



DOSSIER TECNICO

Guía del Corredor



Costa Cálida
Región de Murcia



AYUNTAMIENTO DE CEHEGÍN



INDICE



- ❑ Presentación
- ❑ ¿Cómo llegar?
- ❑ Información general
- ❑ Programa
- ❑ Entrega de dorsales
- ❑ Descripción de las pruebas
- ❑ Avituallamientos
- ❑ Dispositivo sanitario
- ❑ Puntos de retirada
- ❑ Servicios al corredor
- ❑ Predicción meteorológica
- ❑ Acompañantes



Presentación



Damos la bienvenida a todos los participantes y acompañantes a Cehegín, que será testigo de la IX edición de FalcoTrail 2019

Nuestra carrera consta 4 pruebas, Ultra (71km), Maratón (46km), Media (22km) y Promo (11km), esta ultima incorporada este año, especialmente pensada para quienes se estén iniciando en el Trail Running o Senderismo.

Desde el Club Deportivo Quípar, deseamos que el próximo 7 de diciembre sea una gran fiesta del Trail Running y el Senderismo, así como que se convierta en una experiencia inolvidable para todos los que decidáis acompañarnos. ¡Os esperamos!

¿Cómo llegar?



Información general



	ULTRA	MARATON	MEDIA	PROMO
DISTANCIA	71	46	22	11
DESNIVEL POSITIVO	4415	3100	1500	500
HORA DE SALIDA	05:00	08:00	09:00	10:00
TIEMPO DE CIERRE	15h	12h	6h	4h
HORA DE CIERRE	20:00	20:00	15:00	14:00

Programa



VIERNES 6 DE DICIEMBRE

17:00-21:00	Recogida de dorsales	Sala Camelot
17:00-21:00	Feria del Corredor	Sala Camelot
18:30	CHARLA: <i>«Como preparar la estrategia en una maratón de montaña como Falcotrail»</i>	Sala Camelot
19:15	Video Promocional	Sala Camelot
19:30	Charla Técnica	Sala Camelot

Programa



SABADO 7 DE DICIEMBRE

04:00	Recogida de dorsales	Sala Camelot
04:45	Control de salida ULTRA	Arco Romano
05:00	Salida ULTRA	Arco Romano
05:05	Salida Reto Senderista	Arco Romano
07:45	Control de salida MARATON	Arco Romano
08:00	Salida MARATON	Arco Romano
08:45	Control de salida MEDIA	Arco Romano
09:00	Salida MEDIA	Arco Romano
09:45	Control de salida PROMO	Arco Romano
10:00	Salida PROMO	Arco Romano

Programa



SABADO 7 DE DICIEMBRE

10:15	FALQUITO: Carreras Infantiles	Arco Romano
11:00	Llegada del 1° Corredor PROMO	Arco Romano
11:15	Llegada del 1° Corredor MEDIA	Arco Romano
12:30	Llegada del 1° Corredor MARATON	Arco Romano
13:00	Llegada del 1° Corredor ULTRA	Arco Romano
13:30	Entrega de Trofeos PROMO	Sala Camelot
14:30	Entrega de Trofeos MEDIA	Sala Camelot
16:00	Entrega de Trofeos MARATON	Sala Camelot
17:00	Entrega de Trofeos ULTRA	Sala Camelot
20:00	Cierre de Meta	

Entrega de dorsales



VIERNES 6 DE DICIEMBRE

17:00-21:00

Recogida de dorsales

Sala Camelot

SABADO 7 DE DICIEMBRE

04:00- 09:30

Recogida de dorsales

Sala Camelot

Para la recogida de dorsales será OBLIGATORIO presentar el DNI o documento oficial que acredite la identidad. Así como la correspondiente licencia federativa en caso de estar Federado.

La recogida de dorsal por una persona diferente al participante inscrito deberá de realizarse con la cumplimentación del documento “Autorización para la recogida de dorsal” (disponible en la pagina web)



