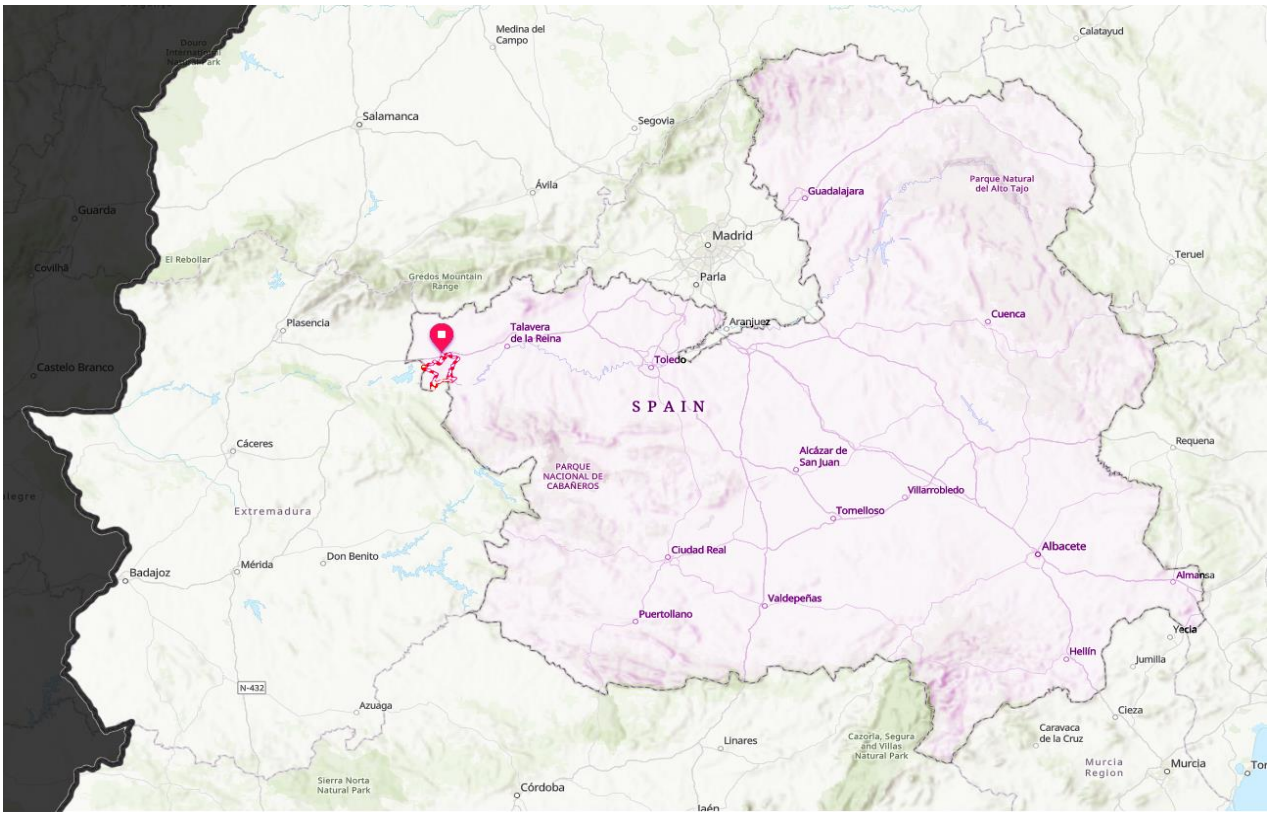
LOS 102 DE LA COMARCA
Segovia
Ávila
Madrid
Parla
Aranjuez
Gredos Mountain Range
Talavera de la Reina
Toledo
SPAIN
Cáceres
PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS
Extremadura
Don Benito
Mérida
N-432
Azuaga
01 abril 2023
LOS 102 DE LA COMARCA
* BTT / GRAVEL / EBIKE
LOS 102 DE LA COMARCA

¿Dónde nos encontramos?



En Lagartera, en la Provincia de Toledo.

Junto a Autovía Extremadura A-5.

