

DOSSIER DEL CORREDOR

AL ME DI JAR

T 2 R 0 A 2 I L 3

**SO
M**
PASSI
DIE

ÍNDICE



RUTÓMETRO REINA
RUTÓMETRO SPRINT
AVITUALLAMIENTOS
TIEMPOS DE CORTE
MATERIAL
PUNTOS FOTOGRÁFICOS
ENTREGA DE DORSALES
SERVICIOS
BOLSA DEL CORREDOR
CATEGORIAS
PREMIOS
PATROCINADORES

PRUEBA REINA

30K
2000+



LA PRUEBA SE REALIZARÁ EN UN TIEMPO MÁXIMO DE **6H 15'**



* Indicaciones en la página 7 sobre los puntos de corte.



KM 0 - Plaza Iglesia Almedijar.

Saldremos en dirección al barranco de Almanzor, por pista cementada, hasta KM 0,8 donde llegaremos al "POZO de LAS CASICAS". Giramos a mano derecha, casi 180°, hacia el acueducto, KM 1,5.

KM 2 - Fuente del Cañar.

Comienza fuerte subida, de unos 500 metros de longitud, que nos dejará en el collado del mismo nombre. Dejaremos la pista, giramos a mano izquierda, KM 2,6 y cogemos una estrecha senda, pronunciada, entre almendros y monte bajo, pero que dan lugar a unas magníficas vistas y en la que la casi se puede atisbar casi todo el recorrido de la carrera.

KM 3,8 - ALTO DE LAS DEHESAS (762m)

Primer pico de la jornada. Formidables vistas y en el que correremos por el cordal durante 3 kilómetros, con vistas espectaculares de toda la Sierra de Espadán.

KM 4,4 - CERRO ROMÁN (742m)

Segundo pico de la jornada. NO desperdiciéis las vistas de estos kilómetros, donde podréis ver el pueblo de Almedijar chiquito, chiquito. No en vano, desde el Alto de las Dehesas al pueblo de Almedijar hay +360m. Podréis encontrar restos de la Guerra Civil (trincheras, nidos de ametralladora, etc.) y algún salto

DATOS: SALIDA - KM 5,7 / MAX 42,3% / + 435M / -189M

KM 5,7, PASO de la RABOSA PRIMER AVITUALLAMIENTO

KM 6 PISTA DE MOSQUERA

Giramos a mano derecha y bajamos por senda durante 500 m hacia el barranco de la Falaguera, precioso y sombrío bosque de alcornoques donde cogemos la pista en bajada durante 800 metros.

KM 6,8 CORRAL DEL SAS (500m)

Nos desviamos a mano izquierda dejando la pista y entrando en una senda con fuerte pendiente, por el barranco del Sas. Subida de 1 kilómetro aproximadamente donde podremos ver alcornoques de gran porte y si llueve con un poquito de suerte una cascada de agua (esperemos que los días anteriores lo haga).

KM 7,9 COLLADO DE LAS HIGUERAS (717m)

Nos ofrece grandes vistas de la sierra Calderona y el mar, como de la dehesa, pico Cullera y parte del recorrido de la carrera y seguimos por senda el PR-CV-63.6 en ligera subida durante 1,5 kilómetros y por la ladera norte, en su mayoría ofreciéndonos unas vistas increíbles, pasando por el collado del Espartero.

KM 9,5-COLLADO de las MONDRAGONES (806m)

Al que llegaremos después de una suave bajada, con impresionantes vistas que merecen la pena admirar. Cogemos dirección al Alto del Pinar/Cerro Gordo y comenzaremos una bajada corta por senda.

KM 10,4-"COLLADO DE ALUBIAR",

Comenzamos fuerte subida hasta el Alto Pinar, 975m y Peñas Blancas, por senda en fuerte subida. Tenemos al este la "Ceja de Aín" y "Sierra de Bovalar" de una belleza sublime.

