



Buenos días.

Desde el Club Deportivo Jerte queríamos agradeceros vuestra inscripción para participar en la XIII Carrera por Montaña GARGANTA DE LOS INFIERNOS. Desde la organización de la carrera intentaremos hacer todo lo posible para que os sintáis como en casa, a gusto y satisfechos por vuestra participación en la prueba.

Nos gustaría aprovechar este email para compartir con vosotros algunas recomendaciones y sugerencias de última hora con el fin de que todos podamos disfrutar de la mejor manera posible esta experiencia.

En primer lugar, y a pesar de sonar repetitivo, nos gustaría recordaros que corremos por una Reserva Natural y que, debido a esto, hemos tenido que solicitar multitud de permisos, cumplir infinidad de normas y negociar con las distintas autoridades para convencerlos de que la prueba es totalmente sostenible y no supone daño alguno a la flora y fauna del lugar, así como demostrar su compatibilidad con el acceso de los turistas que visitan estos parajes en estas fechas tan señaladas.

Por todo esto nos gustaría que, por favor, pusierais empeño en cumplir un par de normas básicas:

- **Comprensión y respeto** ante la posibilidad de que algún turista despistado pudiera interferir puntual e involuntariamente en el transcurso de la carrera, sobre todo en la zona de “Los Pilonos”, ya que es la zona más concurrida del recorrido.
- Respeto **ESCRUPULOSO** con el medio ambiente y depositar **SIEMPRE** los vasos, geles energéticos o cualquier envoltorio y diferentes recipientes utilizados durante la prueba en los lugares señalados a tal efecto por la organización dentro de las zonas de avituallamiento. **El NO cumplimiento será motivo de descalificación el día de la prueba, además de la posible tramitación de denuncia medioambiental e impedir correr la carrera en sucesivas ediciones.**

### Nota importante:

- DORSAL: En esta edición todos los corredores tendrán el dorsal PROPIO de la carrera, inclusive los que ya tienen su dorsal Fexme. Por tanto, es obligatorio pasar por secretaría el viernes por la tarde o el sábado por la mañana con DNI/Licencia federativa (en caso de estar federado) para recoger el dorsal y la bolsa del corredor.
- Es obligatorio el cumplimiento del reglamento por favor, leerlo, cumplirlo y respetarlo.
- **Material obligatorio:** Con carácter general, todos los participantes estarán obligados en este campeonato como mínimo a llevar el siguiente material:



# Material Obligatorio

Se podrán descartar la gorra, visera o bandana y las mallas por debajo de la rodilla + El material definitivo se anunciará con más de 24 HORAS de antelación





- Zapatillas de montaña o calzado minimalista y alternativo con sus condiciones de uso, según se indica en el punto 4.2.2 del reglamento de la FEDME.
- Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor o corredora.
- Manta térmica o de supervivencia (mínimo 1,20 X 2,10).
- Contenedor o recipiente para reserva de agua.
- Silbato.
- Teléfono móvil encendido y con batería suficiente.
- Gorra, Visera o Bandana.
- Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas. (No tiene que ser puesto, solo portarlo).

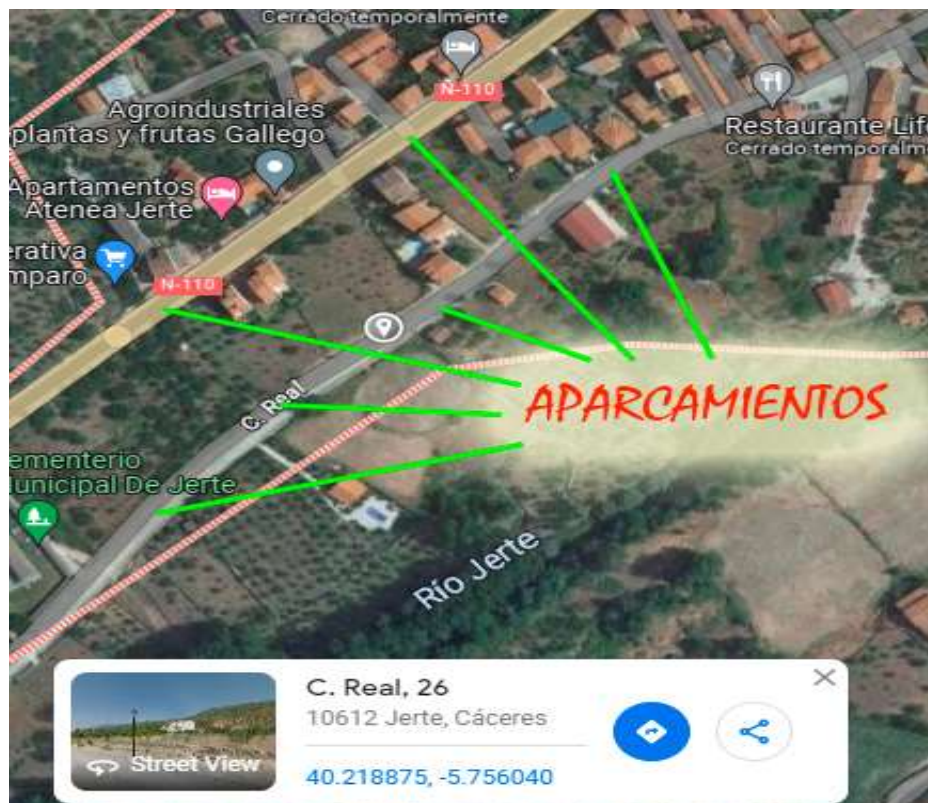
En el caso que las organizaciones lo crean conveniente podrán establecer más material obligatorio en el REGLAMENTO DE LA PRUEBA. Igualmente, en el caso de aumentar los materiales obligatorios debido a las previsiones meteorológicas, dicha circunstancia se informará en la página web del organizador y en redes sociales con **al menos 24 horas de antelación**. En el caso de descartar materiales obligatorios (se pueden descartar todos los materiales excepto: zapatillas, manta térmica, silbato, recipiente y móvil) que consten en el reglamento de la prueba, se podrá informar hasta el mismo día de la prueba en secretaría y previo acuerdo del Comité de Carrera (estará formado por los árbitros, Director Deportivo, organizador y un corredor/a).



