



# DOSSIER TECNICO

## *Guía del Corredor*

# 2024



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 2024

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 30 de noviembre 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 29 de NOVIEMBRE

17:00-21:00	Recogida de dorsales	Centro Tecnológico del Mármol
-------------	----------------------	-------------------------------

## SABADO 30 de NOVIEMBRE

04:00	Recogida de dorsales	Centro Tecnológico del Mármol
-------	----------------------	-------------------------------

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



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	<b>ANIMACIÓN DJ ALARTE</b>	Zona de Meta
12:30	Llegada del 1° Corredor MARATON	Arco Romano
13:00	Llegada del 1° Corredor ULTRA	Arco Romano
<b>ENTREGA DE TROFEOS</b>		
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 29 de Noviembre

17:00-21:00

Recogida de dorsales

Centro Tecnológico del  
Marmol

## SABADO 30 de Noviembre

04:00- 09:30

Recogida de dorsales

Centro Tecnológico del  
Marmol

**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

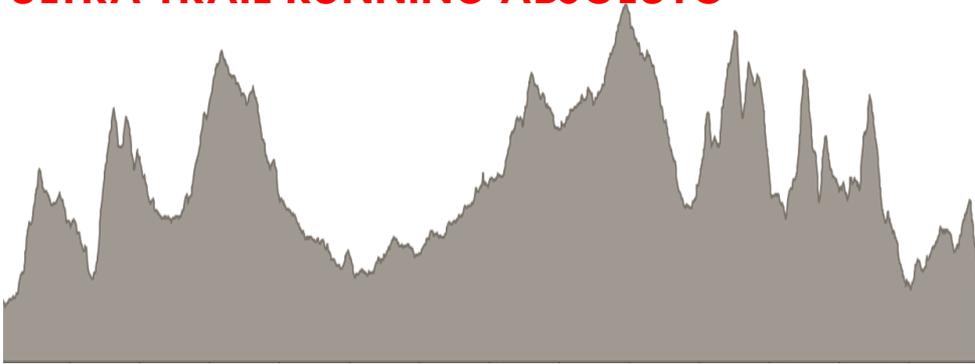
Tiempo máximo total: 15 h

Desnivel acumulado subida: 4.415,63 m

Puntos ITRA: 3

**CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ULTRA TRAIL RUNNING ABSOLUTO Y MASTER**

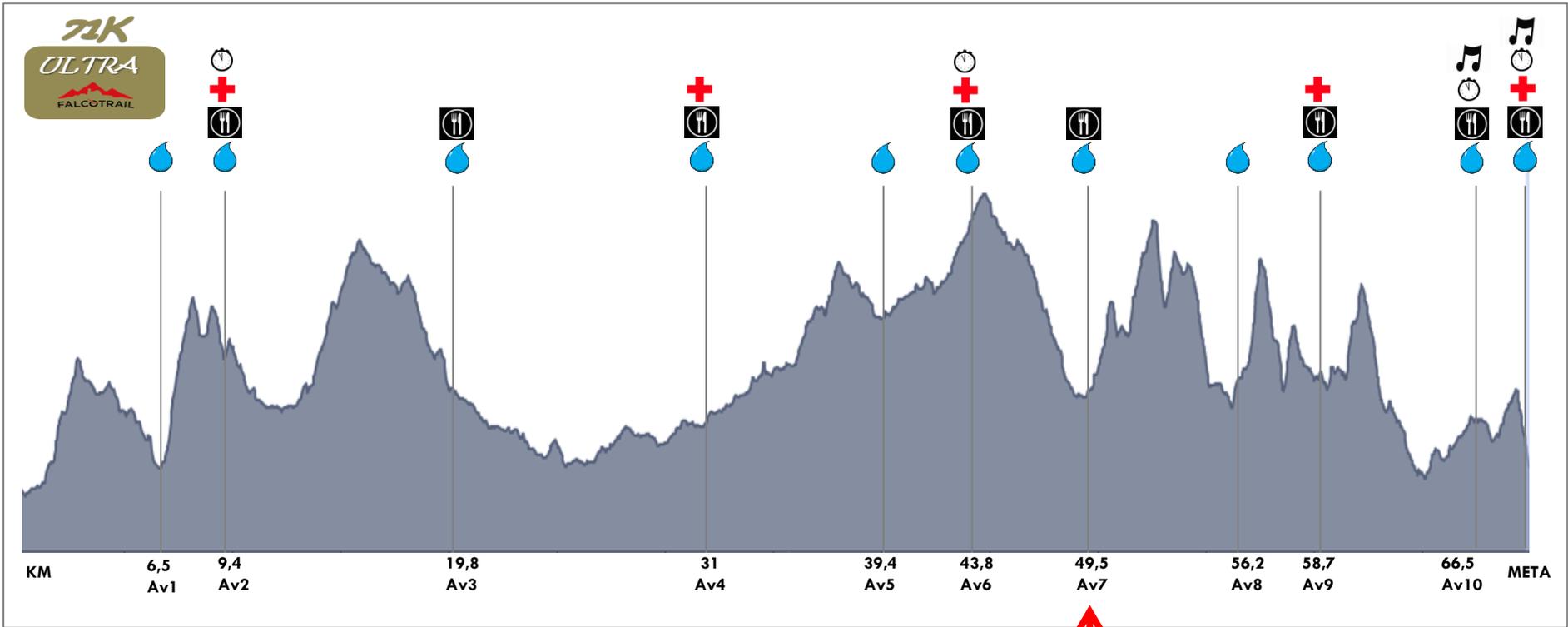