ÍNDICE

1) **PRUEBAS A PIE (pag. 4)**

2) **PRUEBAS BTT, GRAVEL Y E-BIKE (pag. 23)**

1) 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 elsegundo 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.

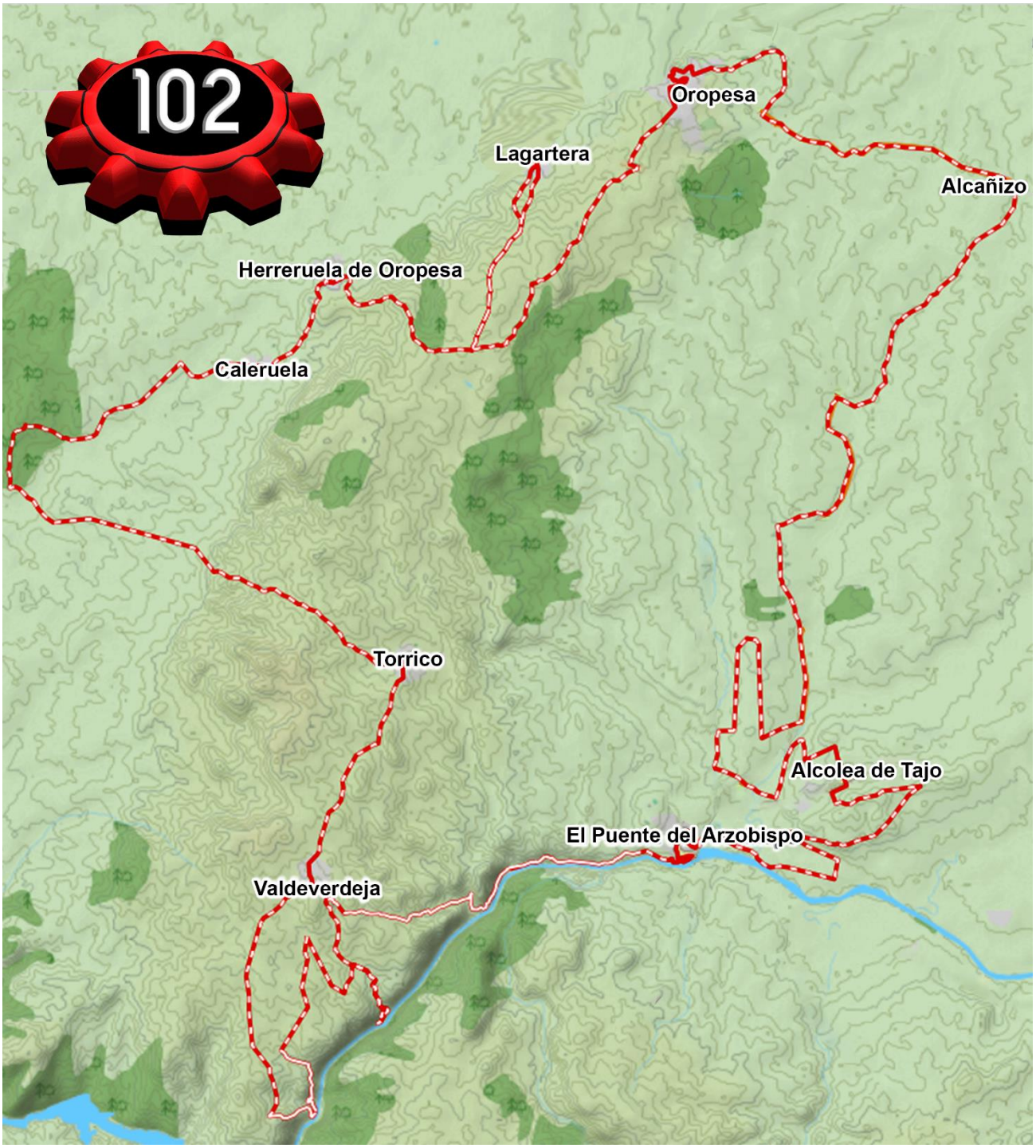
La pareja dispondrá de 24H:00 para finalizar la Prueba de 102 Km. Al finalizar la Prueba se sumarán los tiempos de los 2 componentes de la pareja.

