



LOS 102 DE LA COMARCA

Segovia

Ávila

Madrid

Parla

Aranjuez

Toledo

Gredos Mountain Range

Talavera de la Reina

SPAIN

PARQUE NACIONAL DE CABANEROS

Cáceres

Extremadura

Mérida

Don Benito

01 abril 2023

LOS 102 DE LA COMARCA

N-432

Azuaga

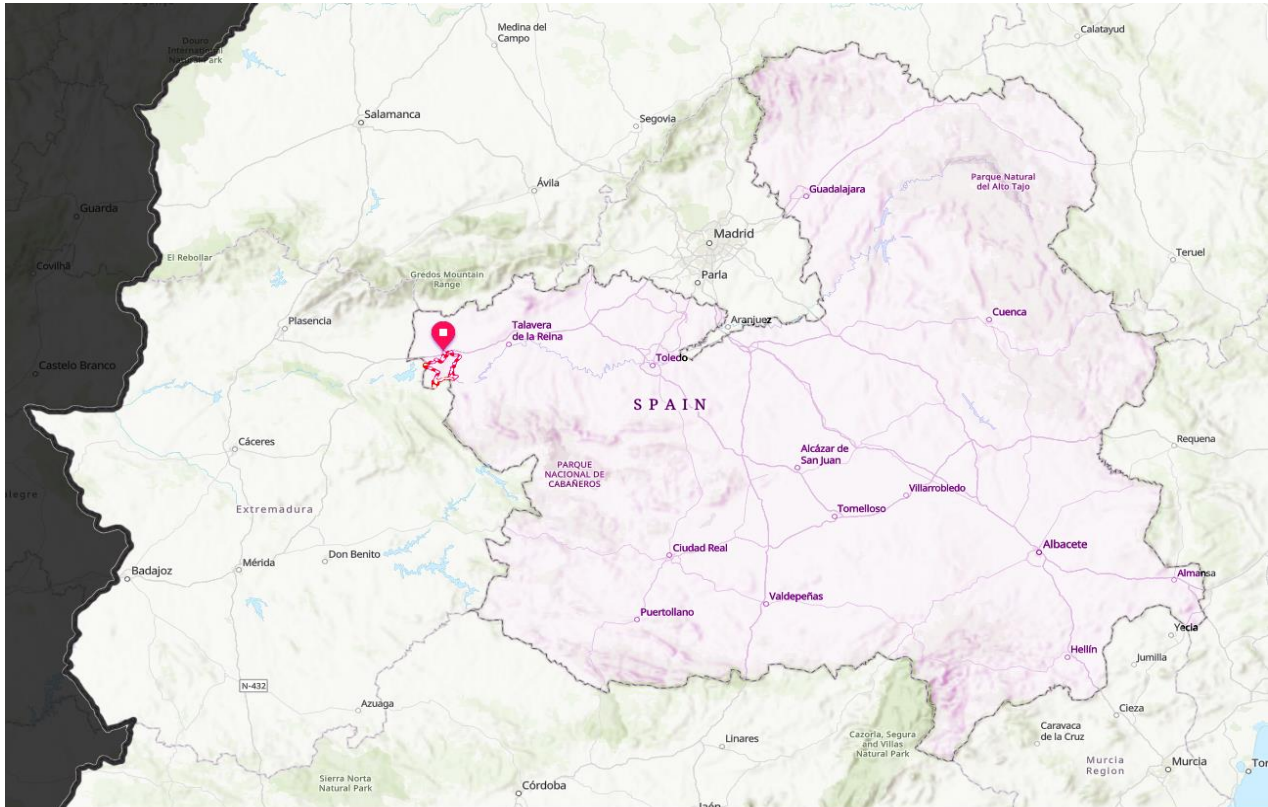
* BTT / GRAVEL / EBIKE



COMARCA



¿Dónde nos encontramos?



En Lagartera, en la Provincia de Toledo.

Junto a Autovía Extremadura A-5.



ÍNDICE PRUEBAS A PIE

A) INFORMACIÓN GENERAL

- 1) Reto Prueba 102 Km.
- 2) Distancias y Precios.
- 3) Recorrido, horarios de paso y cierre.
- 4) Mapas recorridos.
- 5) Perfiles recorridos.
- 6) Tracks recorridos.
- 7) Señalización de la Prueba.
- 8) Clasificaciones.
- 9) Premios.
- 10) Edad participación.
- 11) Puntos de avituallamiento.
- 12) Puntos de Fisioterapia, Podología y Medicina Deportiva.
- 13) Centro de Análisis e Incidencias.