DATOS: KM 5,7 - KM 10,4 / MAX 32,7% / +340M/-192M

KM 11,1-ALTO del PINAR 975m,

Tercer pico de la jornada.

KM 11,5-COLLADO de la FALAGUERA o MOSQUERA 899m.

Llegamos después de una bajada suave y en el que seguiremos hasta "La Ereta".

KM 12,3-CERRO GORDO 938m

Cuarto pico de la jornada. Llegamos por senda en fuerte pendiente y con unas vistas nuevamente espectaculares en las que veremos casi en su totalidad el recorrido de la carrera (Alto de La Dehesa, Alto del Pinar, Pico Cullera y Pico Espadán) y volveremos a ver el pueblo de Almedijar.

KM 13, COLLADO IBOLA 727m SEGUNDO AVITUALLAMIENTO TIEMPO DE CORTE 2H 35' *

Fuerte bajada por senda hasta llegar a él, donde está ubicado el segundo avituallamiento de la carrera. Seguimos hacia abajo por pista cementada primero y luego de tierra después, durante más o menos 700 metros

DATOS: KM11,1 - KM 13 / MAX 46,1% / +338M/-364M

PRUEBA REINA

30K
2000+



KM 13,8 BCO. ALMANZOR

Giro brusco a la izquierda y nos adentramos en unos de los barrancos más emblemáticos y bonitos de la Sierra Espadán, con alcornocales de gran porte.

KM 15,3 COMIENZO SUBIDA PICO CULLERA

Tras pasar de parte a parte el barranco varias veces y pasar por lugares de gran belleza (formaciones de helechos, etc) abandonamos el barranco con un giro a mano derecha para encarar por senda, al principio en ligera pendiente, la subida al Pico Cullera.

KM 16,8 PICO CULLERA 977m

Alcanzamos el Pico Cullera después de una fuerte subida de 1,4km y +420m, punto más alto de la carrera y del término municipal de Almedijar.

KM 17,4

Cruce de caminos nosotros seguiremos rectos y en fuerte bajada técnica hasta llegar a la Fte. De La Parra, en la bajada podremos observar el Pico de La Rapita pto. más alto de toda la Sierra de Espadán, y los bco. De aguas negras y malo por los que discurrirá la carrera

KM 18-FTE. LA PARRA 750m TERCER AVITUALLAMIENTO TIEMPO DE CORTE 3H 55' *

Zona de umbría, en la que seguiremos por pista hasta llegar a la entrada del barranco de aguas negras.

DATOS: KM 13 – KM 18 / MAX 48,6% / +446m/-481m

KM 18,7-BCO. AGUAS NEGRAS 695m

Nos adentramos en pleno barranco, badeándolo varias veces, por una preciosa senda de no más de 1 kilómetro y alternando zonas técnicas con zonas de correr.

KM 20,3-BCO.MALO 598m

Cruce de sendas en la que nosotros seguiremos a la izquierda y, ya en subida, remontaremos el barranco. Algunos tramos son duros que harán las delicias de los que les gusta esta Sierra de Espadán.

KM 22,1-CORRAL DE MIRALLES 826m CUARTO AVITUALLAMIENTO TIEMPO DE CORTE 4H 50' *

Al que llegamos después de una subida moderada por pista y que será la penúltima hasta meta. Ya solo queda correr y disfrutar del magnífico paisaje que nos brinda la Sierra de Espadán

DATOS: KM 18 – KM 22,1 / MAX 40,2% / +281M/-171M

KM23,8-RINCÓN DE FAUSTINO / BARRANCO DE LA RODANA 759m

Giro brusco de 90° a mano derecha y bajamos en zig zag por senda a un bosque de alcornocales precioso. Seguimos en ligera bajada y por buena senda durante 1,5 kilómetros hasta la fuente del Saz.

KM25 FUENTE DEL SAZ 600m

Giro a mano izquierda y comenzamos la última subida por la senda del PR-63.6, para llegar al collado de Algimia.

