


 patronato municipal de deportes


 AYUNTAMIENTO DE PUERTOLLANO

**INSCRIPCIONES**  
  
 DXT  
 CHIPRUN  
 WWW.DXTCHIPRUN.ES

# IQUILOTE TRAIL

**DOMINGO 16 FEBRERO**  
**PUERTOLLANO**

**TRAIL CORTO 16 KM CON 1000M+ | TRAIL LARGO 25 KM CON 1600M+ | SENDERISMO 10 KM**



# I QUIJOTE TRAIL

## Reglamento

y

## Manual para el corredor.

16 de febrero de 2020.  
Colegio San Juan Bosco (Puertollano)



## PRESENTACIÓN:

**QUIJOTE TRAIL** está organizado por el **Club Deportivo Quijote Xtreme** y transcurre por el cerro de Santa Ana, situado encima del Monumento al Minero y a la Chimenea Cuadrá. Con salida desde el [colegio Salesianos Puertollano](#)

La mayor parte del trazado son caminos y trialeras espectaculares de nuestro paraje, sin alterar la vida diaria del mismo y de todos aquellos que disfrutan los fines de semana de sus actividades de ocio.



La **salida** se sitúa en el colegio Salesianos de Puertollano (C/ María Auxiliadora 18), estando debidamente señalizado y contando con la presencia de Protección Civil y de la Policía Local de Puertollano, así como el equipo de la asociación de voluntarios de la ciudad.



La meta estará situada en el mismo colegio Salesianos Puertollano

## CATEGORÍAS

El Trail Largo y Corto tienen las siguientes categorías:

- Categoría senior masculina / femenina De 18 a 34 años.
- Categoría master A masculino / femenina De 35 años a 44 años.
- Categoría master B masculino / femenino de 45 años en adelante
- Categoría Local masculino / femenina

\*Considerando local aquellas personas empadronadas en Puertollano.

\*Edades el día de la competición

## INSCRIPCIÓN

La prueba está abierta a todos los deportistas con edad mínima de 18 años cumplidos antes del día de la prueba para los recorridos TRAIL LARGO y TRAIL CORTO.

Se permitirá la participación a menores con edades comprendidas entre 16 y 17 años, con autorización paterna (padre, madre, tutor/a).

El plazo de inscripciones comenzará el 01 de diciembre de 2019 y finalizará el día 13 de febrero de 2020 a las 10:00 horas para todos los participantes quedando cerrada automáticamente la plataforma de inscripciones.

Las inscripciones se realizarán en la web de la empresa de cronometraje **DxT Chip Run Carreras** [www.dxtchiprun.es](http://www.dxtchiprun.es)

El importe de la inscripción será:

- SENDERISMO (10 kms) : 10 €
- TRAIL CORTO (16 kms): 15 €
- TRAIL LARGO (25 kms ): 18 €

A cada corredor se le entregará un dorsal con chip nominativo e intransferible, que deberá llevar durante todo el recorrido situado en la parte delantera, entre pecho y cintura, bien visible sin doblar ni cortar.

Además, es imprescindible presentar el Pliego de Extensión de Responsabilidad rellenando y firmado,



aceptando el reglamento de la prueba.

La inscripción a las pruebas da derecho a:

- Bolsa de corredor
- Duchas
- Avituallamientos sólidos y líquidos durante la carrera
- Avituallamiento en meta
- Dorsal Personalizado
- Chip de cronometraje
- Seguro médico para asistencia sanitaria
- Aperitivo post carrera
- Uso del dispositivo de seguridad
- Seguro individual

## CLASIFICACIÓN Y PREMIOS

La entrega de trofeos tendrá lugar en el colegio Salesianos. Toda delegación en otra persona para recoger su trofeo por parte de un ganador/a deberá ser conocida y autorizada por la organización como mínimo media hora antes de dicho acto.

