SEGURA EXTREME TRIATLON

manualdecarrera
15Jun2024

SEGURA EXTREME TRIATLON

Bienvenido a la 4ª Edicion de Segura Extreme Triathlon

Antes de nada agradecerte la confianza depositada en nuestra prueba, deseamos que tu paso por la misma,sea recordado como una experiencia inolvidable.

Segura Extreme Triathlón mas que un evento deportivo es una "aventura", un triatlón extremo de larga distancia, realizado para deportistas que desean vivir una experiencia única y diferente, sin masificaciones, rodeados de su familia y en un entorno natural, con paisajes emblemáticos en pleno corazón de la Sierra de Segura.

Es un privilegio contar contigo en la línea de salida el 15 de Junio.

"lo que es duro de conseguir es dulce de recordar"

Pepi Gómez & Cristobal Barberán
Organizadores Segura Extreme

horarios

VIERNES 14 DE JUNIO

Entrega de Dorsales
(CENTRO DE OCIO Y TURISMO DEL TRANCO)
11,30 H a 18,30 H
Briefing: 17.30 H (Inglés y Español) Asistencia obligatoria

SABADO 10 DE JUNIO

04,30 H – Apertura área de transición, control de bicis y equipamiento. Se realizará entrega de GPS para seguimiento "utilizar exclusivamente en ciclismo y trail"
05,20 H – Cierre T1 y bajada por pasarela hasta el Embarcadero del Tranco.
05,30 H - Salida del Barco Solar en dirección Inicio de Natación.
05,45 H-INICIO SEGURA EXTREME TRIATHLON
07,15 H - Cierre sector Natación
00,30 H (Madrugada Domingo dia 16) FINALIZACION SEGURA EXTREME TRIATLON en CASTILLO DE SEGURA DE LA SIERRA

DOMINGO DIA 16 DE JUNIO

11,00 H Entrega de reconocimientos y regalos a todos los participantes " CASTILLO DE HORNOS DE SEGURA".
Los horarios pueden sufrir modificaciones que se comunicaran con suficiente antelación.

sector natación

sector natación

REGLAS SECTOR NATACION

La salida se realizará dentro del agua

Es obligatorio el uso del Neopreno , aunque el agua va a estar por encima de 18º, es obligatorio por seguridad

Es obligatorio el uso de boya de seguridad personal (la organización entregara luces químicas que se activaran antes del inicio, y que irán sujetas a la citada boya)

El recorrido estará señalizado con luces giratorias para su perfecta visualización en la oscuridad.

Es recomendable dejar unas zapatillas o chanclas en la zona de inicio de la natación antes del embarque, pues una vez se termine este sector hay que subir una rampa asfaltada de 200 metros, hasta los boxes.

Se contará con kayacs y lancha a motor ante posibles eventualidades.

NO ESTA PERMITIDO

El uso de guantes o escarpines de neopreno

Uso de gorro distinto al de la organización

Uso de auriculares

sector ciclismo

sector ciclismo

Salida y Llegada: Centro de Ocio Pantano del Tranco
Longitud Total: 172 KM
Desivel positivo: 3.900 mts

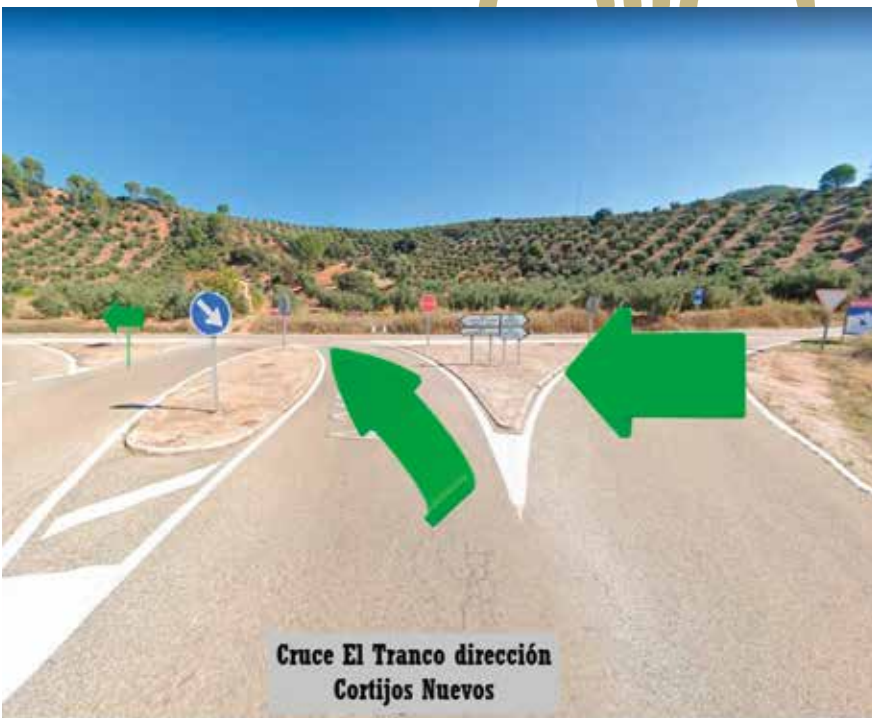
Todos los desvios y cruces importantes estarán debidamente señalizados con indicaciones y personal de la organización. Aun así es OBLIGATORIO llevar descargado el track del circuito.

