



DOSSIER TECNICO

Guía del Corredor

2022



CLUB DEPORTIVO
QUÍPAR



Costa Cálida
Región de Murcia



AYUNTAMIENTO DE CEHEGÍN



iTRA INTERNATIONAL
TRAIL RUNNING
ASSOCIATION

INDICE



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



Presentación



Damos la bienvenida a todos los participantes y acompañantes a Cehegín, que será testigo de la X edición de FalcoTrail 2022

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 3 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	1200	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 2 DE DICIEMBRE

16:30-21:00		Recogida de dorsales	Sala Camelot
18:00		TALLER <i>RCP y Primeros Auxilios en la Montaña</i>	Sala Camelot
19:00		Video Promocional	Sala Camelot
19:15		Charla Técnica	Sala Camelot

Programa



SABADO 3 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
07:30	Control de salida MARATON	Arco Romano
08:00	Salida MARATON	Arco Romano
08:30	Control de salida MEDIA	Arco Romano
09:00	Salida MEDIA	Arco Romano
09:30	Control de salida PROMO	Arco Romano
10:00	Salida PROMO	Arco Romano

Programa



SABADO 3 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
ENTREGA DE TROFEOS		
13:30	Entrega de Trofeos PROMO	Zona de Meta
14:30	Entrega de Trofeos MEDIA	Zona de Meta
16:00	Entrega de Trofeos MARATON	Zona de Meta
17:00	Entrega de Trofeos ULTRA	Zona de Meta
20:00	Cierre de Meta	

Entrega de dorsales



VIERNES 2 DE DICIEMBRE

10:00-13:30	Recogida de dorsales	Sala Camelot
16:30-21:00	Recogida de dorsales	Sala Camelot

SABADO 3 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)



