

MEMORIA

X Carrera por Montaña

GARGANTA

DE LOS

INFIERNOS

www.clubdeportivooverte.com

<http://carrera.gargantadelosinfiernos.com>

ORGANIZA: Club Deportivo Jerte

1. Índice:

· Presentación	Pág 3
· Recorrido oficial	Pág 4
· Recorrido alternativo	Pág 8
· Servicios al corredor	Pág 8
· Organización y seguridad	Pág 9
· Categorías y premios	Pág 10
· Reglamento	Pág 11
· Inscripciones	Pág 12
· Curriculum deportivo	Pág 13
· Actividades paralelas.....	Pag 13
· ANEXO:	
○ Cartel oficial 2020	Pág 14
○ Dptico 2020.....	Pág 15

www.clubdeportivooverte.com

2. Presentación:

La prueba se celebrará el día 19 de abril del 2020 a las 9:30 horas y tendrá un máximo de 250 participantes en solo una categoría, categoría absoluta. Como el año pasado, los ganadores de las distintas categorías tendrán como premio: trofeos, material deportivo, productos típicos de la zona y todo lo necesario para una prueba extrem de Carreras por Montaña Fexme.

El 95% del recorrido se realizará dentro de la Reserva Natural GARGANTA DE LOS INFIERNOS, disfrutando de paisajes increíbles, sendas de cazadores y pescadores, multitud de arroyos, cascadas, miradores... Se pasará por uno de los monumentos naturales más importantes de Extremadura: "LOS PILONES" o el "PUENTE NUEVO". En esta IV edición, volveremos a recorrer los técnicos y agrestes senderos que nos llevan hacia lugares más recónditos de la Reserva Natural donde podremos disfrutar de una naturaleza mucho más pura y salvaje. Para más información sobre la Garganta de los Infiernos: <http://www.gargantadelosinfiernos.com>

Habrà varias personas encargadas de mostrar el recorrido corriendo a quienes lo deseen durante los meses anteriores a la prueba; Se puede avisar con antelación a José Manuel (630954510) o ponerse en contacto con el Club Deportivo Jerte en el correo: clubdeportivojerte@gmail.com

Hemos creado una página de facebook (<https://www.facebook.com/carreraGargantadelosInfiernos>) para que os mantengais informados sobre las noticias puntuales que rodeen a la prueba. Este año también tenemos perfil de twitter (<https://twitter.com/CxMGargdelosInf>). Como ya hicimos el año pasado, estamos trabajando al máximo en publicitar nuestra prueba por todos los medios disponibles buscando la máxima difusión posible pues creemos que debemos trabajar en una carrera global y nos gustaría llegar a ser un referente nacional además de autonómico.

www.clubdeportivojerte.com

3. Recorrido oficial:

El recorrido será de 26 km y de 1500 m positivos

Absoluto:

Track: <https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/carrera-por-montana-garganta-de-los-infiernos-2019-definitiva-29343875>

Tomaremos la salida a las 9:30h en la Plaza de la Independencia de Jerte, como todos los años. Realizaremos un recorrido de calentamiento a lo largo de la calle que atraviesa el pueblo hacia su parte alta donde giraremos a la derecha para encaminarnos hacia la explanada del Puente Largo que atravesaremos para encaminarnos hacia la primera subida de la prueba en la Zalama. A partir de aquí dejaremos atrás el cemento y no volveremos a pisarlo hasta el final de la prueba. Subimos por un tramo de pista que nos dejará en el primer sendero de la carrera, mismo por el que bajarán el sendero de los frazcazos. La subida de este sendero entre castaños nos permite hacernos una idea de cómo va a ser la parte de la carrera que transcurre por las sendas de El Reboldo. Esta subida estará enlazada con una bajada técnica entre robles por el mismo camino que nos llevará al empedrado de la bajada de los pilones donde podremos vislumbrar las impresionantes laderas que adornan el Chorrero de La Virgen a nuestra derecha y donde empezaremos a disfrutar de la parte más emblemática y técnica de la carrera. Tras una breve zona de sendero llano llegaremos a una subida escalonada en el centro de los pilones monumento natural de la naturaleza y km 4.

Aquí comienza unas de las zonas muy técnicas de esta edición teniendo como novedad que ascendemos literalmente entre piedras garganta arriba hasta el refugio de pescadores, esta distancia es algo menos de dos km y bien seguro estamos de que será una de las zonas determinantes de la carrera. De no poder utilizar este recorrido por la crecida de la garganta usaremos el del año pasado que describimos a continuación. (Recorreremos este sendero en sentido ascendente durante 2 kilómetros disfrutando de las vistas de la garganta a nuestra izquierda y de los cerros y la vegetación de la reserva a nuestro alrededor).