El trafico estará abierto en todo el recorrido , con lo cual hay que extremar la precaución , aunque bien es cierto que por los lugares que se transita , el trafico es inapreciable.

DESCRIPCION CICLISMO

Salida desde el Centro de Ocio y Turismo del Tranco, fuerte rampa de ascenso con giro a la derecha , precaución en la salida con el tráfico.

Al llegar al primer cruce importante, girar a la izquierda dirección Cortijos Nuevos, como indica la ilustración.



Cruce El Tranco dirección Cortijos Nuevos

Una vez dentro de Cortijos Nuevos, en la rotonda principal del pueblo tomar la salida para “EL OJUELO”

Al salir de Cortijos Nuevos , comienza la ascensión al primer puerto de la jornada “El Yelmo” pasando por las pedanías de “El Ojuelo” y “El Robledo”

Cuando coronemos el puerto , llegaremos al refugio forestal de “El Campillo” , giramos a la izquierda en la intersección, rodaremos por un terreno de continuos sube y baja hasta llegar al cruce de “La Era del Fustal” que tomaremos a la izquierda como se ilustra.

Transcurridos unos pocos kms, encontramos el siguiente cruce, a la derecha, dirección “La Hueta”, que nos llevara tras un largo descenso con buen firme y curvas de herradura, a la población de Orcera.

Al llegar a la población de Orcera nos encontraremos con dos cruces importantes dentro de la localidad , El primero lo tomaremos a la derecha como se indica...

Sin desviarnos de la Avenida principal de Orcera, debemos prestar mucha atención para girar a la izquierda en la indicación vial con dirección “Segura de la Sierra”, dicha indicación estará perfectamente señalizada.

Al salir de la localidad de Orcera, comenzamos una corta ascensión hasta el cruce que indica “El Batan”, giramos a la derecha

Una vez rebasada la pedanía "El Batan", continuamos en bajada hasta el cruce del "Ojuelo" que realizaremos a la izquierda

Llegados al "Ojuelo" el único punto que puede generar dudas es que señalamos en la ilustración siguiente , siguiendo dicha indicación y todo recto salimos de la aldea, con dirección de nuevo a Cortijos Nuevos.

Regresamos a Cortijos Nuevos, esta vez la rotonda principal la dejamos a la izquierda, dirigiéndonos en dirección Hornos de Segura, se indica en la ilustración.

A 3 km, de la salida de Cortijos Nuevos dirección Hornos de Segura, justo al pasar el cruce principal , comienza la ascensión al puerto de "La Cumbre" un puerto largo y tendido , que tiene en sus primeros 5 km sus desniveles mas pronunciados.

Una vez realizados los primeros 5 km del citado puerto, llegamos a la población de Hornos de Segura, población principal de nuestra prueba, por la misma pasaremos dos veces en bicicleta y una vez en el Trail.

En este primer paso, el cruce principal lo tomaremos a la izquierda dirección "La Capellanía" según se ilustra.

A partir de aquí la ascensión hasta coronar el puerto se hace mas tendida y "cómoda", disfrutando de un paisaje de gran belleza

Una vez coronado el puerto de "La Cumbre" (AVITUALLAMIENTO), nos dirigimos dirección a "Rio Madera", desvío situado a 200 metros de la intersección principal.

Desde este punto hasta el siguiente cruce, es todo bajada, extremar la precaución, la carretera es estrecha con curvas muy cerradas. Al llegar a "Rio Madera" seguimos las indicaciones a la derecha, dirección "La Toba"

En la aldea de "la Toba" tomaremos el desvio a la derecha y nada mas cruzar el puente, otra vez a la derecha, dirección "Pontones", aquí comienza el tercer y duro puerto de la jornada, "Despiernacaballos"

Al coronar el citado puerto, en el cruce, hay que estar muy atentos, pues el giro es de 180^0 a la derecha para incorporarnos a la carretera principal que nos llevara a la localidad de Pontones.