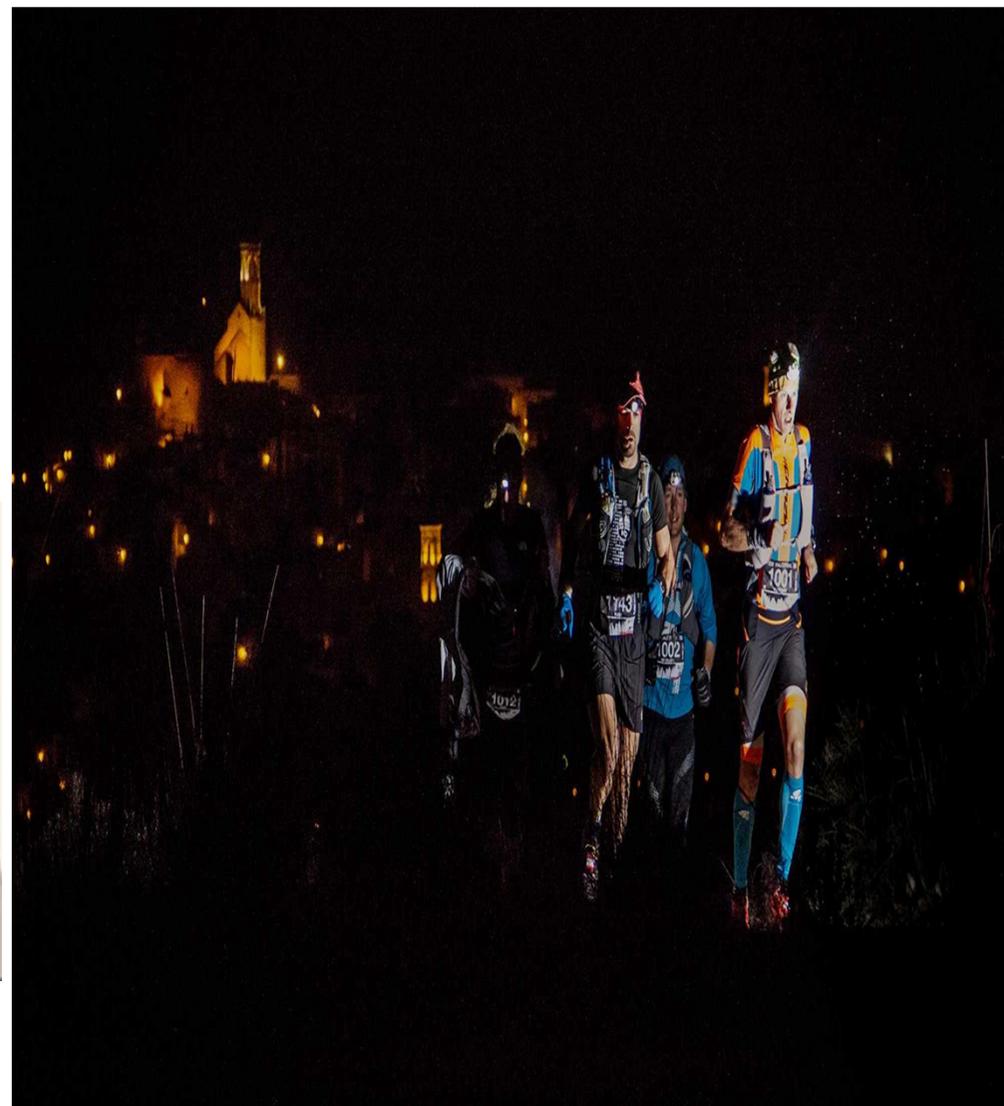
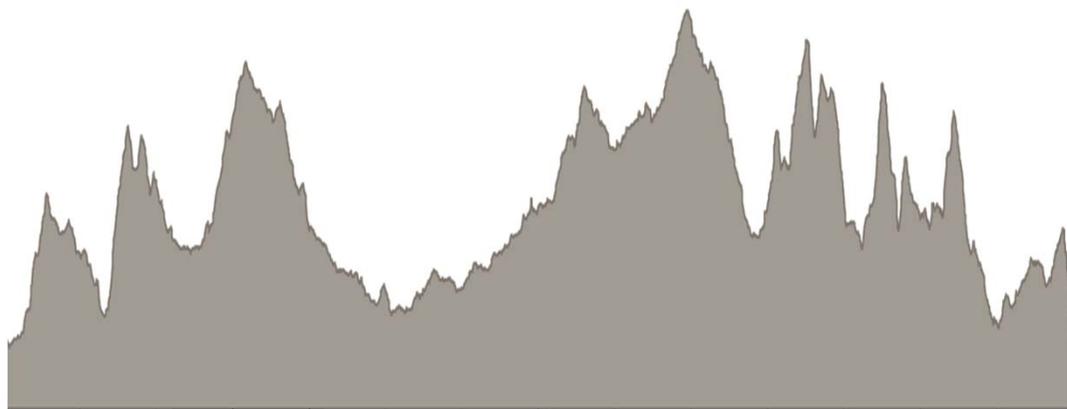
71km Ultra