KM 25,8-COLLADO DE ALGIMIA, BCO. DEL FOLQUIA, QUINTO AVITUALLAMIENTO

TIEMPO DE CORTE 5H 40' *

Cogemos una buena pista para luego girar a mano derecha y adentrarnos en el barranco de Foquia. Precioso barranco, ya todo bajada hasta el pueblo, en algunos tramos técnico, con tramos empedrados.

KM27,7

Terminamos la bajada técnica y llegamos a una pista cementada con tramos de tierra, ya queda poco, se atisba Almedijar.

KM 28,8

Cruce a mano izquierda, y tomamos la calzada romana de Almedijar.

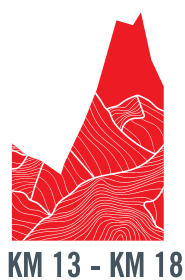
KM 29,1

Cogemos la calle Barranco, paseo del Cañar, para tomar la calle Acequia. Últimos 15 metros de desnivel y recta de meta.

KM 29,6-Plaza de la Iglesia META

DATOS: KM 22,1-KM 29,6 / MAX 39,8% / +140M/-590M

DESCÁRGATE EL TRAIL OFICIAL EN: **wikiloc**



* Indicaciones en la página 7 sobre los puntos de corte.

PRUEBA SPRINT

17,5K
1100+

5,7K

12,5K

14,2K

LA PRUEBA SE
REALIZARÁ EN UN
TIEMPO MÁXIMO DE
4H 30'

PASO DE
LA BARROSA



PASO DE
LA BARROSA



BARRANCO
ALMANZOR



KM 0 - Plaza Iglesia Almedijar.

Saldremos en dirección al barranco de Almanzor, por pista cementada, hasta KM 0,8 donde llegaremos al "POZO de LAS CASICAS". Giramos a mano derecha, casi 180°, hacia el acueducto, KM 1,5.

KM 2 - Fuente del Cañar.

Comienza fuerte subida, de unos 500 metros de longitud, que nos dejará en el collado del mismo nombre. Dejaremos la pista, giramos a mano izquierda, KM 2,6 y cogemos una estrecha senda, pronunciada, entre almendros y monte bajo, pero que dan lugar a unas magníficas vistas y en la que casi se puede atisbar casi todo el recorrido de la carrera.

KM 3,8 - ALTO DE LAS DEHESAS (762m)

Primer pico de la jornada. Formidables vistas y en el que correremos por el cordal durante 3 kilómetros, con vistas espectaculares de toda la Sierra de Espadán.

KM 4,4 - CERRO ROMÁN (742m)

Segundo pico de la jornada. NO desperdiciéis las vistas de estos kilómetros, donde podréis ver el pueblo de Almedijar chiquito, chiquito. No en vano, desde el Alto de las Dehesas al pueblo de Almedijar hay +360m. Podréis encontrar restos de la Guerra Civil (trincheras, nidos de ametralladora, etc.) y algún salto

DATOS: SALIDA - KM 5,7 / MAX 42,3% / + 435M / -189M

KM 5,7, PASO de la RABOSA PRIMER AVITUALLAMIENTO

KM 6,0

Giramos a mano derecha y bajamos por senda durante 500 metros, hacia el barranco de la Falaguera, precioso y sombrío bosque de alcornoques, donde cogemos la pista en subida, durante 600 metros.

KM 6,5

Nos desviamos de la pista a mano derecha, para coger una senda que nos llevara justo debajo de la casa Mosquera y su fuente, donde pasaremos por una senda de helechos de gran interés natural. Por favor, en este tramo, respetar la senda y no os salgáis del recorrido.

KM 6,9 -CASA DE MOSQUERA TIEMPO DE CORTE 1H 40' *

Antigua masía de gran porte que albergó a grandes familias, que explotaron el corcho y la agricultura en sus bancales. Llegamos a ella por una empinada y corta senda en la que incluso apoyaremos las manos, hasta alcanzar una pista forestal.