HORARIO DE PASO Y CIERRE

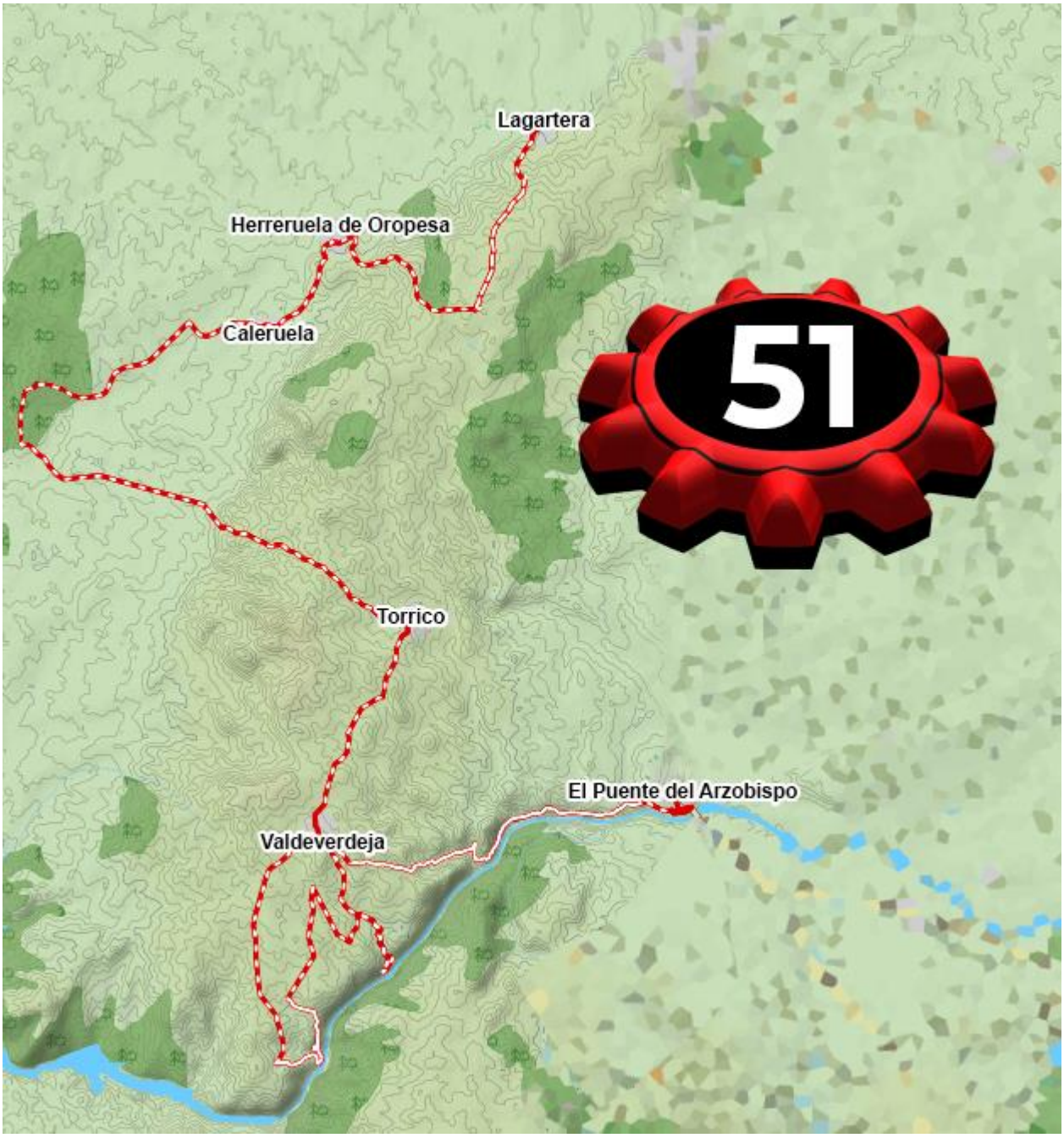
LOCALIDAD	KILÓMETRO	HORA DE CIERRE	LUGAR
Lagartera	0	07:15h (1/4)	Plaza Constitución
Herreruela de Oropesa	7	08:30h (1/4)	Calle Iglesia
Caleruela	10	9:00h (1/4)	Calle Real
Torrico	24	13:00h (1/4)	Plaza de España
Valdeverdeja	27	13:30h (1/4)	Centro Polideportivo **(Área de Descanso)**
Molino Nuevo	40	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 en Polideportivo)**
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.

