ÍNDICE

A) INFORMACIÓN GENERAL

1) Reto Prueba 102 Km.
2) Distancias y Precios.
3) Novedad 2019. Recorrido, horarios de paso y cierre.
4) Mapas recorridos.
5) Perfiles recorridos.
6) Tracks recorridos.
7) Premios.
8) Clasificaciones.
9) Edad participación.
10) Puntos de avituallamiento.
11) Puntos de Fisioterapia, Podología y Medicina Deportiva.
12) 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 24min. 24seg (tiempo máximo para acabar la prueba) están planteados como reto personal.

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

DISTANCIA	SALIDA	META	HORARIO	PRECIOS		
				HASTA 31/01	DESDE 01/02 A 15/03	DESDE 16/03 A 09/04
51 km (Primeros)	Valdeverdeja	Oropesa	13 DE ABRIL 07:00h-19:24h	17,5€	18,75€	20€
51 km (Últimos)	Oropesa	Lagartera	18:00h (13 DE ABRIL) - 06h12'12" (14 DE ABRIL)	17,5€	18,75€	20€
102 km	Valdeverdeja	Lagartera	07:00h (13 DE ABRIL) - 07h24'24" (14 DE ABRIL)	35€	37,5€	40€

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

NOVEDAD 2019: **La Prueba de 102 Km se podrá realizar "EN PAREJA".**

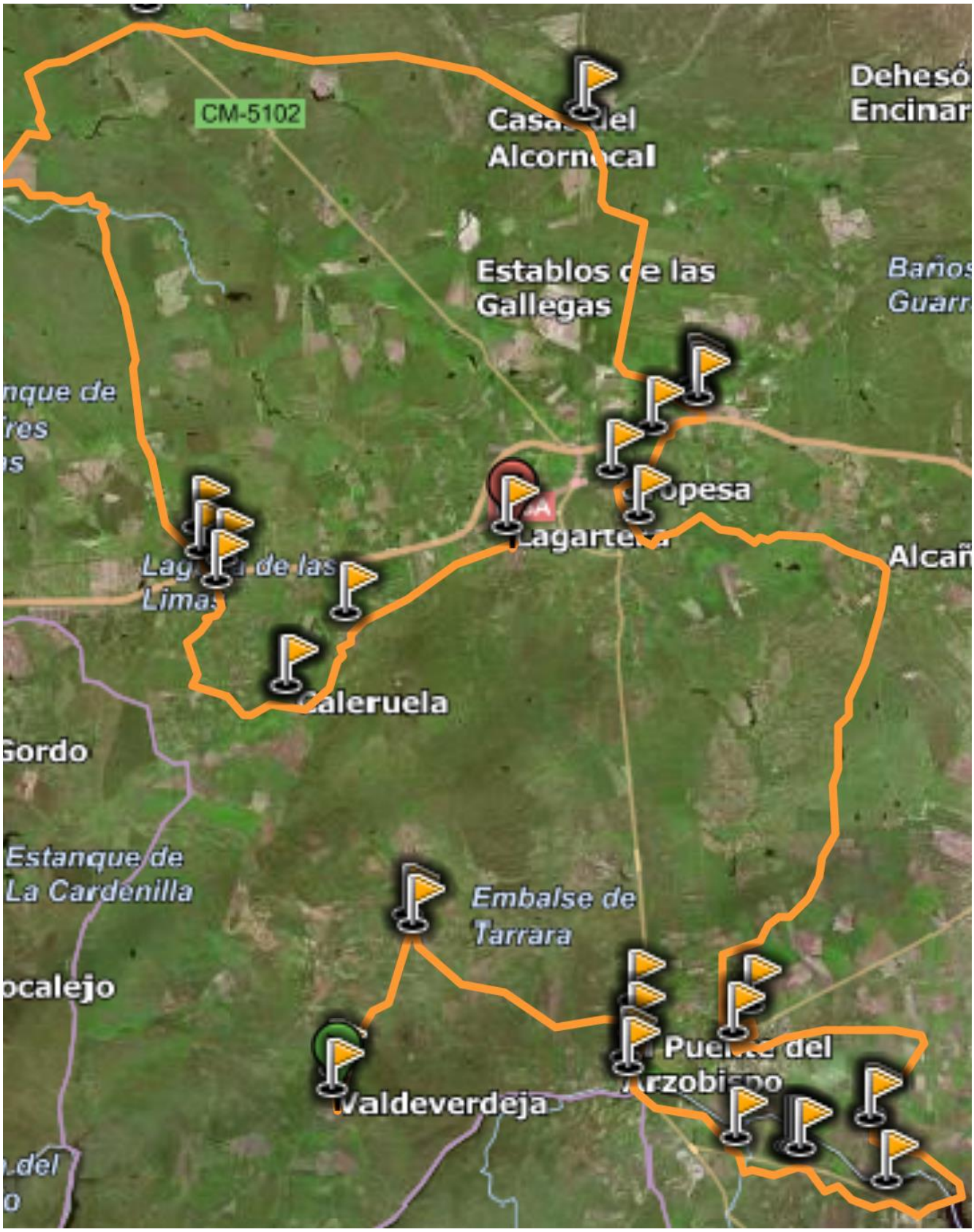
Para ello el primer integrante de la pareja deberá cubrir los Primeros 51 Km y el segundo integrante de la pareja cubrirá la segunda y última distancia de 51 Km.
Hasta que no llegue el primer integrante de la pareja a Oropesa (Km 51) no podrá comenzar la Prueba el segundo de la pareja.
El primer integrante de la pareja deberá haber llegado a Oropesa (Km 51) antes de las 19H:12':12'' para que se pueda computar el tiempo de los dos.
La pareja dispondrá de 24H:24':24'' para finalizar la Prueba de 102 Km.
Al finalizar la Prueba se sumarán los tiempos de los 2 componentes de la pareja.