### **• TRAIL LARGO 25 kms Y 1.600 METROS DE POSITIVO:**

Categoría Senior: (de 18 a 34 años)

1º Masculino/femenino trofeo.

2º Masculino/femenino trofeo.

3º Masculino/femenino trofeo.

Categoría Master A: (de 35 años a 44 años)

1º Masculino/femenino trofeo.

2º Masculino/femenino trofeo.

3º Masculino/femenino trofeo.

Categoría Master B: (de 45 años en adelante)

1º Masculino/femenino trofeo.

2º Masculino/femenino trofeo.

3º Masculino/femenino trofeo.

Corredor Local (Primer corredor/a en llegar a meta)

1º Masculino

1ª Femenino



## **• TRAIL CORTO 16 kms Y 1.000 METROS DE POSITIVO:**

Categoría Senior: (de 18 a 34 años)

1º Masculino/femenino trofeo.

2º Masculino/femenino trofeo.

3º Masculino/femenino trofeo.

Categoría Master A: (de 35 años a 44 años)

1º Masculino/femenino trofeo.

2º Masculino/femenino trofeo.

3º Masculino/femenino trofeo.

Categoría Master B: (de 45 años en adelante)

1º Masculino/femenino trofeo.

2º Masculino/femenino trofeo.

3º Masculino/femenino trofeo.

Corredor Local (Primer corredor/a en llegar a meta)

1º Masculino

1ª Femenino

Todos aquellos corredores que deciden de pasar juntos y tengan premio, solo se le dará Trofeo al corredor de mayor edad.

- Los premios no son acumulables.

## **MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN**

La organización de la prueba se reserva el derecho a descalificar a cualquier participante si no cumple las siguientes normas:

- No pasar por los puntos de control.
- Recibir ayuda externa fuera de los lugares autorizados (en los avituallamientos, desde unos 100m. antes y hasta 100m. después).
- Transitar fuera de los caminos o senderos y lugares marcados por la Organización.
- Ensuciar o degradar el itinerario (hay que depositar los desperdicios en los lugares habilitados por la organización).



- Infracciones contra el medio ambiente.
- No prestar auxilio a cualquier participante e informar al control más próximo.
- No seguir las instrucciones de los miembros de control y organización.
- Obstaculizar voluntariamente a otro corredor.
- Superar los tiempos de corte marcados por la organización.
- Manipular o no llevar visible el dorsal en la parte delantera.

## ACEPTACIÓN Y RESPONSABILIDAD

Todo participante por el hecho de inscribirse acepta las condiciones establecidas en el presente reglamento. Cualquier circunstancia no prevista en este reglamento será resuelta por el comité de carrera.

La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente o negligencia del corredor, así como de la pérdida o rotura de objetos personales de cada participante.

Cada corredor será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a sí mismo o a terceros, exonerando a la organización de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión.

Todos los participantes, por el hecho de inscribirse libre y voluntariamente, aceptan plenamente las normas y el presente reglamento. La inscripción en cualquiera de las modalidades de la carrera implica el consentimiento expreso del participante para el uso de los datos y las imágenes que se obtengan durante la misma, con el fin de promocionar la prueba y difundir información.

Físicamente se recomienda estar bien preparado para la prueba.

Es obligatorio llevar:

- un set de hidratación con capacidad de 0,5 litros, mochila, botellín o similar.
- Teléfono móvil con la batería cargada

La Organización podrá solicitar otro material obligatorio si las condiciones meteorológicas así lo aconsejasen (Chubasquero, pantalón largo, gorro, silbato, forro polar fino o similar). Esta circunstancia, de ser necesaria, se comunicará con antelación.