**CAMPEONATO DE LA REGION DE MURCIA DE ULTRA TRAIL RUNNING ABSOLUTO**





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 <b>"Nueva Ubicación"</b>	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		

\* IMPORTANTE !!!! El Punto de Asistencia Externa de "Merendero Hoyaleja" (Av. II y Av. IX) solo tiene permitido el acceso a pie desde la Ctra. MU-504 (aprox. 2km a pie)



**“Nueva Ubicación”**

71K

ULTRA



MATERIAL	ULTRA
Dorsal	<b>OBLIGATORIO</b>
Vaso o recipiente	<b>OBLIGATORIO</b>
Frontal con pilas de recambio (o 2 frontales) y luz roja trasera	<b>OBLIGATORIO</b>
Manta térmica o de supervivencia de 1,40 x 2m mínimo	<b>OBLIGATORIO</b>
Gorra, gorro, bandana, visera o similar	<b>OBLIGATORIO</b>
Chaqueta cortaviento de manga larga con capucha	<b>OBLIGATORIO</b>
Dispositivo Seguimiento GPS entregado por organización*	<b>OBLIGATORIO</b>
Recipiente/s para líquido con capacidad mínima de 1 litro	<b>OBLIGATORIO</b>
Teléfono móvil, operativo, cargado y con el nº facilitado	<b>OBLIGATORIO</b>
Sistema de navegación GPS (Reloj, móvil,..) con track	<b>OBLIGATORIO</b>
Silbato	<b>OBLIGATORIO</b>
Guantes	<b>Recomendable</b>
Camiseta térmica de manga larga o manguitos	<b>Recomendable</b>
Pantalones largos o mallas con perneras	<b>Recomendable</b>
Gafas de sol	<b>Recomendable</b>
Crema Solar	<b>Recomendable</b>
Botiquín de emergencia	<b>Recomendable</b>