Al pasar el cruce anterior e ir dirección a la localidad de Pontones, nos encontramos con un paisaje que ha cambiado por completo, pasando de un bosque cerrado a una altiplanicie desforestada.

Una vez fuera de la localidad de Pontones, nos dirigimos de nuevo a Hornos de Segura por la "Ballestera", en dicho trayecto hay un solo cruce que puede llamar a confusión y que estará debidamente señalizado, se refleja a continuación.

Al pasar dicho cruce comienza una bajada larga con buen firme y bastante desnivel, en la cual debemos de extremar la precaución debido a la alta velocidad que se alcanza y las curvas cerradas que nos encontramos.
Llegamos a Hornos de Segura en subida, tomando el desvio dirección a Cortijos Nuevos como se ilustra a continuación.

Al terminar la bajada de 5 kms, nos encontramos con el cruce que nos lleva a la T2, en el Centro de Ocio y Turismo del Tranco.

EQUIPO Y REGLAS DURANTE EL SECTOR CICLISTA

- El dorsal durante este sector debe ser visible desde atrás, la bicicleta debe de estar identificada en la tija del sillín con el numero del dorsal, asi como la pegatina identificativa del casco.
- Es obligatorio llevar una luz trasera intermitente o fija , asi como una luz delantera encendida fija durante los primeros 30 km del sector de ciclismo, ya que la visibilidad en esos momentos es reducida (estará amaneciendo)
- En todo el trayecto hay que ir muy atento ante la posibilidad de cruce con animales, estamos dentro de un parque natural , en el cual es muy abundante la fauna silvestre.
- Es muy recomendable los frenos de disco, ya que las bajadas son pronunciadas y en algunos casos pueden tener gravilla o restos de vegetación.
- La temperatura media durante los últimos años en la zona para estas fechas ,oscila entre los 17º de minima y los 31º de máxima.
- Durante el recorrido (aparte de los avituallamientos) hay bastantes fuentes de agua natural, os aconsejamos que llenéis siempre que sea posible,
- Esta totalmente prohibido que cualquier coche o vehículo a motor vayan detrás, delante o en paralelo del participante en la carretera.

- Esta totalmente prohibido, incumplir las normas de tráfico, obstrucción del mismo por no circular por el lado derecho de la calzada siempre que sea posible.
- Se prohíbe el uso de auriculares o teléfono móvil.
- Se permite ir en paralelo con otro participante en los ascensos a los puertos importantes. Se permite ir detrás de otro participante solo en descensos y un número máximo de dos participantes.

AVITUALLAMIENTOS Y PUNTOS DE CONTROL

Habrá DOS avituallamientos y puntos de control durante el sector de ciclismo en:

KM 30: **REFUGIO "EL CAMPILLO" (SOLIDO Y LIQUIDO)**

KM 83 : **ALTO EN PUERTO DE LA CUMBRE (SOLIDO Y LIQUIDO)**

TIEMPOS DE CORTE

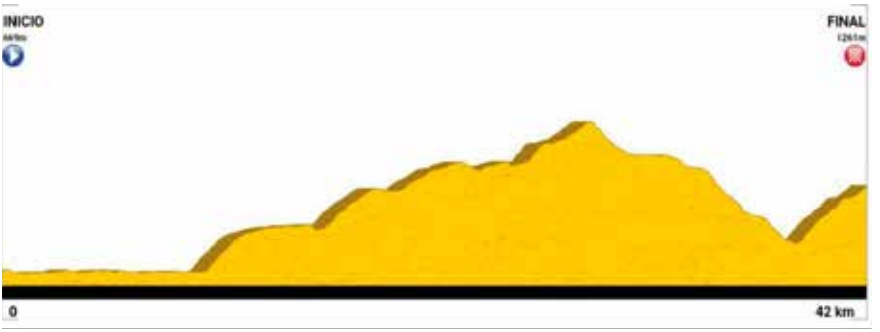
Km 174: **T2 EL TRANCO: 17:00 h (11:15 horas desde inicio)**

sector trail

sector trail

SALIDA: **CENTRO DE OCIO Y TURISMO DEL TRANCO**
LLEGADA: **CASTILLO DE SEGURA DE LA SIERRA**
DISTANCIA TOTAL: **42,6 KM**
DESNIVEL : **1.960 mts.+**

Todos los desvíos y cruces importantes están señalizados con señales verticales.



Así mismo estará balizado en todo su recorrido con cinta de color blanco con tiras reflectantes y tiras verdiblancas, antes de cruces conflictivos.

Todo el trazado de Trail se desarrolla por el GR247, está señalizado perfectamente en todo su trayecto con señales de dirección así como señales verticales al lado de senderos y caminos como se muestran a continuación.