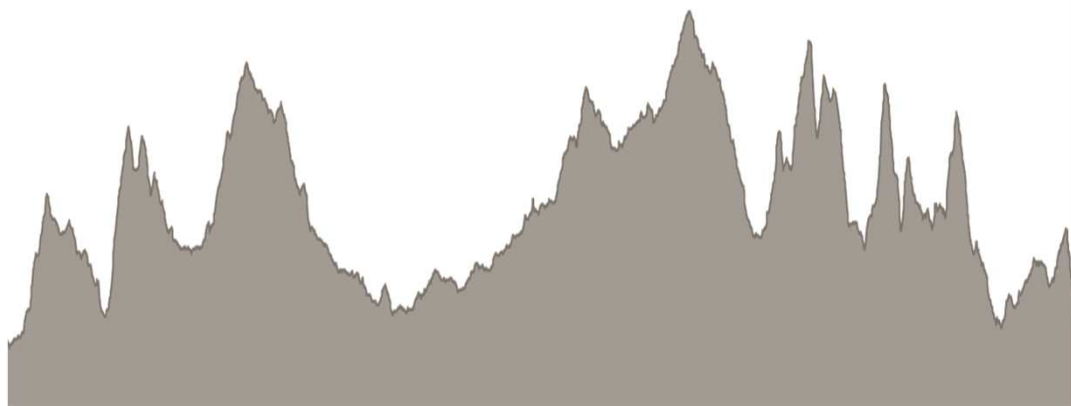
71km Ultra

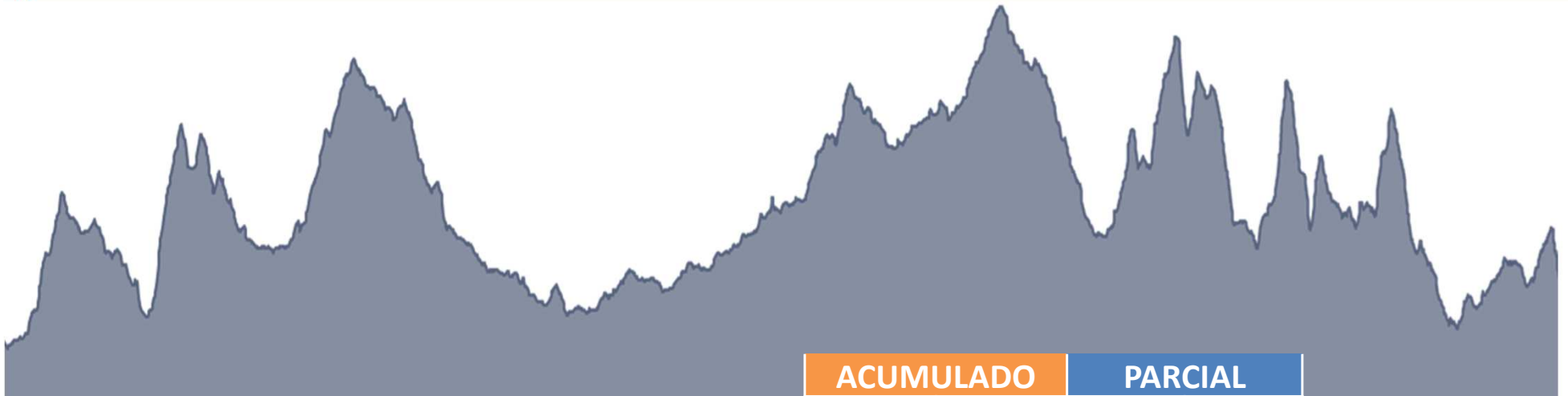
Hora de inicio: **5:00 h**

Tiempo máximo total: **15 h**

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

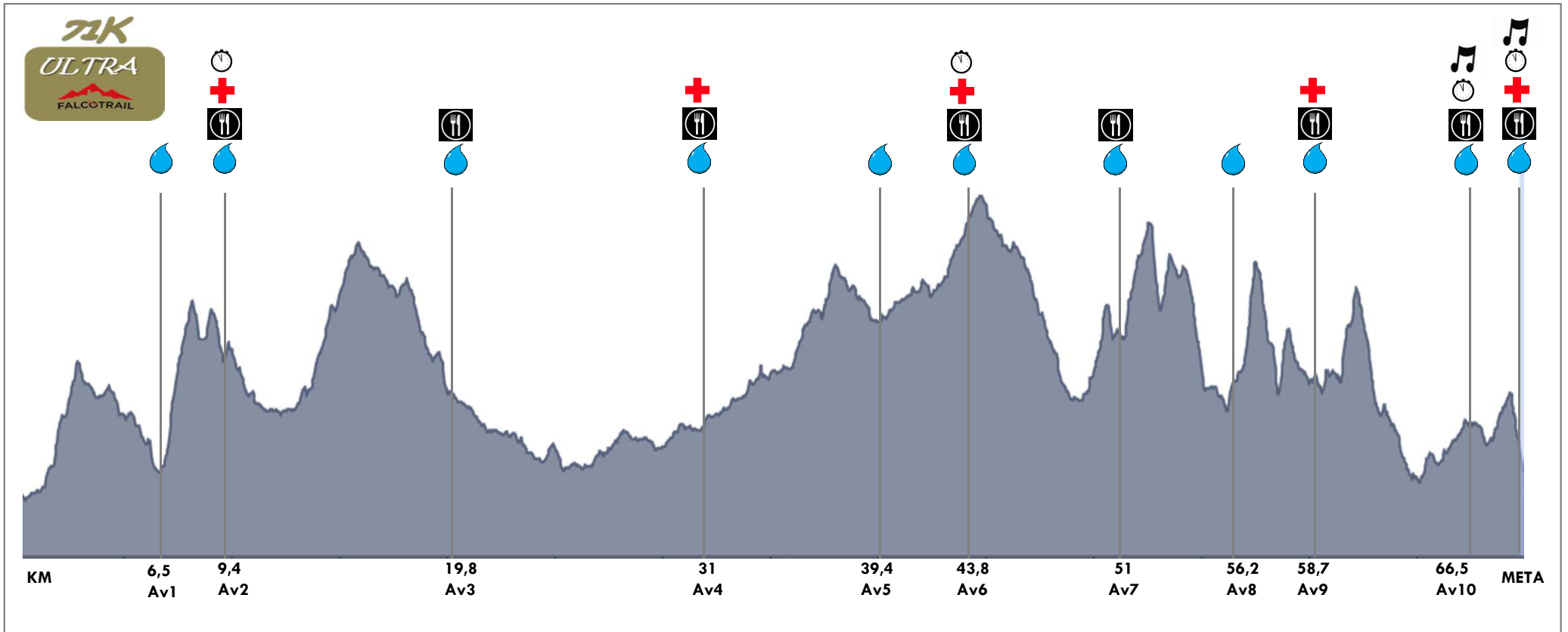
Puntos ITRA: **3**





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	8,5h	13:30h
VII	Campanario	51	2730	7,2	320	10,5h	15:30h
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	14h	19:00h
XI	Línea de Meta*	71	4205	4,5	250		

* Asistencia Externa



72K

ULTRA



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
Chaqueta cortaviento de manga larga con capucha	OBLIGATORIO
Dispositivo Seguimiento GPS entregado por organización*	OBLIGATORIO
Recipiente/s para líquido con capacidad mínima de 1 litro	OBLIGATORIO
Mochila o riñonera con capacidad mínima de 3 litros	OBLIGATORIO
Teléfono móvil, operativo, cargado y con el nº facilitado	OBLIGATORIO
Sistema de navegación GPS (Reloj, móvil,..) con track	OBLIGATORIO
Silbato	OBLIGATORIO
Guantes	Recomendable
Camiseta térmica de manga larga o manguitos	Recomendable
Pantalones largos o mallas con perneras	Recomendable
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**