## 46 km Maratón

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

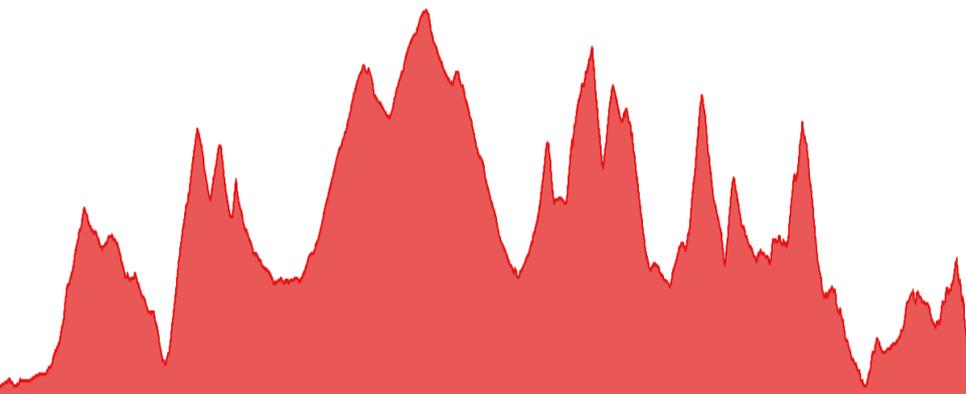
Tiempo máximo total: **12 h**

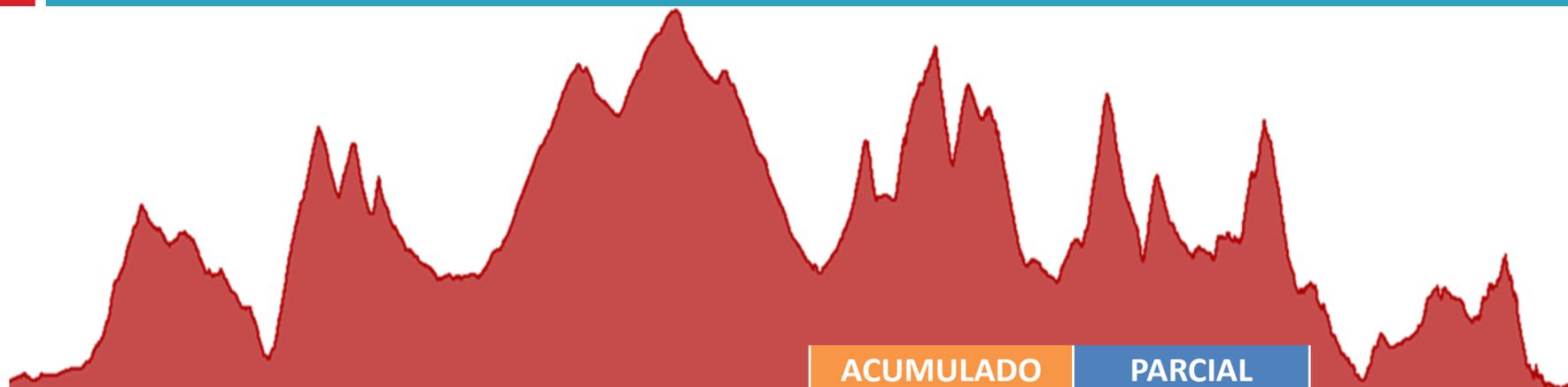
Distancia: **46.000 m**

Desnivel acumulado subida: **3.100 m**

Puntos ITRA: **2**

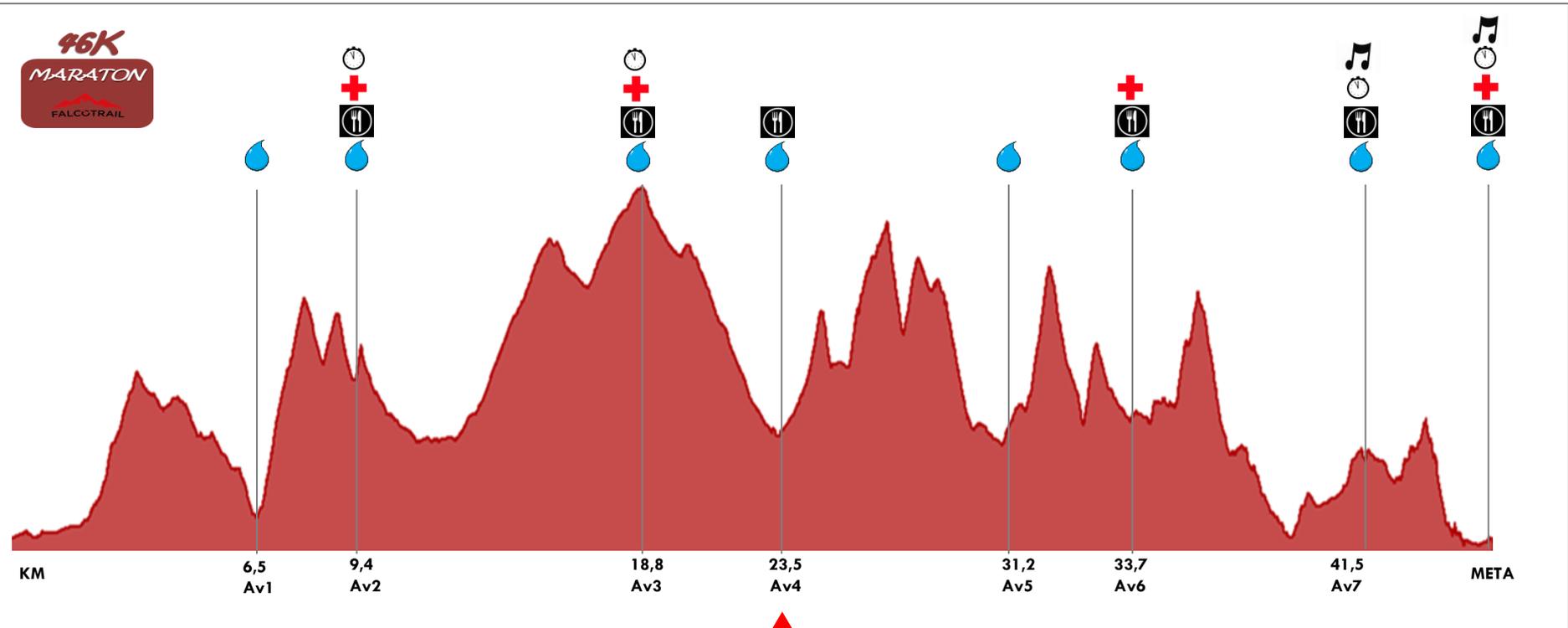
**Modalidad Senderista Salida 5:00h**





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 <b>"Nueva Ubicación"</b>	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		

\* IMPORTANTE !!!! El Punto de Asistencia Externa de "Merendero Hoyaleja" (Av. II y Av. VI) solo tiene permitido el acceso a pie desde la Ctra. MU-504 (aprox. 2km a pie)



“Nueva Ubicación”



