



REGLAMENTO INFORMATIVO 2023

1. ORGANIZACIÓN, RECORRIDOS Y MATERIAL OBLIGATORIO

Se trata de una prueba federada organizada por el **Ayuntamiento de Cabeza la Vaca** y autorizada por la **Federación Extremeña de Atletismo** en la modalidad **Trail Running**. Podrán participar todas las personas que lo deseen, federadas o no. Se ofrecen tres (3) distancias, **11K, 21K y 31K**.

La prueba también forma parte del Circuito Provincial **Carreras Populares de Diputación de Badajoz** y el Circuito **Deporte y Naturaleza – Euroace Sport** de la **Junta de Extremadura**

- **Fecha y hora:** Domingo 12 noviembre de 2023 - 9:30
- **Recogida de dorsales:** Desde las 7:30 hasta las 9:15
- **Lugar:** Plaza España de Cabeza la Vaca (Badajoz)
- **Órgano oficial:** <https://www.tentudiadeporteyocio.com/p/trail-run-tentudia.html>
- **Web FEA:** <http://www.atletismo-ext.com/index.php>
- **E-mail de la prueba:** tentudiadeportes@gmail.com

RECORRIDOS

Se trata de la carrera por montaña que recorre la Sierra de Tentudía, el macizo montañoso del suroeste peninsular, en las estribaciones occidentales de Sierra Morena, junto al Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche. Siempre con la referencia de las cumbres de las

provincias de Badajoz y Huelva, picos que superan los 1000 metros. Este carácter fronterizo y mayor altitud convierten a esta zona en un paraíso para la práctica deportiva al aire libre.

Se ofrecen tres (3) distancias para el disfrute de todos los aficionados:

- **TRAIL LARGO: 31 km y 1200 m de desnivel acumulado.** La meta estará situada en el Monasterio de Tentudía (1112 m.), techo de la provincia de Badajoz, donde los corredores contarán con avituallamiento de llegada y guardarropa (vehículo desplazado desde zona de salida). La vuelta de los corredores a Cabeza la Vaca se realizará en autobús, de manera progresiva y en tandas de 30/40 corredores. La distancia desde la meta en el Monasterio hasta el pueblo de Cabeza la Vaca es de 16,5 km y 15 minutos de viaje por carretera de montaña.
- **TRAIL MEDIA: 21 km y 700 m de desnivel positivo acumulado.** Con meta en Cabeza la Vaca y el techo de la provincia de Huelva como protagonista, Pico Bonales (1055 m.) en su vertiente extremeña, que será el punto de mayor altitud de este recorrido, y donde se separan los corredores que se dirigen hacia la otra cumbre y realizan el recorrido largo.
- **TRAIL CROSS: 11 km y 400 m de desnivel positivo acumulado.** Con meta en Cabeza la Vaca y un recorrido variado, montañoso y divertido

MATERIAL OBLIGATORIO

Todos los participantes estarán cubiertos por un seguro de accidente contratado por la carrera y un seguro de responsabilidad civil de la Federación Extremeña de Atletismo.

Para las dos distancias más largas es obligatorio calzado con algún refuerzo en puntera y laterales. Si las circunstancias atmosféricas son adversas se incluirá chaleco cortavientos o chubasquero. Para circunstancias muy adversas se incluirá manta de supervivencia (tamaño mín. 140 x 200 cm) y silbato.

Para la meta en el Monasterio de Tentudía (1112 m.) habrá vehículo “Guardarropa”, desplazado desde la zona de salida, donde los participantes podrán dejar pertenencias identificadas y custodiadas.

También es obligatorio llevar el teléfono móvil y ración de comida (barrita o gel). Para la distancia corta no hay material obligatorio.

2. ACTIVIDAD PARALELA

➤ RUTA DE SENDERISMO EL CASTAÑAR (8 km)

Gratuita y con Guía. No hace falta inscribirse. Salida el día de la prueba en la zona de arco de salida. Sin límite de plazas. Actividad para acompañantes y visitantes. Sin avituallamiento

3. PARTICIPACIÓN, CATEGORÍAS Y DORSALES

Se ofertan 600 plazas:

- TRAIL LARGO (31 Km): 150 plazas
- TRAIL MEDIA (21 Km): 300 plazas
- TRAIL CROSS (11 km): 150 plazas

La fecha de referencia será: Hasta senior año de nacimiento y para veteranos/as la fecha de la carrera (12-11-2023)

	CAT. MASCULINA	CAT. FEMENINA
C1 SUB23	SUB 23 MAS: 2001 y posteriores (sólo mayores de edad)	SUB 23 FEM: 2001 y posteriores (sólo mayores de edad)
C2 SENIOR	SENIOR MAS: 2000 hasta 35 años	SENIOR FEM: 2000 hasta 35 años
C3 VET. A	VETERANOS A: 35 a 44	VETERANAS A: 35 a 44
C4 VET. B	VETERANOS B: 45 a 54	VETERANAS B: 45 a 54
C5 VET. C	VETERANOS C: 55 y más	VETERANAS C: 55 y más

Aquellas categorías que no cuenten con al menos 4 participantes, se integran en la anterior, en una categoría de menor edad.

OTRAS CATEGORÍAS (incluidas en el formulario):

- ❖ **TRAIL INCLUSIVO MIXTO / EQUIPO** (con certificado de minusvalía): Para las distancias de TRAIL CROSS 11K / TRAIL MEDIA 21K
- ❖ **CANITRAIL** (Trail con Mascota). Para las distancias de TRAIL CROSS 11K / TRAIL MEDIA 21K. Sin control veterinario. En el cajón de salida ocuparán la parte trasera, donde deben permanecer hasta salir del circuito urbano de la salida. Será obligatorio usar arnés con correa elástica.

- ❖ **COMARCAL** (empadronados en las localidades de la Mancomunidad de Tentudía). Categoría extra en las tres (3) distancias.

Los participantes tendrán **CUATRO HORAS (4h)** para terminar el TRAIL MEDIO y **CINCO HORAS (5h)** para terminar el TRAIL LARGO.

LOS DORSALES podrán recogerse en Cabeza la Vaca (ZONA DE SALIDA-PLAZA ESPAÑA) el día de la prueba a partir de las 07:30 horas y hasta 15 minutos antes de la salida de cada carrera. Se recuerda que hay que presentar DOI (Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir...), o documento equivalente para extranjeros.

La organización podrá en cualquier momento solicitar la acreditación de los datos reseñados en el formulario de inscripción. La irregularidad o falsificación de los mismos provocará la descalificación.

Será descalificado el corredor/a que no compita con el dorsal bien visible en el pecho, no cumpla las normas establecidas, no respete las indicaciones de la organización, no cubra las distancias establecidas o no acate las decisiones de los jueces.

4. INSCRIPCIONES Y PREMIOS

La inscripción se podrá realizar rellenando FORMULARIO OFICIAL DE INSCRIPCIÓN que se puede encontrar en <https://www.tentudiadeporteyocio.com/p/trail-run-tentudia.html>

(Teléfono de consulta: 605 28 72 11 - WhatsApp)

- ❖ **PRECIOS Y PLAZOS: Hasta el miércoles día 8 Noviembre (a las 23:59)**

MODALIDAD	PRECIO	INSCR. PLAZAS
TRAIL LARGO / 31 Km (incluye autobús)	20 €	150
TRAIL MEDIA / 21 Km	18 €	300
TRAIL CROSS / 11 Km	16 €	150

PREMIOS, REGALOS Y SERVICIOS

- ❖ **CEREMONIAS DE ENTREGA DE PREMIOS (Plaza España)**
14:00 TRAIL MEDIA Y TRAIL CROSS
14:30 TRAIL LARGO

- ❖ Trofeo a los tres (3) primeros de la general en categoría masculina y femenina. Obsequio Ibérico al 1º y 1ª de la general masculina y femenina.
- ❖ Trofeo al primero y primera de cada categoría y obsequio ibérico a los tres (3) primeros y primeras de cada categoría.

Categoría 1: SUB23	Categoría 4: VETERANO/A B
Categoría 2: SENIOR	Categoría 5: VETERANO/A C
Categoría 3: VETERANO/A A	Categorías Especiales

- **CATEGORÍA COMARCA DE TENTUDÍA**

- ❖ Trofeo y Obsequio Ibérico a primer/a clasificado/a de la Mancomunidad de Tentudía en las tres (3) modalidades.

- **CATEGORÍA CANICROSS**

- ❖ Trofeo y Obsequio Ibérico a primer/a clasificado/a. TRAIL MEDIA – TRAIL CROSS

- **CATEGORÍA INCLUSIVA MIXTA /EQUIPO**

- ❖ Trofeo y Obsequio Ibérico a primer/a clasificado/a. TRAIL MEDIA – TRAIL CROSS

- **REGALOS A LA PARTICIPACIÓN**

- ❖ Habrá premios especiales a la participación que decidirá la organización (club más numeroso, más lejano, fidelidad, etc.). **Participante de menor y mayor edad sólo en TRAIL CROSS**

Si algún corredor/a no asistió a las CEREMONIAS DE PREMIOS Y TROFEOS por diferentes motivos, le corresponde pódium y trofeo y nadie lo recogió, la organización se lo enviará si lo solicita, aunque pierde el lote de alimentos que le acompaña.