B) PRECAUCIONES Y ASPECTOS DE SEGURIDAD.

C) RECOMENDACIONES Y ASPECTOS A TENER EN CUENTA.

D) ASPECTOS LEGALES E INSCRIPCIONES.

E) TRASLADOS DE PARTICIPANTES Y RECOGIDA DE DORSALES.

F) CONTACTO.



REGLAMENTO PRUEBA 102KM

A) INFORMACIÓN

1. Los 102km en 24h (tiempo máximo para acabar la prueba) están planteados como reto personal.

2. Las distancias que se pueden realizar son las siguientes:

PRUEBAS A PIE 					
DISTANCIA	SALIDA	META	HORARIO	PRECIOS	
				DESDE 16/11 A 31/01	DESDE 1/02 A 20/03
51 km (Primeros)	Lagartera	Puente del Arzobispo	1 DE ABRIL 07:00h-19:00h	22 €	28 €
51 km (Últimos)	Puente del Arzobispo	Lagartera	15:00h (1 DE ABRIL) – 03H:00 (2 DE ABRIL)	22 €	28 €
102 km	Lagartera	Lagartera	07:00h (1 DE ABRIL) - 07H:00 (2 DE ABRIL)	45 €	58 €

3. Las Pruebas se realizarán a pie (caminando, a trote o corriendo), no pudiendo utilizar ningún tipo de vehículo.

La Prueba de 102 Km se podrá realizar también “EN PAREJA POR RELEVOS”. Para ello el primer integrante de la pareja deberá cubrir los Primeros 51 Km y el segundo integrante de la pareja cubrirá la segunda y última distancia de 51 Km. Hasta que no llegue el primer integrante de la pareja a Puente del Arzobispo (Km 51) no podrá comenzar la Prueba el segundo de la pareja. El primer integrante de la pareja deberá haber llegado a Puente del Arzobispo (Km 51) antes de las 19H:00 para que se pueda computar el tiempo de los dos.

La pareja dispondrá de 24H:00 para finalizar la Prueba de 102 Km. Al finalizar la Prueba se sumarán los tiempos de los 2 componentes de la pareja.



Asociación Cultural y Deportiva “Juegos de la comarca”