DESCRIPCION SECTOR TRAIL

Partimos de la T2 situada en el Tranco, dirección Hornos, en 1 km nos encontramos el acceso a la derecha del sendero que bordea el pantano, aprox.de 9 km y que ya no abandonaremos hasta la intersección de la subida a Hornos.

Giramos a la derecha hasta encontrarnos con la señalización del GR247, continuamos 300 mts y giramos a la izquierda como se indica en la ilustración siguiente

Aquí comienza una fuerte subida hasta el pueblo de Hornos, una vez dentro de la población, seguiremos las indicaciones y el balizamiento para incorporarnos a la pista y sendero que nos lleva a "La Capellania", es una zona de sendero muy bonita y totalmente en sombra.

Al llegar a la pequeña aldea de la Capellania, seguir indicaciones del GR247

Al salir de la aldea, subiremos por pista y sendero, siempre en ascensión,bordeando la pista del "Yelmo Chjco" hasta el cruce de la subida al "Yelmo", en medio del trayecto hay una fuente por si fuera necesario rellenar agua, será muy recomendable.

Continuamos por asfalto y siempre en ascensión 3 km hasta encontrar la indicación a la derecha de un sendero técnico y en bajada, en el cual hay que extremar la precaución.

Al final de la bajada llegamos al refugio del "CAMPILLO", en este se encontrara un **AVITUALLAMIENTO** y punto de control de material (se revisará la mochila) así mismo estará establecido el **PUNTO DE CORTE** de tiempo, ya que a partir del mismo, la zona se vuelve muy abrupta y con seguridad se realizara de noche.

Continuamos 1 km aproximadamente por asfalto hasta volver a tomar el GR247 a la derecha.

No perdiendo nunca el balizamiento y señales del GR bajaremos por una zona en la cual hay que extremar la precaución, es una bajada muy técnica con mucho piedra suelta y restos de arbolado, ya que debido a un incendio el terreno esta pedregoso y escurridizo, en este tramo aparte del balizamiento, habrá señales reflectantes en los postes del GR, para mejorar la visibilidad y trazabilidad del sendero.

La bajada finaliza al cruzar un pequeño arroyo, comienza un pequeño tramo de pista hasta encarar la ultima subida de fuerte pendiente para llegar a la población de Segura de la Sierra, a la misma accederemos en la primera curva en asfalto que encontramos en el ascenso, adentrándonos en su casco histórico.

Al salir al centro del pueblo (estará indicado), encaramos dirección al Castillo, donde encontraremos tras una fuerte rampa la ansiada Meta.

EQUIPO Y REGLAS DEL SECTOR TRAIL

Siempre que corra por un camino o carretera, debe correr por su lado izquierdo, no se puede asegurar completamente que no habrá vehículos en estas rutas. Será muy improbable pero no seguro.

Se permiten bastones.

Es muy aconsejable, llevar zapatillas de Trail, ya que el recorrido en su práctica totalidad se realizara por senderos y pistas forestales.

Es obligatorio el uso de mochila con los elementos obligatorios, que serán revisados en el punto de control del refugio del "CAMPILLO", dicha mochila deberá contener:

-Luz frontal con pilas de repuesto y linterna manual
-Chaqueta Impermeable y con capucha (hará falta con seguridad una vez llegado a la meta)
-Gorro Termico y tubular de cuello
-Camiseta interior térmica de manga larga
-Manta térmica
-Silbato
-Comida y agua suficiente
-Móvil cargado y operativo

Es aconsejable que la mochila se lleve a partir de Hornos de Segura. (km 12)

Se puede ir acompañado por una sola persona durante cualquier tramo que el deportista estime oportuno, siendo muy aconsejable el acompañamiento desde Hornos de Segura o bien desde el refugio del Campillo. En la modalidad de parejas se podrá ir con más de un acompañante.

En caso de ser acompañado, deberá llevar la mochila con el mismo contenido que se ha indicado anteriormente.

AVITUALLAMIENTOS

Se establece un avituallamiento que estará situado en:

KM 30 : REFUGIO DEL CAMPILLO:
SOLIDO Y LIQUIDO

TIEMPOS DE CORTE

KM 30: REFUGIO DEL CAMPILLO 22:00 h

KM 43: CASTILLO DE SEGURA DE LA SIERRA
00:30 h

SEGURA
XTRI
SEGURA
XTRI
SEGURA
XTRI
XTRI
SEGURA
XTRI

productos
oficiales

sudadera con capucha

ciclismo

mono triathlon

cortavientos

trail

10
Dani Marino
PHOTOGRAPHY

patrocinadores 2024

Dani Moreno
PHOTOGRAPHY