

II

CIRCUITO PROVINCIAL DE TRAIL ALBACETE


DIPUTACIÓN DE ALBACETE
Servicio de Educación, Cultura, Juventud y Deportes

2016



I CARRERA TRAIL DE RIÓPAR

Domingo 31 de enero. 10:00 horas. 19.500 metros. Desnivel + 960m



¡¡No es para debutantes!!



REGLAMENTO

Salida y meta: Calle de los Jardines.

Recogida de dorsales: Domingo 31 de enero hasta las 9:30h.

Características técnicas de la carrera

Recorrido: 19,5 kms. que trascurren por sendas, caminos y monte. El desnivel positivo es de +960 m. y el negativo de -950 m., siendo la altura máxima por la que pasarán los corredores de 1.629 m.

Cierre carrera: La carrera finalizará a las 13:15h.

El recorrido estará señalado con trozos de cinta de plástico, siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas en el km 5, 10 y 15, así como de los últimos 3 km. a meta.

Avituallamiento: La prueba contará con dos avituallamientos LÍQUIDOS, y uno SÓLIDO situados en el km 7,5 (Collado del Judío), en el 12,5 (Cortijo del Manojal) y en el 14,7 (Cruce pista hacia cantera). 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: Los mismos que ofrece la carrera popular.

INSCRIPCIONES:

PÁGINA WEB: atletaspopulares.es

Cuotas: Cuota general de 9€ (6€ para los inscritos en el Circuito).

Plazo: Hasta las 13:00 h. del 27 de enero.

Cuenta bancaria: GLOBALCAJA 31910 0026 31 0185319423.

Documentación a remitir: Boletín de Inscripción y justificante de ingreso.

MÉTODO	HERRAMIENTA
Internet / On-Line / TPV	RUNNERSHOP (Tienda Online de Carreras)
Presencial	Puntos autorizados para la inscripción
Transferencia	GLOBALCAJA 31910 0026 31 0185319423
Fax	902 760 593 / 967 545 457 967 545 458
E-mail	inscripciones@atletaspopulares.es
WhatsApp	Ver condiciones en www.atletaspopulares.es
Gestor de Incidencias	Zona Privada (24 horas al día)
Atención Telefónica	902 760 563 (de 9 a 13 horas de lunes a viernes)

CATEGORÍAS Y PREMIOS

Promesa	1994-1998
Senior	1982-1993
Veteranos A	1977-1981
Veteranos B	1972-1976
Veteranos C	1967-1971
Veteranos D	1962-1966
Veteranos E	1957-1961
Veteranos F	1952-1956
Veteranos G	1947-1951

Fax: 902 760 593 // 967 545 457 // 967 545 458

Recibirán tres trofeos los vencedores de la carrera y tres trofeos por categoría.

Descripción de la carrera:

Se trata de una carrera con tramos técnicos y con posibilidad de hielo y/o nieve en el terreno. Es aconsejable experiencia en montaña para afrontar la prueba. Desde la salida nos dirigimos hacia la aldea del Gollizo, justo antes de llegar a las primeras casas, tomamos una senda a la derecha junto a la acequia llamada "el Kaz". El sendero serpentea en dirección este y pasa junto a una casa a la sombra de un peñón, unas ruinas, el cruce hacia la cueva de pastores y el cruce hacia el cortijo de los Grillos. Finalmente dejamos la acequia para seguir por una pista hasta las casas

rurales de La Toma del Agua. Desde aquí salimos corriendo por una pista que enseguida deviene en carril y, unos metros más adelante, termina por convertirse en senda. La subida se realiza remontando más o menos el cauce de un barranco aunque por los márgenes, está muy marcada y siempre se camina bajo la sombra de los resineros.

