

# XI TRAMA TRAIL

## 1- Fecha

**Sábado 1 de agosto**

## 2- Lugar

**Tramacastilla**

**Sierra de Albarracín (Teruel) ARAGÓN**

La carrera discurrirá enteramente por el término municipal de Tramacastilla sin cruzar ni pasar por ninguna carretera de nivel provincial o superior.

## 3- Distancias y desniveles

**21K + 761D:** 20 kilómetros y 555 metros con un desnivel acumulado de 761 metros.

**13K + 464D:** 12 kilómetros y 300 metros con un desnivel acumulado de 437 metros.

**5K + 235D:** 5 kilómetros y 600 metros con un desnivel acumulado de 265 metros.

## 4- Recogida de dorsales

Plaza Mayor de Tramacastilla

1 de agosto de **7:00 a 8:00**

## 5- Salida, recorrido y llegada

Salida y meta: **Plaza Mayor de Tramacastilla.**

Hora de salida: **8:30**

Tiempo máximo **21K:** 4 horas 00 minutos, es decir, cierre a las 12:30 (5.14km/h), ritmo mínimo recomendado **10min/km** (récord absoluto 5min 20s /km).

Tiempo máximo **13K:** 3 horas 15 minutos, es decir, cierre a las 11:45 (4km/h), ritmo mínimo recomendado **12min/km** (récord absoluto 5min 30s /km).

Si anteriormente nunca has superado estos mínimos, se recomienda la inscripción en una distancia menor.

**Si te inicias en las trails,** apúntate a la **5K.** Debes hacerla igualmente corriendo (las partes que se pueda) y después de haberte preparado. El ritmo mínimo recomendado es de **15min/km** (4km/h, como andando de paseo). Es poca distancia, pero no es un paseo, tiene desniveles muy fuertes.

Si lo que quieres es **disfrutar tranquilamente del paisaje sin correr,** la **andada de 9km** es para ti.

## La primera trail de la Sierra de Albarracín

### 6- Categorías

**Senior:** de 18 a 30 años.

**Máster 30:** de 30 a 39 años.

**Máster 40:** de 40 a 49 años.

**Máster 50:** mayores de 50.

Masculino y femenino.

Edad cumplida hasta el 1 de agosto.

### 7- Inscripción

En los formularios de la página web [www.tramacastillatrail.com](http://www.tramacastillatrail.com)

Hasta el	5K	13K	21K
05/07/2026	17	19	21
29/07/2026	19	21	23

Cualquier **incidencia en la inscripción** puedes comunicarla a [tramatrail@gmail.com](mailto:tramatrail@gmail.com) o por mensaje directo a cualquiera de nuestras redes sociales (Facebook o Instagram).

Si eres **menor de edad**, solo puedes participar en la **5K iniciación a la trail** acompañado de tu padre/madre o tutor legal o previa autorización del mismo, algo que se tendrá que mostrar en el momento de la recogida del dorsal.

No se devolverá el dinero de la inscripción, excepto en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.

Se reembolsará el importe íntegro de la inscripción por **baja médica o lesión** (justificando con parte médico) hasta el 6 de julio. A partir de dicha fecha se le hará entrega de la bolsa del corredor o se le guardará la inscripción para ediciones posteriores.

Se podrá **cambiar de modalidad** hasta el 29 de julio. A partir de dicha fecha el cambio de prueba o titularidad conllevará un coste de 5€ e implicará llevar un dorsal genérico, no personalizado.

La **camiseta** solo está garantizada para los participantes inscritos antes del 16 de julio. Se harán más camisetas para los inscritos posteriores a esa fecha, pero de una manera estimada en cuanto a tallas y cantidad. Se tratará de compensar al participante que se quede sin camiseta de la presente edición.

Al realizar la inscripción, cada participante manifiesta **conocer y aceptar el presente reglamento**, estar en las condiciones físicas y psíquicas óptimas para afrontar la prueba en la que se inscribe con las mejores garantías, siendo consciente de la posibilidad de sufrir un accidente o lesión como

## La primera trail de la Sierra de Albarracín

consecuencia de la participación en el evento. La organización contrata un Seguro de accidentes por cada participante, aparte de un Seguro de responsabilidad civil.

### 8-Trofeos

1º, 2º y 3º absolutos de cada prueba (21K y 13K), femenino y masculino.

1º, 2º y 3º de cada una de las cuatro categorías (sénior, máster 30, máster 40 y máster 50), femenino y masculino.

Trofeo al 1º local.

