



XX CIRCUITO PROVINCIAL

TRAIL

VI CARRERA TRAIL

**VALDEGANGA**

**7 MAYO 2022**



DIPUTACIÓN DE ALBACETE



AYUNTAMIENTO  
DE VALDEGANGA

# DATOS DE LA PRUEBA

## » INFORMACIÓN DE LA PRUEBA

**FECHA:** 7 de mayo de 2022

**Hora de salida:** A las 18:15 h.

**Lugar de salida y meta:** Plaza Mayor.

**Recogida de dorsales:** Sábado 7 de mayo de 16:00 a 17:45 h en la Plaza Mayor.

### **Características técnicas de la carrera.**

Estamos ante un recorrido muy entretenido y técnico cuya característica principal son subidas y bajadas de ramblas y barrancos rodeado de monte y pinos.

**Recorrido:** 17 kms.

**Desnivel:** + 690 m. Altura máxima 690 m.

**Cierre carrera:** 20;45 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, 10, 15 y los tres últimos.

**Avituallamientos:** En los kilómetros 6, 8,5, 13,5 y 16,5. 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. **Servicios:** Los mismos que ofrece la carrera popular.

## >> INSCRIPCIONES

**Web:** [inscripciones.dipualba.es](http://inscripciones.dipualba.es)

**Plazo:** Hasta las 14:00 horas del 05/05/2022.

**Cuotas:** 9 € inscritos Circuito / 12€ no inscritos.

## >> PREMIOS

**General** (hombres y mujeres)

1º.- Jamón+ lote de vino // 2º.- Paletilla + lote de vino // 3º.- Queso + lote de vino

**CATEGORÍAS** (hombres y mujeres):

- Los primeros clasificados recibirán un obsequio.

- Local General (hombres y mujeres)

1º.- Jamón+ lote de vino // 2º.- Paletilla + lote de vino // 3º.- Queso + lote de vino

Consideración como atleta local ( Debe de reunir como mínimo un requisito de los siguientes)

Estar empadronado en el Valdeganga o pertenecer al Club Atletismo-Trail Valdeganga.

Los atletas locales que reúnan alguno de los anteriores requisitos tendrán la obligación de comprobar que figuran como locales antes del comienzo de la carrera. La organización no será responsable.

**Premios especiales:**

**Obsequio:** Todos los participantes recibirán una botella de vino, un tarro de miel y una bandeja de setas.



XX CIRCUITO PROVINCIAL

TRAIL



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

# DESCRIPCIÓN

## » DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA

### ¡Circuito nuevo!

Salida desde la Plaza Mayor e iniciamos descenso por la Cuesta del Río, tomamos el camino romano para subir por unas escaleras hacia la Cueva de los Moros.

Los siguientes 5 kilómetros serán por sendas que recorren el paraje de la Abadía con continuas subidas y bajadas. Llegamos a la zona de los dos puentes donde nos encontramos el primer avituallamiento (km 6), cruzamos los mismos y a continuación cogemos el camino de Bolinches aproximadamente un kilómetro para subir al monte por la ladera del margen izquierdo, concretamente hacia el monte “Parajes de La Rodería y El Batán, donde habrá que subir varios barrancos y bajar varias ramblas, en algunos de ellos con especial dificultad técnica hasta llegar al km 8,5 donde estará ubicado el segundo avituallamiento.

A partir de este tramo, todo el recorrido restante hasta el tercer avituallamiento km 13,5 corresponde al nuevo trazado ( 5kms) donde habrá que bajar dos ramblas muy rápidas como es la la Rambla del Batán. Además se ascenderá al punto más alto del cerro y de la carrera a 690 m., donde se podrá disfrutar de unas vistas muy bonitas del río Júcar a la derecha.

Después de la última bajada muy técnica, nos esperará una subida larga por una rambla muy estrecha y frondosa hasta llegar a una senda hacia la izquierda de 1,5km que nos conducirá al tercer avituallamiento 13,5k. A partir de éste punto, quedarán tres kilómetros que trascorrirán por una pinada en la que también habrá que cruzar dos barrancos con subidas y bajadas que nos sorprenderán hasta llegar a la zona de plaza de toros para iniciar un descenso técnico y paralelo al río Júcar y subir seis toboganes antes de salir a la carretera. En este punto ( Km 16,500) también habrá otro estratégico avituallamiento que enlazará con los corredores de la carrera popular para concluir con una carrera que en un principio parecía fácil.