Casi sin darnos cuenta llegaremos al cruce de la Garganta Chica donde está colocado el primer avituallamiento líquido, km 6 y donde comenzará la técnica y espectacular ascensión hacia el Puente Carrascal. Comenzaremos el ascenso recorriendo un sendero bastante técnico en zig zag hasta alcanzar una altura que nos permitirá llanear y disfrutar de unas maravillosas vistas de la Garganta Chica a nuestra izquierda. Tras unos cientos de metros de ascenso por un sendero bastante pedregoso alcanzaremos una pequeña zona de descanso con el agua de la garganta chica fluyendo a nuestra izquierda. De nuevo continuaremos con un técnico ascenso que nos llevará a una leve bajada en la que cruzaremos el arroyo de Los Gavilanes. Posteriormente continuaremos el ascenso por el sendero hasta coronar uno de los picos de la carrera. Esta es una parte que la mayoría de nosotros realizaremos andando casi todo el tiempo pero merecerá la pena al poder disfrutar de una zona tan natural e inhóspita.

Por fin llegaremos a la zona más alta del sendero y comenzaremos una bajada también bastante técnica que terminará dejándonos en el Puente Carrascal, km 9, antes de continuar

X Carrera por Montaña GARGANTA DE LOS INFIERNOS

el recorrido por la ladera contraria a la que os ha traído hasta aquí. Al otro lado podréis ver a los corredores que aún están llegando al mencionado puente y disfrutar de otro maravilloso sendero dejando a la izquierda una antigua majada y llegando, por fin, al cerro de La Encinilla donde utilizaremos la famosa Ruta de Carlos V para ir descendiendo poco a poco por un sendero de tierra, al principio, y por una calzada de piedras, al final, hasta el cruce que giraremos a la derecha y comenzaremos 2 km técnicos no muy desfavorables insólitos en cualquiera de las ediciones anteriores que nos llevará por la margen derecha de la garganta al pareja de las majas donde cruzamos la garganta por el puente de pastores visitando su majada. En este km 11,5 está colocado el segundo avituallamiento solido-líquido.

Repuesto fuerzas es la hora de la ascensión del muro, otra zona dura de verdad, ascenderemos unos 400 m sin camino por un robledal muy denso que nos llevará a las acebras pasando por la mina de wolframio y la casa del huerto.

En este punto km 13 comienza la bajada más larga de la prueba con dos partes muy diferenciadas, los primeros km por un denso robledal pasando por la dehesa, canchales de peñacaldera y la venta km 16 donde está situado el 3 avituallamiento líquido-sólido. En este punto nos adentramos de nuevo en la garganta y seguimos descendiendo por el camino Carlos V hasta el puente que da su nombre, giramos a la derecha para dirigirnos al paso malo por un sendero no muy técnico pero con peligro de precipicio por el lateral derecho.

Este sendero llegamos a la garganta chica, en la cual es muy probable que nos mojemos los pies. Seguimos descendiendo hasta el puente de sacristán, lo cruzamos y llegamos al refugio de pescadores km 19 donde empieza una de las subidas más verticales de la prueba, en apenas un km ascendemos 300 m por un robledal hasta el collado los lobos donde comenzamos una bajada frenética en zip zap de tierra que pondrá las piernas calentitas a más de uno.

Llegado al km 22 donde está colocado el último avituallamiento comienza la última subida tomando otro sendero a la izquierda, un sendero bastante marcado y profundo con bastante vegetación y lleno de hojas y ramas caídas durante el invierno. Una vez coronada esta última cima comenzamos un rápido descenso de algo más de 1,5 km por el antiguo camino de los Tres Cerros, un camino de caballería utilizado por nuestros antepasados para trabajar y que, en la actualidad, es disfrutado para multitud de actividades de montaña.

Al finalizar este descenso llegaremos a la pista agrícola encementada de Los Sotos. Desde aquí ya podremos ver el pueblo y nos restarán algo menos de dos kilómetros de bajada. Descendiendo por la pista llegaremos de nuevo al Puente Largo sobre el río Jerte, atravesaremos la explanada y nos desviaremos a la izquierda para ascender la Calleja de Los Bueyes y la Calle Coronel Golfín para acceder ya a la Plaza de La Independencia donde estará situada la Meta. Aproximadamente el 7 % del recorrido será asfaltado, el 20 % será por pista forestal y el 73 % por senderos, trochas y caminos.