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



## 22km Media Maratón

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

Tiempo máximo total: **6 h**

Distancia: **22 km**

Desnivel acumulado subida: **1.500 m**

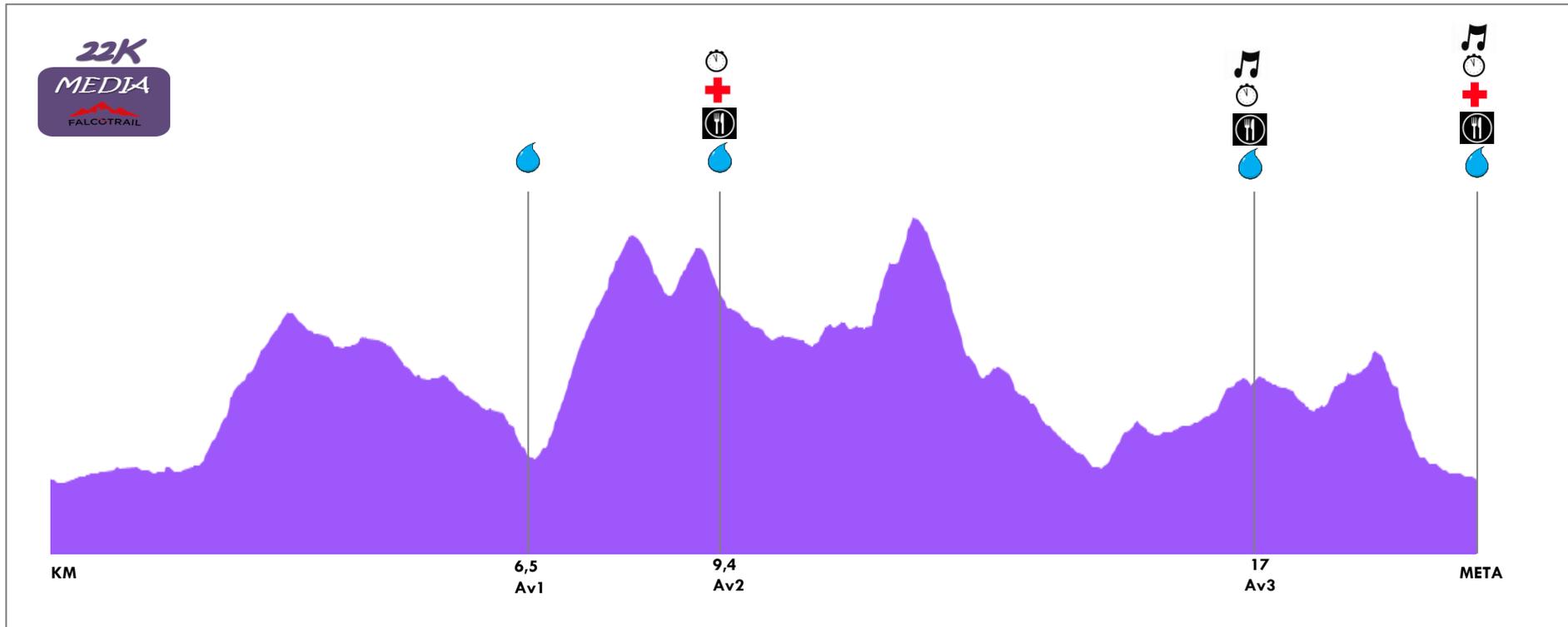
Puntos ITRA: **1**





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

\* IMPORTANTE !!!! El Punto de Asistencia Externa de "Merendero Hoyaleja" (Av. II) solo tiene permitido el acceso a pie desde la Ctra. MU-504 (aprox. 2km a pie)





## MATERIAL OBLIGATORIO

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



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

# 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, «ASISTENCIA SANITARIA Y EQUIPO DE RESCATE EN MONTAÑA»

## 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. «ASISTENCIA SANITARIA»

## 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 49,5

Líquido, fruta, sólido y dulce.

## Avituallamiento VIII “Umbría de Alarcón” km 56.2

Líquido, fruta, sólido, dulce y salado.

## Avituallamiento IX “Merendero/Hoyaleja II” km 58.7

Líquido, fruta, sólido, dulce, salado, «ASISTENCIA SANITARIA Y EQUIPO DE RESCATE EN MONTAÑA»

## Avituallamiento X “Casa Vieja/Peñarrubia” km 66.5

Líquido, fruta, sólido, dulce y salado

## Línea de Meta

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



# 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 30 | Día

**22°**

2%  
 SO6 km/h

Cielo mayormente despejado. Máxima de 22 C. Vientos del SO y variable.

Humedad  
**51%**

Índice UV  
**2 de 11**

Amanecer  
**8:04**

Atardecer  
**17:47**

sáb 30 | noche

**9°**

2%  
 O6 km/h

Cielo mayormente despejado. Mínima de 9 C. Vientos del O y variable.

Humedad  
**65%**

Índice UV  
**0 de 11**

Salida de Luna  
**7:24**  
**● Nueva**

Puesta  
**16:57**

# Acompañantes



Seguimiento en VIVO



WiamGPS

<https://wiamsports.com/evento/falcotrail-2024>

Consulta de Resultados Finales



<https://www.alcanzatumeta.es/falcotrail-2024/>



Donde Comer