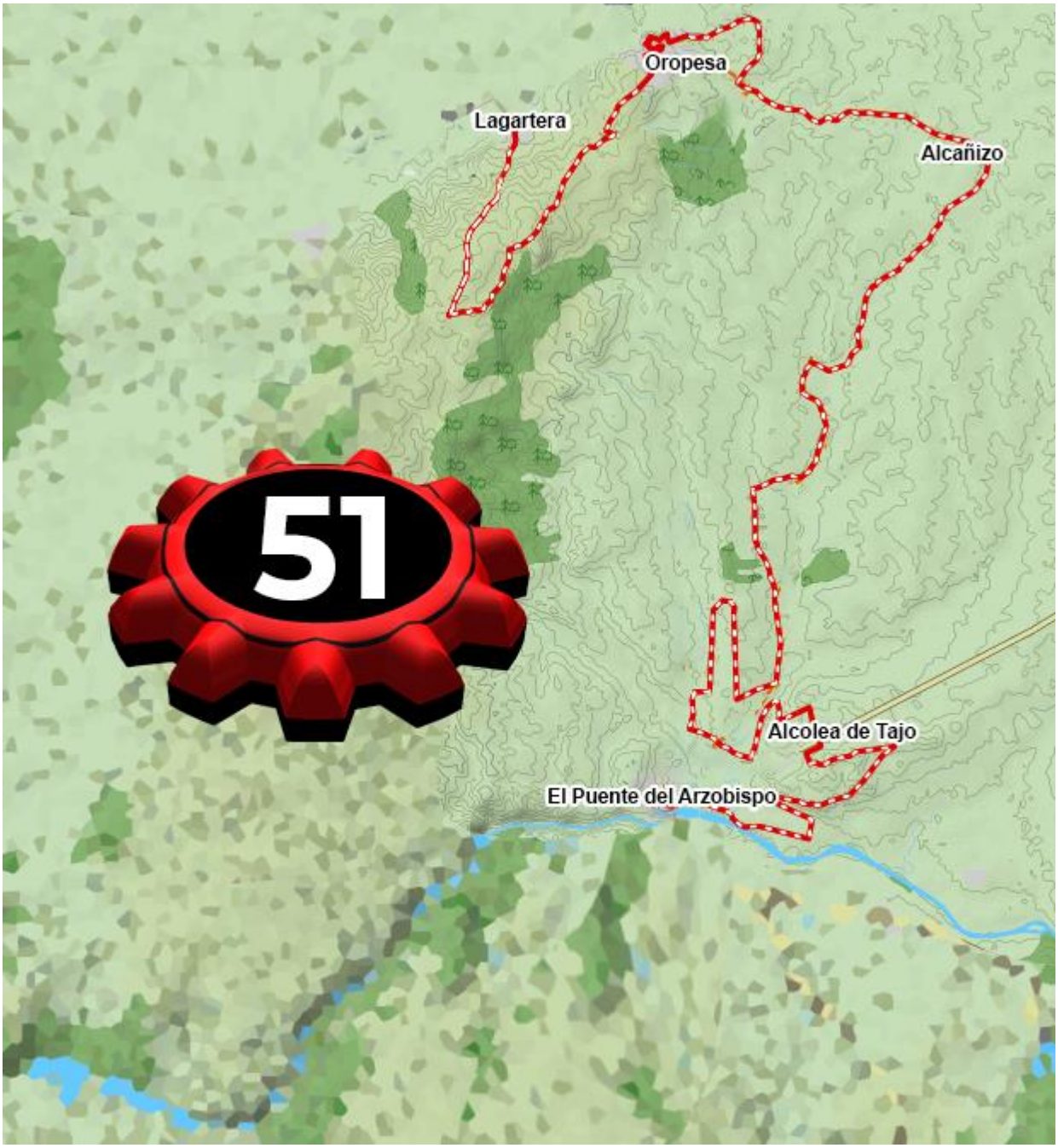
- **Prueba 102 Km.**



- **Primeros 51 Km.**

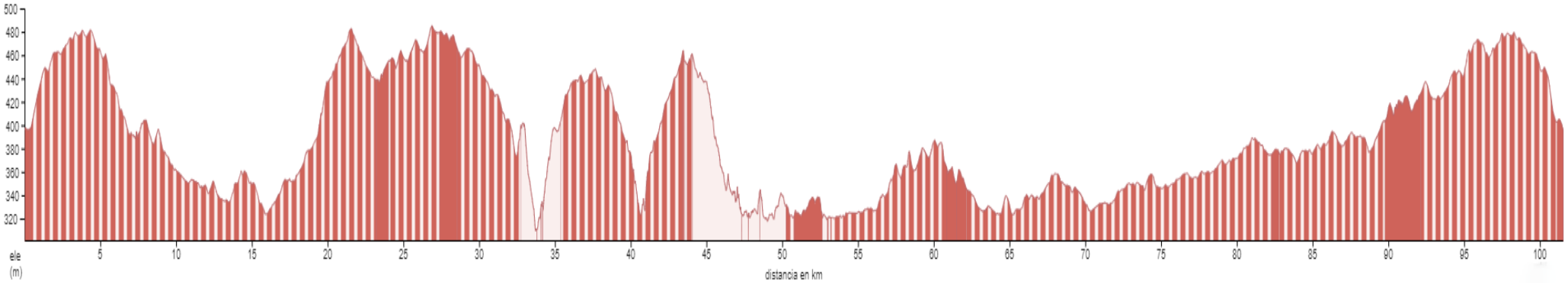


- **Últimos 51 Km.**

