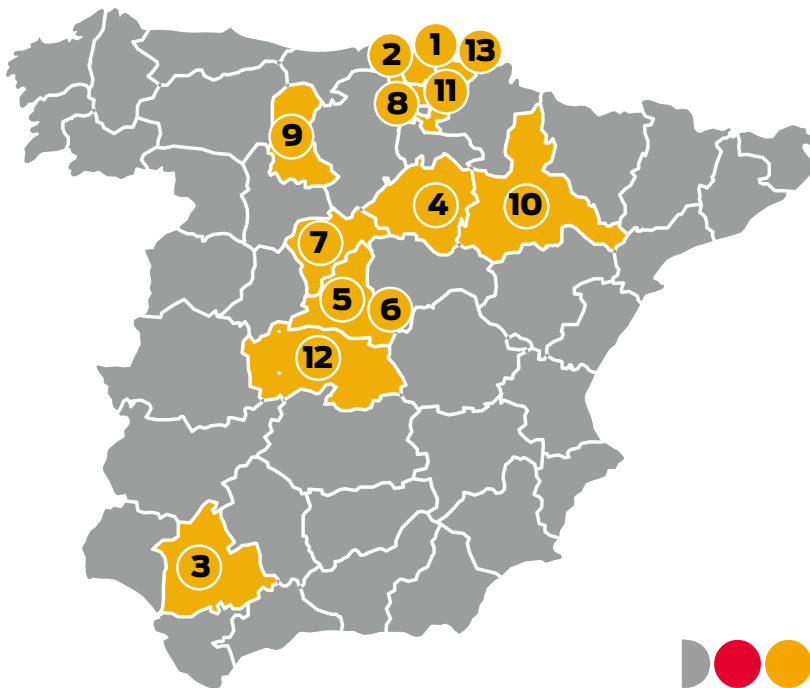
GASTRONOMÍA

Degusta una de las mayores culturas gastronómicas a nivel mundial



CIRCUITO DE CARRERAS DE CROSS Y RUTA ADOC 2023-2024

CIRCUITO DE CARRERAS DE CROSS Y RUTA ADOC 2023-2024



- 1 **Media maratón de San Sebastián (Guipúzcoa)**
29ª Zurich Media Marathon Internacional
- 2 **Cross de Zornotza, Amorebieta (Vizcaya)**
69ª Cross Internacional Zornotza
- 3 **Cross de Itálica, Santiponce (Sevilla)**
XLI Cross Internacional de Itálica
- 4 **Cross de Soria (Soria)**
29ª Campo a Través Internacional de Soria
- 5 **Cross de Alcobendas (Madrid)**
XLI Cross Internacional de Alcobendas
- 6 **Cross de Alcalá de Henares (Madrid)**
V Cross Aniversario Patrimonio Mundial Alcalá de Henares
- 7 **Cross de Cantimpalos (Segovia)**
LI Cross Nacional Ayuntamiento de Cantimpalos
- 8 **Cross de Amurrio (Álava)**
V Cross de Amurrio
- 9 **Cross de Venta de Baños (Palencia)**
XLIII Cross Internacional de Venta de Baños
- 10 **Gran Premio de Aragón (Zaragoza)**
II Trofeo "Ibercaja Ciudad de Zaragoza" de Campo a Través.
- 11 **Cross de Elgoibar (Guipúzcoa)**
80ª Cross Internacional Juan Muguerza
- 12 **Cross de Quintanar de la Orden (Toledo)**
XLI Cross Internacional Castellano Manchego
- 13 **10K Gimnástica de Ulía, San Sebastián (Guipúzcoa)**
93ª 10 KM Gimnástica de Ulia

Calendario ADOC 2023-2024

octubre 2023

| L | M | X | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

noviembre 2023

| L | M | X | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

diciembre 2023

| L | M | X | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

enero 2024

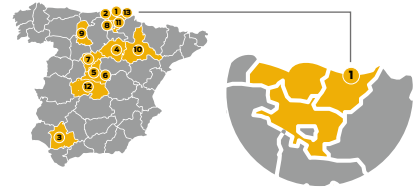
| L | M | X | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

febrero 2024

| L | M | X | J | V | S | D |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | | | |



2ª Zurich Media Maratón Internacional de San Sebastián

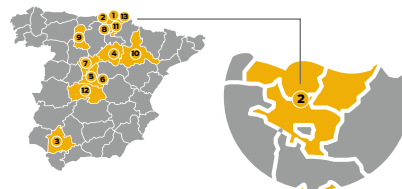


| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>FECHA: 1 de octubre de 2023</p> | <p>Lugar: Frente al Ayuntamiento de San Sebastián (Guipúzcoa)</p> |
|  | <p>Horarios: Salida 10:00 h</p> | <p>Horarios retransmisión: Resumen</p>  |
| <p>WEB: www.zurichmediomaratonsansebastian.com/es</p> | | |
| <p>Te puede interesar:</p> <ul style="list-style-type: none">  zmm@flyactions.com  www.basquecountry.eus/turismo/ <p>  </p> | |  |

69º Cross Internacional Zornotza



C.D.ZORNOTZA



Lugar:
Amorebieta Etxano
(Vizcaya)



FECHA:
22 de octubre
de 2023



Horarios:
Desde las 09:40
Absoluta Femenina:
12:15 h
Absoluta Masculina:
12:50 h



Horarios retransmisión:
Directo



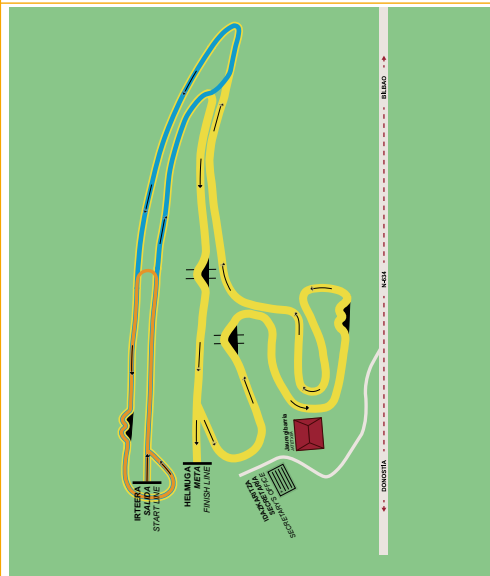
WEB:
www.cdzornotza.eus



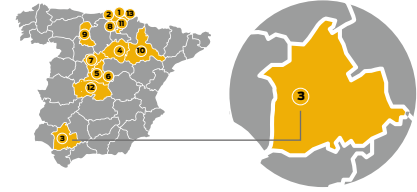
Información:
T.: 669 791 513

Te puede interesar:

- cdzornotza@outlook.com
- turismo.euskadi.eus/

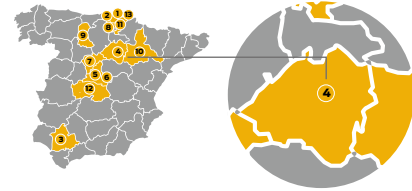


XLI Cross Internacional de Itálica



| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>FECHA: 12 de noviembre de 2023</p> | <p>Lugar: Conjunto Arqueológico de Itálica, Santiponce (Sevilla)</p> |
| | <p>Horarios: 09:00 a 14:10 h Femenina: 12:45 h Masculina: 14:10 h</p> | <p>Horarios retransmisión: Directo</p>  |
| <p>WEB: www.crossinternacionaldeitalica.es</p> | | |
| <p>Información: T.: 955 130 641</p> | | |
| <p>Te puede interesar:  crossitalica@dipusevilla.es  www.prodetur.es</p> | | |
| <p>   </p> | | |

29º Campo A Través Internacional de Soria



FECHA:
18 y 19 de noviembre de 2023



Lugar:
Monte Valonsadero (Soria)



Horarios:
Desde las 10 h



Horarios retransmisión:
RTVE Play



WEB:
soriatletismo.com



Información:
T.: 619 904 862



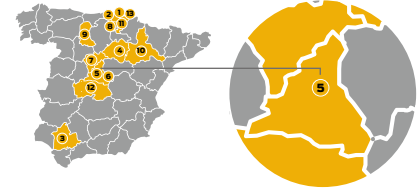
Te puede interesar:
delegacion@soriatletismo.com



www.turismosoria.es



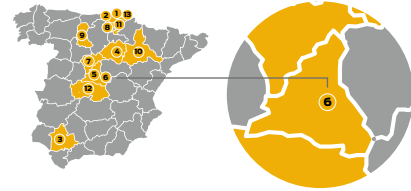
XLI Cross Internacional de Alcobendas (Comunidad De Madrid)



| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| | <p>FECHA: 26 de noviembre de 2023</p> | <p>Lugar: Parque de Andalucía, Alcobendas (Madrid)</p> |
| <p>Circuito A</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Camión podium ● Zona carpas club ● Zona calentamiento ● Píking VIP (solo vehículos autorizados) ● Secretaría / Dorsales ● Secretaría técnicas ● WC ● WC ● Cámara de timaradas ● Pabco autoridades / prensa | <p>Horarios: 13:15 a 13:50 h Femenina: 13:15 Masculina: 13:50</p> | <p>Horarios retransmisión: Directo</p> |
| <p>Salida 16 / A-1 →</p> | <p>WEB: www.cap-alcobendas.es</p> <p>Información: T.: 629 025 227</p> <p>Te puede interesar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✉ cap@cap-alcobendas.es 📄 www.alcobendas.org/es/temas/empresas-comercio-empleo/turismo | |



