



DOSSIER TECNICO

Guía del Corredor

2023



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
- ❑ 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 2023

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 2 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!

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 1 DE DICIEMBRE

17:00-21:00	Recogida de dorsales	Aparcamiento Sala Camelot
-------------	----------------------	---------------------------

SABADO 2 DE DICIEMBRE

04:00	Recogida de dorsales	Aparcamiento 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 2 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
12:00	ANIMACIÓN DJ ALARTE	Zona de Meta
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 1 DE DICIEMBRE

17:00-21:00

Recogida de dorsales

Aparcamiento Sala
Camelot

SABADO 2 DE DICIEMBRE

04:00- 09:30

Recogida de dorsales

Aparcamiento 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)



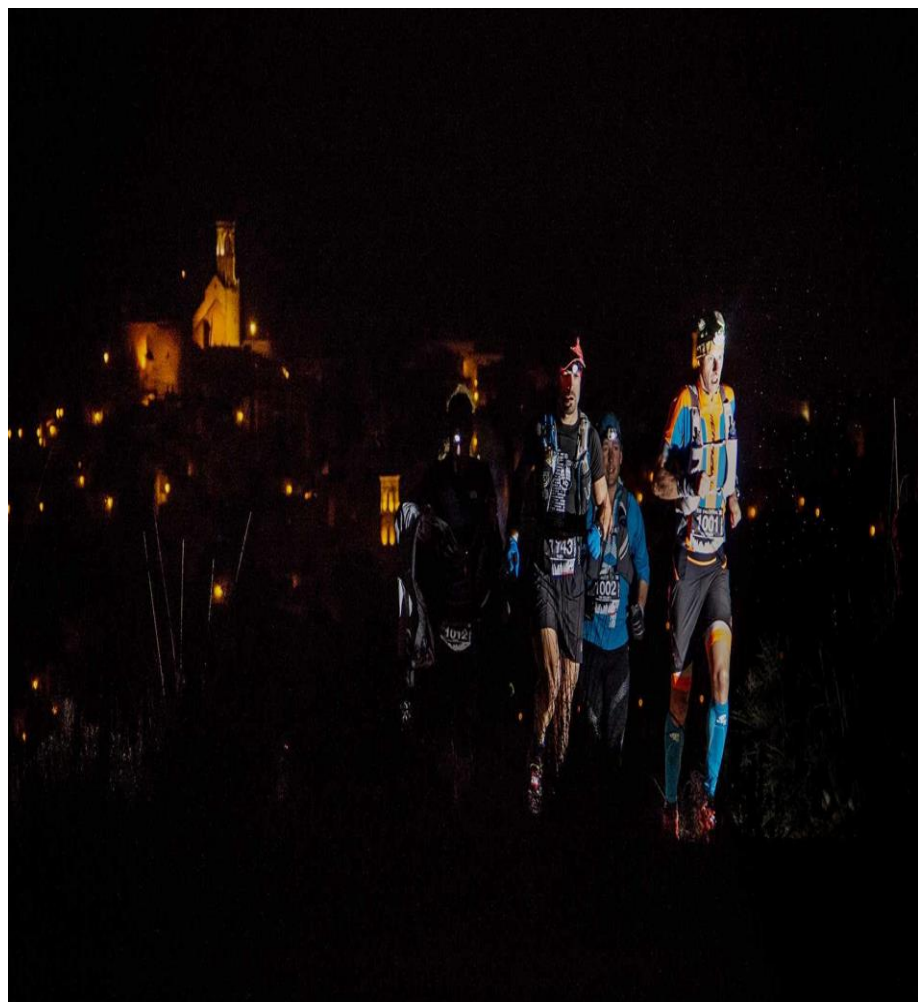
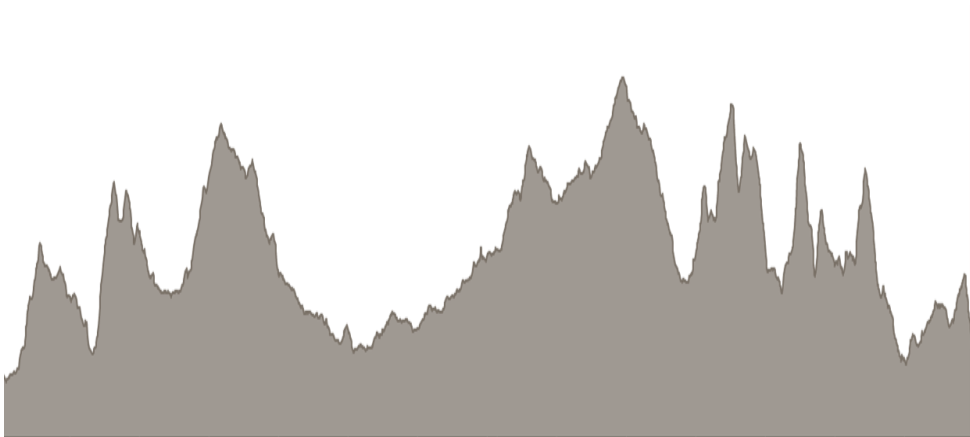
71km Ultra