HORARIO DE PASO Y CIERRE

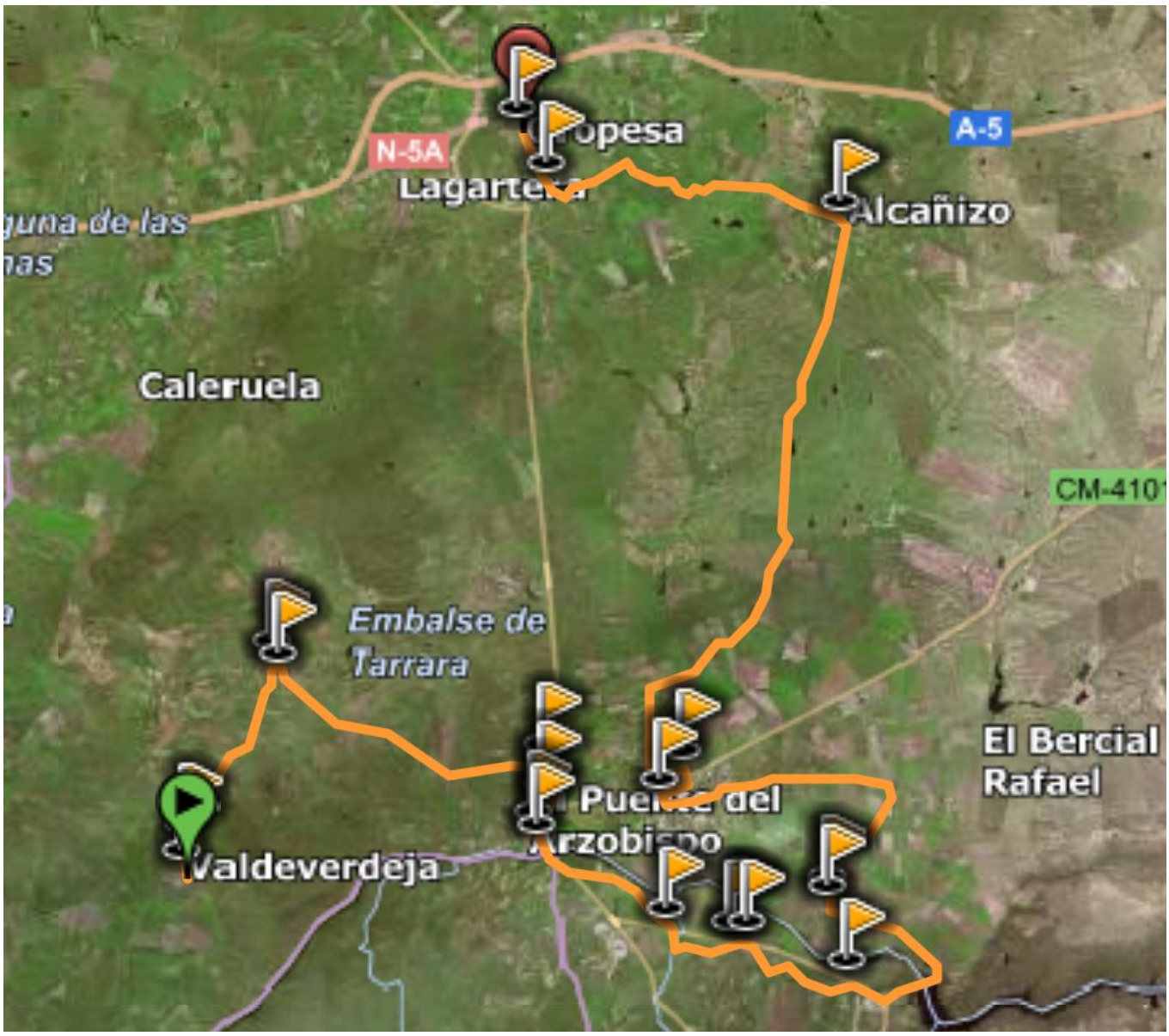
LOCALIDAD	KILÓMETRO	HORA DE CIERRE	LUGAR
Valdeverdeja	0	07:00h	Plaza de España
Torrico	5	08:30h	Plaza de España
Puente del Arzobispo	12	10:00h	Plaza de España
Azután	16,5	11:30h	Av. del Generalísimo
El Bercial	23	13:30h	Plaza de España
Alcolea de Tajo	32	15:30h	Pabellón municipal (zona descanso).
Alcañizo	44	18:00h	Av. de Toledo
Oropesa	51	19:12h	Plaza del Navarro (meta Primeros 51 km y zona descanso. Salida a las 18:00h de la Prueba de los últimos 51 km).
Torralba de Oropesa	54	20:00h	Plaza Constitución
Corchuela	61,5	22:00h	Calle Hermana Carmen
Las Ventas de San Julián	73	01:30h	Plaza Constitución.
La Calzada	88	04:30h	Recinto Ferial (zona de descanso)
Caleruela	95,5	06:00h	Camino La Pusa-Pilón
Herreruela de Oropesa	99	07:00h	Iglesia de San Idelfonso
Lagartera	102	07h 24' 24"	Plaza Constitución. Final 102km y Prueba últimos 51km. (Zona descanso en el pabellón municipal)