En caso de lluvia tanto la salida como la llegada se cambiarán de sitio; pasarán de la Plaza de la Independencia al pabellón cubierto que está en el parque Nogalón sin afectar lo más mínimo el recorrido.

X Carrera por Montaña GARGANTA DE LOS INFIERNOS

El año 2020 tendremos 4 puntos de avituallamiento:

1. El primero líquido (agua) en el km 6 justo al comenzar la zona de ascensión al puente carrascal, junto a la gargancha chica.
2. El segundo líquido (agua, bebida isotónica) y sólido (fruta, chocolate, frutos secos, gominotas) situado en el km 11,5, justo después de cruzar el paraje de las majailas y antes de comenzar el famoso muro.
3. El tercero líquido y sólido en el km 16 situado en el llano de la venta, justo antes de adentrarnos de nuevo en territorio garganta
4. El cuarto líquido y sólido en el km 22 justo al terminar la bajada y comenzar la última subida, en el corazón del reboldo.

El Avituallamiento líquido constará de bebida isotónica y agua, ambas en vasos. El sólido de barra energética, chocolate, plátano, mandarina, frutos secos, gominolas y pasas. Se habilitarán unos contenedores 100m después de cada avituallamiento para depositar en ellos los restos de éste.

Recordad que el lugar por donde transita la carrera es un espacio protegido por lo que hay que prestar más atención y cuidado aún si cabe a dónde depositamos los desperdicios.

· Controles de paso.

Habrán cuatro controles oficiales de paso y, como indica el nuevo reglamento, estarán situados en los avituallamientos y otros dos en zonas estratégicas de estricta confidencialidad para asegurarnos de que todos los corredores hacen por completo el recorrido.

Todos los participantes que pasen por el primer punto de avituallamiento (km 6) con un tiempo superior a 45 minutos quedarán descalificados y retirados de la carrera y deberán entregar el dorsal a la organización de la prueba. Todos los participantes que pasen por el segundo punto de avituallamiento (km 11,5) con un tiempo superior a 120 minutos quedarán descalificados y retirados de la carrera y deberán entregar el dorsal a la organización de la prueba. Todos los participantes que pasen por el tercer punto de avituallamiento (km 16) con un tiempo superior a 180 minutos quedarán descalificados y retirados de la carrera y deberán entregar el dorsal a la organización de la prueba. Todos los participantes que pasen por el cuarto punto de avituallamiento (km 22) con un tiempo superior a 250 minutos quedarán descalificados y retirados de la carrera y deberán entregar el dorsal a la organización de la prueba.

www.clubdeportivooverte.com

Si decides retirarte antes de terminar puedes hacerlo en los puntos de avituallamiento y control de paso entregando el dorsal a las personas de la organización. La prueba quedará cerrada a los 290 minutos del comienzo, es decir a las 14:20, quedando descalificados todos los corredores que por entonces no hayan finalizado, siendo retirados de la carrera.

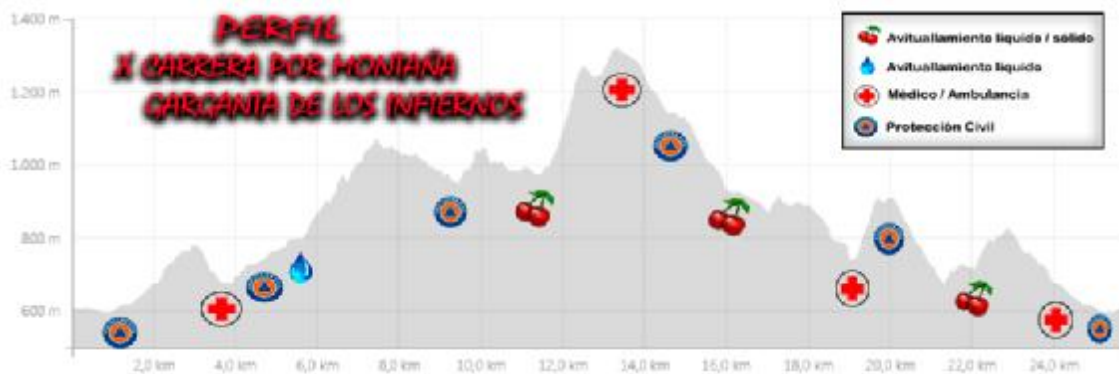
· Señalización.