## CLÁUSULA RGPD

**PROTECCIÓN DE DATOS:** Le informamos que los datos personales proporcionados pasarán a formar parte de nuestro sistema de gestión y serán tratados y gestionados por **DXT Base, S.C. de Enseñanza de Castilla La Mancha** y el organizador del evento en cada caso como responsables del tratamiento, siendo sus finalidades legítimas la gestión de participantes inscritos, organización y gestión de actividades solicitadas y para mantenerles informados de otras actividades y eventos de su interés previo consentimiento del interesado. Así mismo, deseamos informarles que los datos personales (nombre y apellidos y en su caso club al que pertenecen) de los inscritos, resultados oficiales y clasificación obtenida, imágenes y contenido audiovisual podrán aparecer en memorias, revistas, página web, redes sociales o cualquier tipo de publicación o material orientado a la información y difusión de los fines de esta empresa. Los datos proporcionados serán conservados mientras no se solicite su supresión por el interesado o para el cumplimiento de obligaciones legales. No están previstas comunicaciones de datos salvo obligación legal o para el cumplimiento de los servicios contratados. Deseamos informarle que en todo momento podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación, oposición, portabilidad y limitación o reclamación ante una autoridad de control mediante escrito dirigido a DXT Base, S.C. de Enseñanza de Castilla La Mancha, C/ San Gregorio 12. CP 13500. Puertollano (Ciudad Real) o email: [contacto@dxtchiprun.es](mailto:contacto@dxtchiprun.es)

## MANUAL PARA EL DEPORTISTA

Este manual para el deportista está hecho desde el realizado por el evento Zenagas Trail, prueba organizada por el Club Deportivo Corricollano de Puertollano. Agradecemos enormemente a su presidenta, María Mohedano, el trabajo realizado para la elaboración del manual Zenagas Trail y del cual hemos adaptado al Quijote Trail.

## CÓDIGO DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES.

Para colaborar con la conservación del medioambiente, pedimos respetar el código de buenas prácticas ambientales, tanto a corredores como voluntarios, ello redundará en un espacio con la mayor calidad ambiental para todos.

### Zonificación:

- Las marcas realizadas sobre el terreno se harán con pinturas ecológicas, no dañinas y que desaparecen al poco tiempo. Las balizas de plástico serán eliminadas al finalizar la prueba.
- No corra fuera de pista. Ese comportamiento crea nuevos senderos, anima a otros a seguir estos senderos nuevos y aumenta la huella del corredor en el medio ambiente.
- La organización señalará el comienzo y la finalización de cada avituallamiento, en estos puntos existirán papeleras y contenedores.



## Flora silvestre

Evita el cortar, arrancar o pisar innecesariamente ejemplares de plantas o sus partes.

## Residuos

Queda prohibido verter o abandonar objetos, residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados para recogida de los mismos.

No deteriorar los recursos bióticos, geológicos, culturales o, en general, del paisaje.

El **QUIJOTE TRAIL** contiene un **Protocolo Medioambiental**, que recoge las siguientes medidas con importantes beneficios para el entorno natural en que se desarrolla la carrera:

Desaparece prácticamente por completo el uso de plásticos en los avituallamientos. **Los atletas deben portar sus propios vasos o bidones.**

Recogida selectiva de residuos en meta.

Uso exclusivo de un vaso reutilizable durante la comida post-carrera, tanto para corredores como para acompañantes.



## Programa QUIJOTE TRAIL

**Sábado, 15 de febrero.**

Entrega de dorsales y bolsa del corredor: **de 10:00 a 12:00 horas** en las instalaciones de la empresa DxT Base Servicios Deportivos, situada en la Calle San Gregorio,12 de Puertollano.

**Será obligatorio mostrar DNI para recoger dorsal y bolsa del corredor.**

\* Para recoger dorsal de otro corredor, será imprescindible autorización del interesado, así como fotocopia de su DNI.