V Cross Aniversario Alcalá Patrimonio Mundial



Lugar:
Alcalá de Henares
(Madrid)

FECHA:
3 de diciembre
de 2023

Horarios retransmisión:
Resumen

tdp

Horarios:
09:00 a 14:00 h

WEB:
www.clubatletismocervantes.es/

Información:
T.: 601 741 013

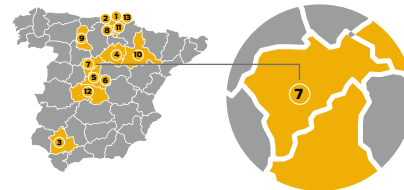
Te puede interesar:
✉ crossaniversario@gmail.com
📄 www.turismoalcala.es/



Circuito A: 2.000 metros

Tramo final de entrada a meta

LI Cross Ayuntamiento de Cantimpalos



| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Ayuntamiento de CANTIMPALOS</p>  |  <p>FECHA: 8 de diciembre de 2023</p> |  <p>Lugar: Cantimpalos (Segovia)</p> |
|  |  <p>Horarios: De 10:00 a 13:55 h</p> |  <p>Horarios retransmisión: Directo</p>  |
|  <p>WEB: www.cantimpalos.es</p> |  <p>Información: T.: 921 496 009</p> <p>Te puede interesar:  cross@cantimpalos.club</p> | |
|   | | |

V Cross de Amurrio

AMURRIOKO V. KROSA

2023-ko abenduaren 10^{ena} - 10 de diciembre de 2023

V CROSS DE AMURRIO



FECHA:
10 de diciembre
de 2023



Lugar:
Semillero y Centro de
Empresas Amurrio
(Álava)



Horarios:
12:25 a 13:10 h
Femenina: 12:25
Masculina: 13:10



Horarios retransmisión:
Resumen



WEB:
www.atletismo-oinkariak.com



Información:
T.: 679 513 387

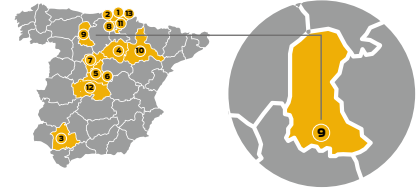
Te puede interesar:

atletismo.oinkariak@gmail.com

www.amurrioturismo.com



XLII Cross Internacional de Venta de Baños



FECHA:
17 de diciembre
de 2023



Lugar:
Polideportivo Municipal
Venta de Baños
(Palencia)



Horarios:
Desde las 08:55 h



Horarios retransmisión:
Directo

tdp



WEB:
www.crossventadebanos.com



Información:
T.: 979 770 928

Te puede interesar:



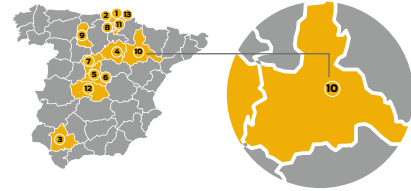
cross.ventadebanos@gmail.com



<https://ventadebanos.es/municipio/deporte/cross-internacional/>



II Trofeo Ibercaja Ciudad De Zaragoza Campo A Través - Gran Premio De Aragón



iberCaja



FECHA:
23 de diciembre de 2023



Lugar:
Zaragoza (Zaragoza)

