



XX CIRCUITO PROVINCIAL

TRAIL

I CARRERA TRAIL

**PEÑASCOSA**

**10 ABRIL 2022**



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



# DATOS DE LA PRUEBA

## » INFORMACIÓN DE LA PRUEBA

**FECHA:** 10 de abril de 2022

**Hora de salida:** A las 10:00 h

**Lugar de salida y meta:** Campamentos Mal Paso

**Hora y lugar para la recogida de dorsales:** El mismo día de la carrera.

Campamento Mal Paso. De 8,30 a 9,30h.

**Recorrido:** 18,5 kms. Que trascurren por sendas, caminos y monte.

**Desnivel:** Desnivel +950 m. y Desnivel - 1100 m. Altura máxima 1.500 m.

**Cierre carrera:** 13:30 h.

El recorrido estará señalizado con trozos de cinta de plástico, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas en los Kms. 5,5, 11 y 15. Estarán también señalizados los últimos tres kilómetros.

**Avituallamiento:** Habrá tres avituallamientos, dos líquidos y uno líquido/sólido perfectamente surtido. Los avituallamientos se encontrarán situados en los puntos kilométricos 9, 16 y 19.

Tras los mismos la organización colocará una zona debidamente señalizada con recipientes para tirar botellas, envases de geles, barritas, etc. Fuera de esta zona está totalmente prohibido tirar nada al suelo. Se recomienda a los corredores llevar alimento sólido (Geles, barritas, fruta, etc.,).

**Servicios:** Aparcamiento y duchas. El Campamento ofrece servicios como zona de acampada. Las duchas estarán ubicadas en la piscina municipal (Casco urbano de Peñascosa).

**Inscripciones:**

WEB: [inscripciones.dipualba.es](http://inscripciones.dipualba.es) // [deportes.dipualba.es](http://deportes.dipualba.es)

**Cuotas:** General de 11€ (8€ para los inscritos en el Circuito)

**Plazo:** Hasta las 13,00h. del 7 de abril.

## >> PREMIOS

**General:** Recibirán obsequio los tres primeros (hombres y mujeres).

**Categorías:** Recibirán obsequio los tres primeros de cada categoría (hombres y mujeres).

**Local:** Recibirán obsequio los tres primeros (hombres y mujeres).

**Clubes:** El club más numeroso recibirá un jamón ( 15 atletas mínimo en meta).

Todos los atletas recibirán una bolsa obsequio compuesta de productos locales.



XX CIRCUITO PROVINCIAL

TRAIL



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

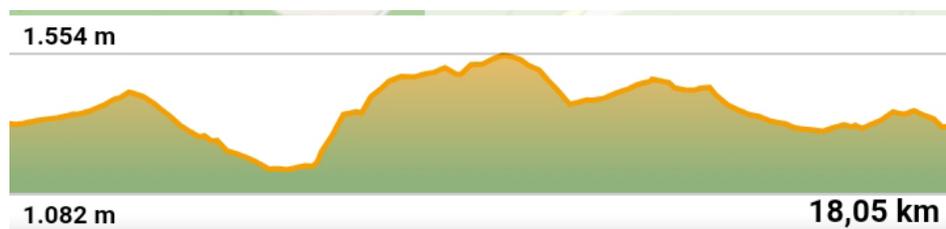
# DESCRIPCIÓN Y MAPA

## » DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA

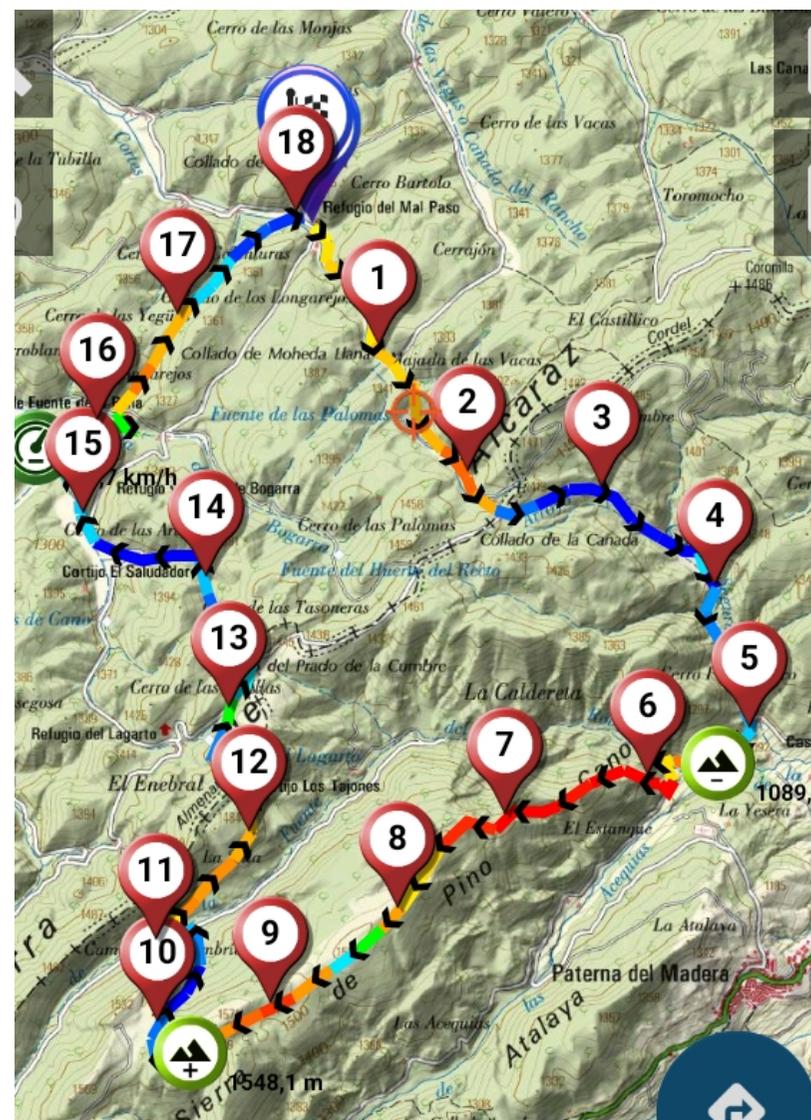
Tomaremos la salida desde el Campamento Municipal de Mal Paso, para coger una pista forestal de subida dirección SE ascendiendo 150m+. Seguidamente comenzaremos a bajar la senda de los Bandleros, una senda de bajada muy rápida de unos 3km hasta llegar a una pista en la que tendremos que girar a la derecha permaneciendo en ella 400m, rodeando el cerro del pino blanco para iniciar la subida al Cerro de La Era, la subida más exigente de todo el recorrido, una vez hacemos cumbre, realizaremos su cresteo durante 1km. Posteriormente, bajaremos dirección la cuerda de las almenaras para iniciar su subida hasta “La silla”.