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

Tiempo máximo total: **15 h**

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

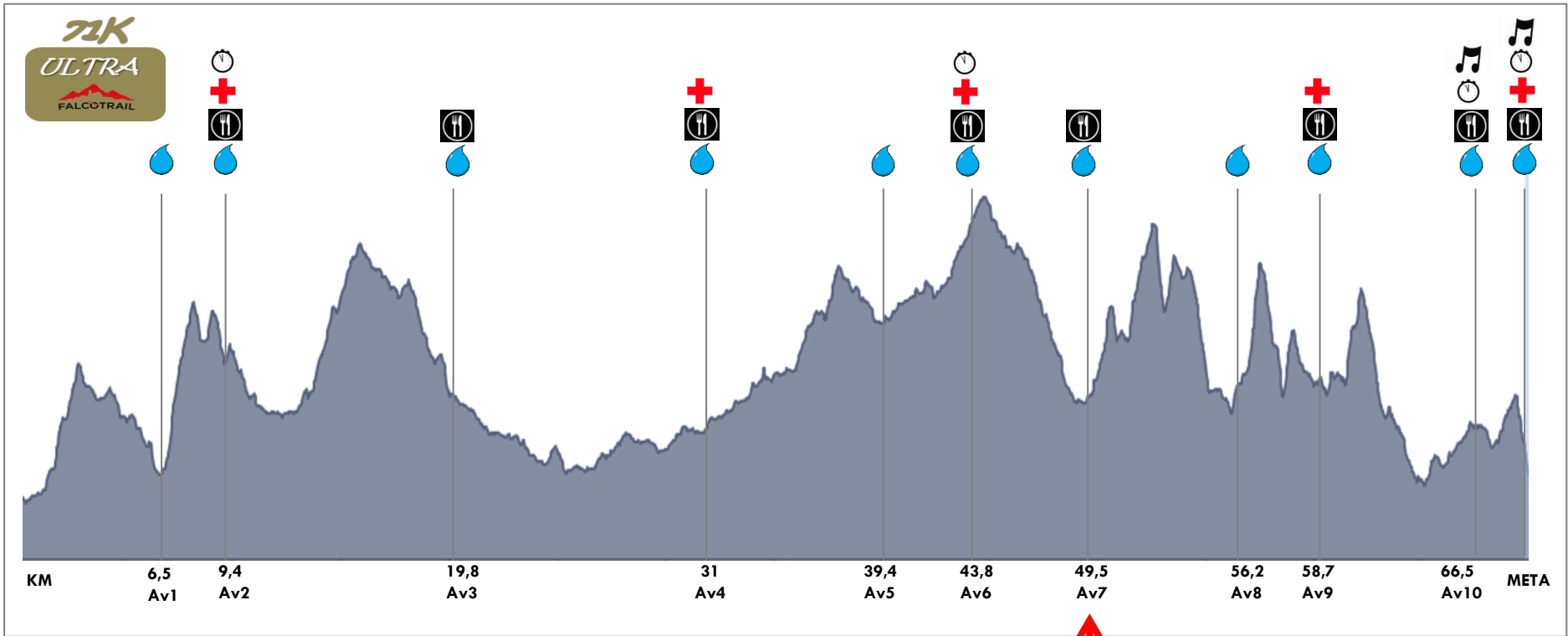
Puntos ITRA: **3**





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 "Nueva Ubicación"	49,5	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



“Nueva Ubicación”