Hora de inicio: **5:00 h**

Tiempo máximo total: **15 h**

Desnivel acumulado subida: **4.415,63 m**

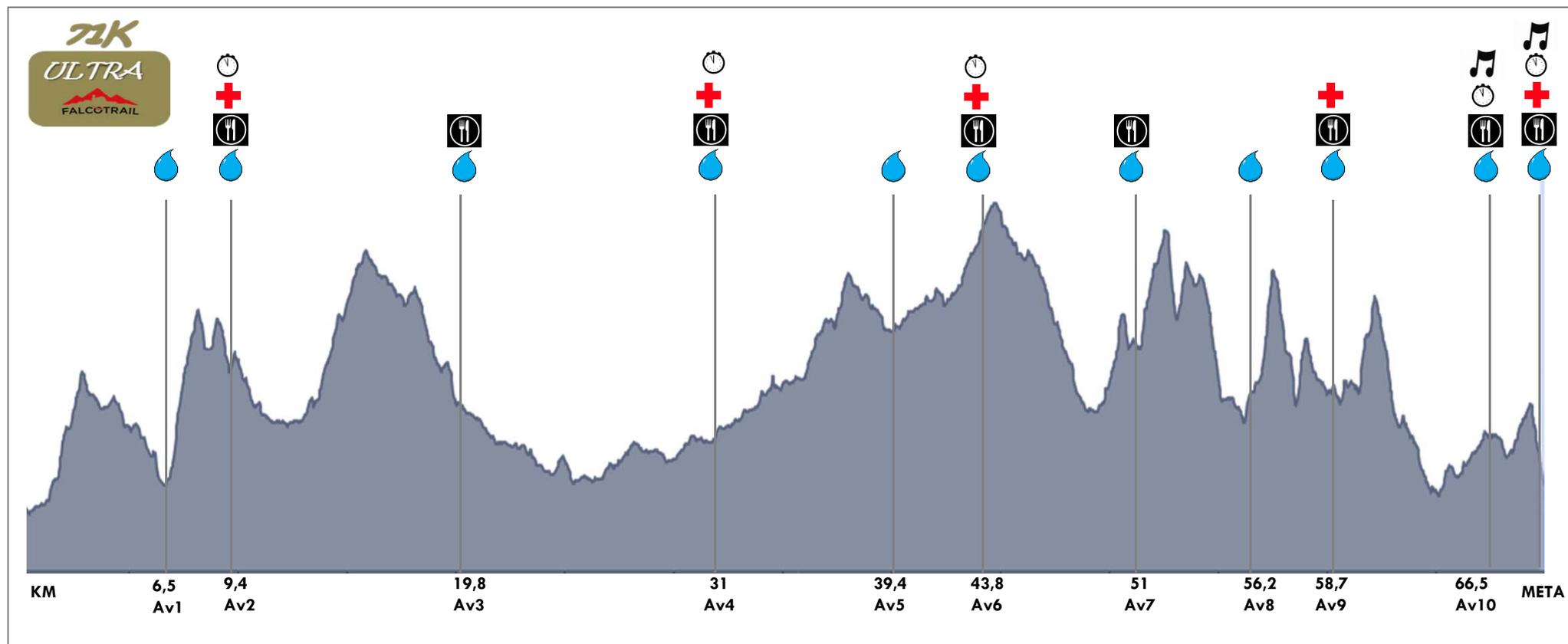
Puntos ITRA: **4**





AV	LUGAR	ACUMULADO		PARCIAL		Corte	Hora
		KM	D+	km	d+		
I	Vaera de los Azules	6,5	350	6,5	350		
II	Merendero La Hoyaleja-1	9,4	770	2,9	420		
III	Senda Juan Cojo	19,8	1260	10,4	490		
IV	La Asomadilla	31	1640	11,2	380	7h	12:00h *
V	Cruce de la Palmera	39,4	2060	8,4	420		
VI	Pico del Águila/Plaza los pastores	43,8	2410	4,4	350		
VII	Campanario	51	2730	7,2	320		
VIII	Umbría de Alarcón	56,2	3175	5,2	445		
IX	Merendero La Hoyaleja-2	58,7	3555	2,5	380	12,5h	17:30h
X	Casa Vieja/Peñarrubia	66,5	3955	7,8	400		
XI	Línea de Meta	71	4205	4,5	250		

* Punto de Ayuda Externa



Ruta: Zona de Meta-Punto de Ayuda Externa (ULTRA), Avituallamiento IV

<https://goo.gl/maps/vC4qMUWzhKfh3ZCy5>



Material Obligatorio



MATERIAL	ULTRA
Dorsal	OBLIGATORIO
Vaso o recipiente	OBLIGATORIO
Frontal con pilas de recambio (o 2 frontales) y luz roja trasera	OBLIGATORIO
Manta térmica o de supervivencia de 1,40 x 2m mínimo	OBLIGATORIO
Gorra, gorro, bandana, visera o similar	OBLIGATORIO
Guantes	OBLIGATORIO
Chaqueta cortaviento de manga larga con capucha	OBLIGATORIO
Recipiente/s para líquido con capacidad mínima de 1 litro	OBLIGATORIO
Teléfono móvil, operativo, cargado y con el nº facilitado	OBLIGATORIO
Silbato	OBLIGATORIO
Reserva alimentaria	OBLIGATORIO
Camiseta térmica de manga larga o manguitos	OBLIGATORIO
Gafas de sol	Recomendable
Crema Solar	Recomendable
Botiquín de emergencia	Recomendable