4. Mapas de los Recorridos.

- **Prueba 102 Km.**



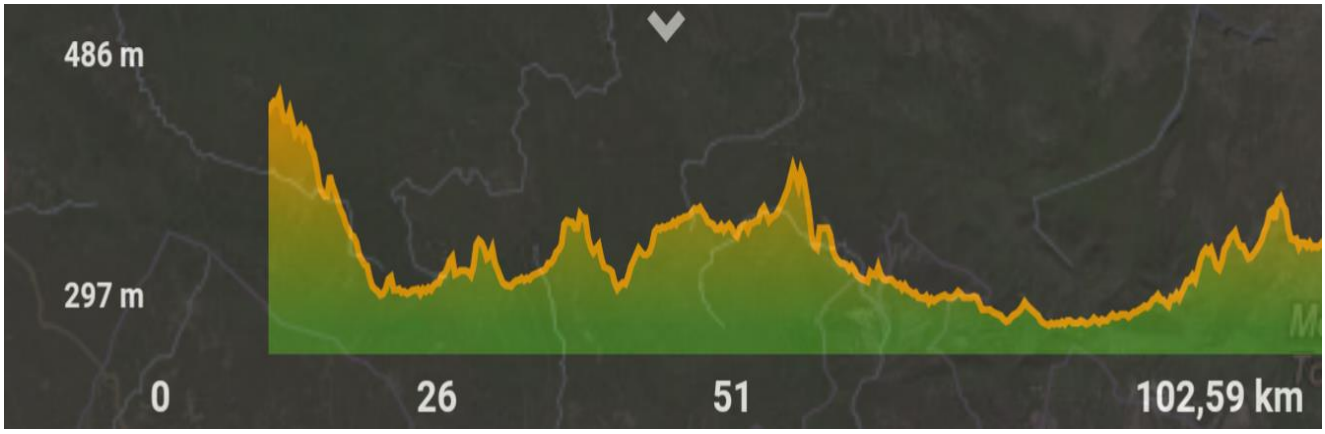
- **Primeros 51 Km.**



- **Últimos 51 Km.**

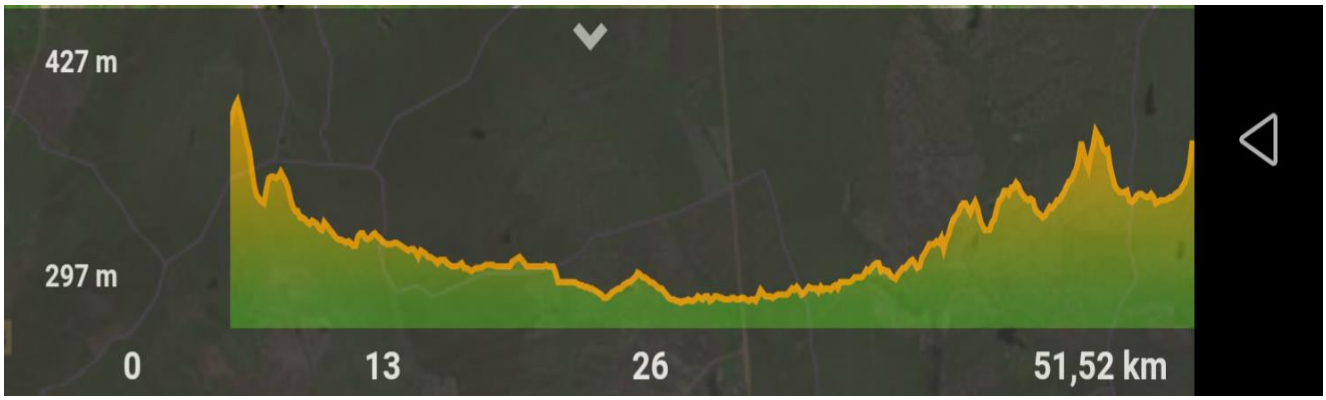
5. Perfiles de las Pruebas

- **Prueba 102 Km.**



- **Primeros 51 Km.**

- **Últimos 51 Km.**



6. Track del Recorrido.

- **Prueba 102 Km:** se puede visitar en la página web **www.wikiloc.es** , a través del siguiente enlace: https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/102-km-juegos-de-la-comarca-2019-30494051
- **Prueba PRIMEROS 51 Km**: se puede visitar en la página web **www.wikiloc.es** , a través del siguiente enlace: https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/51-km-juegos-de-la-comarca-2019-valdeverdeja-oropesa-30696821
- **Prueba ÚLTIMOS 51 Km**: se puede visitar en la página web **www.wikiloc.es** , a través del siguiente enlace: https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/51-km-juegos-de-la-comarca-2019-oropesa-lagartera-30704629

7. Premios.

Los participantes que completen cualquiera de las distancias de más de 50 Km obtendrán una "Medalla Finisher"

8. Las clasificaciones serán emitidas por Evedeport.

9. Edad mínima de inscripción.

Podrán inscribirse personas mayores de 16 años. Los menores de edad deberán enviar al correo juegosdelacomarca@gamil.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.

10. Puntos de avituallamiento.

Existirán puntos de avituallamiento en todos los municipios por los que transcurre la Prueba (14).

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

A su vez, al paso por Alcolea de Tajo (km 32) para comer dispondremos de una completa ensalada de arroz. En Oropesa (Km 51) merendaremos un bocadillo, a elegir, de atún o carne de pavo con tomate y aceite de oliva. A la llegada a Las Ventas de San Julián (Km 73) como cena se podrá degustar de una ensalada de pasta completa y caldo.