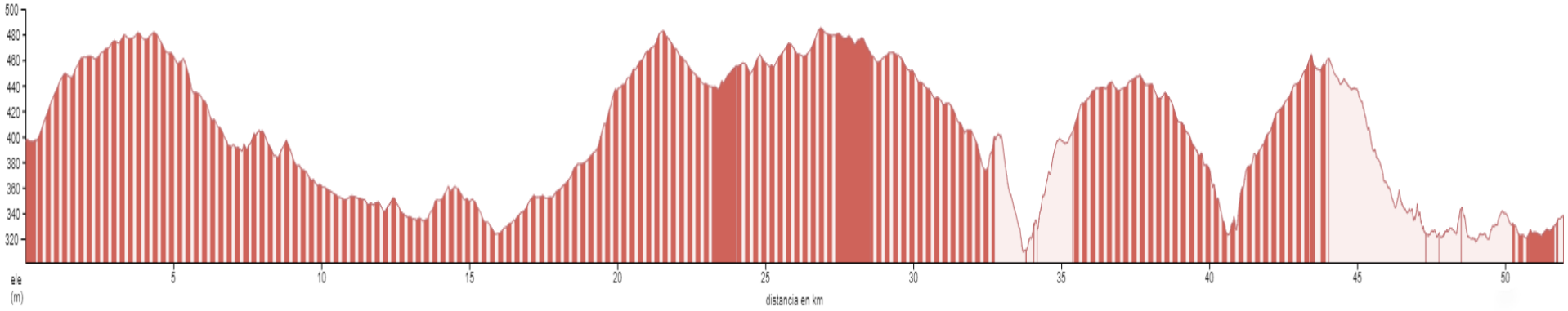


5. Perfiles de las Pruebas

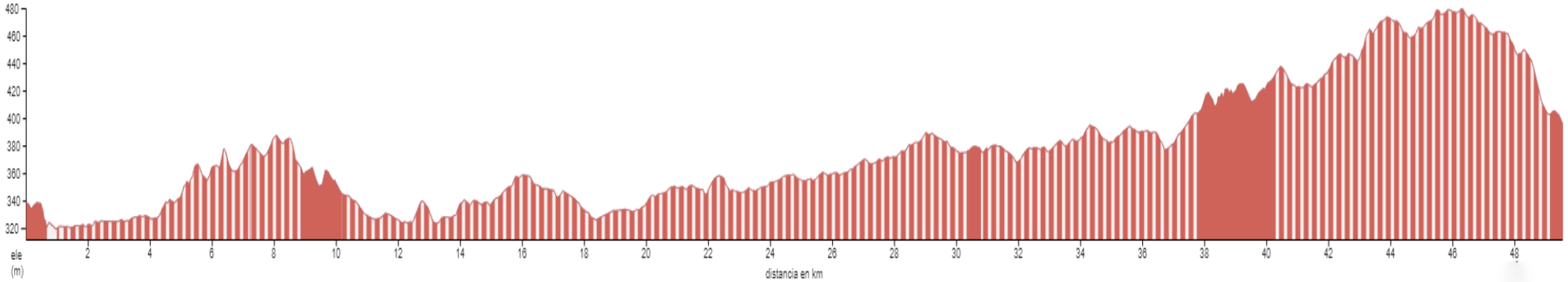
- **Prueba 102 Km.** **Desnivel + 1350 metros**