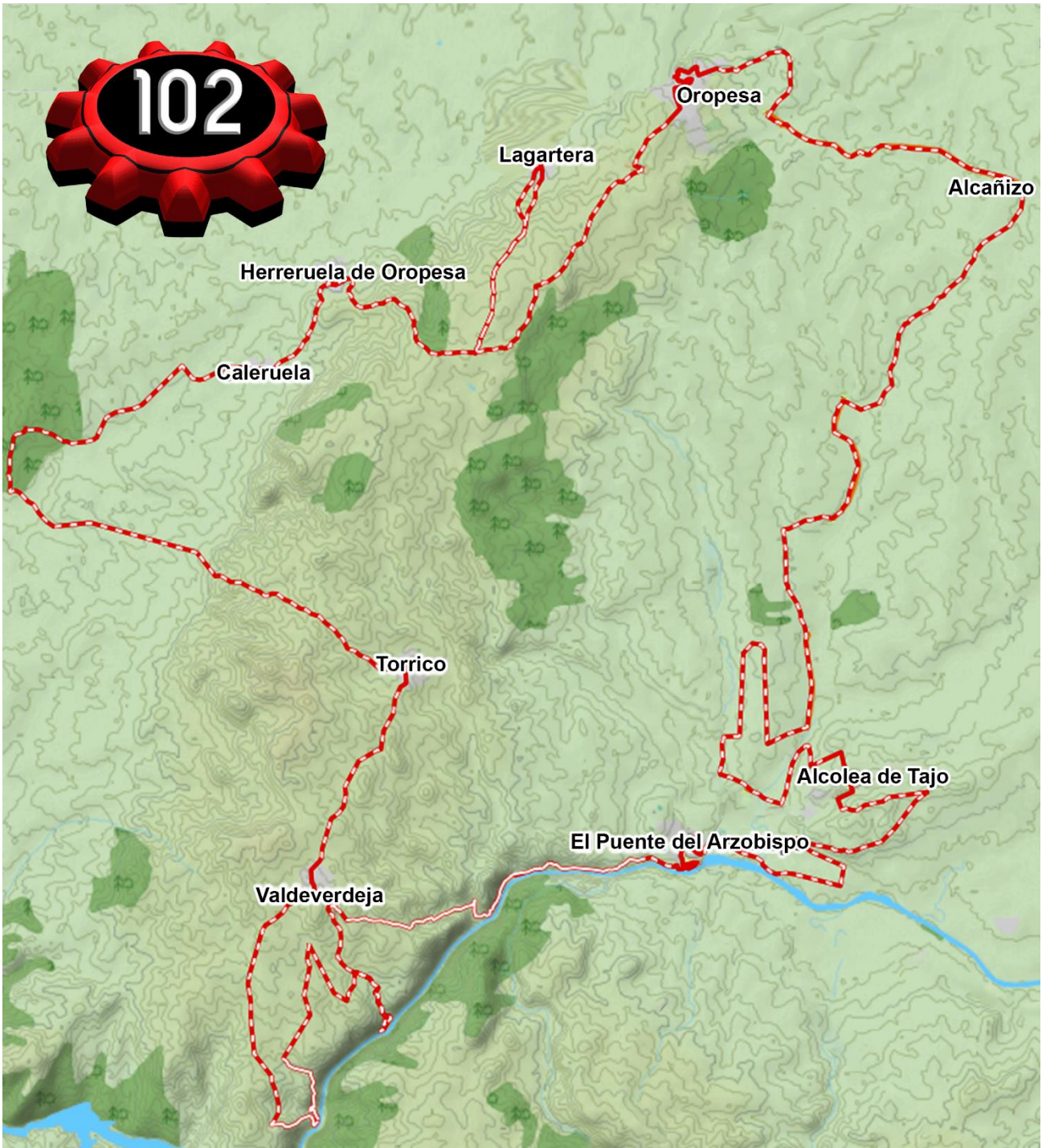
HORARIO DE PASO Y CIERRE

LOCALIDAD	KILÓMETRO	HORA DE CIERRE	LUGAR
Lagartera	0	07:15h (1/4)	Plaza Constitución
Herreruela de Oropesa	7	08:30h (1/4)	Calle Iglesia
Caleruela	10	9:00h (1/4)	Calle Real
Torrigo	24	13:00h (1/4)	Plaza de España
Valdeverdeja	27	13:30h (1/4)	Centro Polideportivo (Área de Descanso)
Molino Nuevo	40	16:00h (1/4)	Río Tajo
Valdeverdeja	43	17:00h (1/4)	Calle San Blas
Puente del Arzobispo	51	19:00h (1/4)	Cañada Real (meta Primeros 51 km. Salida a las 15:00h de la Prueba de los últimos 51 km). (Área de descanso)
Alcolea de Tajo	61	21:00h (1/4)	Calle Industrial (Polideportivo)
El Pozuelo	74	23:30h (1/4)	Camino Real de Guadalupe
Alcañizo	82	02:30h (2/4)	Camino de las Praderas (Área de Descanso)
Oropesa	91	05:00h (2/4)	Plaza del Navarro
Lagartera	102	07:00h (2/4)	Plaza Constitución. Final 102km y Prueba últimos 51km. (Área de Descanso)



4. Mapas de los Recorridos.

- Prueba 102 Km.