## **Domingo, 16 de febrero. “El día de la carrera”**

### **¡Atentos al horario!**

**08:00** Apertura cafetería en el colegio Salesianos Puertollano

**8:30** Inicio entrega de dorsales (hasta 15 minutos antes de la salida de cada modalidad)

**09:00** Apertura ludoteca, situado en el pabellón del colegio Salesianos Puertollano

**09:15** Salida **QUIJOTE TRAIL** 25 km

**10:30** Salida **QUIJOTE TRAIL** de 16 km y a continuación **Ruta senderista** de 10 kms. (Las distancias son aproximadas)

**13:30** Aperitivos y animación post carrera en el colegio Salesianos Puertollano

**14:00** Entrega de premios



## ASPECTOS IMPORTANTES QUIJOTE TRAIL 25 Kms:

- Hora de salida: 09:00
- Distancia: 23 km
- Desnivel +: 1.600 aproximados
- 1% de asfalto, 24% caminos, 75% sendas y trialeras.

## AVITUALLAMIENTOS QUIJOTE TRAIL

- **kilómetro 5.** LÍQUIDO Y FRUTA.
- **Kilómetro 10.** LÍQUIDO Y SÓLIDO.
- **Kilómetro 15.** LÍQUIDO Y SÓLIDO.
- **META.** LÍQUIDO Y SÓLIDO.
- **APERITIVO POST CARRERA EN EL COLEGIO SALESIANOS PUERTOLLANO.**

**Control de paso:** Kilómetro 14, después de 4 horas de carrera (13:00 horas).  
Todos los atletas que no hayan pasado por ese punto a esa hora quedarán automáticamente eliminados.

**Tiempo límite** para finalizar la prueba: 5 horas.

### **Breve explicación de la dificultad técnica:**

Dificultad técnica: media-alta.

Primera parte del recorrido con subidas pronunciadas, pero sin mucha dificultad técnica, sin embargo, con bajadas que se complican por la piedra suelta del terreno.

Parte media con bastantes trialeras corribles sin dificultad añadida.

La última parte del recorrido acumula desnivel y dificultad técnica.



**TRACK DEL CIRCUITO: EN BREVE LO TENDREMOS LISTO.**

***Material obligatorio y recomendado:***

- Será obligatorio que los participantes vayan provistos de un vaso o recipiente adecuado para beber.
- Los participantes deberán asegurarse disponer de la suficiente autonomía en cantidad de líquidos y alimentos necesarios para llegar desde a salida al siguiente punto de control de avituallamiento, y así sucesivamente al resto.
- Dependiendo de las condiciones meteorológicas la organización podrá exigir un aumento de materiales (cortaviento, chubasquero...)



## ASPECTOS IMPORTANTES QUIJOTE TRAIL 16 KM:

- Hora de salida: 10:30 Distancia: 16 Km
- Desnivel +: 1.000 m aproximados
- 1% de asfalto, 24% caminos, 75% sendas y trialeras.

## AVITUALLAMIENTOS QUIJOTE TRAIL 16 km

- **kilómetro 5.** LÍQUIDO.
- **Kilómetro 10.** LÍQUIDO Y SÓLIDO.
- **Kilómetro 16.** LÍQUIDO Y SÓLIDO. META
- **APERITIVO POST CARRERA EN EL COLEGIO SALESIANOS PUERTOLLANO.**

No existe punto de corte ni tiempo límite para finalizar la carrera de 16 km, sin embargo, el servicio médico y los organizadores de la prueba podrán retirar durante la prueba a cualquier atleta que a su juicio manifieste un estado físico que pueda ir en detrimento de su salud.

## Breve explicación de la dificultad técnica:

Dificultad técnica: media-alta.

Primera parte del recorrido con subidas pronunciadas, pero sin mucha dificultad técnica, sin embargo, con bajadas que se complican por la piedra suelta del terreno.

Parte media con bastantes trialeras corribles sin dificultad añadida.



## TRACK DEL CIRCUITO: EN BREVE LO TENDREMOS LISTO.

### Material obligatorio y recomendado:

- ✓ Será obligatorio que los participantes vayan provistos de un vaso o recipiente adecuado para beber.
- ✓ Los participantes deberán asegurarse disponer de la suficiente autonomía en cantidad de líquidos y alimentos necesarios para llegar desde a salida al siguiente punto de control de avituallamiento, y así sucesivamente al resto.
- ✓ Dependiendo de las condiciones meteorológicas la organización podrá exigir un aumento de materiales (cortaviento, chubasquero...)