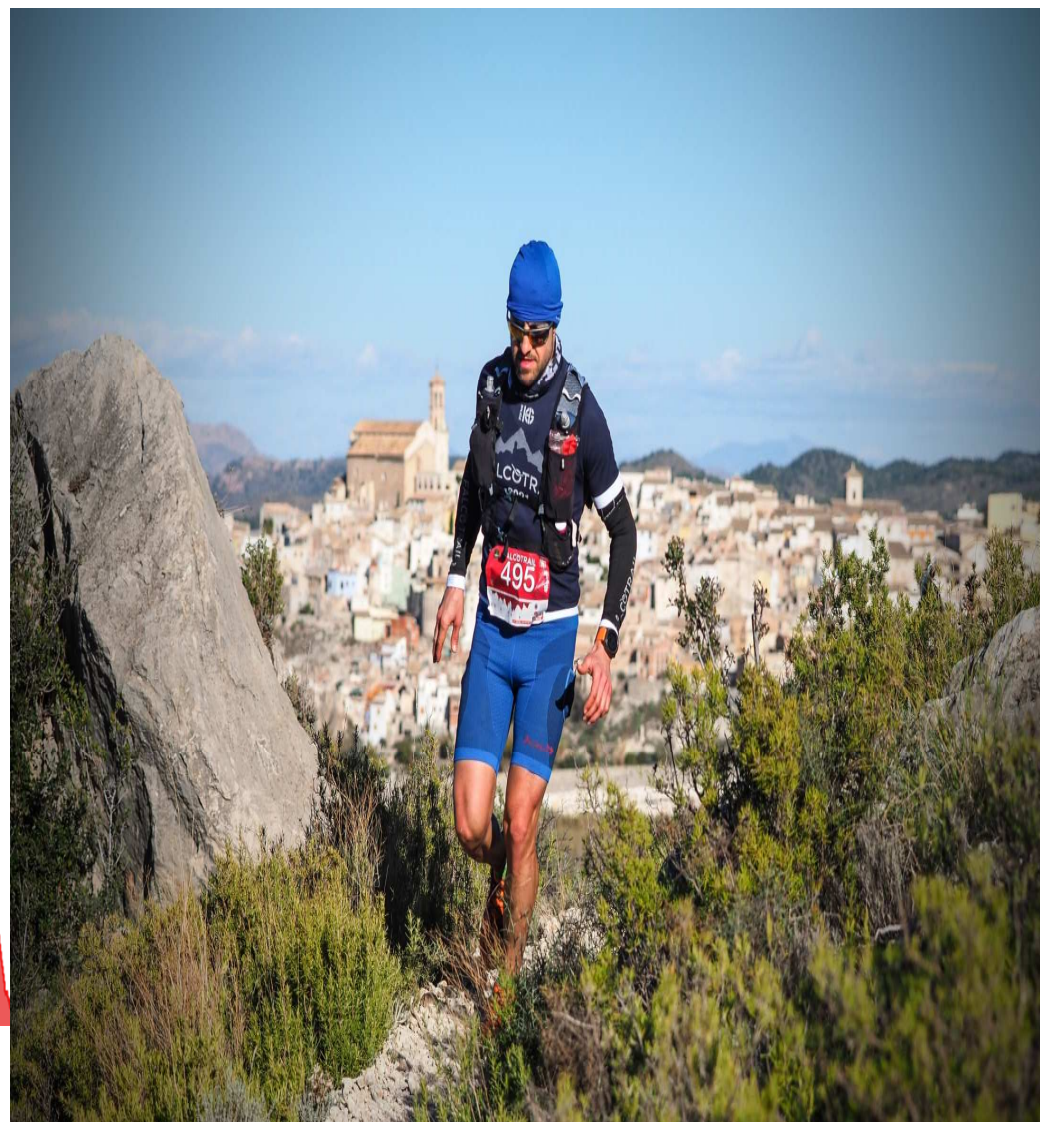
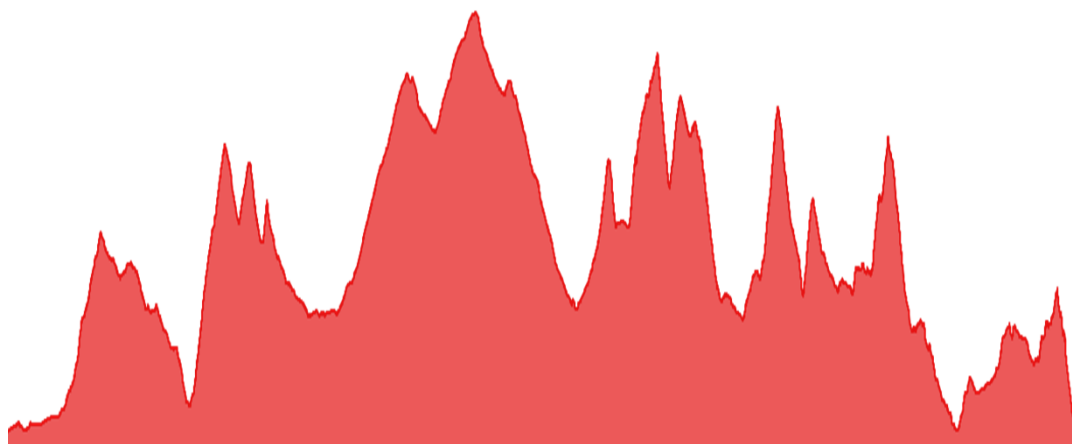
Distancia: **46.000 m**