11. Puntos de fisioterapia, Podología y Medicina Deportiva.

Existirán puntos de Fisioterapia en Alcolea de Tajo (km 32), Oropesa (km 51), La Calzada de Oropesa (km 89) y Lagartera (km 102)

Así mismo se podrá reclamar la presencia de Podólogo, Médico Deportivo y Fisioterapeuta cuando se estime oportuno y con "carácter de urgencia" por posibles lesiones que se puedan presentar.

12. Centro de análisis e incidencias.

Estará situado en LAGARTERA y estará compuesto de:

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

B) PRECAUCIONES Y ASPECTOS DE SEGURIDAD

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

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

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

4. 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.

5. Se permite la presencia de acompañantes en bicicleta.

6. Las áreas de descanso serán las siguientes:

- Pabellón Municipal de Alcolea de Tajo.
- Plaza del Navarro de Oropesa.
- Recinto ferial de La Calzada.
- Pabellón Municipal de Lagartera.

12. 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.

13. 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.

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

15. Frente a cualquier duda o imprevisto que pueda surgir, se ruega a los participantes que se pongan en contacto con la Organización, Protección Civil o Guardia Civil.

16. Todos los participantes debidamente inscritos estarán amparados por una póliza de seguro colectivo de accidentes.

17. Al recoger el dorsal, los participantes podrán entregar la mochila que utilizarán en las zonas de descanso.

C) RECOMENDACIONES Y ASPECTOS A TENER EN CUENTA

18. 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.

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

20. 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.

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

22. 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.

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

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

25. La organización recomienda estos elementos imprescindibles:

- Cantimplora
- Chubasquero
- Gorra
- Dinero para uso personal
- Móvil
- Linterna de luz frontal (obligatoria)
- Gafas de sol
- Pañuelo
- Funda rutómetro
- Alimentos ligeros
- Crema de protección solar

26. Además, es posible que también sea necesario:

- Calzado de repuesto

- Bebida caliente

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

27. Los participantes de la **Prueba de 102km** tendrán disponible el traslado en autobús a la Salida en Valdeverdeja desde la Meta en Lagartera (ver Art. 37)

28. Los participantes de la Prueba de los **PRIMEROS 51 km** tendrán disponible el traslado en autobús a la Salida en Valdeverdeja desde la Meta en Oropesa (ver Art. 38)

29. Los participantes de la Prueba de los **ÚLTIMOS 51 km** tendrán disponible el traslado en autobús a la Salida en Oropesa desde la Meta en Lagartera (ver Art. 39)

D) ASPECTOS LEGALES

30. 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.

31. 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.

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

33. 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).

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

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

36. Inscripciones en www.evedeport.es

E) TRASLADOS DE PARTICIPANTES Y RECOGIDA DORSALES.

37. La salida de la **Prueba de 102 km** será a las 07:00 horas del día 13 de abril en Valdeverdeja (Plaza España) y la salida en autobús desde Lagartera será a las 05:45 horas (en el Pabellón Polideportivo C/ Santa Ana).
La recogida de dorsales será posible desde las 06:00 horas en la Plaza de España de Valdeverdeja.

38. La salida de la Prueba de los **PRIMEROS 51 km** será a las 07:00 horas del día 13 de abril en Valdeverdeja (Plaza España) y la salida en autobús desde Oropesa será a las 05:45 horas (en Plaza del Navarro).
La recogida de dorsales será posible desde las 06:00 horas en la Plaza de España de Valdeverdeja.

39. La salida de la Prueba de los **ÚLTIMOS 51 km** será a las 18:00 horas del día 13 de abril en Oropesa (Plaza del Navarro) y la salida en autobús desde Lagartera será a las 16:45 horas (en el Pabellón Polideportivo C/ Santa Ana).
La recogida de dorsales será posible desde las 17:00 horas en la Plaza del Navarro de Oropesa.

F) CONTACTO.

MAIL: **juegosdelacomarca@gmail.com**

TELÉFONO: **637.74.88.49.**