Si algún corredor/a no recogió su "BOLSA DEL/A CORREDOR/A" (CAMISETA TÉCNICA y Lote de Alimentos), y no se la pudieron recoger, la organización se la enviará a coste del destinatario (bizum 5 eur), o bien puede recogerla o mandar recoger en la sede de la organización de la carrera.

5. PROTOCOLO DEVOLUCIONES Y CAMBIOS DE DORSAL

Una vez realizada la inscripción existirán las siguientes posibilidades de cancelación y devolución y cambio de titular de dorsal:

1.- Hasta un mes antes de la prueba: Devolución del 100% en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello debe aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la organización. Se puede solicitar también el cambio de titular de dorsal.

2.- Hasta el lunes anterior a la prueba a las 13.00h: Devolución del 80% en caso de enfermedad, lesión o imperativo laboral. Para ello debe aportarse certificado médico o de empresa y solicitarse en plazo a la organización. Hasta este día se puede solicitar también el cambio de titular de dorsal.

Solicitar devolución o cambio de dorsal en: inscripciones@deporticket.com

También puedes recibir la BOLSA DEL/LA CORREDOR/A por correos, después de la carrera.

6. CONTROL DE LA PRUEBA, SERVICIO MÉDICO Y SEÑALIZACIÓN

El **CONTROL DE LA PRUEBA** será realizado por el **Comité de Jueces de la Federación Extremeña de Atletismo**. Todos los/as participantes estarán cubiertos por seguro de accidente y de responsabilidad civil de dicha Federación.

El **CRONOMETRAJE** se realizará mediante el sistema de Chip, por lo que resulta OBLIGATORIA su utilización. En la prueba habrá controles en la salida, en la meta y en cualquier otro lugar del recorrido donde la Organización lo considere oportuno.

Para participar, estando asegurado y apareciendo en las clasificaciones, es obligatorio pasar por el **CONTROL DE SALIDA**, que se efectuará por las alfombras situadas en la línea de salida en el momento de darla.

Los participantes tendrán **CUATRO HORAS (4h)** para terminar el TRAIL MEDIO y **CINCO HORAS (5h)** para terminar el TRAIL LARGO.

ASISTENCIA SANITARIA: Dispositivo 2 vehículos ambulancias y 1 equipo médico completo. El Servicio Médico de la competición estará facultado para retirar durante la prueba a cualquier participante que, a su juicio, manifieste un estado físico que pudiera ir en detrimento de su salud.

SEÑALIZACIÓN VERTICAL: Balizas de plástico colgadas, cinta plástico cortando camino, etc. Señal de dirección blanca sobre fondo rojo. Puntos kilométricos cada 5 km. Señales de avituallamiento. Picas de madera y metálicas

SEÑALIZACIÓN HORIZONTAL: Líneas blancas (yeso) con flecha de dirección, líneas blancas continuas que indican dirección prohibida (camino cortado) y flechas de pintura spray efímera para asfalto y hormigón (prohibido en elementos naturales).

7. HORARIOS Y SERVICIOS

- **GUARDARROPA:** En la zona de salida y meta se ofrecerá este servicio en caseta custodiada y furgoneta.
- **PUNTOS DE AVITUALLAMIENTO (PA):** En los tres (3) recorridos cada 5 km.
- **SERVICIO DE DUCHAS:** Tres (3) puntos de duchas y vestuarios.
- **ALMUERZO:** Avituallamiento de meta y paella