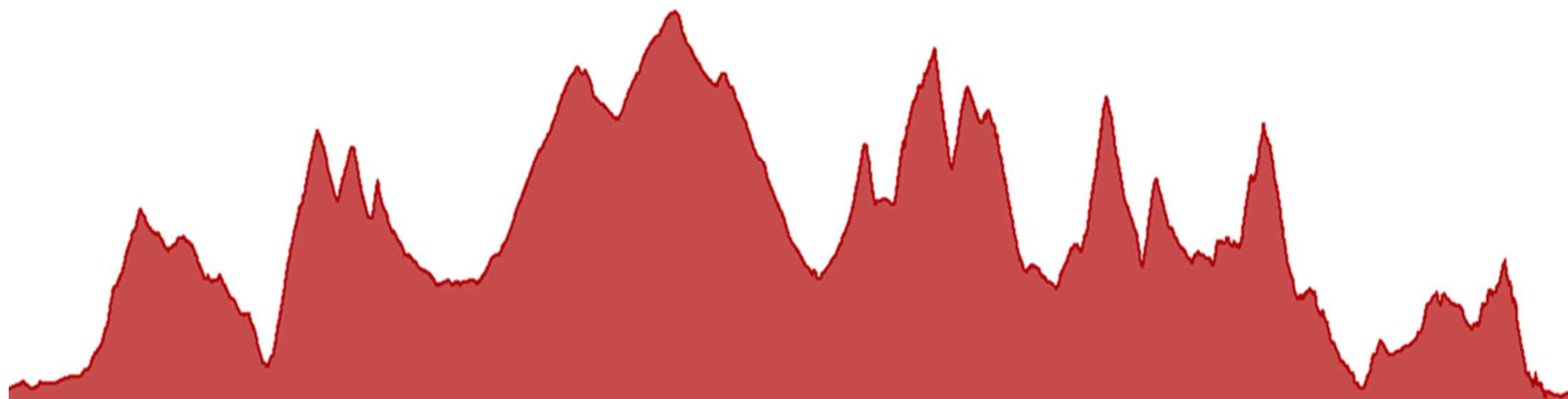
Desnivel acumulado subida: **3.100 m**

Puntos ITRA: **2**

CAMPEONATO DE LA REGIÓN DE MURCIA MARATON TRAIL POR CATEGORÍAS Y POR CLUBES ABSOLUTO 2022

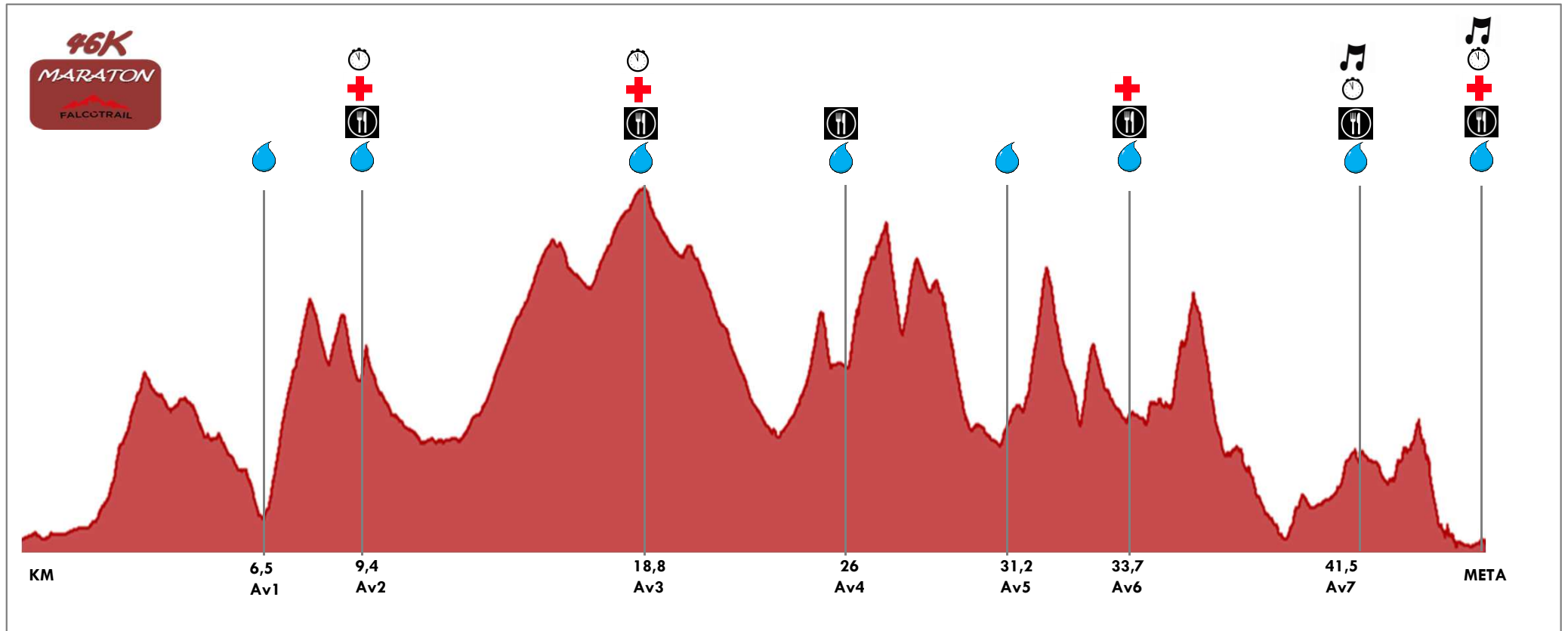
Modalidad Senderista Salida 5:00h





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		

* Asistencia Externa



46K**MARATON****FALCOTRAIL**

MATERIAL OBLIGATORIO

MATERIAL	RETO SENDERISTA	
	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	OBLIGATORIO	OBLIGATORIO
Gorra, gorro, bandana, visera o similar	Recomendable	Recomendable
Chaqueta cortaviento de manga larga con capucha	Recomendable	OBLIGATORIO
Pantalones largos o mallas con perneras	Recomendable	Recomendable
Recipiente/s para líquido con capacidad mínima de 1 litro	Recomendable	OBLIGATORIO
Mochila o riñonera con capacidad mínima de 3 litros	Recomendable	Recomendable
Teléfono móvil, operativo, cargado y con nº facilitado	OBLIGATORIO	OBLIGATORIO
Silbato	Recomendable	OBLIGATORIO
Camiseta térmica de manga larga o manguitos	Recomendable	Recomendable
Guantes	Recomendable	Recomendable
Gafas de sol	Recomendable	Recomendable
Crema Solar	Recomendable	Recomendable
Botiquín de emergencia	Recomendable	Recomendable