- **Primeros 51 Km.**





- **Últimos 51 Km.**

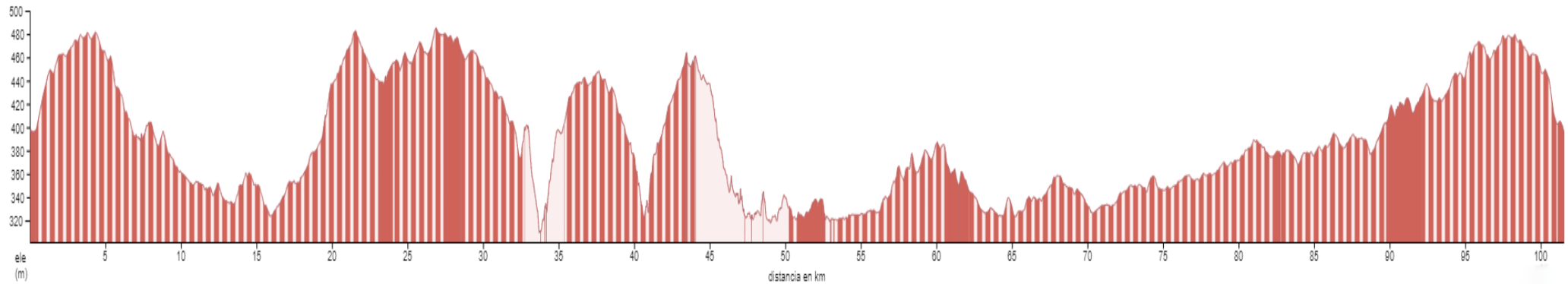




5. Perfiles de las Pruebas

- Prueba 102 Km.

Desnivel + 1350 metros

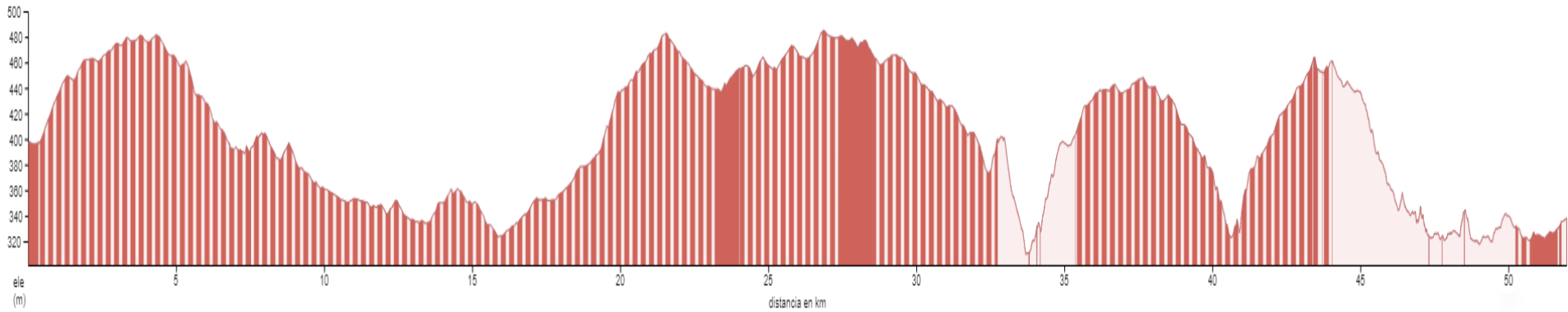




Asociación Cultural y Deportiva “Juegos de la comarca”

- **Primeros 51 Km.**

Desnivel + 850 metros

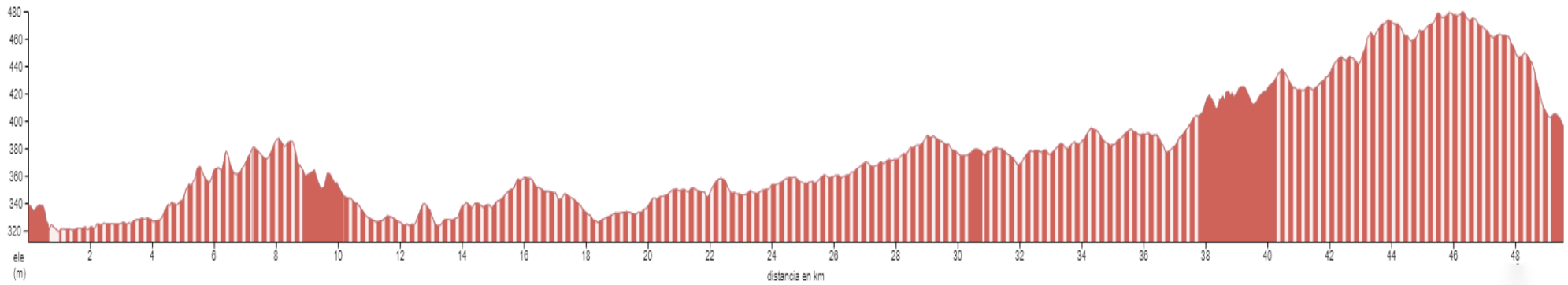




Asociación Cultural y Deportiva “Juegos de la comarca”

- **Últimos 51 Km.**

Desnivel + 500 metros





de la COMARCA

Prueba a Pie



¡Accede al track!

- | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| Avituallamiento líquido | Podología | Centro análisis e incidencias |
| Avituallamiento sólido | Hospital de campaña | Recogida de dorsales |
| Avituallamiento completo | Servicio de autobús | Meta primeros 51 Km |
| Área de descanso | Entrega bolsa de repuesto | Salida últimos 51 Km |
| Fisioterapia | Punto control horario | Meta |





6. Track del Recorrido.

- **LOS 102 DE LA COMARCA 2023 (RUTA A PE):** se puede visitar en la página web <https://ridewithgps.com> a través del siguiente enlace <https://ridewithgps.com/routes/41411075>
- **51 KMS PRIMEROS 2023 (RUTA A PE):** se puede visitar en la página web <https://ridewithgps.com> a través del siguiente enlace: <https://ridewithgps.com/routes/41439571>
- **51 KMS ÚLTIMOS 2023 (RUTA A PE):** se puede visitar en la página web <https://ridewithgps.com> a través del siguiente enlace: <https://ridewithgps.com/routes/41439711>

Las superficies transitables de la Prueba están distribuidas de la siguiente manera:

- Superficie pavimentada: 10 % (paso por los municipios)
- Superficie sin pavimentar: 90 % (caminos de tierra y veredas)



7. Señalización de la Prueba.

La señalización de la prueba será enviada por mail a los participantes entre el 30 y 31 de marzo de 2023.

8. Las clasificaciones serán emitidas por Evedeport.

Se establecen las siguientes categorías en función de los datos estadísticos de las inscripciones realizadas en 2022:

➤ Prueba 102 kms:

• FEMENINA:

- ✓ GENERAL.
- ✓ SENIOR: hasta 40 años.
- ✓ VETERANA: a partir de 41 años

La organización se reserva el derecho de aumentar el número de categorías en función de las inscripciones.

• MASCULINA:

- ✓ GENERAL.
- ✓ SENIOR: hasta 40 años.
- ✓ VETERANO: de 41 a 50 años.
- ✓ MÁSTER: a partir de 51 años.

- RELEVOS: GENERAL

➤ Pruebas 51 kms:

• FEMENINA:

- ✓ GENERAL.

• MASCULINA:

- ✓ GENERAL.



9. Premios.

- Los participantes que completen cualquiera de las distancias obtendrán la Medalla Finisher “Los 102 de la Comarca 2023”.
- Obtendrán un trofeo conmemorativo l@s 3 primer@s clasificad@s de cada una de las categorías. Los premios serán acumulativos a la categoría general.

10. Edad mínima de inscripción.

Podrán inscribirse personas mayores de 16 años. Los menores de edad deberán enviar al correo loscientodosdelacomarca@gmail.com un justificante del padre/madre/tutor con el permiso para que el menor pueda realizar la prueba, si no es así no podrá participar.

11. Puntos de avituallamiento.

Existirán 11 puntos de avituallamiento durante el recorrido de 102 Km. Los avituallamientos se encontrarán en los 10 municipios por los que transcurre la Prueba + 2 avituallamientos “extra” que estarán situados 1) en el Molino Nuevo km 40 (avituallamiento líquido) y el 2) entre los municipios de Alcolea de Tajo y Alcañizo, concretamente en el kilómetro 74.

Habrà avituallamiento líquido (agua y bebidas isotónicas) y sólido (barritas energéticas, fruta, membrillo y frutos secos).

A su vez, al paso por Valdeverdeja (km 27) para comer dispondremos de una completa ensalada de pasta. En Puente del Arzobispo (Km 51) merendaremos un bocadillo, a elegir, de atún o carne de pavo con tomate y aceite de oliva. A la llegada a Alcañizo (Km 82) como cena se podrá degustar de una ensalada de arroz completa.

Al finalizar la prueba se hará entrega de avituallamiento líquido y sólido para reponer energías.



12. Puntos de fisioterapia, Podología y Medicina Deportiva.

Existirán 4 puntos de Fisioterapia por el circuito, en Valdeverdeja (km 27), Puente del Arzobispo (km 51), Alcañizo (km 82) y Lagartera (km 102).

Dispondremos de 2 puntos de Podología por el circuito, en Puente del Arzobispo (Km 51) y Alcañizo (Km 82).

Así mismo se podrá reclamar la presencia de Médico Deportivo y Fisioterapeuta con “carácter de urgencia” por posibles lesiones que se puedan presentar en cualquier punto del recorrido.

