

GUIA DEL CORREDOR V TRAIL DE LAS TRINCHERAS DE JERICA

V TRAIL DE LAS TRINCHERAS

TRAIL DE LAS TRINCHERAS Club de Fisioterapia

DIPUTACIÓ D CASTELLÓ Excmo. Ayuntamiento de Jérica

Geoplanet TRAVELLING TRAINING COACHING

FUNDACIÓN cajamar

Fisio Farmar HARDACHO Actividades en la Naturaleza

JERICA 29 DE DICIEMBRE DE 2019 10 00 HORAS

Info en : www.geo-planet.com

INSCRIPCIONES EN



TRAIL 24 K + 830M

854 m

459 m

0 5,7 11 17 22,8 km

Soneja

SPRINT TRAIL 12 K + 450M

767 m

459 m

0 2,8 5,6 8,4 11,22 km

Bienvenidos al V TRAIL DE LAS TRINCHERAS de Jérica. La prueba navideña que recorre las trincheras en el frente de la guerra civil en el término de Jérica.

PROGRAMA

SABADO:

- Revisión de circuitos (libre)
- Recogida de dorsales de 18.00 a 20.00hrs en sala de Cultura de Jérica.

DOMINGO, 29 de Diciembre de 2019:

- 8:30 a 9:30 horas. ENTREGA DE DORSALES Sala de cultura Jérica. Se recogerán los dorsales mostrando el D.N.I y en su caso, la licencia federativa de Montaña o Atletismo.
- 10:00 horas: SALIDA trail (Plaza de la Libertad) 10:15 SALIDA sprint trail
- 13.00 horas FINALIZACIÓN DE LA CARRERA (meta en Plaza de la Libertad)
- 13.30 horas. ENTREGA DE PREMIOS, Masaje y avituallamiento (Plaza libertad Zona salida)

REGLAMENTO

1. FECHA. EL V TRAIL DE LAS TRINCHERAS DE JÉRICA Tendrá lugar el domingo 29 de diciembre de 2019 con salida a las 10:00 horas de la Plaza de la Libertad de Jérica (Castellón), y llegada en el mismo punto.

Está organizada por Geo-Planet con la colaboración del Ayuntamiento de Jérica.

2. DISTANCIA. La prueba se celebrará este año sobre un recorrido con dos distancias:

TRAIL 24K de 24 Km, combinando caminos y sendas por montaña en la Sierra de los Albares, acumulando un desnivel de unos 830 metros positivos..

SPRINT TRAIL 12K de 12 Km, combinando caminos y sendas por montaña en la Sierra de los Albares, acumulando un desnivel de unos 450 metros positivos.

3. CATEGORÍAS: Podrán participar las personas que lo deseen, mayores de 18 años y federados en montaña o atletismo, hasta un máximo de 300 participantes en distancia sprint trail 12k y 300 participantes en trail 24k, por riguroso orden de pago de inscripción, según las siguientes categorías (años cumplidos el día de la prueba):

DISTANCIA TRAIL 24K

- SENIOR FEMENINA: de 18 a 39 años
- SENIOR MASCULINA: de 18 a 39 años
- VETERANA FEMENINA A: de 40 a 49 años

- VETERANO MASCULINO A: de 40 a 49 años
- VETERANA FEMENINA B: de 50 en adelante
- VETERANO MASCULINO B: de 50 en adelante
- LOCAL FEMENINO: nacidas y/o residentes en la localidad de Jérica.
- LOCAL MASCULINO: nacidos y/o residentes en la localidad de Jérica.

DISTANCIA SPRINT TRAIL 12K

- SENIOR FEMENINA: de 18 a 39 años
- SENIOR MASCULINA: de 18 a 39 años
- VETERANA FEMENINA A: de 40 a 49 años
- VETERANO MASCULINO A: de 40 a 49 años
- VETERANA FEMENINA B: de 50 en adelante
- VETERANO MASCULINO B: de 50 en adelante
- LOCAL FEMENINO: nacidas y/o residentes en la localidad de Jérica.
- LOCAL MASCULINO: nacidos y/o residentes en la localidad de Jérica.

4. PREMIOS: Se entregará un trofeo y regalos a los tres primeros de cada categoría.

5. INSCRIPCIONES: Hasta un máximo de 350 corredores en distancia corta y 300 en larga, desde el 5 de Octubre hasta el 27 de diciembre a las 13:00hrs., a través de las plataformas: [carreras populares.com](http://carreraspopulares.com) .

6. SEGURO FEDERATIVO: podrán participar todas las personas que estén en posesión de Licencia Federativa en Montaña (FEDME) o Federados en Atletismo. En caso de no estar federado, el participante tendrá que obtener un seguro de accidente para el día de la prueba cuyo coste es de 2€ y que se podrá contratar desde la plataforma de pago previo a la carrera.

7. SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES: El recorrido estará señalizado con cinta de alta visibilidad, cinta de plástico que se reutiliza, señalética vertical y horizontal (cal) siendo obligatorio el paso por los controles establecidos. Existirán referencias kilométricas en algunos controles.



Verás este tipo de señales. Grande en zonas abiertas de alta visibilidad, roja serigrafada en sendas cerradas y señal estática con flecha en cruces.

8. TIEMPOS DE PASO: Los participantes que sobrepasen 2 horas en el paso por el 2 avituallamiento, 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 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 control más próximo y entregar su dorsal. El final de la carrera se cerrará a las 14:00 horas.

9. AVITUALLAMIENTOS: Existirán un total de 3 avituallamientos líquidos y sólidos + avituallamiento 1 líquido y sólido en meta. Se recomienda encarecidamente que **cada participante lleve su propio envase/bidón** para evitar el uso de vasos de plástico. La organización dispondrá de bidones, botellas y otros envases para poder suministrar bebida. Los desperdicios deberán depositarse únicamente en los contenedores habilitados y señalizados por la organización dentro de estas zonas. Será sancionado el corredor que arroje estos desperdicios fuera de estos contenedores. Los avituallamientos estarán ubicados en los siguientes **puntos kilométricos**:

TRAIL 24K

km.6,2 líquido – sólido / km.12,9 líquido km 17,8 / líquido sólido META km 22,5 líquido – sólido *posiblemente se pondrá un punto de refuerzo en un punto común de ambas distancia k.8 srpint, km 19 Trail.

SPRINT TRAIL 12K

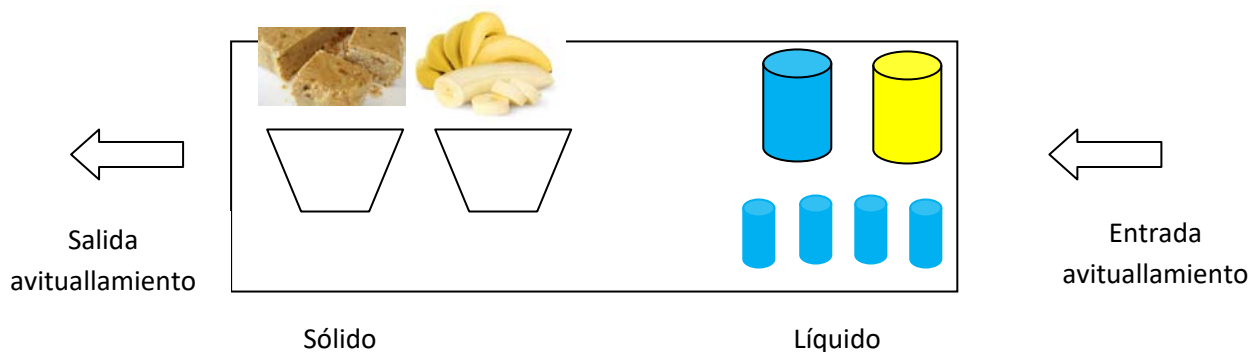
km.6,2 líquido – sólido / km.12 MET líquido – sólido.