46 km Maratón

Hora de inicio: **8:00 h**

Tiempo máximo total: **12 h**

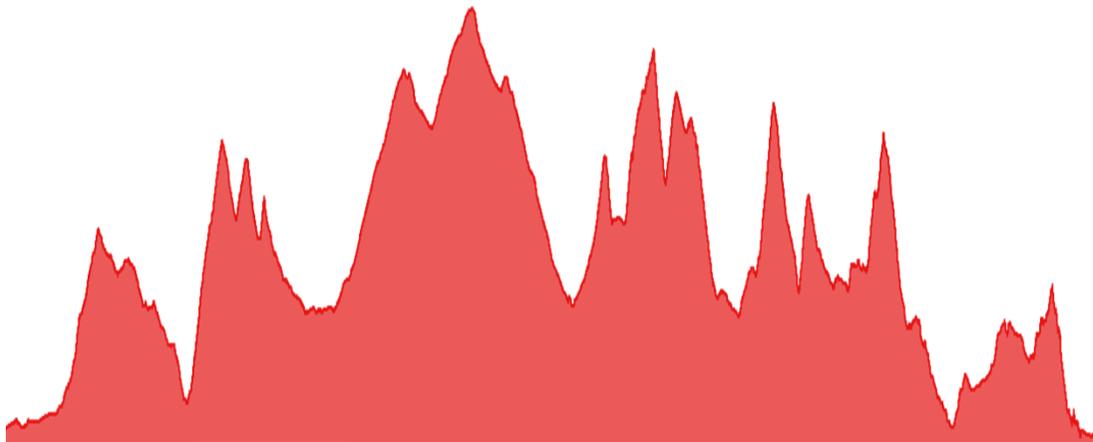
Distancia: **46.000 m**

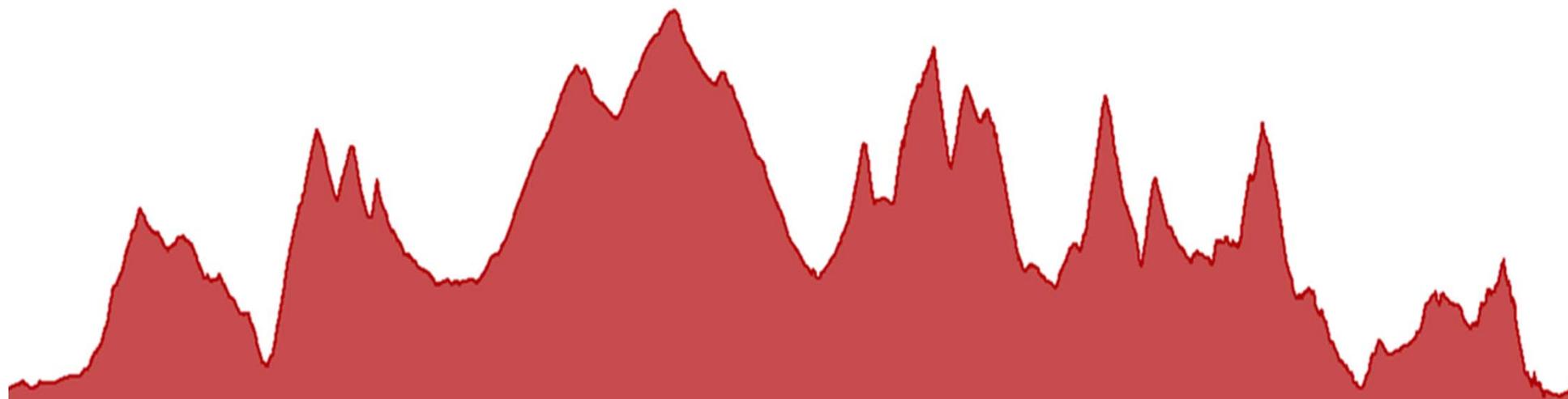
Desnivel acumulado subida: **3.100 m**

Puntos ITRA: **3**

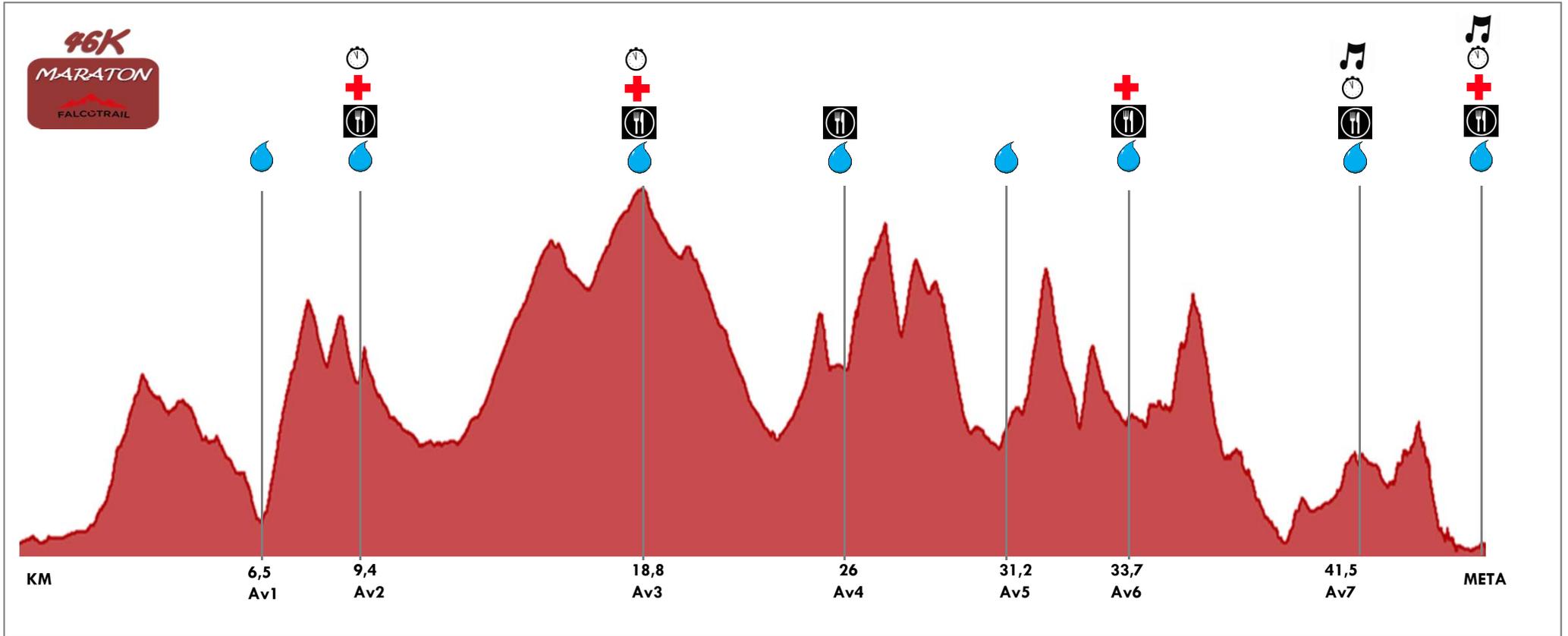
Modalidad por Equipos

Modalidad Senderista Salida 5:00h





AV	LUGAR	ACUMULADO		PARCIAL		Corte	Hora
		KM	D+	km	d+		
I	Vaera de los Azules	6,5	350	6,5	350		
II	Merendero La Hoyaleja-1	9,4	770	2,9	420		
III	Pico del Águila/Plaza los pastores	18,8	1330	9,4	560	4h	12:00h
IV	Campanario	26	1630	7,2	300		
V	Umbría de Alarcón	31,2	2050	5,2	420		
VI	Merendero La Hoyaleja-2	33,7	2430	2,5	380	8h	16:00h
VII	Casa Vieja/Peñarrubia	41,5	2830	7,8	400		
VIII	Línea de Meta	46	3080	4,5	250		





Material Obligatorio



MATERIAL	MARATON	RETO SENDERISTA
Dorsal	OBLIGATORIO	OBLIGATORIO
Vaso o recipiente	OBLIGATORIO	OBLIGATORIO
Frontal con pilas de recambio (o 2 frontales) y luz roja trasera		OBLIGATORIO
Manta térmica o de supervivencia de 1,40 x 2m mínimo	Recomendable	OBLIGATORIO
Gorra, gorro, bandana, visera o similar	Recomendable	Recomendable
Guantes	Recomendable	Recomendable
Chaqueta cortaviento de manga larga con capucha	Recomendable	OBLIGATORIO
Recipiente/s para líquido con capacidad mínima de 1 litro	Recomendable	OBLIGATORIO
Teléfono móvil, operativo, cargado y con el n° facilitado	OBLIGATORIO	OBLIGATORIO
Silbato	OBLIGATORIO	OBLIGATORIO
Reserva alimentaria	Recomendable	OBLIGATORIO
Camiseta térmica de manga larga o manguitos	Recomendable	OBLIGATORIO
Gafas de sol	Recomendable	Recomendable
Crema Solar	Recomendable	Recomendable
Botiquín de emergencia	Recomendable	Recomendable



22km Media Maratón

Hora de inicio: **9:00 h**

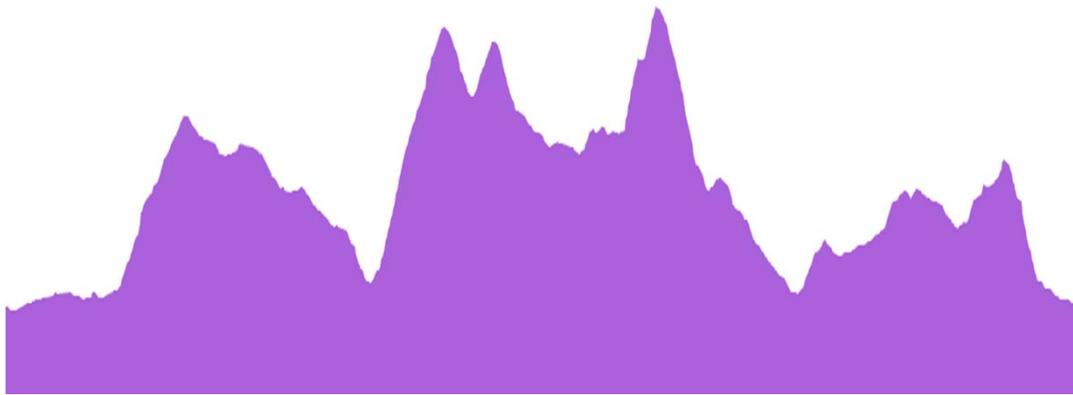
Tiempo máximo total: **6 h**

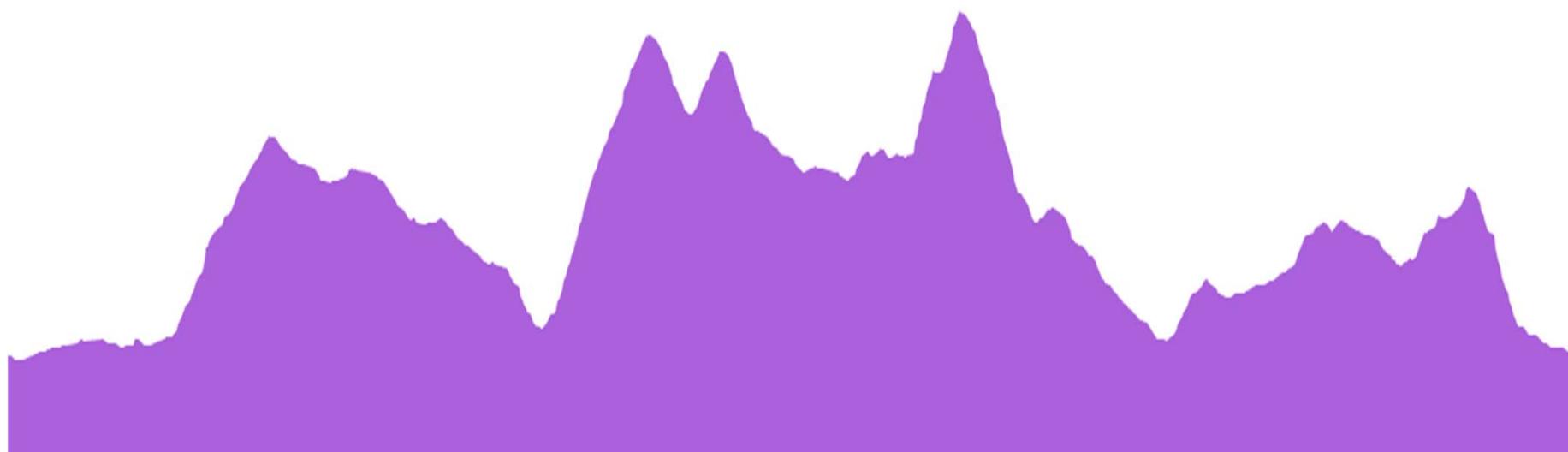
Distancia: **22 km**

Desnivel acumulado subida: **1.500 m**

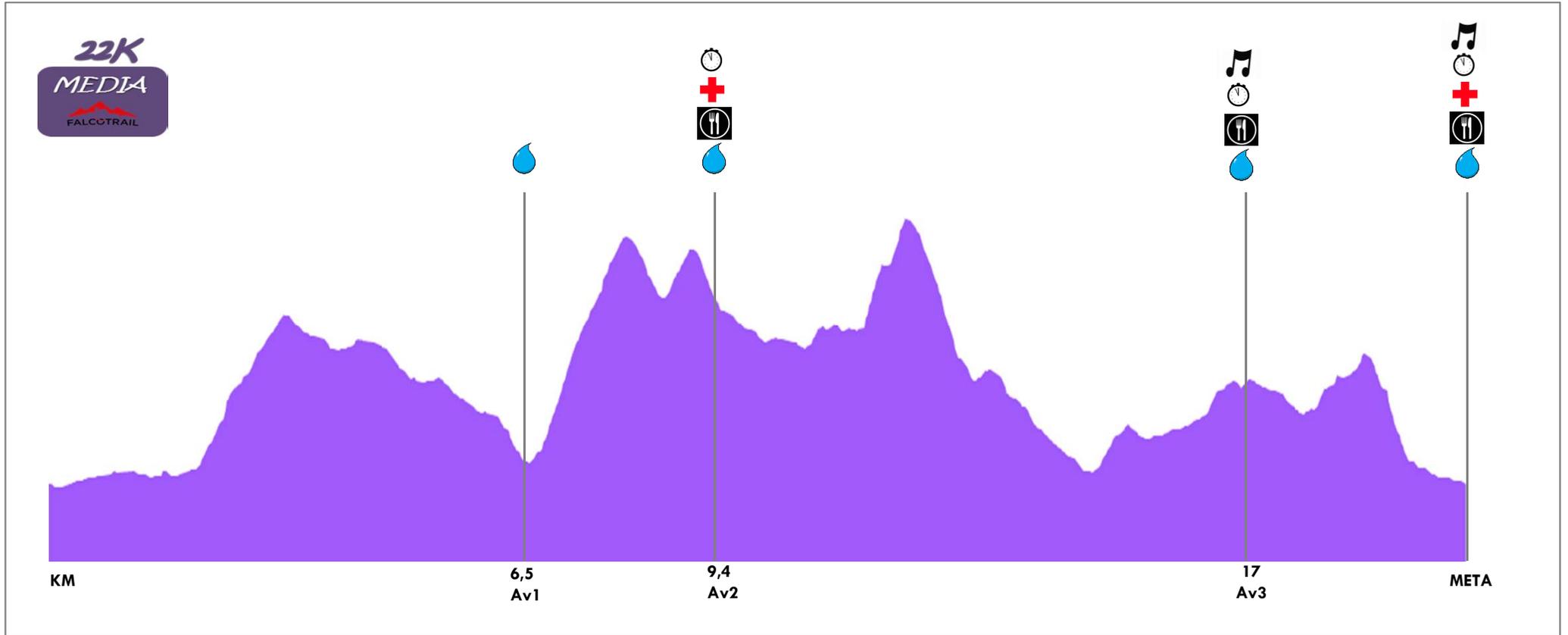
Puntos ITRA: **1**

Modalidad Senderista Salida 9:00h





AV	LUGAR	ACUMULADO		PARCIAL	
		KM	D+	km	d+
I	Vaera de los Azules	6,5	350	6,5	350
II	Merendero La Hoyaleja	9,4	770	2,9	420
III	Casa Vieja/Peñarrubia	17	1170	7,6	400
IV	Línea de Meta	21,5	1420	4,5	250