Los trofeos NO serán acumulativos, excepto el local.

La 5K iniciación a la trail y la Andada no se consideran competitivas, es decir, no hay trofeos por categorías. Solo hay trofeos para 21K y 13K. En el caso de la 5K iniciación, solo habrá trofeos para la clasificación general masculina y femenina, por lo que sí se tomarán los tiempos y se publicará el tiempo de llegada.

El club que aporte **más corredores** recibirá **un jamón** (por encima de 6 corredores).

Los **resultados se publicarán** de manera provisional en esta página web durante la prueba y de manera definitiva a las 3h del inicio, dando 30min para posibles reclamaciones. Posteriormente se publicarán los resultados definitivos impresos y se colocarán en la pared del bar.

### 9-Avituellamientos y servicios

Para evitar el malgasto y la contaminación del entorno, **no se dan vasos en los avituallamientos**. Cada participante debe llevar su vaso o sistema de hidratación para rellenar en los avituallamientos.

Todos los residuos no perecederos (plásticos, papel y otros) se deberán depositar en los contenedores habilitados para ello cercanos a los puntos de avituallamiento.

Hay un punto de avituallamiento en la **meta y** los siguientes:

**13K - km 4'5 - km 7**

**21K - km 4'5 - km 11 - km 16**

Se dispone de **dos ambulancias y dos médicos** en puntos clave del recorrido: una en la salida/meta y otra tras el segundo punto de avituallamiento, antes de la bajada a Barrancohondo (km 8 para la 13K, km 17 para la 21K).

Hay **duchas y baños** a disposición de los participantes en la nave municipal.

Se ofrecerá una **comida popular** en la Plaza de Tramacastilla.

Participante: 5€

Acompañante: 12€

## La primera trail de la Sierra de Albarracín

Hay tres áreas de picnic y barbacoa en el municipio de Tramacastilla y rodeados de naturaleza: La Chopera, El Panderón y Las Fuentes. Si el clima lo permite, es decir, si no hay alerta roja por riesgo de incendio, se puede encender fuego en dichas zonas (consultar “mapa NAPIF nivel de peligro de incendios forestales Aragón”). Aparte, puedes reservar mesa en El Batán, restaurante con una estrella Michelin o en la Cabaña de la Muela, restaurante en Griegos, en la Muela de San Juan.

### 10- Recorrido de la prueba

Los itinerarios de las pruebas están señalizados por cintas de color amarillo, flechas, carteles, troncos y ramas durante todo el recorrido. Para la 5K iniciación a la Trail, la vuelta está señalizada con cintas de color blanco y rojo. Las marcas estarán más juntas en puntos con senderos poco claros y mucho más espaciadas entre sí en caminos y zonas en que el camino a seguir es mucho más evidente. El corredor debe prestar **especial atención a los puntos de divergencia** entre caminos, así como entre recorridos. En la página web está el **track de cada recorrido**. Es obligatorio tenerlo descargado en el móvil o en el reloj. Se revisará en la recogida de dorsales.

### 11-Material

Por la propia seguridad y confort del participante, se recomienda:

- **Calzado adecuado**, que ya haya sido utilizado con anterioridad y con una suela que amortigüe impactos
- Vestimenta adecuada, cómoda y transpirable. Se recomienda usar calcetines o medias altas o bien mallas, para evitar el roce con las hierbas (aliagas y otras plantas que pueden arañar la piel)
- Imperdibles para el dorsal, que se deberá colocar en la parte frontal
- **Vaso o sistema de hidratación**
- **Móvil** con batería suficiente, la ruta descargada y los teléfonos del equipo de seguridad guardados
- Silbato (especialmente en la 21K)

### 12- Objetivo de la prueba

**Pásatelo bien y llega bien.**

El objetivo de la prueba es hacer ejercicio físico saludable en un entorno natural. Se trata de una carrera de montaña entre 1230 y 1540 metros, lo que implica dificultad para respirar, con pendientes pronunciadas y terrenos muy variables, pedregosos, inestables, esbarosos, que requieren cierta técnica para ser recorridos. Si estás pasándolo mal, aminora el ritmo. Si necesitas ayuda, pídelo. Si alguien te pide ayuda, estás obligado a ayudar. Intenta no ir solo, haz compañeros durante la carrera tirando de ellos y dejándote llevar. En definitiva, competitividad sana para llenar de energía y buen rollo Tramacastilla, un pequeño gran pueblo de 100 habitantes. Lo dicho, pásatelo bien y llega bien.