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**

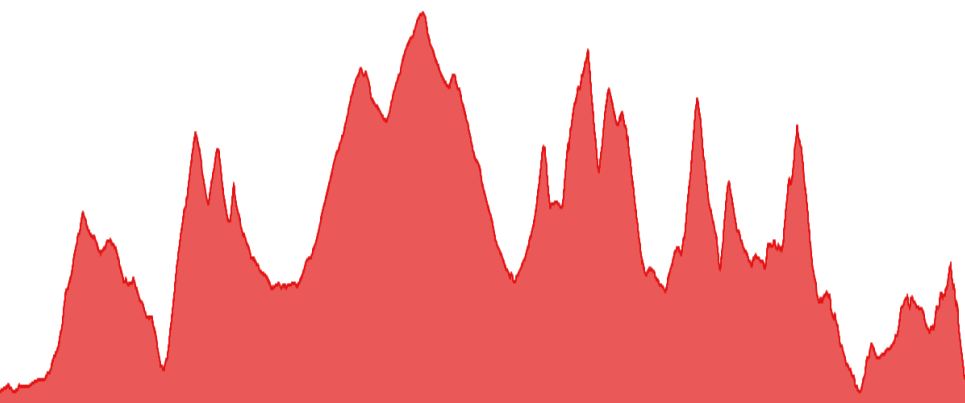
Tiempo máximo total: **12 h**

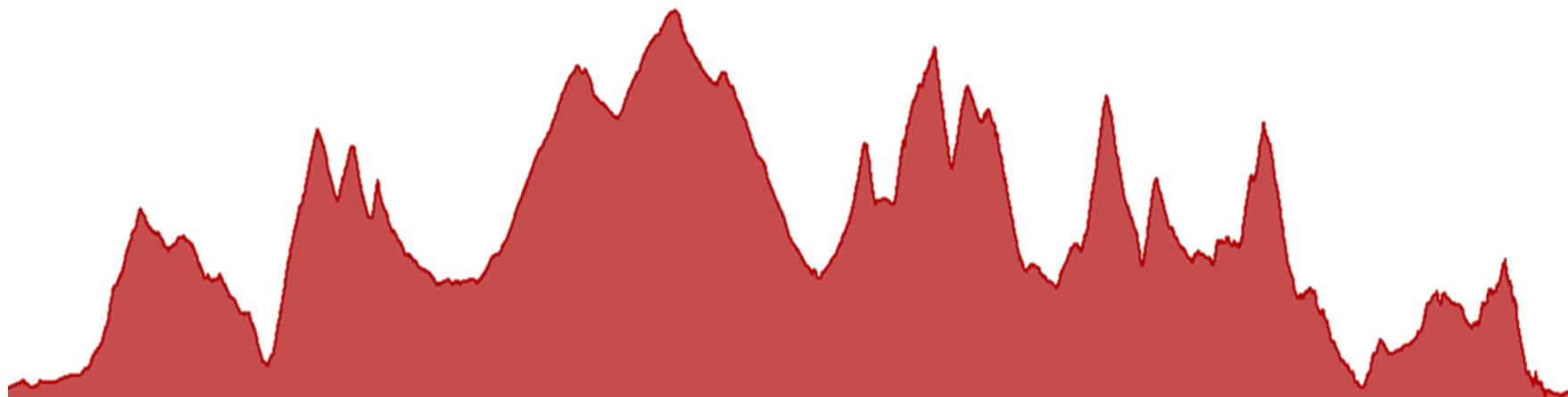
Distancia: **46.000 m**

Desnivel acumulado subida: **3.100 m**

Puntos ITRA: **2**

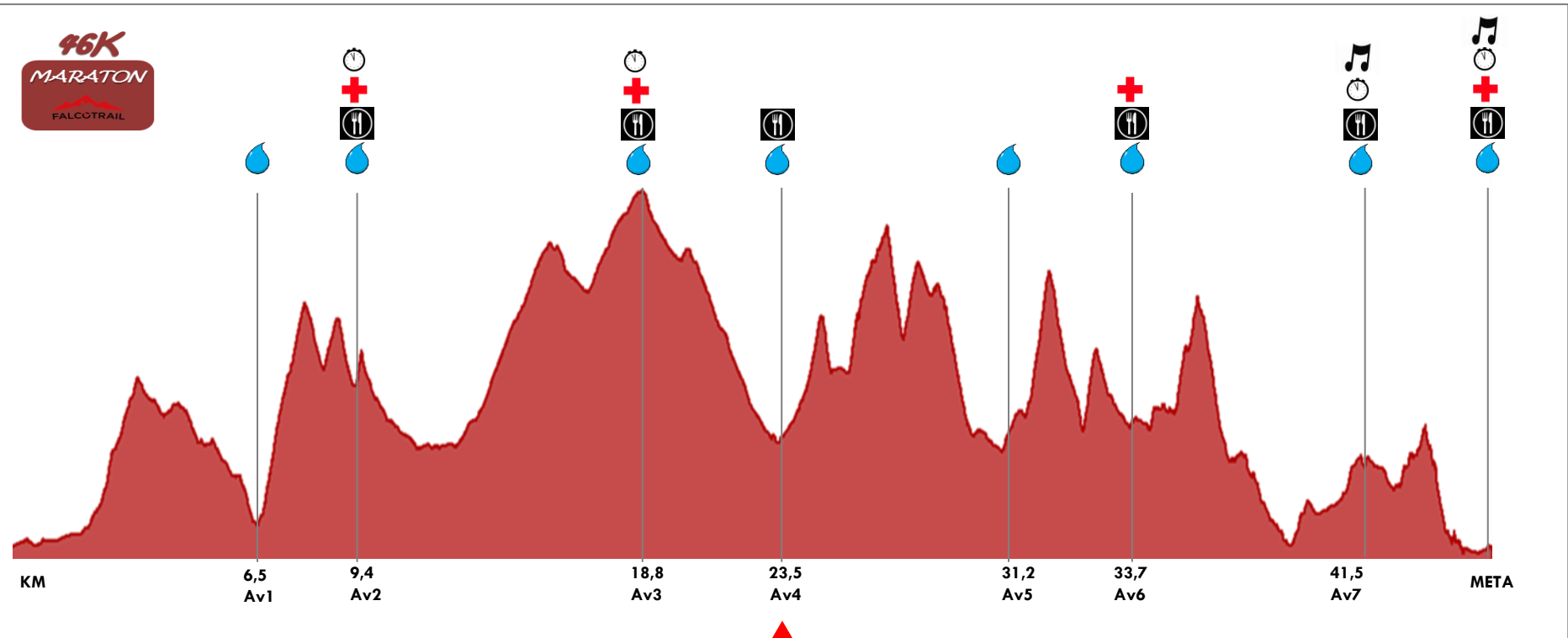
Modalidad Senderista Salida 5:00h





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 "Nueva Ubicación"	23,5	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



“Nueva Ubicación”



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	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 el 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**