KM 7,4 - PR CV 63.6

Remontamos la pista casi en su totalidad. Giraremos 90° a la derecha para coger el PR63.6 en fuerte subida hasta el collado de los Mondragones.

KM 8,2 COLLADO LOS MONDRAGONES, SE JUNTAN LAS CARRERAS

Vistas espectaculares que llegan hasta el mar. También podemos observar la cima del Carrascal al sur. Giraremos a mano izquierda para comenzar un descenso por senda.

KM 8,7 - "COLLADO DEL ALUBIAR",

Cruce de cuatro caminos. Seguimos rectos y comenzamos una fuerte subida. Tendremos al este la "Ceja de Aín" y la "Sierra de Bóvalar" de una belleza sublime.

DATOS: KM 5,7-KM 9,5 / MAX 40,1% / +530 / -157M



SALIDA - KM 5,7



KM 5,7 - KM 9,5



* Se retirará el CHIP y se volverá por la pista hasta el avituallamiento, bajo su responsabilidad. Se seguirá el recorrido para poder seguir disfrutando de la carrera, pero sin control de tiempo.

PRUEBA SPRINT

17,5K
1100+

5,7K

PASO DE LA BARROSA



12,52

PASO DE LA BARROSA



14,2K

BARRANCO ALMANZOR



KM 9,50-ALTO del PINAR 975m,

Punto mas alto de la prueba, al cual se accede por una senda técnica y en fuerte pendiente. Al llegar arriba tomamos el camino de la izquierda, en fuerte bajada hasta el collado de la Falaguera y abandonamos el PR.

KM 9,75 - MUY IMPORTANTE SE DESVÍAN LAS CARRERAS,

Cogeremos a la izquierda y en bajada para retomar las marcas del PR-63.6, para bajar durante varios kilómetros por el barranco de la Falaguera, en zig zag , hasta otra vez toparnos con la casa Mosquera.

KM11,4 - CASA MOSQUERA.

Seguimos por pista durante 2 kilómetros en ligera bajada.

KM 12,5 - AVITUALLAMIENTO 2 **TIEMPO DE CORTE 3H 10' ***

Giramos hacia la derecha por senda y en fuerte subida, para alcanzar el terrero o la Peña del Moro, última subida de la carrera.

KM 13,25- PEÑA DEL MORO 703m.

Terminamos la subida y seguimos el cordal. Comenzamos una bajada por senda preciosa y de buen pisar, aunque ¡¡CUIDADO CON EL CORTADO A 200M DE COMENZAR!!

DATOS: KM 9,75-KM 13,25 / MAX 39,1% / +117M/-378M

KM 13,7 -CRUCE DE CARRETERA. PRECAUCIÓN KM 13,9

Terminamos bajada en umbría con gran vegetación. Es cara norte y no entra el sol. Llegamos al barranco de Almanzor, para encontrar el tercer Avituallamiento, unicamente liquido y conectar con una pista, cementada en algunos pequeños tramos.

KM 15,7

Dejamos la pista y nos tiramos a mano izquierda por la senda y encontramos un camino estrecho llamado del "Molino Nuevo".

KM 16,3

Volvemos a la pista cementada.

KM 17,5 META

Última pequeña cuesta nos vemos ya en la Plaza de la Iglesia, línea de META.

DATOS: KM 13,7-KM17,8 / MAX 9,1% / +11M / -296M

FINISHERS

DESCARGAROS
EL TRAIL OFICIAL
EN:

wikiloc

* Se retirará el CHIP y se volverá con los voluntarios, unos 3 kilómetros hasta el pueblo.



AL ME JAR

T R A I L
2 0 2 3

AVITUALLAMIENTOS

Se dispondrán 3 EN LA PRUEBA SPRINT Y 5 EN LA PRUEBA REINA .
INDISPENSABLE PARA BEBER EN LOS AVITUALLAMIENTOS VASO O RECIPIENTE TIPO SOFTFLASH.