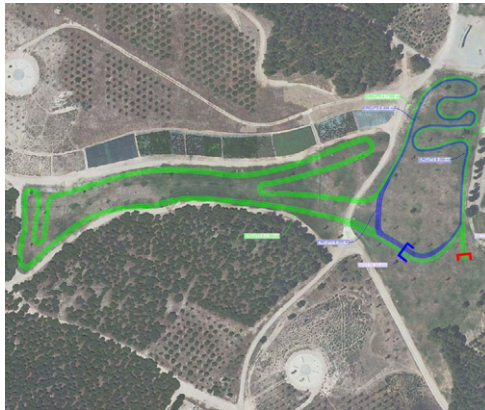


Horarios:
Desde las 09:30 h



Horarios retransmisión:
Directo

tdp



WEB:
www.granpremiointernacionaldearagondecampoatraves.com

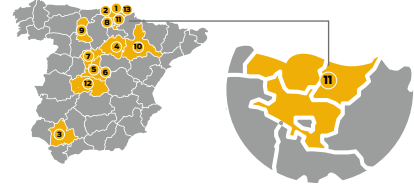


Información:
T.: 677 413 688

Te puede interesar:
✉ crossinternacionalzht@gmail.com

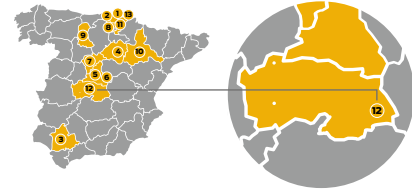


LXXX Cross Internacional Juan Muguerza - Elgoibar



| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>FECHA: 7 de enero de 2024</p> | <p>Lugar: Instalaciones Mintxeta, Elgoibar (Gipuzkoa)</p> |
|  | <p>Horarios: Desde las 9:30 h</p> | <p>Horarios retransmisión: Directo ETB1 / Diferido TDP</p>   |
| <p>WEB: www.mintxeta.com</p> | | |
| <p>Información: T.: 676 595 612</p> <p>Te puede interesar: ✉ mintxeta@mintxeta.com 📄 www.elgoibar.eus</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div> | | |

XLI Cross Castellano Manchego



Lugar:
Quintanar de la Orden (Toledo)



Ayuntamiento
Quintanar de la Orden



FECHA:
14 de enero de 2024

Horarios:
09:00 a 14:10 h
Femenina: 12:45
Masculina: 14:10

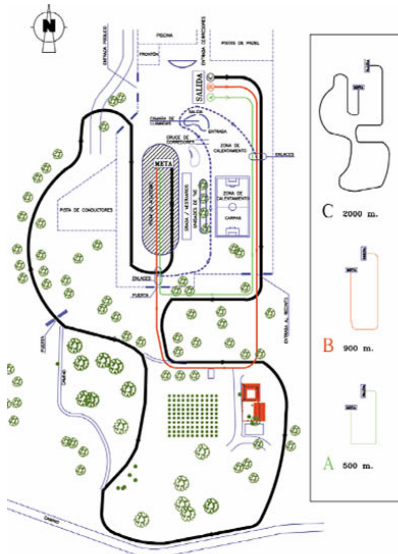
Horarios retransmisión:
Directo



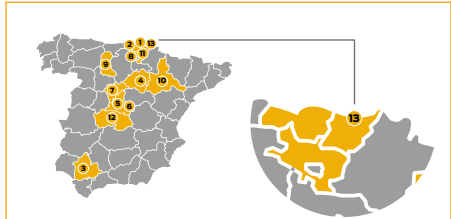
WEB:
www.faclm.com

Información:
T.: 629 016 562

Te puede interesar:
✉ clubatletismomanchego@outlook.es
📄 www.quintanardelaorden.es/



93ª - 10k Gimnástica de Ulia



FECHA:
4 de febrero
de 2024



Lugar:
Paseo de la Zurriola
de San Sebastián
(Guipúzcoa)



Horarios:
Desde las 09:30 h



Horarios retransmisión:
Resumen



WEB:
www.10kgimnasticaulia.com



Información:
T. Luis: 635 703 842
T. Mikel: 600 577 067
T. Javier: 626 261 963

Te puede interesar:

✉ info@10kgimnasticaulia.com

📱 turismo.euskadi.eus/




¿Por qué seguir a ADOC?



AUMENTA LA PARTICIPACIÓN de las carreras de cross, tanto nacional como internacional. Fomenta la participación de todas las edades y géneros gracias a la representación de todas las categorías de circuitos (hombres, mujeres, niños, seniors...). Aboga por la igualdad, la diversidad y el bienestar social de todos los participantes de la carrera.

RENTABILIZA LAS INVERSIONES de los colaboradores generando visibilidad para las marcas.

-  Más de **25.000** participantes
-  **150.000** espectadores
-  **250.000** visitas a la web
-  Presencia en **prensa** y **televisión**
-  Más de **7000** seguidores en nuestras redes sociales

CUIDA EL CIRCUITO y la logística del mismo, almacenando y manteniendo todos los soportes publicitarios y las infraestructuras del circuito. Además, ADOC está comprometida con la sostenibilidad de las carreras, cuidando los circuitos para que se reduzca al mínimo el impacto en el entorno, respetando y aprovechando los recursos naturales.




adoc