13. Centro de análisis e incidencias.

Estará situado en LAGARTERA y estará compuesto de:

- Protección Civil.
- Ambulancias.
- Médicos Deportivos.
- Fisioterapeutas.
- Personal de análisis y estadísticas.



B) PRECAUCIONES Y ASPECTOS DE SEGURIDAD

14. Dosificar el esfuerzo y elegir bien los sitios donde descansar y contar con ayuda es muy importante en una prueba de estas características.

15. La organización tiene la potestad de retirar a un participante que, según la opinión de ésta, no se encuentre en condiciones de seguir.

16. Si lo estima oportuno, el participante puede retirarse en cualquier municipio de paso, siempre y cuando sea comunicado a la organización.

17. QUEDA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO **ARROJAR NINGÚN TIPO DE DESPERDICIO**, puesto que habrá lugares destinados para este fin durante el recorrido. El incumplimiento de esta norma supondrá la **descalificación del participante** implicado.

Los puntos permitidos para eliminar desperdicios y basura estarán situados después de cada avituallamiento y tendrán una distancia de 50 metros, estos puntos estarán señalizados y marcados para que los corredores los puedan localizar perfectamente.

18. Se permite la presencia de acompañantes en bicicleta. Los acompañantes deberán inscribirse en la categoría BTT de la prueba (la inscripción es obligatoria) e indicar a la organización mediante mail que va a ir acompañando a un corredor a pie.

19. Las áreas de descanso serán las siguientes:

- Centro Polideportivo de Valdeverdeja (Km 27).
- Parada de Puente del Arzobispo (Cañada Real) (km 51).
- Alcañizo (km 82).
- Pabellón Municipal de Lagartera (Km 102).

20. Cada participante llevará dorsal, rutómetro y chip. Además, se recomienda tratar de llevar el teléfono móvil con la máxima carga de batería posible, así como el cargador para poder recargarlo en los puntos habilitados.

21. En zona de carretera donde haya doble dirección, se debe circular en sentido contrario al tráfico y fuera del arcén, si el espacio lo permite.

22. **EL TRÁFICO NO ESTARÁ CORTADO**, por lo que se pide a los participantes máxima responsabilidad y precaución.

23. Frente a cualquier duda o imprevisto que pueda surgir, se ruega a los participantes que se pongan en contacto con la Organización. En dorsales de los corredores existirá un número de teléfono habilitado para tal fin.



Asociación Cultural y Deportiva “Juegos de la comarca”

24. Todos los participantes debidamente inscritos estarán amparados por una póliza de seguro individual de accidentes.

25. En la salida, al recoger el dorsal, los participantes podrán entregar la mochila o mochilas que utilizarán en las zonas de descanso. La organización irá transportando las mochilas, según vaya transcurriendo la prueba, a las diferentes áreas o zonas de descanso para que los participantes dispongan de ellas cuando lleguen. No hace falta tener una mochila para cada zona de descanso, si el participante no lo estima oportuno; puesto que la o las mochilas irán transportándose por las 4 zonas de descanso.

C) RECOMENDACIONES Y ASPECTOS A TENER EN CUENTA

26. En pruebas como esta, es de VITAL IMPORTANCIA LA CORRECTA HIDRATACIÓN, por lo que se recomienda llevar siempre agua encima (tanto para beber, como para refrescarse de vez en cuando. La gorra y un pañuelo pueden ser buenos aliados) para esto último.

27. En las zonas de descanso, también es recomendable aprovechar para mojarse o ducharse.

28. El mayor enemigo de la prueba, es el calor. Por lo tanto, forzar el ritmo durante las horas de máximo calor es una idea pésima. Extremar las precauciones si hay lluvia, sobre todo en las zonas de veredas y piedras, el terreno puede estar muy resbaladizo.

29. Para garantizar la máxima seguridad de los participantes, se contará con la ayuda de médicos, podólogos y fisioterapeutas.

30. Es IMPORTANTÍSIMO el cuidado de los pies, por lo que el calzado y los calcetines, así como la ropa que se utilizará, debe ser elegida coherentemente.

31. Es recomendable llevar un pequeño botiquín para ampollas y rozaduras, previsto con Betadine o Povidona Yodada, tiritas de silicona, crema o pomada para roces, ...

