

# VALDEGANGA

## VII TRAIL VALDEGANGA

29/4/23

XXII  
CIRCUITO  
PROVINCIAL  
CARRERAS / TRAIL  
2023



Ayuntamiento de  
VALDEGANGA

# Datos de la prueba

- Población:** VALDEGANGA
- Nombre de la prueba:** VII TRAIL VALDEGANGA
- Fecha:** 29/4/23
- Hora de salida:** 18:15:00
- kilómetros:** 17 KM
- Nº de Plazas:** 300
- Lugar de salida y meta:** PLAZA MAYOR
- Recogida de dorsales:** Sábado 29 de abril en la PLAZA MAYOR  
16:00 A 17:45 - La retirada del dorsal se hará por el sistema CHECK-IN-SPORT.
- Cierre de la carrera:** 20:45 H
- Desnivel (De min a max.)** 750 M
- Altura máxima** 687 M
- Avituallamientos:** En los kilómetros 6, 8,5, 13,5 y 16,5.
- Cuota (euros):** 9 EUROS INSCRITOS AL CIRCUITO Y 12€ NO INSCRITOS
- Plazo de inscripción:** 27/04/2023-14:00 horas o hasta completar los 300 corredores
- Servicios:** Duchas, 11 masculinos y 11 femeninos en el polideportivo y campo de fútbol Ludoteca.
- Teléfonos** 967 400001, 661302462, 661266411

## » PREMIOS

### GENERAL: (H/M)

1º JAMÓN 2º QUESO 3º LOTE DE VINO

### CATEGORÍAS Y PERSONAS CON CAPACIDADES DIFERENTES( H/M)

- LOS TRES PRIMEROS RECIBIRÁN UN BOTELLA DE VINO

### LOCAL:

1º JAMÓN 2º QUESO 3º LOTE DE VINO

Consideración como atleta local ( Debe de reunir como mínimo un requisito de los siguientes) Haber nacido en Valdeganga, estar empadronado en el municipio ó 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 bolsa compuesta por productos típicos elaborados en el municipio

Los tres clubes más numerosos recibirán un jamón con un mínimo de 15 atletas en meta entre las dos carreras, popular y trail

## » Comités:

Antonio Mateo Valera / Fermín Gómez/ Pedro José Cuesta

# Datos de la prueba

## Recorrido:

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 cogeremos el camino de Bolinches aproximadamente un kilómetro para subir al monte por la ladera del margen izquierdo, concretamente hacia el monte "Parajes de La Rodera 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 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 dos 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.



# MAPA y PERFIL



# Turismo

## » Puntos de interés

1. Plaza Mayor (Salida y Meta)
2. Puente del río
3. Subida Cueva de los Moros
4. Mirador de la Ceja
5. Plaza de Toros
6. Rambla El Batán

“

## » ¿Dónde comer y tomar algo?

BAR LOS MURCIAS.....	967 40 00 54
BAR FLAX.....	967 40 00 73
RESTAURANTE EL JARDÍN DEL OLIVO....	967 40 00 12
BAR PISCINA.....	682 314 597
CERVECERÍA EL POZO: .....	667 537 465
PUB ACUARIO	617 02 80 97
BAR LOS JUBILADOS	686 01 73 96

“

## » Aprovecha para visitar

Plaza Mayor, donde podemos encontrar la Iglesia de la Purísima Concepción, inaugurada en 1600 siendo reconstruida en el siglo XVIII, con planta de cruz latina y retablo de estilo barroco, el exterior se puede decir que es de estilo levantino. Varios Miradores, desde los que se puede contemplar la ribera del río Júcar a su paso por Valdeganga, mirador de la Ceja, mirador de la Balsa, mirador de la plaza de toros, etc..

Río Júcar, con parajes de gran interés, como zona de recreo en los puentes de Valdeganga, zona de recreo de las Mariquillas, zona de recreo de Bolinches, etc..., todos estos lugares se pueden visitar a través de rutas para bicicleta o a pie. Por último destacar el carril bici que nos une con la Capital (Albacete), con más de 22 Km, considerado uno de los más largos de Europa.”

## > Alojamientos

CASAS RURALES VALTUR:	678 4690956
CASAS RURALES VILLALFONSO (PUENTE TORRES):	684 044 840 Y 643 852 652
CASA RURAL LA CHOZA DE NOLASCO;	667 292 715
CASA RURAL CUEVA DE LA ALEGRÍA:	622 107 996
CASA RURAL RIVERA RÍO JÚCAR:	647 860 460”

## » 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 las botellas y desperdicios 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 2 horas y 45 minutos. 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.

### » 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 y 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.

### » 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.




XXII  
CIRCUITO  
PROVINCIAL  
CARRERAS / TRAIL  
2023



Escanea el Código QR para acceder directamente

[deportes.dipualba.es//deportes/carreras-populares](https://deportes.dipualba.es//deportes/carreras-populares)

 *Síguenos en redes sociales*

# XXII CIRCUITO PROVINCIAL CARRERAS / TRAIL 2023