REINA -KM 5,7/KM 13/KM 22/KM 25
SPRINT-KM5,7/KM 11,5/KM 14,2

Avituallamiento 1 **SPRINT/REINA**

Líquido: agua, isotónico y coca-cola. **Sólido:** naranjas, plátanos, dátiles, gominolas y membrillo.

Avituallamiento 2 **SPRINT//REINA**

Líquido: agua ,isotónico y coca-cola. **Sólido:** naranjas, plátanos, dátiles, gominolas membrillo, fuet, sandwich jamón y nocilla ,chocolate.

Avituallamiento 3 **REINA**

Líquido: agua ,isotónico, coca- cola, cerveza, mistela. **Sólido:** naranjas, plátanos, dátiles, gominolas membrillo, fuet, sandwich jamón york y nocilla ,frutos secos salados, chocolate.

Avituallamiento 4 **REINA**

Líquido: agua, isotónico, coca-cola, cerveza, mistela. **Sólido:** naranjas, plátanos, dátiles, gominolas, membrillo, fuet, sandwich jamon york y nocilla, frutos secos salados, chocolate.

RECORDAR SOMOS UNA CARRERA ECOSOSTENIBLE.

Ni vasos de plástico, ni impermeables, balizas reciclables,y obligación de llevar geles y barritas marcados con el número del dorsal.

CUIDEMOS EL MEDIO AMBIENTE.
VASO O RECIPIENTE PROPIOS, NO SE PUEDE BEBER DE LAS JARRAS.

MATERIAL

Todos los participantes están obligados a llevar un vaso o recipiente para hidratarse en los avituallamientos.

Será también recomendable gorra, bandana, visera o similar, cortavientos, teléfono móvil, silbato, manta térmica, reserva alimentaria y 1 litro de agua o similar.

La organización podrá añadir algún tipo de material obligatorio no incluido en este apartado. En tal caso, dichomaterial será notificado con la suficiente antelación a los participantes a través de la web o por correo electrónico.

TIEMPOS DE CORTE PRUEBA SPRINT

LA PRUEBA SE REALIZARÁ EN UN TIEMPO MÁXIMO DE 4H:30M.

-Tiempo de corte en la Casa Mosquera (kilómetro 7.00) 1h:40m. Se retirará el CHIP y se volverá por la pista hasta el avituallamiento, bajo su responsabilidad. Se seguirá el recorrido para poder seguir disfrutando de la carrera, pero sin control de tiempo.

-Tiempo de corte avituallamiento 2 (kilómetro 12.5) 3h:10m. se retirará el CHIP y se volverá con los voluntarios, unos 3 kilómetros hasta el pueblo.

TIEMPOS DE CORTE PRUEBA REINA

(seremos estrictos por vuestra seguridad)

TIEMPO MÁXIMO DE LA PRUEBA REINA 6:15.

-Tiempo de corte el el avituallamiento 2 km13 (Ibola) 2:35 se marcará el dorsal y bajareis a pie por Almanzor bajo vuestra responsabilidad o bajaréis en coche a cargo de la organización.

-Tiempo de corte avituallamiento 3 (fuente de la Parra) 3:55 se marcará el dorsal. Si alguien sigue por la pista será bajo su responsabilidad. La organización bajara en vehiculo a los que abandonen.

-Tiempos de corte avituallamiento 4 km22 (corral de Miralles) 4:50 se marcará el dorsal. Si alguien sigue por la pista será bajo su responsabilidad. La organización bajará en vehiculo a los que abandonen.

-Tiempos de corte avituallamiento 5 (Foquia) 5:40 se marcará el dorsal. Si alguien sigue por la pista bajo será bajo su responsabilidad. La organización bajará en vehiculo a los que abandonen.