Material Obligatorio



MATERIAL	MEDIA
Dorsal	OBLIGATORIO
Vaso o recipiente	OBLIGATORIO
Manta térmica o de supervivencia de 1,40 x 2m mínimo	Recomendable
Teléfono móvil, operativo, cargado y con el n° facilitado	OBLIGATORIO
Silbato	Recomendable



11km Promo

Hora de inicio: **10:00 h**

Tiempo máximo total: **4 h**

Distancia: **11 km**

Desnivel acumulado subida: **550 m**

Modalidad Senderista Salida 10:00h

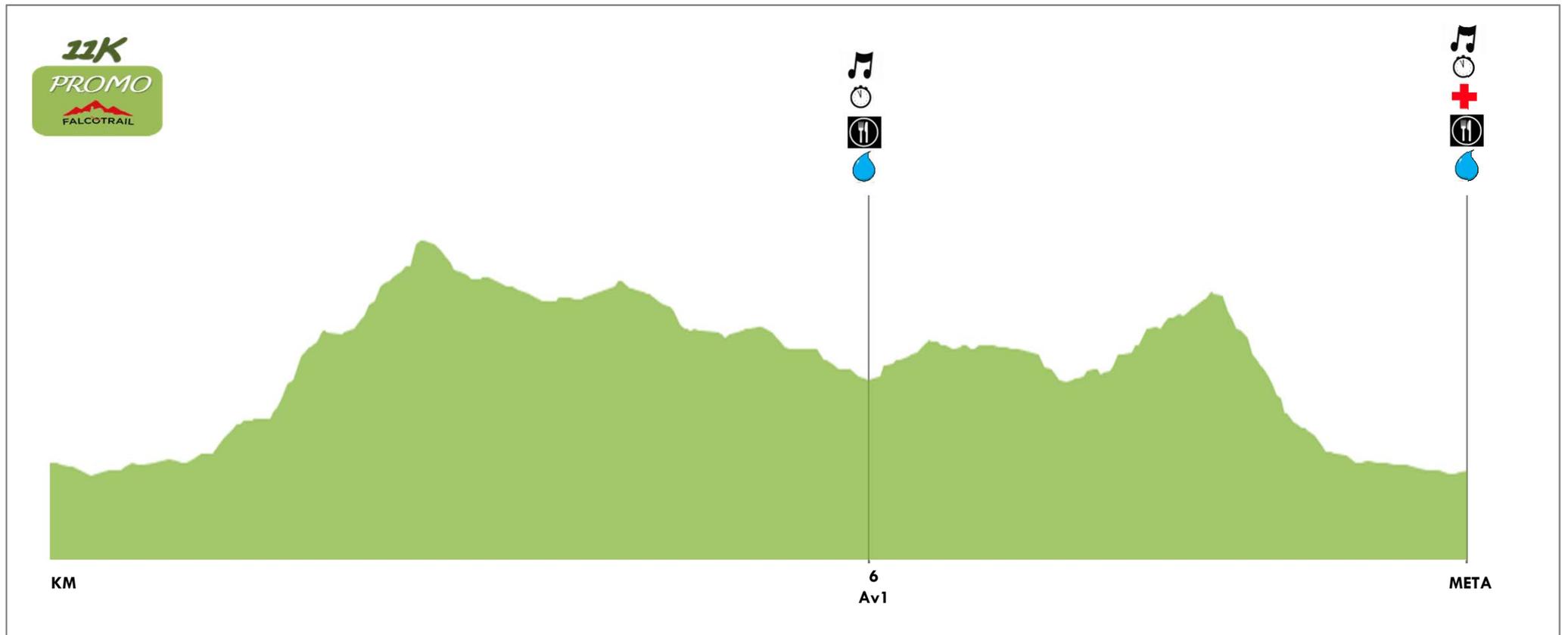




		ACUMULADO		PARCIAL	
AV	LUGAR	KM	D+	km	d+
I	Casa Vieja/Peñarrubia	6	300	6,5	300
II	Línea de Meta	10,8	550	4,8	250

Material Obligatorio

MATERIAL	PROMO
Dorsal	OBLIGATORIO
Vaso o recipiente	OBLIGATORIO
Manta térmica o de supervivencia de 1,40 x 2m mínimo	Recomendable
Teléfono móvil, operativo, cargado y con el n° facilitado	OBLIGATORIO
Silbato	Recomendable