### Principales puntos para disfrutar de la carrera como público:

- Plaza Mayor (salida y meta).
- Puente del río
- Subida Cueva de los Moros
- Mirador de la Ceja
- Plaza de Toros
- Rambla El Batán



XX CIRCUITO PROVINCIAL

TRAIL

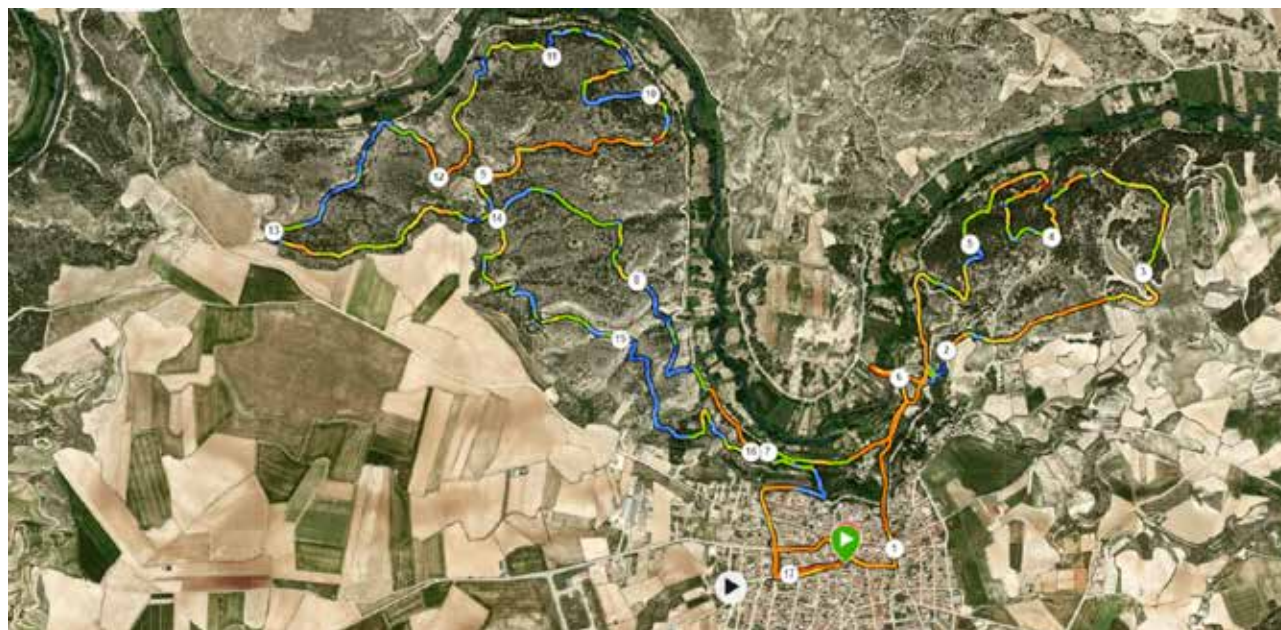


DIPUTACIÓN DE ALBACETE

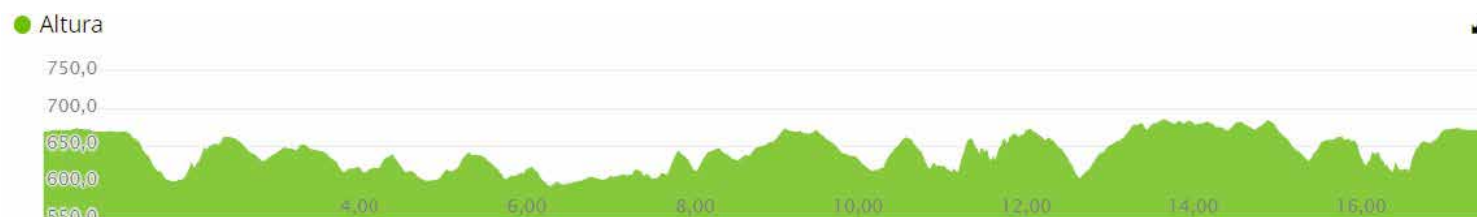


# MAPA DE RECORRIDO Y PERFIL

## » Mapa



## » Perfil



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 estudiar 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.
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 dos 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.

## » 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