PROGRAMA HORARIO

Cabeza la Vaca, Domingo 12 Noviembre		Plaza España
A partir de las 7:30 Hasta 15 min. de SALIDA	<u>APERTURA OFICINA DE CARRERA-DORSALES Y RECEPCIÓN: PLAZA ESPAÑA.</u> Accesos cerrados. Se recomienda aparcar en zonas periféricas. Obligatorio DNI (la bolsa del corredor se entrega en META)	
8:00	CASSETAS DE MADERA: GUARDARROPA Y PUNTO DE INFORMACIÓN. GUARDARROPA MÓVIL para META ALTO TENTUDÍA (Furgoneta)	
	Revisión de material 15 min antes de la salida	
09:30	Salida TRAIL Largo (31 Km)	
10:00	Salida TRAIL Medio (21 Km)	
10:15	Salida TRAIL Corto (11 Km)	
	Actividad Paralela Gratuita	
10:30	SALIDA RUTA DE SENDERISMO (8 Km)	
11:00	“Bolsa del Corredor” (al entrar en meta) VESTUARIOS Y DUCHAS : Tres (3) puntos (<u>ver callejero</u>) ➤ Polideportivo y Piscina (Zona Deportiva Municipal) ➤ Sala Multiusos - Antiguo Gimnasio (100 m de la llegada)	
Los participantes tendrán cuatro horas (4h) para terminar el TRAIL MEDIO y cinco horas (5h) para terminar el TRAIL LARGO.		
14:30	FINAL Control electrónico Alto Tentudía (Trail Largo)	
14:00	FINAL Control electrónico Plaza España (Corto y Medio)	
14:00	CEREMONIA ENTREGA DE PREMIOS TRAIL CORTO y MEDIO	
14:30	CEREMONIA ENTREGA DE PREMIO TRAIL LARGO	

8. DERECHOS DE IMAGEN

La participación en esta prueba deportiva implica ceder tus derechos de imagen, la explotación audiovisual, fotográfica y periodística de la competición, para que ésta las utilice como crea preciso en la promoción de éste o de cualquier otro evento deportivo que pudiera organizar.

La inscripción autoriza a las entidades organizadoras a utilizar sus datos personales para aquellas actuaciones dirigidas a permitir el propio desarrollo de la competición (elaboración de dorsales, clasificaciones, etc.), así como a realizar fotos y vídeos de los participantes durante el

evento y a utilizar, publicar e incluir todo este material en los medios de comunicación de las entidades organizadores, sin esperar compensación o retribución alguna por este concepto.

9. CÓMO LLEGAR Y ALOJAMIENTOS



Situado al Sur de la provincia de Badajoz, forma junto con otros 9 municipios, la comarca de Tentudía, denominada así por la existencia del Monasterio de Tentudía en la cima del monte de igual nombre, que con sus 1.112 metros de altitud es el techo de la Sierra Morena extremeña y por tanto, el más elevado de la provincia de Badajoz.

A pesar de ser un pueblo inmerso en plena sierra no es difícil acceder a él, pues sólo a 15 Km en dirección este se encuentra la autovía A-66 o Vía de la Plata, estando a una hora de Sevilla hacia el sur y de Mérida hacia el norte.

- **Desde SEVILLA** - 109 Km

En Sevilla tomamos la A-66 dirección Mérida. Tomamos la salida 722 hacia Monesterio. Seguimos por la Ex-103 durante 16 km hasta Cabeza la Vaca, con paso por Calera de León.

- **Desde MÉRIDA** - 115 Km

En Mérida tomamos la A-66 dirección Sevilla. Tomamos la salida 722 hacia Monesterio. Seguimos por la Ex-103 durante 16 km hasta Cabeza la Vaca, con paso por Calera de León.

- **Desde BADAJOZ** - 127 Km

Tomamos la N-435 dirección Huelva. En Fregenal de la Sierra nos salimos y tomamos la Ex-201 dirección Santa Olalla del Cala. Pasamos Bodonal de la Sierra y Segura de León hasta encontrarnos con un cruce a la izquierda que señala Cabeza la Vaca (Ex-103) a 8 Km.

- **Desde MADRID** (460 km)

Tomamos la A-5 dirección Badajoz. Nos desviamos hacia Mérida-Sevilla por la A-66. Dirección Sevilla, tomamos la salida 722 en Monesterio. Seguimos por la Ex-103 durante 16 km hasta Cabeza la Vaca.

- **ALOJAMIENTOS RECOMENDADOS**

- CASA RURAL “CAMINO BETURIA” (CABEZA LA VACA):
Teléfonos: 686 297 440
www.caminobeturia.es (E-mail: carmen@caminobeturia.es)
 - CASA RURAL “LA FUENTE DEL COSO” (CABEZA LA VACA):
Teléfonos: 686 297 440
www.lafuentedelcoso.com (E-mail: info@lafuentedelcoso.com)
 - CASA RURAL “EL TREPADOR AZUL” (CABEZA LA VACA):
Teléfono 648261498
 - CASA ABUELA (CABEZA LA VACA): Teléfono 675 83 83 01
 - ALBERGUE MUNICIPAL (CABEZA LA VACA): Edificio amplio y céntrico (50 plazas)
Precio: 6 eur/persona (reserva en teléfono 676106839)
(Se pagará en el momento de instalarse a la persona encargada del albergue)
- (Podrá encontrar alojamientos rurales en todos los pueblos vecinos y cercanos)

La Comisión Organizadora