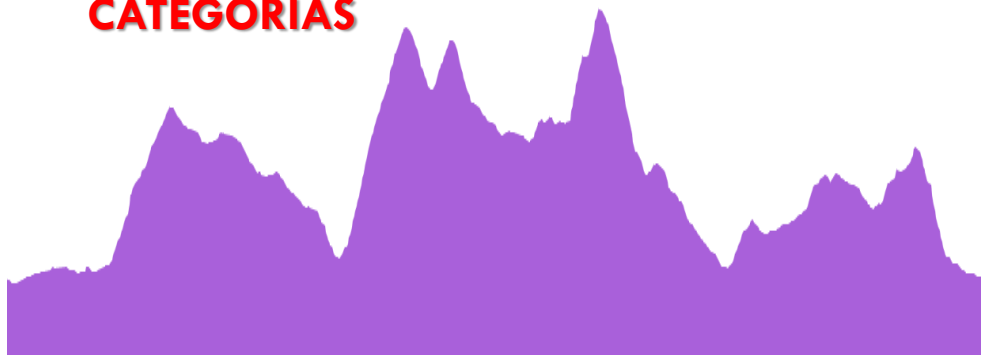
Tiempo máximo total: **6 h**

Distancia: **22 km**

Desnivel acumulado subida: **1.500 m**

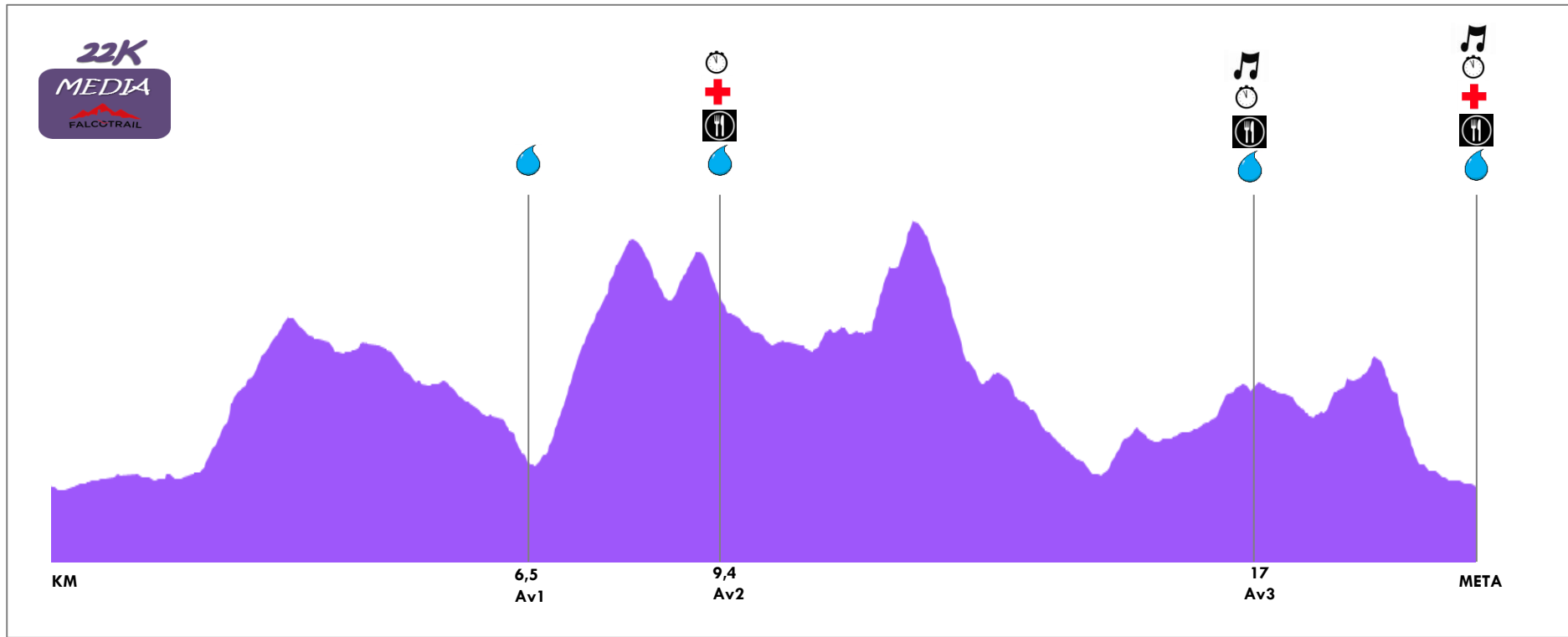
Puntos ITRA: **1**

**CAMPEONATO DE LA REGIÓN DE MURCIA
DE TRAIL CORTO, ABSOLUTO Y POR
CATEGORIAS**





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



11km Promo

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

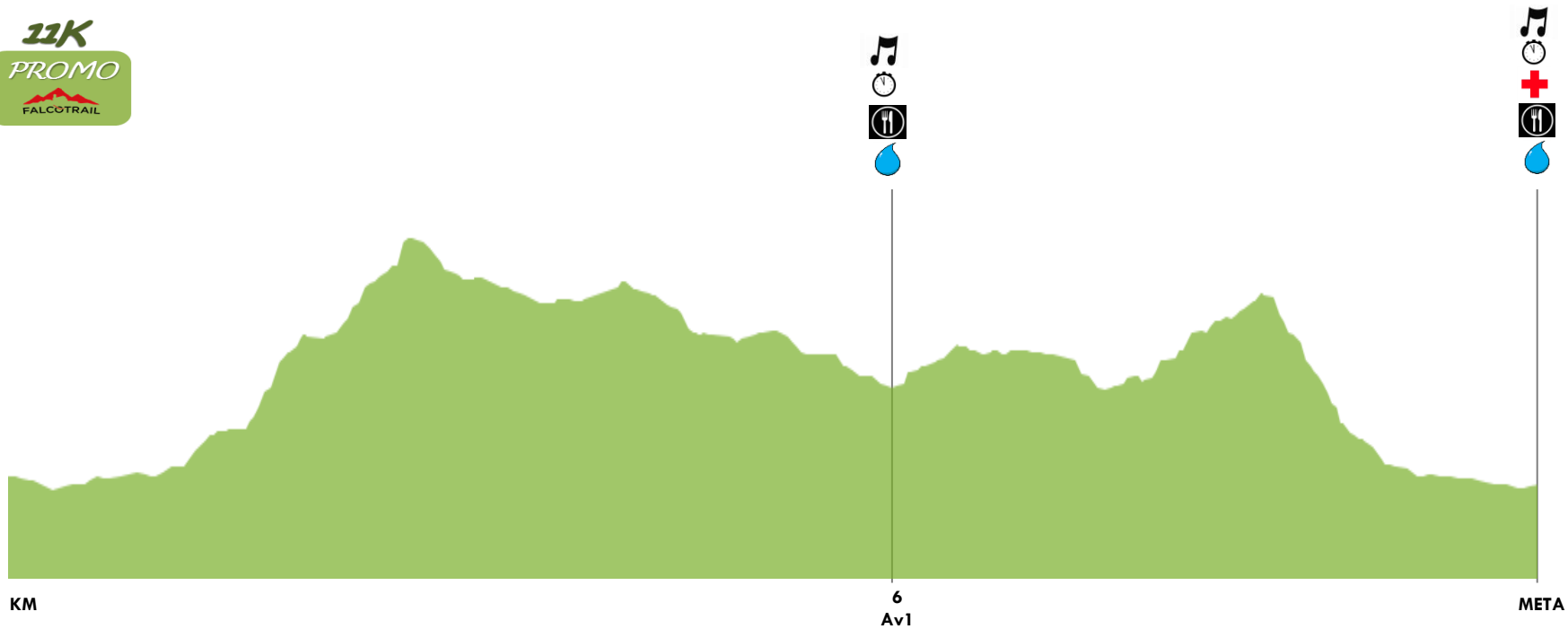
Tiempo máximo total: **4 h**

Distancia: **11 km**

Desnivel acumulado subida: **550 m**

Modalidad Senderista Salida 10:00h





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 OBLIGATORIO

MATERIAL	PROMO
Dorsal	<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

Avituallamientos

Avituallamiento I “Vaera de los Azules ” km 6.5

Líquido y fruta

Avituallamiento II “Merendero/Hoyaleja I” km 9.4

Líquido, fruta, sólido, dulce, salado, geles. REFLEX

Avituallamiento III “Senda de Juan Cojo” km 19.8

Líquido, fruta, solido y dulce.

Avituallamiento IV “La Asomadilla” km 31

Líquido, fruta, solido y dulce.

Avituallamiento V “Cruce de la Palmera” km 39.4

Líquido y fruta.

Avituallamiento VI “Pico del Águila/Plaza los pastores” km 43.8

Líquido, fruta, sólido, **MIGAS Y CALDO CALIENTE**

Avituallamiento VII “Campanario” km 51

Líquido, fruta, sólido y dulce.