Avituallamientos



LUGAR	CONTENIDO	ULTRA	MARATON	MEDIA	PROMO
<i>Vaera de los Azules</i>	Coca-cola, isotónico, agua.	X	X	X	
<i>Merendero La Hoyaleja-1</i>	Coca-cola, isotónico, agua, naranjas, plátanos, dátiles, barritas energéticas, golosinas, gelatinas, frutos secos, geles de magnesio, Sándwichs variados y membrillo.	X	X	X	
<i>Senda Juan Cojo</i>	Coca-cola, isotónico, agua, naranjas, plátanos, dátiles, barritas energéticas, golosinas, gelatinas, frutos secos.	X			
<i>La Asomadilla</i>	Coca-cola, isotónico, agua, naranjas, plátanos, dátiles, barritas energéticas, golosinas.	X			
<i>Cruce de la Palmera</i>	Coca-cola, isotónico, agua, naranjas, plátanos.	X			
<i>Pico del Águila/Plaza los pastores</i>	Coca-cola, isotónico, agua, naranjas, plátanos, dátiles, barritas energéticas, golosinas, gelatinas, frutos secos. MIGAS Y CALDO CALIENTE	X	X		
<i>Campanario</i>	Coca-cola, isotónico, agua, naranjas, plátanos, dátiles, barritas energéticas, golosinas, gelatinas, frutos secos y geles de magnesio.	X	X		
<i>Umbría de Alarcón</i>	Coca-cola, isotónico, agua, naranjas, plátanos, dátiles.	X	X		
<i>Merendero La Hoyaleja-2</i>	Coca-cola, isotónico, agua, naranjas, plátanos, dátiles, barritas energéticas, golosinas, gelatinas, frutos secos, geles de magnesio, Sándwichs variados y membrillo.	X	X	X	
<i>Casa Vieja/Peñarrubia</i>	Coca-cola, isotónico, agua, naranjas, plátanos, dátiles, barritas energéticas, golosinas, gelatinas, frutos secos, geles de magnesio, Sándwichs variados y membrillo.	X	X	X	X
<i>Línea de Meta</i>	Coca-cola, isotónico, agua, naranjas, plátanos, dátiles, barritas energéticas, golosinas, gelatinas, frutos secos, geles de magnesio, Sándwichs variados y membrillo.	X	X	X	X

Servicios al corredor



DUCHAS

Habr  servicio de duchas en el Pabellón “Loli de Gea”

La Organización pondr  a disposición de los participantes un servicio de autobús desde la zona de meta. Los horarios del mismo podrán consultarse en el Stand Informativo de la prueba.

SERVICIO DE FISIOTERAPIA

Estarán disponibles un equipo de Fisioterapeutas para atender a los corredores y senderistas al finalizar la prueba (Horario 11-18h).

CONSIGNA

Habr  servicio de consigna el día de la prueba desde las 4:00 a 7:00 en la zona de recogida de dorsales y de 7:00 hasta el cierre de carrera en la zona de meta.

Servicios al corredor



WEB DE SEGUIMIENTO

Durante el transcurso de las diferentes carreras se podrá realizar un seguimiento de los participantes por diferentes puntos de control de paso:

- ULTRA: 43,8 km y 66,5 km
- MARATÓN: 18,8 km y 41,5 km
- MEDIA: 17 km
- PROMO: 6 km

<http://www.asuspuestos.com/resultados-directo/>

COMIDA

La organización dispondrá para los participantes un avituallamiento en la zona de meta.

Así mismo, existe la posibilidad de adquirir un ticket de comida para participantes y acompañantes en el Stand Informativo durante del día 6 y 7 (Precio: 5 euros).

Esta comida será en la Sala Camelot (donde será la entrega de premios)

Predicción meteorológica



	Viernes 6 Dic	Sábado 7 Dic	Domingo 8 Dic
	↑ ↓ 11° 6°	↑ ↓ 13° 5°	↑ ↓ 15° 3°
08:00	 8°	 5°	 4°
14:00	 11°	 13°	 15°
20:00	 7°	 7°	 8°
Lluvias	1.7 mm	0 mm	0 mm
Viento	↓ 7 km/h	→ 7 km/h	↗ 8 km/h
↑	08:10	08:11	08:11
↓	17:47	17:47	17:47

Acompañantes



Puntos de visualización de las carreras

Ultra

- Avituallamiento IV:

<https://goo.gl/maps/xWWfRCPnUSdWQUT26>

38°03'00.8"N 1°43'22.5"W

Ultra y Maratón

- Punto Kilométrico 5,1 MU-504:

<https://goo.gl/maps/3fv5XzTvLU6FrG8v7>

38°02'23.9"N 1°47'28.5"W

- Punto Kilométrico 5,8 MU-504:

<https://goo.gl/maps/6SSAZ1Cwoa4GjmY39>

38°02'09.1"N 1°47'49.8"W

Ultra-Maratón-Media-Promo

- Zona Avituallamiento “Casa vieja/Peñarrubia”:

<https://goo.gl/maps/N64k6w8CdwjucqUTA>

38°04'17.2"N 1°47'50.6"W



Costa Cálida
Región de Murcia



AYUNTAMIENTO DE CEHEGÍN