22km Media Maratón

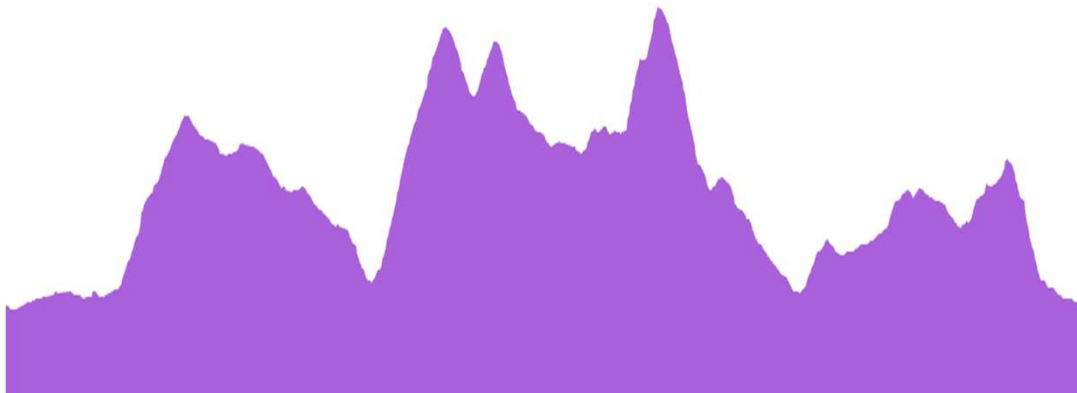
Hora de inicio: **9:00 h**

Tiempo máximo total: **6 h**

Distancia: **22 km**

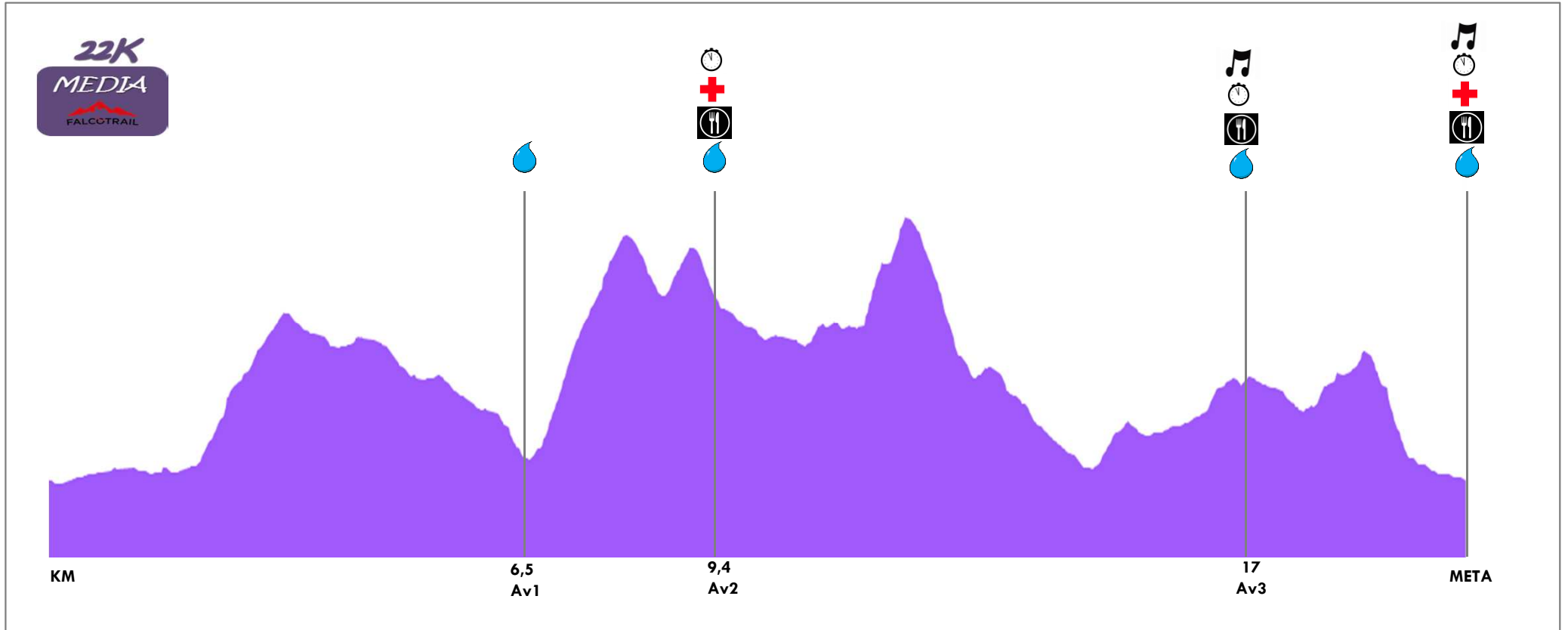
Desnivel acumulado subida: **1.500 m**

Puntos ITRA: **1**





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	MEDIA
Dorsal	<i>OBLIGATORIO</i>
Mascarillas (2)	<i>OBLIGATORIO</i>
Vaso o recipiente	<i>OBLIGATORIO</i>
Manta térmica o de supervivencia de 1,40 x 2m mínimo	<i>OBLIGATORIO</i>
Teléfono móvil, operativo, cargado y con el nº facilitado	<i>OBLIGATORIO</i>
Silbato	Recomendable
Calzado adecuado	<i>OBLIGATORIO</i>