Avituallamiento VIII “Umbría de Alarcón” km 56.2

Líquido, fruta, sólido, dulce y salado. REFLEX

Avituallamiento IX “Merendero/Hoyaleja II” km 58.7

Líquido, fruta, sólido, dulce, salado, geles. REFLEX

Avituallamiento X “Casa Vieja/Peñarrubia” km 66.5

Líquido, fruta, sólido, dulce, salado y geles. REFLEX

Línea de Meta

Líquido, fruta, sólido, dulce, salado, geles, **MIGAS, CALDO, CERVEZA y Café.** REFLEX

Dispositivo Sanitario



Servicios al corredor



CONSIGNA

Carpa Organización
ZONA DE SALIDA-META



Fotógrafos Profesionales
Salida-Recorrido-Meta
Camera Runner

Servicios al corredor



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

DUCHAS



SERVICIO DE FISIOTERAPIA





Zona de Meta

Predicción meteorológica




sáb 02 | Día


19° 

 3%
 ONO13 km/h

Cielo mayormente despejado. Máxima de 19 C. Vientos del ONO de 10 a 15 km/h.

 Humedad
44%



 Índice UV
2 de 11

 Amanecer
8:02


 Atardecer
17:45


sáb 02 | noche


5° 

 7%
 ONO10 km/h


Cielo mayormente despejado. Mínima de 5 C. Vientos del ONO y variable.

 Humedad
59%

 Índice UV
0 de 11

 Salida de Luna
22:25

 Puesta
12:30

 Gibosa menguante



Acompañantes



Seguimiento en VIVO



WiamGPS

<https://tracking.wiamgps.com/evento/falcotrail-2023>

Consulta de Resultados Finales



<https://www.alcanzatumeta.es/falcotrail-2023/>



Donde Comer