SO
M
PASANTE

AL DIE JAR

T R A I L
2 0 2 3



PUNTOS FOTOGRAFICOS

Tendremos 6 puntos entre las dos carreras, entre ellos estarán **ALEJANDRO LOSTADO** y **PABLO CID** como fotógrafos oficiales.



PARKING

La organización dispondrá de parkings habilitados para la ocasión.



GUARDARROPÍA

En la plaza de la Iglesia para poder acceder a ella de manera cómoda.

NEW

RUNÁTICA

NOVEDAD PUNTOS DE CONTROL DE PASO.

RUNÁTICA OFRECE EL SEGUIMIENTO ON LINE EN LA WEB DE RUNÁTICA:

www.runatica.com

CON LOS SIGUIENTES PUNTOS DE CROMOMETRAJE:

PRUEBA SPRINT

KM 5.7, COLLADO DE LA RABOSA, AVITUALLAMIENTO 1

KM 9.5, ALTO DEL PINAR

KM 12.5, COLLADO DE LA RABOSA, AVITUALLAMIENTO 2

KM 17.5, META

PRUEBA REINA

KM 5.7, COLLADO LA RABOSA, AVITUALLAMIENTO 1

KM 11.1, ALTO DEL PINAR

KM 16.8, PICO CULLERA

KM 25.8, BCO.FOQUIA AVITUALLAMIENTO 5, META

NEW

CLASIFICACIÓN POR EQUIPOS

Para optar al premio deben de estar inscritos al menos cuatro componentes bajo el mismo equipo y entre ellos debe de haber como mínimo una mujer. Se tomará la suma de tiempos de los cuatro primeros (de entre ellos una chica) para determinar la clasificación.

CLASIFICACIÓN ABSOLUTA

En esta edición competitiva esta será la clasificación general, sin considerar franjas de edades.

RECOGIDA DE DORSALES

ALS SPORT, DEL VIERNES 3 AL VIERNES 17 DE FEBRERO, AMBOS INCLUSIVOS.
DÍA DE LA PRUEBA MULTIUSOS DE 7:30 A 8:25.

NOVEDAD GRETEL PLANER

<https://app.gretelplanner.com/tracks>

Plataforma para estrategia de carrera de montaña, donde podrás controlar tus ritmos y tu estrategia nutricional, gracias a los datos aportados por la organización del trail de almedijar.

BOLSA DEL CORREDOR



Inlcuye **camiseta** y **pantalón prueba Reina**, **Camiseta** y **manguitos Prueba Sprint** ERREQUEERRE.



PREMIACIÓN

ABSOLUTA

Se entregarán a los tres primeros clasificados masculinos y femeninos. Y se compondrá de:

1^{er} clasificado

Trofeo conmemorativo.
Lote de productos de nuestros patrocinadores.

2^o Clasificado

Trofeo conmemorativo. Lote de productos de nuestros patrocinadores.

3^{er} Clasificado

Trofeo conmemorativo. Lote de productos de nuestros patrocinadores.

MEJOR EQUIPO

Se entregará al mejor equipo de cada modalidad.

Consistente en:

1 Jamón serrano.

1 Botella de vino magnum de Almedijar.

EQUIPO MÁS NUMEROSO

1 Jamón serrano.

1 Botella de vino magnum de Almedijar.

SPRINT - REINA

SENIOR Hasta 39 años.

VETERAN@ 40 a 49

MASTER >50

1^{er}, 2^o y 3^{er} Clasificado.

Trofeo conmemorativo.

1^{er} Clasificado y 1^a Clasificada Corredores locales.

Trofeo conmemorativo.

NOVEDAD

LOS TROFEOS SON ACUMULABLES POR CATEGORÍAS.

ENTREGA DE PREMIOS

HORARIO

SPRINT > 12:30H

REINA > 13:00H

NEW

**SO
M**
PASSATE

GOOD
LUCK!

T
2
R
0
A
2
I
3