## Dónde aparcar.

Se aconseja aparcar en dos lugares:

- La carretera de entrada al pueblo desde cabezuela (N-110).
- La Calle Camino Real, paralela a la carretera y a la misma altura como se puede ver en la imagen.





## Timing de la carrera.

### *VIERNES 18 DE ABRIL*

- **De 17:00 a 20:00** se procederá a la recogida de dorsal y bolsa del corredor participante en la Casa de Cultura de Jerte situada en la calleja de los Bueyes, al lado del Parque Nogalón.
- En el transcurso de estas tres horas se proyectarán videos, material fotográfico del recorrido y video-resúmenes de otras ediciones pasadas.
- Además se atenderán todo tipo de preguntas informativas sobre el recorrido.

### *SÁBADO 19 DE ABRIL*

- **A las 7:30 horas** apertura de secretaría, colocada en la Plaza de la Independencia (lugar de salida), para la entrega de dorsales y bolsa del corredor, se cerrará a las 9:00 horas. **No** se entregarán dorsales a partir de esta hora.
- **A las 9:00 horas** se abrirá el corralito de participantes a los que se les exigirá, por parte del delegado principal Fexme, como material obligatorio lo que refleja el reglamento de la FEXME.
- **A las 9:00 horas** se abrirá la ludoteca infantil situada en la Casa de Cultura, en la Calle de los Bueyes. A partir de las 12:30 nos desplazaremos a la META para disfrutar de la carrera y ver las llegadas de los diferentes corredores donde podréis recogerlos nada más llegar.
- **A las 8:30 horas Ruta senderista.** Se anima a todos los acompañantes de participantes en la carrera a que sigan a un miembro de la organización (Luis) y le acompañen hasta el paraje del Puente Sacristán, primer avituallamiento, (km 6 y km 19 de carrera) y punto por el cual pasarán los corredores dos



veces. El camino hasta dicho puente está marcado dentro del sistema de senderos de Cáceres, tiene una distancia 4 km.

### **Nota importante:**

No es una actividad paralela ni una ruta organizada. Por tanto la organización de la carrera no se responsabilizará de las personas que decidan ir a dicho paraje ni de las posibles incidencias que ocurran durante el camino y estancia en dicho paraje. Todas las personas que decidan subir hasta el Puento Sacristán, es posible que tengan que volver a Jerte por sus propios medios, por un sendero marcado y de fácil seguimiento.

- ***A las 9:30 horas dará comienzo la carrera*** Repasar en la página web los lugares de avituallamientos y tiempo de paso de control por los distintos puntos, seremos muy estrictos.
- ***A las 14:10 horas dará comienzo la comida final*** Degustaremos un fresco Gazpacho, ensalada vegetal y migas típicas extremeñas.
- ***A las 14:20 horas se cierra la meta*** Cuatro horas y cincuenta minutos más tarde de darse la salida se cerrará la meta.
- ***A las 14:30 horas*** comenzará la entrega de trofeos de las categorías de la copa de Extremadura femeninos y masculinos juntos en orden ascendente de edad: categoría promesa, senior, veteranos A, veterano B, veterano C, inclusiva, categoría mancomunidad, para terminar con el podium absoluto femenino y masculino de la prueba.

Todo/a participante que suba al pódium a la entrega de premios lo deberá hacer obligatoriamente con al menos la prenda de ropa superior (cortavientos, chaqueta, maillot, camiseta, sudadera, abrigo...) de su club siempre que sea federado, en caso contrario podría llevar otra vestimenta. En cualquier caso, todo deportista deberá hacerlo SIEMPRE con ropa deportiva.



### Track y recorrido.

El track y todo lo referente al recorrido lo podéis encontrar en la página web. Concretamente en el apartado de “INFO CARRERA”.

### **Servicios al corredor:**

- 120 personas entre voluntarios y Protección Civil, todos conectados por teléfono y walkies.
- Más de 25 walkies conectados a través de la instalación de 2 antenas de radiofrecuencia situadas en los lugares de mayor altitud para velar por que todos y cada uno de vosotros disfrutéis de la carrera evitando cualquier percance o solucionándolo lo antes posible.
- 2 ambulancias medicalizadas, una de ellas en versión todo terreno.
- 2 vestuarios con 6 duchas cada uno en el pabellón multiusos de Jerte.
- Servicios aseos en la Casa de Cultura y el Parque Nogalón.
- Servicio de fisioterapia junto a la meta.
- Ludoteca para los más pequeños.
- Servicio de ropero en la misma plaza a 20 metros del arco de salida.
- Gran avituallamiento final que dejará satisfecho al corredor más exigente.
- Comida final: Gazpacho, ensalada vegetal y migas típicas extremeñas.

Y sobretodo **¡GRACIAS!**

Web: [www.carreragargantadelosinfiernos.com](http://www.carreragargantadelosinfiernos.com)