11km Promo

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

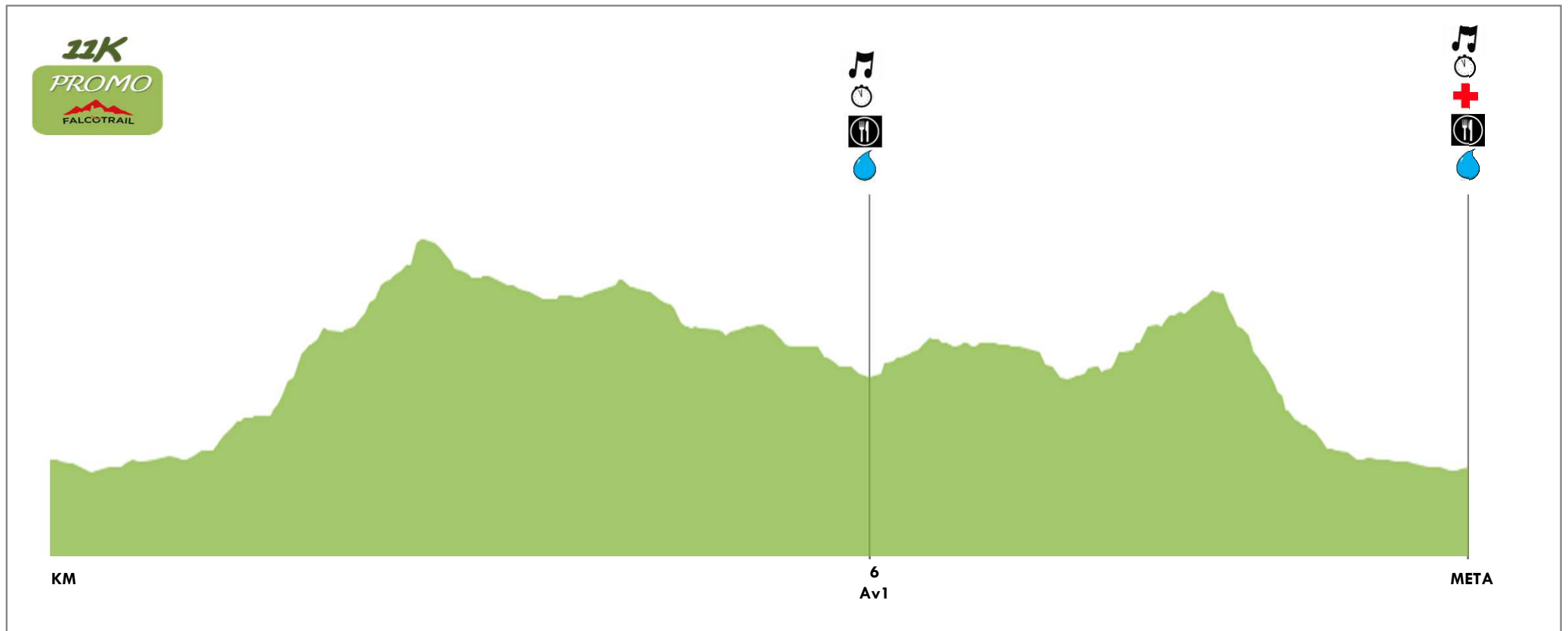
Tiempo máximo total: **4 h**

Distancia: **11 km**

Desnivel acumulado subida: **550 m**

Modalidad Senderista Salida 10:00h





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



MATERIAL	PROMO
Dorsal	<i>OBLIGATORIO</i>
Mascarillas (2)	<i>OBLIGATORIO</i>
Vaso o recipiente	<i>OBLIGATORIO</i>
Manta térmica o de supervivencia de 1,40 x 2m mínimo	Recomendable
Teléfono móvil, operativo, cargado y con el nº facilitado	<i>OBLIGATORIO</i>
Silbato	Recomendable
Calzado adecuado	<i>OBLIGATORIO</i>

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. MIGAS Y CALDO CALIENTE	X	X	X	X

Dispositivo Sanitario



Servicios al corredor



CONSIGNA

Carpa Organización
ZONA DE SALIDA-META



Fotógrafos Profesionales
Feria del Corredor-Salida-Recorrido-Meta

Servicios al corredor



Polideportivo Almarjal “Javier Miñano Espín”
Avda. de los Deportes, s/n

DUCHAS

Habr  un Servicio de Autobús desde
la Zona de Meta a la Zona de Duchas



SERVICIO DE FISIOTERAPIA



Zona de Meta

Predicción meteorológica



	Viernes 2 DIC	Sábado 3 DIC	Domingo 4 DIC
	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓
	13° 4°	14° 4°	16° 7°
08:00	 7°	 5°	 9°
14:00	 13°	 14°	 16°
20:00	 9°	 10°	 10°
Lluvias	2.3 mm	0 mm	0 mm
Viento	↓ 8 km/h	↗ 8 km/h	↗ 8 km/h
	08:06	08:07	08:08
	17:48	17:48	17:47

Acompañantes



Seguimiento en VIVO



<https://tracking.wiamgps.com/evento/falcotrail-2022>

Consulta de Resultados Finales



<https://www.alcanzatumeta.es/falcotrail-2022/>



Donde Comer