Todo el recorrido estará señalado por medio de cintas atadas o amarradas en lugares fácilmente visibles por los corredores. Debido a la afluencia de turistas en estas fechas que se

X Carrera por Montaña GARGANTA DE LOS INFIERNOS

llevan las balizas y a la orografía del terreno, en algunos tramos, las balizas pueden ser más difíciles de identificar, os recordamos que el itinerario recorre continuamente los caminos establecidos, tan sólo tenéis que seguir la pista forestal, el sendero o la trocha por la que circuláis hasta que os encontréis con un cruce que estará totalmente señalizado con balizas cortándolo e, incluso en algunos casos, con una señal de madera indicando la dirección a tomar.

- Mapa y perfil del recorrido oficial 26 km (imagen ampliada adjunta en el anexo):



X Carrera por Montaña GARGANTA DE LOS INFIERNOS

4. Recorrido Alternativo:

El itinerario alternativo será muy parecido al oficial, solamente sustituimos las zonas más técnicas a pies de la garganta entre los pilones y refugio por el camino senderista habitual y anulando 5 km desde la garganta chica km 6 hasta el mismo punto km 11. Total 20,5km y 1100 +. <https://es.wikiloc.com/rutas-outdoor/recorrido-alternativo-ix-cxm-garganta-de-los-infiernos-2019-31041876>



5. Servicios al corredor:

- El listado de participantes se cerrará con los 250 primeros inscritos.
- La entrega de dorsales se realizará el sábado 18 de 17 a 20 horas y el día 19 de 7:30 a 9:00 en la Plaza de la Independencia (lugar de salida y llegada de la carrera).
- La bolsa de corredor participante se entregará en la recogida del dorsal.
- Habrá servicio de guardarropa situado en los juzgados-correo junto a la Plaza de la Independencia y servicios de duchas en el Pabellón Cubierto junto al Parque Nogalón.
- Los vestuarios y duchas del Pabellón Cubierto del Parque Nogalón estarán a disposición de los participantes antes y después de la carrera.
- La prueba dará comienzo a las 9:30 del 19 de Abril del 2020 cerrándose 290 minutos más tarde. Se procederá al control de dorsales de los corredores 30 minutos antes de comenzar la carrera.
- En la meta, todos los participantes tendrán la oportunidad de degustar el avituallamiento final consistente en distintas piezas de fruta, chocolate, frutos secos, gominolas, refrescos, distintas bebidas energéticas y agua. Todos los presenten podrán degustar un fresquísimo gazpacho y una macarronada. Este año también contaremos con servicio de masajes para aquellos corredores que lo estimen necesario.
- La entrega de premios se realizará a partir de las 14:30 en la Plaza de La Independencia.

6. Organización y seguridad:

- La prueba está organizada por el Club Deportivo Jerte (clubdeportivojerte@gmail.com). Teléfono de contacto: 630954510 (Jose).
- La organización tiene contratado un seguro de responsabilidad civil y todos los participantes estarán federados.
- La prueba contará con una ambulancia completa (personal sanitario) y otra ambulancia todo terreno de rescate. También se contará con el apoyo de la Guardia Civil y la colaboración de la Protección Civil de Jerte y Plasencia.
- Los puntos de avituallamiento y de control contarán con un botiquín para atender posibles accidentes y contaremos con la presencia de un médico para emergencias en la zona más técnica del circuito.
- La ambulancia se situará en el kilómetro 4 (justo en la entrada de Los Pilonos), al paso de los corredores se desplazará hasta el Refugio de Pescadores y posteriormente, a la zona de el Puente Nuevo, Majaillas, acebras para intentar cubrir el máximo posible de la zona más comprometida del recorrido.
- Protección Civil cuenta con emisora de radio y coche propio y estará colocada en lugares estratégicos para así cubrir lo mejor posible la zona más técnica.
- Habrá presencia de "corredor escoba" para controlar a los corredores que queden retrasados y evitar así posibles extravíos.

a. Categorías y premios:

Masculinas:

Júnior: 18-20

Promesa: 21-23

Senior: 24-39

Veteranos: 40-50

Superveteranos: +50

Femeninas

Júnior: 18-20

Promesa: 21-23

Senior: 24-39

Veteranas: 40-50

Superveteranos: +50

Inclusiva(Sólo campeón y campeona)