Disposición y sentido de los avituallamientos:

Primero líquido: Garrafa isotónico, Garrafa agua, bidones agua, porrón agua.

Segundo sólido: Fruta , dulce carbohidratado.

Disposición y sentido de los avituallamientos



10. DORSALES Y PERFILES:



Distancia TRAIL Rojo. 24k y 835m desnivel Distancia SPRINT 12K y 450m desnivel

Avituallamientos: Km 6,2 líquido Km 12,9 líquido-sólido Km.18. líquido-sólido Km22 META Líquido-sólido

Distancia SPRINT TRAIL 11,8km Desnivel 530m

Avituallamientos: Km.6,2 Líquido-sólido Km.12 META Líquido sólido



SPRINT TRAIL 12k y +450m desnivel

TRAIL 24K Y +835M desnivel

11. MAPA SERVICIOS DEL EVENTO

En este mapa podréis encontrar servicios como Parking, duchas, fisio masaje, zona salida-meta, guardarropía, etc.

Podéis descargar el mapa interactivo en googlemaps en este enlace, donde podéis dirigiros a cada punto haciendo click y solicitando ir a:

https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1byIK_j4WfYEsUxHoH3kgYijcuhU5g8G4&ll=39.69325457917498%2C-0.44044750000000477&z=10



12. EL TIEMPO

Se prevé un día fresco pero muy bueno, despejado, calmado, sin nieblas ni viento, con una máxima de 12°C y mínima de 7°C en Jérica durante la prueba, aunque seguramente encontraremos algo de escarcha en umbrías y más fresco en zonas elevadas.

				Humedad: 96%
10:00		+7°	↑ 1 m/s	Algunas nubes Sensación térmica: +7° Posibilidad de precipitaciones: 2% Humedad: 78%
13:00		+12°	↑ 2 m/s	Despejado Sensación térmica: +11° Posibilidad de precipitaciones: 2% Humedad: 64%
16:00		+12°	↑ 2 m/s	Despejado Sensación térmica: +11° Posibilidad de precipitaciones: 2% Humedad: 64%

13. BOLSA DEL CORREDOR

Gimbag Cajamar con manguitos, dorsal, vale masaje fisio post meta y publi de Clínica Magna Salud, que ofrece descuento en pruebas de esfuerzo a deportistas que lleven el dorsal del V TRAIL DE LAS TRINCHERAS, vale degustación Corvina Rex en meta.



14. PUNTOS DE INTERÉS DEL TRAIL DE LAS TRINCHERAS

Km. 0 Arco de Santa Ana

Km.1 Paseo de las fuentes y Randurías.

Km1,,5 Trinchera de la Vegatilla o XYZ. Inicio del sistema. Trincheras profundas en ángulo recto, zigzag y puestos de tiro y refugios semi-cegados

Km.3 Trincheras del Baladrar: Combinación de trincheras de mampostería de piedra en seco con refugios en muy bien estado y otras partes diseminadas.

Km 6 (Sprint Trail) . Alto de Sayas. Observatorio y puesto de tiro

Km 9 (Sprint Trail) Nido de ametralladora, inicio de la línea Muela Aceitenebro.

Km 9 (Trail) Trinchera en seco de la senda Jondordana

Km 10 (Trail) Nido de ametralladora del alto de la Cruz.

Km 13 (Trail) Rincón del aparato. Zona de derribo de Fiat Italiano el 18 de Julio de 1908, pilotandolo el teniente Giorgio Frattini

Km 16 Trincheras de la Rocha de los Albares-Tuerto. Refugio con triple galería

Km. 17 Trinchera superior del Rabosal

Km. 20.8 Nido de ametralladora inicio de la línea Muela-Aceitenebro

Km.22 Vuelta a la hoz del río Palancia.

Km23 Nucleo urbano de Jérica.