



REGLAMENTO INFORMATIVO 2024

1. ORGANIZACIÓN, RECORRIDOS Y MATERIAL OBLIGATORIO

Prueba organizada por el **Ayuntamiento de Cabeza la Vaca** y **CD Puerto Lobo**, autorizada por la **Federación Extremeña de Atletismo** en la modalidad **Trail Running**. Forma parte del Circuito **Deporte y Naturaleza – Euroace Sport** de la **Junta de Extremadura** y Circuito Provincial **Carreras Populares de Diputación de Badajoz**. Podrán participar todas las personas que lo deseen, federadas o no. Se ofrecen tres (3) distancias, **35K, 23K y 13K**.

- **Fecha y hora:** Domingo 28 abril de 2024 - **9:00** (35K) / **09:30** (23K) / **09:45** (13K)
- **Plazo de Inscripción:** Hasta el **LUNES 22 abril** (a las 23:59)
- **Recogida de dorsales:** Desde las 7:30 hasta las 8:45 (35K), 9:15 (23K) y 9:30 (13K)
- **Lugar:** Plaza España de Cabeza la Vaca (Badajoz)
- **Órgano oficial:** <https://www.tentudiadeporteyocio.com/p/trail-run-tentudia.html>
- **E-mail:** tentudiadeportes@gmail.com
- **Web FAEX:** <https://www.atletismo-ext.com/es/>

RECORRIDOS

Se trata de la carrera por montaña que recorre la Sierra de Tentudía, 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, con META en la “Plaza del Pueblo”:

- **TRAIL BELLOTERO: 35 km. D+ 1200 m.** Recorrido con paso por Monasterio de Tentudía (1112 m.), techo de la provincia de Badajoz. Comparte tramos y desvío con el recorrido de 23K.
- **TRAIL IBÉRICO: 23 km. D+ 800 m.** Recorrido con paso por Pico Bonaes (1055 m.), techo de la provincia de Huelva, en su vertiente extremeña. Comparte tramos y desvío con el recorrido de 35K.
- **TRAIL CAMPERO: 13 km. D+ 500 m.** Recorrido variado, montañoso y divertido, por las cumbres más cercanas a la localidad.

MATERIAL OBLIGATORIO

- **TRAIL 35K /23 K**
 - Calzado con algún refuerzo, teléfono móvil y ración de comida (barrita, gel, etc.)
 - **Circunstancias atmosféricas adversas:** Chaleco cortavientos o chubasquero.
 - **Circunstancias atmosféricas muy adversas:** Manta de supervivencia y silbato.
- **TRAIL 13K:** No hay material obligatorio.
- **DORSALES:** El dorsal es material obligatorio para todo participante, y deberá ir colocado en la parte frontal del cuerpo, pudiendo utilizarse porta-dorsales u otros sistemas de sujeción. En caso de taparse con chubasquero o similar, deberán mostrarlo a requerimiento de los jueces. No se puede doblar ni recortar
- **ENTRADA EN META:** Será causa de descalificación "entrar en meta acompañado por persona no inscrita en la prueba, por corredores que ya hayan finalizado la prueba o con mascotas".

2. ACTIVIDAD PARALELA GRATUITA**RUTA DE SENDERISMO EL CASTAÑAR (8 km) / 10:00**

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

La fecha de referencia será: Hasta SENIOR el año de nacimiento y para VETERANOS/AS la fecha de la carrera (28-04-2024)

CATEGORÍAS MASCULINA Y FEMENINA		
C1 SUB23	SUB 23 MAS: 2002 y posteriores (sólo mayores de edad)	SUB 23 FEM: 2002 y posteriores (sólo mayores de edad)
C2 SENIOR	SENIOR MAS: 2001 hasta 34 años	SENIOR FEM: 2001 hasta 34 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

OTRAS CATEGORÍAS (incluidas en el formulario):

- ❖ **TRAIL INCLUSIVO MIXTO / EQUIPO** (con certificado de minusvalía): Para las distancias 13K/23K
- ❖ **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.

4. INSCRIPCIONES Y PREMIOS

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

- **Contacto organización:** tentudiadeportes@gmail.com / 605 28 72 11 (WhatsApp)
- **Plaza de Inscripción:** Hasta el LUNES 22 abril (a las 23:59)

MODALIDAD	PRECIO	INSCR.	PLAZAS
TRAIL BELLOTERO / 35 Km	20 €		200
TRAIL IBÉRICO / 23 Km	20 €		200
TRAIL CAMPERO / 13 Km	20 €		200

PREMIOS Y REGALOS

CEREMONIAS DE ENTREGA DE PREMIOS (Plaza España)

14:00 TRAIL 13K / 23K 14:30 TRAIL 35K

- **GENERAL:** Trofeo y obsequio ibérico a los/as tres (3) primeros/as de la general de las tres (3) distancias.
- **CATEGORÍAS:** Trofeo al primero y primera de cada categoría y obsequio ibérico a los/as tres (3) primeros/as categoría.

Categoría 1: SUB23 (Mayores de 18)	Categoría 4: VETERANO/A - B
Categoría 2: SENIOR	Categoría 5: VETERANO/A - C
Categoría 3: VETERANO/A - A	Categorías Especiales

- **COMARCA DE TENTUDÍA - TENTUBÍO**

Trofeo y Obsequio a primero/a clasificado/a de la Mancomunidad de Tentudía en las tres (3) modalidades.

- **CANITRAIL CANICROS**

Trofeo y Obsequio Ibérico a primero/a clasificado/a. Sólo TRAIL 13K

- **CATEGORÍA INCLUSIVA MIXTA /EQUIPO**

Trofeo y Obsequio Ibérico a primero/a clasificado/a. Individual y quipo: TRAIL 13K y 23K

- **REGALOS A LA PARTICIPACIÓN**

Habrán premios especiales a la participación que decidirá la organización (club más numeroso, más lejano, fidelidad, etc.).

- ❖ **En caso de** corredor/a premiado/a no presente en la ENTREGA DE PREMIOS, por diferentes motivos, la organización se lo enviará si lo solicita, aunque pierde el lote de alimentos que le acompaña.
- ❖ **En caso de** repetir pódium, los lotes de alimentos no son acumulativos, se llamará a corredor/a clasificado/a en 4º o 5º lugar para ese premio.

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: inscripciones@deporticket.com - tentudiadeportes@gmail.com

1.- Hasta 30 días antes de la prueba (día 28 marzo): 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 10 días antes de la prueba (jueves 19 abril – 13:00): 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. Se puede solicitar también el cambio de titular de dorsal.

3.- Últimos 10 días antes de la prueba: No se hacen devoluciones. Sólo se puede solicitar el cambio de titular de dorsal, hasta el cierre de la inscripción el lunes anterior a la prueba (22 abril).

➤ **CAMBIO DE TITULAR DE DORSAL:** Se debe solicitar por email y enviar todos los datos del nuevo titular (los que aparecen en formulario de inscripción), a inscripciones@deporticket.com - tentudiadeportes@gmail.com

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.

Los participantes tendrán **CUATRO HORAS Y MEDIA (4h30')** para terminar el TRAIL MEDIO 23K y **CINCO HORAS Y MEDIA (5h30')** para terminar el TRAIL LARGO 35K

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

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 vertical 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 zona de salida y meta, en caseta custodiada y material identificado.
- **PUNTOS DE AVITUALLAMIENTO (PA):** En los tres (3) recorridos cada 5 km aprox. (META incluida).

- **BOLSA DL CORREDOR/A:** Se entrega al cruzar la META, incluye obsequios y jamón.
- **SERVICIO DE DUCHAS:** Tres (3) puntos de duchas y vestuarios.
- **ALMUERZO - COMIDA:** Servicio de comida en zona de llegada (ticket de la "bolsa dl corredor/a")
- **CORREDOR/A AUSENTE:** En este caso puede recoger "bolsa del/a corredor/a" compañero/a o familiar, para lo cual debe dar sus datos personales y enseñar los de la persona ausente. También puede solicitarse su envío a coste del destinatario (Bizum 5 eur), o bien puede recogerla o mandar recoger en Polideportivo de Cabeza la Vaca.

PROGRAMA HORARIO

Cabeza la Vaca / Domingo 28 Abril / Plaza España	
A partir de las 7:30 Hasta 15 min. de SALIDA	APERTURA OFICINA DE CARRERA-DORSALES Y RECEPCIÓN: PLAZA ESPAÑA. 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.
09:00	Revisión de material 15 min antes de la salida Salida TRAIL BELLOTERO (35 Km)
09:30	Salida TRAIL IBÉRICO (23 Km)
09:45	Salida TRAIL CAMPERO (13 Km)
10:00	Actividad Paralela Gratuita SALIDA RUTA DE SENDERISMO (8 Km)
10:30	"Bolsa del Corredor" (al entrar en meta) VESTUARIOS Y DUCHAS : Tres (3) puntos (ver callejero) ➤ Polideportivo y Piscina (Zona Deportiva Municipal) (agua caliente) ➤ Sala Multiusos - Antiguo Gimnasio (100 m de la llegada) (agua fría)
Los participantes tendrán cuatro horas y media (4h30') para terminar el TRAIL MEDIO 23K y cinco horas y media (5h30') para terminar el TRAIL LARGO 35K.	
14:30	FINAL Control electrónico META PLAZA ESPAÑA
14:00	CEREMONIA ENTREGA DE PREMIOS TRAIL 13K/23K
14:30	CEREMONIA ENTREGA DE PREMIO TRAIL 35K

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): TLF: 686 297 440
www.caminobeturia.es (E-mail: carmen@caminobeturia.es)

- CASA RURAL “LA FUENTE DEL COSO” (CABEZA LA VACA):TLF: 686 297 440
www.lafuentedelcoso.com (E-mail: info@lafuentedelcoso.com)
- CASA RURAL “EL TREPADOR AZUL” (CABEZA LA VACA): TLF: 648261498
- CASA ABUELA (CABEZA LA VACA): TLF: 675 83 83 01
- ALBERGUE MUNICIPAL (CABEZA LA VACA): Edificio amplio y céntrico (50 plazas)
Precio: 8 eur/persona (reserva en teléfono 676106839)
(Se pagará en el momento de instalarse a la persona encargada del albergue)
- HOTEL LEO – COMPLEJO LEO (MONESTERIO): TLF: 924 51 64 28 - 649 58 53 44

(Podrá encontrar alojamientos rurales en todos los pueblos vecinos y cercanos)

La Comisión Organizadora



**AYUNTAMIENTO DE
CABEZA LA VACA**



**Club Deportivo
PUERTO LOBO
Sierra de Tentudia**

TENTUBIO
Energías renovables

TEAMERGY

**INSTITUTO
KIROS
ZAFRA**

**FAEX
ATLETISMO**

Extremadura
Deporte desde la Base
Dirección General de
Jóvenes y Deportes

Extremadura

**fundación
jóvenes
y deporte**
JUNTA DE EXTREMADURA

**DIPUTACIÓN
DE BADAJOZ**

**Alimentos
de Extremadura**

**euoace
SPORT**

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Cultura, Turismo, Jóvenes y Deportes