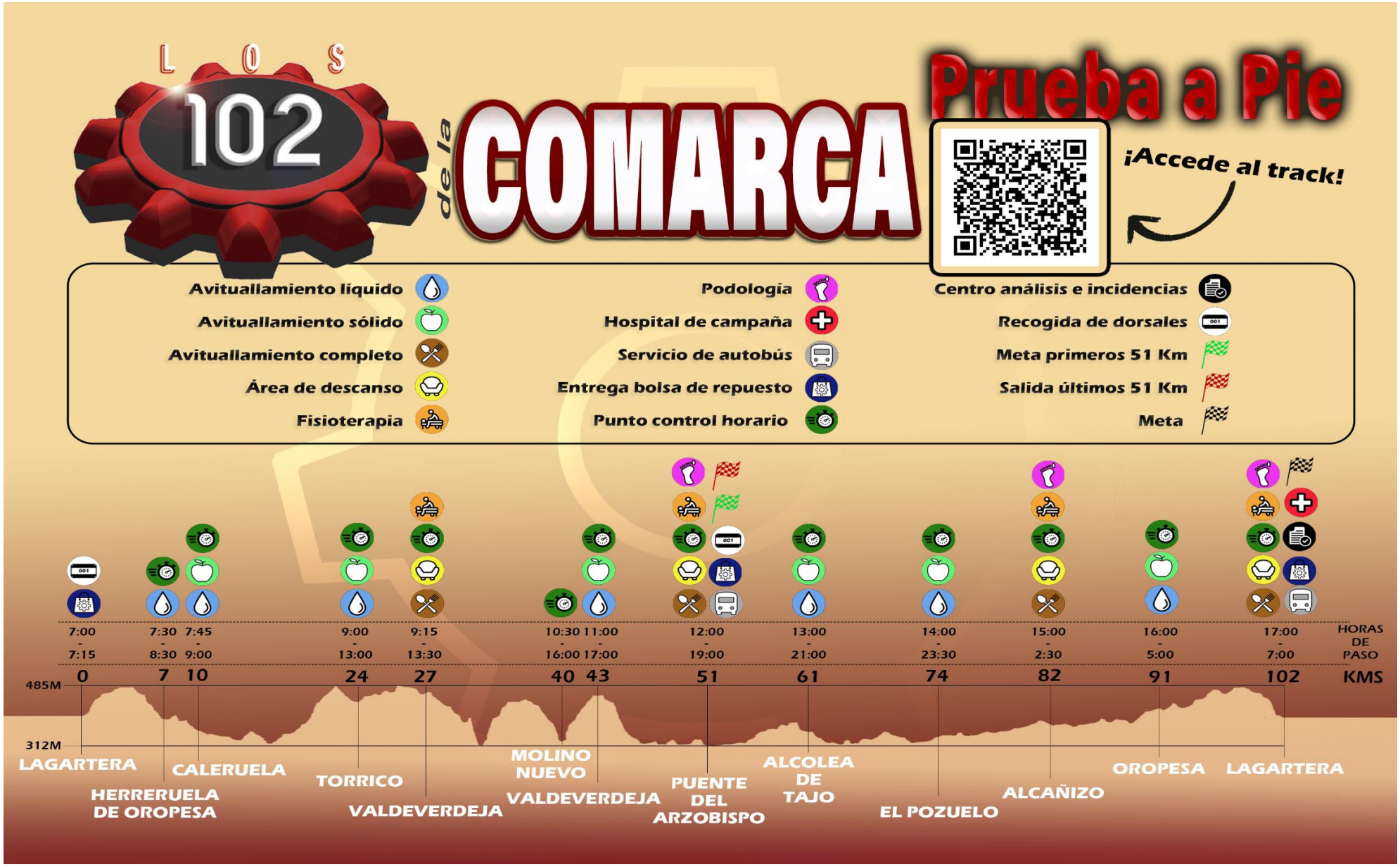


- **Primeros 51 Km.** **Desnivel + 850 metros**



- **Últimos 51 Km.** **Desnivel + 500 metros**




LOS 102 de la COMARCA
Prueba a Pie
¡Accede al track!
Avituallamiento líquido
Avituallamiento sólido
Avituallamiento completo
Área de descanso
Fisioterapia
Podología
Hospital de campaña
Servicio de autobús
Entrega bolsa de repuesto
Punto control horario
Centro análisis e incidencias
Recogida de dorsales
Meta primeros 51 Km
Salida últimos 51 Km
Meta
HORAS DE PASO
7:00 - 7:15
7:30 - 8:30
7:45 - 9:00
9:00 - 13:00
9:15 - 13:30
10:30 - 16:00
11:00 - 17:00
12:00 - 19:00
13:00 - 21:00
14:00 - 23:30
15:00 - 2:30
16:00 - 5:00
17:00 - 7:00
KMS
0
7
10
24
27
40
43
51
61
74
82
91
102
485M
312M
LAGARTERA
HERRERUELA DE OROPESA
CALERUELA
TORRICO
VALDEVERDEJA
MOLINO NUEVO
VALDEVERDEJA
PUENTE DEL ARZOBISPO
ALCOLEA DE TAJO
EL POZUELO
ALCAÑIZO
OROPESA
LAGARTERA

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 + 1 avituallamientos "extra" que estará situado entre los municipios de Alcolea de Tajo y Alcañizo, concretamente en el kilómetro 74.

Habrá 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 arroz. 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 sepodrá degustar de una ensalada de pasta 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 3 puntos de Podología por el circuito, en Puente del Arzobispo (Km 51), Alcañizo (Km 82) y Lagartera (Km 102).

Así mismo se podrá reclamar la presencia de Podólogo, 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.