Mancomunidad (tres primeros del valle del Jerte)

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

X Carrera por Montaña GARGANTA DE LOS INFIERNOS

- PREMIOS X Carrera por Montaña Garganta de los Infiernos:

La entrega de premios se realizará a las 14:30h. Los tres primeros de la general, tanto masculina como femenina, obtendrán un trofeo conmemorativo de la copa de de carreras por Montaña Española y múltiples regalos especiales. Además, los tres primeros clasificados de cada categoría obtendrán un trofeo conmemorativo de la VIII Carrera por Montaña Garganta de Los Infiernos y regalos sorpresa que dependerán de las aportaciones que podamos recibir de nuestros colaboradores. A todos los participantes se les obsequiará la completa bolsa de corredor al recoger el dorsal.

7. Reglamento:

La prueba estará sometida al reglamento 2020 de la FEXME para carreras por montaña.

Será motivo de descalificación:

- No pasar por todos los controles
- No realizar el recorrido integro marcado por la organización
- Ensuciar y degradar el itinerario (los desperdicios se dejarán en los puestos de avituallamiento).
- No llevar el dorsal visible durante toda la prueba en la parte delantera de la camiseta.
- No prestar auxilio a cualquier participante que lo requiera.
- Obstaculizar el paso a otros corredores
- No respetar las instrucciones de los miembros de los controles
- Es obligatorio avisar al control más próximo el abandono de la prueba, entregando el dorsal.
- El participante asume su responsabilidad desde que abandona la prueba voluntariamente o es descalificado.
- El mal tiempo no será obstáculo para la celebración de la prueba. La organización se reserva el derecho de presentar un recorrido alternativo.
- Todo corredor debe conocer y respetar el reglamento de la prueba. La inscripción implica el cumplimiento de este reglamento.

8. Inscripciones:

PLAZO 0 DE INSCRIPCIÓN: El jueves **6 de febrero del 2020** a las **21:00h**

En este plazo podrán inscribirse tanto federados Autonómicos (**FEXME**) como Nacionales (**FEDME**).

Precio **25€**

1º PLAZO DE INSCRIPCIÓN: El viernes **7 de febrero del 2020** a las **21:00h** se abrirá este plazo si no se hubiera agotado las inscripciones.

En este plazo podrán inscribirse tanto federados Autonómicos (**FEXME**) como Nacionales (**FEDME**) como corredores no federados.

Precio **25€** *Para federados.*

Precio de **30€** *Para no federados*

2º PLAZO DE INSCRIPCIÓN: El viernes **10 de abril del 2020** a las 24:00h se abrirá este segundo plazo de inscripción que se cerrará el 15 de abril a las 14:00h siempre y cuando queden inscripciones.

Precio **30€** los federados y **35€** .

INMEDIATAMENTE DE AGOTARSE LAS INSCRIPCIONES SE ABRIRÁ UNA LISTA DE ESPERA DONDE TODO LOS DEPORTISTAS SE PODRÁN INSCRIBIR CON UN PRECIO PARA FEDERADOS DE 26€ Y PARA NO FEDERADOS DE 31€. SI FINALMENTE NO TUVIERAN PLAZA SE LES DEVUELVE EL DINERO.

La devolución por baja se regirá según reglamento FEXME.

www.clubdeportivovertte.com

El número máximo de inscripciones será de 250 corredores.

9. Curriculum deportivo:

La prueba GARGANTA DE LOS INFIERNOS es joven, el año 2020 será su decima edición pero ya tiene mucha experiencia, solera y se hizo un hueco importante en el calendario de cada uno de los deportistas.

El año 2011, en su primera edición cerró inscripciones, la primera vez que sucede en Extremadura y fue designada como sede del campeonato de Extremadura de carreras por montaña.

El año 2012, en su segunda edición también cerró inscripciones en poco más de 5 días, estaba incluida en la copa de Extremadura de carreras de montaña y fue sin duda un punto de inflexión en esta competición para mejorar sustancialmente este campeonato, dando un gran empujón a las carreras en Extremadura.

El año 2013 en su tercera edición cerró las inscripciones en 21 horas, un autentico éxito. Estaba incluida en la copa de Extremadura de carreras de montaña y a demás paralelamente albergó el campeonato de Extremadura por equipos donde por primera vez se presentaron los mejores clubes de la comunidad. La FEXME tuvo que dar cabida a 50 federados que se quedaron fuera.