Los metros van cayendo paulatinamente hasta que nos colocamos en la cara sur de la cumbre. Aquí el camino da un respiro y llanea hacia el collado del Judío entre verdes prados. En un rincón encontramos el Pino Gordo del Toril, espléndido ejemplar de pinaster que se yergue más de 25 metros con más de 5 de cuerda. Desde el pino, subimos por un sendero hacia el alto del Gallinero (1629 m.), en dirección suroeste. Desde la cima, si el día lo permite, pueden contemplarse unas magníficas vistas del Pico del Oso y el Calar, del Padroncillo, Almenaras, Sarga, ... La carrera entra en su parte de mayor dificultad técnica, atravesando la cuerda de los Galineros, tramo en que habrá que tener especial precaución. Una vez terminamos de crestear descenso hacia el Cortijo del Manojal, desde donde nace una senda que nos llevará a través de un vertiginoso descenso hacia el Cortijo de la Limonera, continuamos descenso y en la fuente del Romero cruzamos con una pista que tomaremos a la derecha en dirección a la cantera, una vez en ésta, nos adentramos en ella en busca de una nueva senda que nos conducirá, en otro bonito descenso, camino de la ansiada meta en las calles de Riópar.

Principales PUNTOS para disfrutar de la carrera como PÚBLICO:

1. Calle de los Jardines (Salida).
2. Plaza Luis Escudero (Meta).
3. Collado del Judío.
4. Cortijo del Manojal.

REGLAMENTO y descalificaciones

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.

- El corredor deberá tirar las botellas del avituallamiento en zona asignada por la Organización, siendo motivo a estudio de descalificación o penalización si así procede.
- 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.
- La Organización declina cualquier responsabilidad o daño que no derive de la organización de la prueba y que el participante pueda realizar o realizarse.
- La edad mínima de participación será de 18 años.
- Se establece límite de tiempo de la carrera de 3,15 horas. 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. Asimismo 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.
- El sistema de cronometraje, mediante chip, establecerá la salida y el tiempo final en meta. Habrá controles manuales de paso intermedio en la carrera.
- Los corredores están obligados a ceder el paso a otros corredores que así lo soliciten, así como a asistir a cualquier corredor accidentado. 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. 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. Para todo lo no contemplado en el presente reglamento la prueba se basará en los

reglamentos de la FEDME.

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 imagen de la prueba.

Teléfono de información exclusivamente de la carrera: 610 644 972 / 661 336 919.

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.

Es obligatorio llevar cortavientos.

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.

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.

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.

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

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 imagen de la prueba.

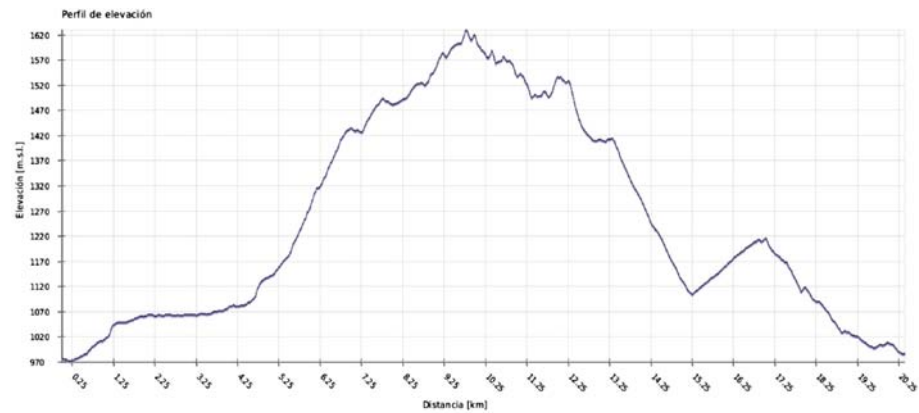
TIEMPOS DE PASO.- Habrá cierre de control a las 13:15 h. Los corredores que sobrepasen ese tiempo deberán retirarse de la prueba ya que ni la organización ni los servicios de asistencia pueden garantizar su cobertura. Asimismo los “corredores escoba” o el responsable de cada control tendrán potestad 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.

Los corredores deberán superar los siguientes tiempos de corte:

Avituallamiento N° 1: 11:15h.

Avituallamiento N° 2: 12:15h.

PERFIL DE LA PRUEBA



MAPA DE LA PRUEBA