## ASPECTOS IMPORTANTES QUIJOTE TRAIL -SENDERISMO DE 10 KMS

Se trata de una prueba no competitiva.

Los participantes deberán seguir las instrucciones de los guías.

Distancia: 10 km.

Desnivel +: 522 m aproximados.

Dificultad técnica: media-baja.

Avituallamiento líquido / sólido: kilómetro 5 y 10

### Material obligatorio y recomendado:

- ✓ Será obligatorio que los participantes vayan provistos de un vaso o recipiente adecuado para beber.
- ✓ Los participantes deberán asegurarse disponer de la suficiente autonomía en cantidad de líquidos y alimentos necesarios para llegar desde a salida al siguiente punto de control de avituallamiento, y así sucesivamente al resto.
- ✓ Dependiendo de las condiciones meteorológicas la organización podrá exigir un aumento de materiales (cortaviento, chubasquero...)



## PROTOCOLO DE EMERGENCIA “I QUIJOTE TRAIL”

- ✓ Todos los participantes (senderistas y corredores) están asegurados.
- ✓ La prueba cuenta con la presencia de médico, que permanecerá en la zona de meta (explanada variante) durante todo el evento, junto a la ambulancia equipada con DESA y el hospital de campaña.
- ✓ En caso de emergencia y no tener cobertura, recordad que el **112** está siempre disponible.
- ✓ Contamos con el apoyo de numerosos voluntarios de Protección Civil que estarán situados en meta y en el recorrido.
- ✓ Los avituallamientos cuentan con botiquín básico, teléfono móvil y vehículo.
- ✓ Todos los voluntarios del recorrido, dispondrán de teléfono móvil y conocerán el punto de evacuación más cercano, y en caso de necesidad, ayudarán a quien lo requiera.
- ✓ Tanto los avituallamientos como los puntos de Protección Civil son puntos de evacuación.
- ✓ Como indica el reglamento de la prueba, según las condiciones meteorológicas, la organización podrá exigir material obligatorio para participar en la prueba.
- ✓ **Cualquier corredor con problemas médicos como alergias a medicamentos u otros deberá consignarlo en el dorsal que debe llevar en sitio visible.**
- ✓ Todo corredor que abandone la prueba deberá comunicar su retirada al control de paso más próximo y entregar su dorsal.
- ✓ La organización se reserva el derecho de retirar a cualquier atleta si su condición física es mala y puede suponer un riesgo para su salud continuar en carrera.



## SERVICIOS QUIJOTE TRAIL.

La organización de **QUIJOTE TRAIL** ofrece los siguientes servicios para la comodidad del corredor:

- Servicio gratuito de **Ludoteca** (de 08:45 a 14 horas), a cargo de monitores titulados. Es necesaria la notificación previa en la inscripción del adulto las posibles observaciones como alergias, intolerancias, etc.
- Entretenimiento y diversión asegurada para los más pequeños con los hinchables de DxT Base Servicios Deportivos.



- Servicio de Guardarropa.
- Duchas y vestuarios en el colegio salesianos de Puertollano.
- Servicio privado de cafetería con precios populares a cargo del CD Salesianos Puertollano: abierto el domingo durante la entrega de dorsales desde las 08:00
- Aperitivos al finalizar la prueba.



## IMÁGENES DEL TERRENO





## ¡GRACIAS COLEGIO SALESIANOS!

Desde la organización queremos agradecer al colegio Salesianos Puertollano por la ayuda desinteresada a la organización.

Sin su ayuda no sería posible la organización del evento deportivo.



***Calle María Auxiliadora, 18***  
13500 Puertollano (Ciudad Real)  
**926 42 54 53**