En el año 2014 en su cuarta edición cerró las inscripciones en una hora formando un listado grandísimos de participantes en lista de espera. En este momento se ha convertido en un referente nacional. Este año al igual que todos fue sede de la copa de Extremadura de carreras de montaña. La FEXME eligió, entre muchas otras, esta prueba para presentar la a la candidatura para albergar una copa de España de carreras por montaña.

En cuanto a los ganadores masculinos en la primera edición ganó el gran Pedro José, autentico referente nacional y que por motivos de trabajo no pudo participar en las sucesivas participaciones. Álvaro otro referente y campeón de Castilla León ganó la edición del 2014 y Daniel Remón corredor Extremeño habitual en el campeonato nacional se hizo con las ediciones 2012 y 2014. En cuanto a féminas a dominado de forma insultante Vanesa Ortega, gran campeona nacional e internacional ganando las 4 primeras ediciones.

En su quinta edición, año 2015 albergó por primera vez una prueba de carácter nacional siendo la única en conseguirlo de toda Extremadura con la inclusión dentro de la copa de España. En esta edición los ganadores fueron el Balear Toni Roldan y la andaluza Gema Arenas, Completando Iván Ortiz y Luis Calvo el pódium masculino así como Paula Cabrerizo y Andrea Gil el pódium femenino.

En su sexta edición, año 2016 albergamos una nueva edición del campeonato de Extremadura absoluto ganando con total superioridad Francisco Javier en categoría masculina y Noelia en categoría femenina.

En su séptima edición, año 2017 albergamos una prueba del circuito trail de la FEXME, cerramos inscripción en apenas 25 minutos proclamándose vencedor el excelente corredor vasco Aritz Egea.

X Carrera por Montaña GARGANTA DE LOS INFIERNOS

En la octava edición, año 2018 fuimos de nuevo sede de la copa de España de carreras por montaña, circuito trail de Extremadura y copa de España de ciegos. El ganador fue a Adreu simón, campeón de la copa ese año.

En la novena edición año 2019 fuimos sede del campeonato extrem de la fexme, al igual que ediciones anteriores las inscripciones se agotaron en minutos. Los ganadores fueron en categoría masculina el vasco Asier y en féminas la salmantina Verónica.

10 Actividades paralelas.

Tenemos diseñado para el año que viene 3 actividades paralelas:

- A) Visita guiada por el pueblo de Jerte por parte de la persona que dirige la oficina de turismo. En ella se podrá enseñar la arquitectura singular, la historia y costumbres del pueblo.
- B) Emisión de videos y fotografías de ediciones anteriores en la casa de cultura mientras los participantes están disfrutando de la prueba.
- C) Emisión por radio de la prueba. En la zona de meta todo el mundo tendrá información de la prueba al minuto, pasos de corredores, incidencias, etc.
- D) Ruta senderista guiada hacia los mejores lugares del recorrido donde poder ver a los participantes.

ANEXO:

CARTEL OFICIAL X CARRERA POR MONTAÑA GARGANTA DE LOS INFIERNOS año 2020:



X Carrera por Montaña GARGANTA DE LOS INFIERNOS

Díptico: año 2020

X CARRERA COPA FEXME GARGANTA DE LOS INFIERNOS
 Domingo 19 de abril de 2020 - 09:30 horas
 Añel (Cieza)

Mapa del recorrido Oficial:

Perfil del recorrido Oficial:

Información General:

- 1ª Actuación: km 6 → Tiempo máximo: 45 minutos.
- 2ª Actuación: km 11,5 → Tiempo máximo: 20 minutos.
- 3ª Actuación: km 16 → Tiempo máximo: 180 minutos.
- 4ª Actuación: km 22 → Tiempo máximo: 250 minutos.
- Llegada a Meta: km 26 → Tiempo máximo: 280 minutos.

CONTROL INICIAL: 9:00
SALIDA DE CARRERA: 9:30
FINAL DE CARRERA: 14:30
ENTREGA DE PREMIOS: 16:30

MATERIAL OBLIGATORIO:
 Zapatilla trail.
 Contenedor impermeable (geomembrana o lardero).
 Recipiente para agua o bebida.

Completar el abastecimiento final al llegar a meta.
 Tiempo estimado del primer kilómetro: 20 y 25 min.
 Flotero, duchas, masajeros y más servicios al corredor.
 Girar hacia el corredor al recoger el dorsal.

Localización Puntos de Interés:

MAPA DE SITUACIÓN SALIDA, LLEGADA Y SERVICIOS:

