

REGLAMENTO

II TRASIERRATRAIL

(I JORNADA DE LA LIGA AUTONÓMICA DE TRAIL RUNNING DE
EXTREMADURA)

(Día 02 de febrero de 2025)

Actualización 16 de enero de 2025



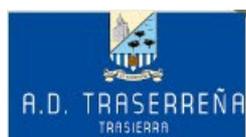
1. FECHA Y LUGAR:

La Carrera por Montaña TRASIERRATRIL tendrá lugar en la parte norte de Sierra Morena, en la localidad de Trasierra, el día 2 de febrero de 2025 a las 09:00 h. en la Plaza del pueblo (Pl. de la Iglesia, 06909 Trasierra, Badajoz). La carrera es organizada por, la Asociación Deportiva Traserreña y el Club de Atletismo Campiña Sur, contando con la colaboración del Ayuntamiento de Trasierra, la Concejalía de deportes, la Federación Extremeña de Atletismo (FAEX) y la Asociación de Atletismo Campiña sur.

El II TRASIERRATRIL formará parte de la Liga Autonómica de Trail running 2025.

2. RECORRIDO:

La prueba transcurre por el entorno natural de la zona norte de Sierra Morena, consta de un total de 32 kilómetros aproximadamente, con un nivel positivo de 1365 metros aproximadamente, la salida y la meta se encuentra ubicada en la Plaza de la Iglesia en la localidad de Trasierra, la primera parte de la carrera se desarrolla por las Dehesillas una zona forestal preciosa, la cual tiene unas pistas que permiten correr muy rápido (esta zona es la más rápida), pero ojo, que de vez en cuando nos encontraremos con subidas en las cuales pondrán a prueba la resistencia y fuerza de nuestros atletas, asimismo en su tramo final nos encontraremos con alguna subida muy, pero que muy dura, así como una bajada muy técnica (la cual estará señalizada con personal de la organización, PRECAUCION), tras esa bajadita encararemos otra vez una pista forestal que nos llevara a la Plaza De la Iglesia de la Villa de Trasierra donde tras su paso por la Plaza de la localidad, comienza la segunda parte del recorrido donde nos encontramos con una subida bastante extensa ideal para una vez más poner a prueba la resistencia y



la estrategia de carrera de nuestros atletas subiendo a la Sierra de las Casas, en la cual una vez en su divisoria se desciende entre olivares atravesando prácticamente por completo dicha Sierra, hasta llegar a Salinas, lugar donde comienza una bajada atractiva del Trail debido a las vistas que tiene. Seguidamente tras la bajada se realiza un giro a la derecha para subir a la Sierra de San Miguel, lugar más alto de la prueba, allí podréis disfrutar de unas vistas espectaculares combinando las vistas ha Sierra Morena y a la Campiña sur de Extremadura, después se atravesara un cruce de cuatro caminos para descender ligeramente la Sierra y subir un tramo del repechito de Heidi (más que conocido por los corredores de la Campiña), una vez coronado Heidi se llegue otra vez al cruce de cuatro caminos donde se coge ahora si dirección a la Villa de Trasierra por la vereda de KIKO (disfrutarla), tras esa bajada se enlaza con la bajada más rápida quizás del circuito que nos llevara directamente a la meta, situada en la Plaza de Trasierra.

[Wikiloc | Ruta TRASIERRATRIL RUNNING 2025 OFICIAL](#)

Trail corto consta con un total de 11 kilómetros con unos 340 metros de desnivel positivo aproximadamente, discurrendo este por la primera parte del circuito absoluto salvo algunas zonas técnicas con salida y meta en la Plaza de La iglesia. (11K)

[Wikiloc | Ruta Trasierra](#)

En el recorrido de la categoría promesa (sub16 a sub20), de 5 kilometros con algo más de 200 de desnivel positivo, nos encontramos en su inicio con una subida bastante extensa ideal para entrar en calor, subiendo a la Sierra de las Casas, en la cual una vez en su divisoria se atraviesa prácticamente por completo, hasta llegar a Salinas siendo un recorrido circular con inicio y fin en la Plaza de la Iglesia de la localidad de Trasierra de 6 kilómetros aproximadamente.

[Wikiloc | Ruta Campeonato Extremadura sub 18/20](#)



3. PARTICIPACIÓN:

Pueden tomar parte de la prueba II TRASIERRATRIL RUNNING los corredores de las categorías sub-16, sub-18, sub-20, Sub-23, Seniors y Master (Master A de 40 a 49 años y Master B de 50 años en adelante).

La participación de los atletas en la Liga Autonómica de Extremadura de Trail running del Calendario autonómico de la Faex exige estar en posesión de una licencia RFEA anual 2025 (Nacional Plus o Licencia Corredor) en vigor.

Los atletas federados en Extremadura con licencia de Trail Running de las categorías sub16/18/20, así como los no federados de estas mismas categorías, solo podrán participar en la prueba de 5k.

Esta prueba servirá para la selección del equipo para la representación de Extremadura en el Campeonato de España de Trail Running por Autonomías.

4. CATEGORÍAS:

TRASIERRATRIL TRAIL RUNING (trail largo)

CATEGORÍAS FEMENINA Y MASCULINA

1. Senior: Nacidos en 2005 y anteriores
2. Veteranos/as A: de 40 a 49 Años
3. Veteranos/as B: +50 Años

TRASIERRATRAI TRAIL RUNING (11k) TRAIL CORTO

CATEGORÍAS FEMENINA Y MASCULINA

1. Absoluta.



2. Senior: Nacidos en 2005 y anteriores.
3. Veteranos/as A: de 40 a 49 Años.
4. Veteranos/as B: +50 Años

TRASIERRATRAI TRAIL RUNNING (5k).

CATEGORÍAS FEMENINA Y MASCULINA

1. Sub-16/sub18/sub20

En el **II TRASIERRATRAIL**, obtendrán los tres primeros de cada categoría (Senior, veteranos A y B) con una medalla, tanto en el recorrido de TRAIL LARGO como en el TRAIL CORTO, obteniendo trofeos los tres primero de la general en las dos distancias. En la distancia de 5k recibirán medallas o trofeos los tres primeros tanto en categoría masculina como femenina.

A los vencedores locales (considerándose estos, naturales/descendientes directos y/o empadronados en Trasierra) tanto Masculino como Femenino trofeo..

La entrega de trofeos se realizará a partir de las 14:00 (si se han completado la entrada de todos los pódiums) y el orden de entrega será el siguiente:

1. Ganadores sub-16/18/20. (5k).
2. Ganadores absoluta Trail largo (Masculina y Femenina).
3. Ganadores senior Trail Largo (Masculina y Femenina).
4. Ganadores veteranos A trail largo (Masculina y Femenina).
5. Ganadores veteranos B Trail Largo (Masculina y femenina).
6. Ganador local Trail largo k (Masculino y Femenino).
7. Ganadores absoluta Trail Corto (Masculino y Femenino).



8. Ganadores Senior Trail Corto (Masculino y Femenino).
9. Ganadores Veteranos A y B Trail Corto (Masculino y Femenino).
10. Ganador local Trail Corto (Masculino y Femenino)

* para poder optar a los premios se establece un mínimo de 5 participantes por categoría, en caso de no cumplirse dicho mínimo se agruparán en la categoría siguiente, excepto en categoría local.

(HORARIOS APROXIMADOS SUJETOS A VARIACIONES SI LA ORGANIZACIÓN LO CONSIDERA OPORTUNO)

5. REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN DE LOS ATLETAS FEDERADOS.

Para la participación en competiciones de Trail Running en Calendario Autonómico de la Faex será preceptivo:

- A. Disponer de licencia RFEA, (Licencia Plus o Licencia Corredor) anual, vigente y válida para la categoría y disciplina de que se trate.
- B. Haber formalizado adecuadamente el procedimiento de inscripción, en la forma y plazos establecidos, y abonado la cuota que pudiera exigirse.
- C. No estar suspendido provisional o cautelarmente, ni sancionado con suspensión de licencia o inhabilitación.
- D. No estar incurso en ninguna de las restricciones o limitaciones previstas en el presente Reglamento y en el Reglamento 2025 de Trail Running aprobado por la FAEX, u otras normas de aplicación.

En las pruebas de la LIGA AUTONÓMICA de Trail Running y Carreras de montaña, las inscripciones se realizarán a través de la EXTRANET de la RFEA y plataforma que gestione la organización abonando la cuota correspondiente a la inscripción de la competición,

6. INSCRIPCIONES:

Enlace inscripciones [II Trasierra Trail | Deporticket](#)



Los atletas que cuenten con RFEA, (Licencia Plus o Licencia Corredor) anual deberán realizar además a través de la EXTRANET de la RFEA, la correspondiente inscripción.

El precio de las inscripciones estará dividido en tres tramos:

1. Desde la apertura de las inscripciones hasta el día 20 de diciembre de 2024, 15 euros.
2. Desde el día 21 de diciembre 2024 hasta el 20 de enero de 2025 20 euros.
3. Desde el día 21 de enero de 2025 hasta el día 29 de enero o completar inscripciones será 25 euros.
4. Los atletas que se inscriban en los 5k (estos son sub16/18/20) el precio de la inscripción será de 10 euros.

Los corredores que disputen el II TRASIERRATRIL, tendrán:

- Seguro de responsabilidad civil y accidentes.
- Asistencia en carrera.
- Evacuaciones en caso de accidente.
- Avituallamientos en carrera.
- Avituallamiento final.
- Premios (ganadores)
- Servicio de duchas.
- Aseos en salida y meta

7. RECOGIDA DE DORSALES:



La recogida de dorsales se realizará a partir de las 07:30 hasta las 08:40 el día de la prueba en la zona de salida, justo al lado de la salida (lugar de salida y meta) en la secretaría habilitada para tal fin y debidamente señalizada. También se podrán recoger en la Plaza De la Iglesia la tarde del sábado 01 de febrero, en horario de 19:00 a 21:00.

Para la recogida de los dorsales, los participantes deberán presentar los siguientes documentos:

1. Documento Oficial de Identidad = pasaporte, DNI, carnet de conducir...), o documento equivalente para extranjeros.
2. Licencia federativa (año en curso).

La Organización podrá impedir la participación de los deportistas que no cumplan estos requisitos.

7. SEÑALIZACIÓN:

El recorrido estará debidamente señalizado con cinta de balizamiento bien visibles, con referencias y señalización en los cruces mediante señales verticales o con marcas con yeso.

También se indican los avituallamientos donde existirán zonas de depósito de residuos y finales de avituallamiento, donde los corredores deberán dejar todos los residuos, siendo motivo de descalificación aquellos que tiren restos una vez pasados estos puntos.

Las zonas para la evacuación estarán en los avituallamientos, lo indicaremos en el plan de seguridad para la prueba y estará debidamente señalizado.

8. ALOJAMIENTOS:

En la Villa de Trasierra se cuenta con los siguientes alojamientos:

- Albergue municipal <https://trasierra.org/albergue/>



- Disponibilidad de suelo duro en el pabellón del parque con servicio de duchas y baño, por un precio de tres (3) euros la noche.
- Zona de autocaravanas en el recinto de San Isidro, a escasos 1000 metros de la salida de carrera.

10. AVITUALLAMIENTOS:

Se establecen dos Puntos de Avituallamiento (PA), colocados en los siguientes Puntos Kilométricos (PK):

1. Primer avituallamiento líquido en el Kilómetro 9 del trail Largo, el cual servirá de avituallamiento para el Trail corto en su punto kilométrico 5.
 2. Segundo avituallamiento sólido y líquido en el punto kilométrico 15, encontrándose este en la Plaza de la Iglesia de Trasierra.
 3. Tercer avituallamiento líquido en el punto kilométrico 19.
 4. Cuarto avituallamiento sólido y líquido en el punto kilométrico 25.
- * los avituallamientos podrán sufrir modificaciones si por parte de la organización se estima adecuado, siendo esto publicados en la guía del atleta que se publicara la semana del evento

11. TIEMPOS DE PASO Y PUNTOS DE CONTROL:

Trataremos de colocar los puntos de control en los lugares que nos aseguren verificar que todos los corredores y corredoras realizan el circuito completo, por lo que se establecerán puntos estratégicos y de obligado paso.

Alguno de los Puntos de Control (PC) pueden coincidir con los Puntos de Avituallamiento (PAC) o no, el juez de la prueba decidirá su o sus puntos de instalación.

Así mismo se establecen unos límites de paso en cada punto de control:

- 1- Todos los corredores que pasen por el primer AVITUALLAMIENTO (Km 9) después de 2 horas desde el inicio de la carrera, serán



descalificados y retirados de la carrera, debiendo entregar el dorsal al juez correspondiente o un miembro de la organización.

2- Todos los corredores que pasen por el segundo AVITUALLAMIENTO (PLAZA DE LA IGLESIA, PK 15) después de 3 horas desde el inicio de la carrera, serán descalificados y retirados de la carrera, debiendo entregar el dorsal al juez correspondiente o miembro de la organización.

3- Todos los corredores que pasen por el tercer AVITUALLAMIENTO (PK 19) después de 4 horas desde el inicio de la carrera, serán descalificados y retirados de la carrera, debiendo entregar el dorsal al juez correspondiente o miembro de la organización.

4- El cierre de meta se realizará a las 5 horas 30 minutos de la salida.

En caso de retirada, aquellos corredores que tomen dicha decisión deberán hacerlo en los puntos de Avituallamiento, entregando el dorsal al personal de la organización o juez correspondiente.

En cualquier caso, los jueces de carrera o los responsables de la organización tendrán la potestad para retirar de la prueba a los corredores que no cumplan con las expectativas de los tiempos establecidos para los controles de cronometraje, así como a cualquiera que haya infringido este reglamento, no haya completado el recorrido marcado, no lleve el dorsal reglamentario de forma bien visible, desatienda las indicaciones de los jueces u organizadores o mantenga una actitud poco deportiva hacia los demás corredores.

Todos aquellos participantes que se vean afectados por una decisión de descalificación deberán hacer entrega del dorsal en el puesto de control más cercano y abandonar la prueba atendiendo a las indicaciones de los miembros de la organización.

11. ABANDONOS:

Todos aquellos atletas que deseen retirarse de la competición podrán hacerlo en cualquiera de los puntos de avituallamiento entregando el dorsal y comunicándoselo al personal de control situado en ese lugar. Desde entonces será responsabilidad del corredor el regreso a la línea de salida/meta.



El corredor o corredora que decida retirarse, **DEBERÁ PRESENTARSE** obligatoriamente en la mesa de control e informar sobre su retirada, o comunicarlo a los controles, avituallamientos o personal de la organización.

12. COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS CORREDORES:

Todo corredor solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizada con la **descalificación inmediata**.

Es obligación de cada competidor llevar sus desperdicios, hasta la llegada o lugares señalados por la organización. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.

Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

Los participantes deberán someterse a los controles del dopaje que se les solicite.

Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, jueces, supervisores, controles y miembros de la organización.

Está terminantemente **PROHIBIDO** tirar envoltorios, geles, recipientes o cualquier tipo de deshecho a lo largo del recorrido **EXCEPTO** en los lugares destinados a ellos, que estarán debidamente anunciados en los **AVITUALLAMIENTOS**. El incumplimiento de este aspecto llevará la descalificación.

13. PENALIZACIÓN O DESCALIFICACIÓN DE UN CORREDOR:



Se producirá la penalización o descalificación de un corredor cuando incurra en cualquiera de los puntos indicados a continuación:

- A. Acompañamiento o recibir ayuda externa fuera de las zonas permitidas: desde 3 minutos a descalificación.
- B. Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro participante: desde 3 minutos a descalificación.
- C. Perturbar la tranquilidad del espacio o la fauna doméstica o salvaje: desde 3 minutos a descalificación.
- D. Dañar la vegetación o realizar acciones que favorezcan la erosión del suelo: desde 3 minutos a descalificación.
- E. Uso de bastones en lugares no permitidos: desde 3 minutos a descalificación.
- F. Hacer fuego o provocar situaciones de riesgo de incendio: descalificación.
- G. Falta de material obligatorio: descalificación.
- H. No llevar la uniformidad/ vestimenta oficial del Club o incumplimiento de las normas sobre publicidad: descalificación.
- I. Quitar o cambiar las marcas de señalización de la organización: descalificación.
- J. No prestar auxilio a un/a participante si éste lo solicita: descalificación.
- K. No obedecer las indicaciones de personal de organización y Oficiales: descalificación.
- L. No respetar el entorno o arrojar basura durante el recorrido: descalificación.
- M. Provocar un accidente de forma voluntaria: descalificación.
- N. Transitar por lugares de especial sensibilidad ambiental previamente advertido: descalificación.



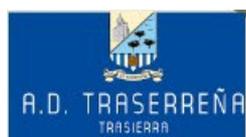
- O. No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar: descalificación.
- P. Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo o manipularlo: desde 3 minutos a descalificación.
- Q. Reincidir dos veces el mismo corredor en una salida falsa: desde 3 minutos a descalificación.

14. PLANIFICACIÓN DE LA PRUEBA:

- 07:30h, Comienzo de entrega de dorsales
- 09.00h, Cierre de entrega de dorsales en las categorías Senior, Master y Populares 22k
- 09.00h, Control de dorsales obligatorio para las categorías Senior y Master (Arco de Salida)
- 09.30h, Salida Trailruning 32km.
- 10:00, Salida Trail Corto 11k (todas categorías)
- 10.45h, Control de dorsales obligatorio para las categorías sub-16/18/20 (Arco de Salida)
- 11.00h, Salida prueba Trail sub-16/18/20 (5 km).
- 14:00h, Entrega de premios en la zona habilitada (Zona de Salida/Meta).
- 15.00h, Cierre de Meta.

15. MEDIO AMBIENTE:

La carrera se desarrolla en su parte por parajes naturales de belleza excepcional, por lo que será obligación de todos preservar el entorno



estando terminantemente prohibido arrojar desperdicios fuera de las áreas de control.

A tal efecto se colocarán contenedores de basura hasta una distancia máxima de 100 metros desde el puesto de control (las cuales estarán señalizadas). Podrá ser motivo de descalificación el incumplimiento de esta norma por parte de los corredores.

16. SEGURIDAD:

La organización se reserva el derecho de desviar la carrera por un recorrido alternativo y realizar las modificaciones necesarias que considere en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor. Siempre previo acuerdo del Comité de Carrera, los jueces de la FAEX y las autoridades competentes.

17. MATERIAL DE USO OBLIGATORIO trail largo: (recomendable resto de pruebas).

- Teléfono móvil con carga suficiente
- Al menos 0,3l. de agua
- Ración de alimento (barrita, gel, fruta)
- Chubasquero en caso de que las circunstancias meteorológicas lo requieran.
- Uniformidad/Vestimenta. Los atletas participantes en toda competición del Calendario Autonómico Faex deberán correr con la uniformidad/vestimenta oficial correspondiente, de su Club.
- Un silbato.
- Dorsal y chip
- Vaso o recipiente.
- El uso de auriculares No está permitido, por seguridad del deportista.



18. RESPONSABILIDAD:

La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente por negligencia, así como de los objetos de cada participante. Los participantes serán responsables de todo perjuicio que puedan causarse a sí mismos y a terceros.

- Es recomendable el uso de calzado adecuado de Trail y recomendable el uso de calcetines/medias altas para evitar posibles arañazos con algunas plantas.

Recordamos que es un recorrido de montaña con tramos de trochas en los que puede existir vegetación, zonas técnicas, en los que el calzado adecuado ayuda a evitar accidentes, y máxime si la superficie está húmeda.

19. RECLAMACIONES:

Para cuestiones relacionadas con la organización de la prueba, al propio organizador. Para cuestiones estrictamente deportivas al Juez Árbitro de la prueba, hasta 30 minutos después de la publicación oficial de los resultados, pudiendo posteriormente reclamar al jurado de apelación por escrito previo depósito de 70€.

20. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO:



Todos los participantes por el hecho de formar parte en esta prueba aceptan el presente reglamento, así como el reglamento de la Federación Extremeña de Atletismo.

Los apartados no contemplados en el presente reglamento se rigen según el de la propia de la Real Federación Española de atletismo, el cual debe ser conocido por los participantes.