En este punto, iniciaremos una bajada de 3,5 km hasta la Fuente la Peña. Acto seguido, nos quedaría dos tramos, uno de subida y otro de bajada respectivamente para volver de nuevo al punto de salida.

## » Perfil



## » Mapa



XX CIRCUITO PROVINCIAL

TRAIL



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

# REGLAMENTO

## » REGLAMENTO

1. El recorrido está perfectamente marcado en zonas que pudieran dar lugar a confusión con material retornable (cintas, estacas y señalización vertical), pero se aconseja que el participante esté atento y mejor si es estudiado el recorrido previamente. Además la Organización contará con avituallamientos y voluntarios en todo el circuito.
2. El corredor deberá tirar los vasos del avituallamiento en zona asignada por la Organización, siendo motivo a estudio de descalificación o penalización si así procede.
3. El corredor deberá llevar el dorsal en el pecho y de manera visible. Además, el corredor deberá estar en perfectas condiciones físicas, recomendando desde la Organización un examen médico antes de la carrera. Cualquier lesión o anomalía que no permita su perfecto dominio de sus aptitudes físicas durante la carrera será motivo de retirada voluntaria. Asimismo, deberá ir con ropa adecuada para la práctica de las carreras por montaña, así como el uso de zapatillas de montaña para la realización de la prueba.
4. La Organización declina cualquier responsabilidad o daño que no derive de la organización de la prueba y que el participante pueda realizar o realizarse.
5. La edad mínima de participación será de 18 años.
6. Se establece límite de tiempo de la carrera de tres horas y media. Los corredores que sobrepasen ese tiempo deberán retirarse de la prueba ya que ni la organización ni los servicios de asistencia pueden garantizar su cobertura. Así mismo los “corredores escoba” o el responsable de cada control tendrán potestad para retirar de la prueba a cualquier corredor si su tiempo en carrera o su estado de salud así lo aconseja. El corredor que se retire deberá avisar al puesto de control más próximo y entregar el dorsal a la organización. La Organización no se responsabilizará de los corredores fuera de control.
7. El sistema de cronometraje, mediante chip, establecerá la salida y el tiempo final en meta.
8. Los corredores están obligados a ceder el paso a otros corredores que así lo soliciten, así como a asistir a cualquier corredor accidentado.
9. La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones en el itinerario que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas u otras causas de fuerza mayor así lo aconsejan.
10. La aceptación del presente reglamento implica que el participante autoriza a la organización, a la grabación total o parcial de su participación en la misma, da su consentimiento para que pueda utilizar su imagen para la promoción y difusión de la prueba.



XX CIRCUITO PROVINCIAL

TRAIL



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

# REGLAMENTO

## >> Recomendaciones para el corredor

Poseer una buena condición física y de salud para afrontar con garantías el trazado de las carreras de Trail (alto kilometraje, larga duración, terreno de montaña, desniveles o exposición al sol, etc. )

Dependiendo de las necesidades de cada corredor, puede ser aconsejable portar un bidón o mochila de hidratación, y algunos alimentos sólidos como fruta, dátiles, frutos secos, geles, barritas, etc.

Participar con ropa deportiva cómoda, gorra y especialmente con zapatillas adecuadas para la montaña.

Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados.

## >> TIEMPOS DE PASO

Se establecerán tres tiempos de paso, que serán en cada uno de los avituallamientos:

- Avituallamiento 1º: Hora de cierre 11,30h
- Avituallamiento 2º: Hora de cierre 12,00h
- Avituallamiento 3º: Hora de cierre 13,00h
- Meta: 13,30h.

## >> Descalificaciones

La prueba se desarrolla en un paraje natural, por lo que será obligación de todos preservar el entorno. El abandono de desperdicios fuera de las zonas de control supone la descalificación.

Por no llevar mascarilla en las zonas de salida y meta y por no respetar las medidas de seguridad.

Cualquier corredor que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve su dorsal bien visible o desatienda las indicaciones de la organización.

Para todo lo no contemplado en el presente reglamento la prueba se basará en los reglamentos de la FEDME.



XX CIRCUITO PROVINCIAL

TRAIL



DIPUTACIÓN DE ALBACETE