32. Debido a la exposición solar, se recomienda el uso de crema de protección para evitar posibles quemaduras.



Asociación Cultural y Deportiva “Juegos de la comarca”

33. La organización recomienda estos elementos imprescindibles:

- Cantimplora
- Chubasquero
- Gorra
- Dinero para uso personal
- Móvil
- Cargador de móvil.
- **Linterna de luz frontal (obligatoria)**
- Gafas de sol
- Pañuelo
- **Reloj GPS con Track cargado o en su defecto teléfono móvil con APP y track cargado (OBLIGATORIO)**
- Alimentos ligeros
- Crema de protección solar
- Manta térmica

34. Además, es posible que también sea necesario:

- Calzado y ropa de repuesto
- Bebida.
- Comida diversa. Se recuerda que la organización trasladará el material que los participantes necesiten a las zonas de descanso establecidas.

35. Una vez llegada la noche las temperaturas bajan bastantes grados con respecto al día, por lo que es necesario que los participantes se equipen en sus mochilas de ropa de abrigo para el transcurso de esas horas en la prueba.

36. Los participantes de la Prueba de los **PRIMEROS 51 km** tendrán disponible el traslado en autobús a la Salida en Lagartera desde la Meta en Puente del Arzobispo (ver Art. 45)

38. Los participantes de la Prueba de los **ÚLTIMOS 51 km** tendrán disponible el traslado en autobús a la Salida en Puente del Arzobispo desde la Meta en Lagartera (ver Art. 46)



D) ASPECTOS LEGALES

38. La inscripción es personal e intransferible, y una vez realizada no se podrá cancelar, por lo que no será devuelto el importe de la misma.

39. Todos los participantes, al inscribirse, confirman que han leído, entendido y aceptado el reglamento, lo que supone la renuncia a toda acción legal que pudiera derivarse de su participación en la prueba.

40. La Organización no se hace responsable de los gastos ni las deudas que pudieran contraer los participantes durante la marcha.

41. La aceptación del reglamento conlleva la aceptación y autorización automática por parte de los participantes de cesión de los derechos de imagen a la Organización, así como la grabación total o parcial de la prueba. De esta forma, el participante da su consentimiento para utilizar su imagen para promoción, difusión (vídeo, foto, dvd, internet, medios de comunicación, etc.), cediendo todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que considere ejecutar, sin derecho por parte a recibir compensación económica).

42. La Organización y Asociación Juegos de la Comarca se reserva el derecho a modificar este reglamento con previo aviso a los participantes.

43. La empresa encargada de cronometrar la prueba será EVEDEPORT.

44. Inscripciones en www.evedeport.com

Cierre de inscripciones: 20 de marzo de 2023

Todos los participantes con la inscripción obtendrán la “bolsa del corredor” con ropa deportiva, obsequios alimentarios de la zona y muchas sorpresas más que iremos revelando a medida que se acerque la fecha de la marcha.



E) TRASLADOS DE PARTICIPANTES Y RECOGIDA DORSALES.

45. La salida de la Prueba de los **PRIMEROS 51 km** será a las 07:00 horas del día 1 de abril en Lagartera (Plaza Constitución) y la salida en autobús desde Puente del Arzobispo será a las 05:45 horas (en Parada de autobuses Cañada Real, 77).

La recogida de dorsales y bolsa del corredor será posible desde las 06:00 horas en la Plaza Constitución de Lagartera.

46. La salida de la Prueba de los **ÚLTIMOS 51 km** será a las 15:00 horas del día 1 de abril en Puente del Arzobispo (Cañada Real, 77) y la salida en autobús desde Lagartera será a las 13:45 horas (en el Pabellón Polideportivo C/ Santa Ana).

La recogida de dorsales y bolsa del corredor será posible desde las 14:00 horas en la Parada de Cañada Real, 77 de Puente del Arzobispo.

RECOGIDA DORSALES: Todos participantes que lo estimen oportuno también podrán recoger su dorsal y bolsa del corredor el viernes día 31 de marzo de 11:00 a 20:30 horas en la tienda Decathlon Talavera situada en Parque Comercial El Golf y de las 22:00 a 23:00 horas en la Plaza Constitución de Lagartera.

La recogida de dorsales y bolsa del corredor también será posible el mismo día de la prueba desde las 06:00 horas en la Plaza Constitución de Lagartera.

F) CONTACTO.

MAIL: loscientodosdelacomarca@gmail.com

TELÉFONO: 637.74.88.49.