- Podólogos.
- 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).
- Polideportivo Gregorio Benito de Puente del Arzobispo (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.

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.

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 alas 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 PlazaConstitución de Lagartera.

46. La salida de la Prueba de los **ÚLTIMOS 51 km** será a las 15:00 horas del día 1 de abrilen 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 deCañada Real, 77 de Puente del Arzobispo.

47. Los participantes que lo estimen oportuno también podrán recoger su dorsal y bolsadel corredor el viernes día 31 de marzo de 10:30 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.

F) CONTACTO.

MAIL: loscientodosdelacomarca@gmail.com

TELÉFONO: **637.74.88.49.**

PRUEBAS

BTT
GRAVEL
E-BIKE

2) ÍNDICE PRUEBAS BTT, GRAVEL Y E-BIKE

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 y categorías.
9) Premios.
10) Edad participación.
11) Puntos de avituallamiento.
12) Puntos de Fisioterapia y Medicina Deportiva.
13) Puntos de asistencia mecánica.
14) 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 MARCHA MTB 102KM

A) INFORMACIÓN

1. Los 102km en 10h (tiempo máximo para acabar la prueba) están planteados como reto personal.

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

PRUEBA BTT					
DISTANCIA	SALIDA	META	HORARIO	PRECIOS	
				DESDE 16/11 A 31/01	DESDE 1/02 A 20/03
102 km	Lagartera	Lagartera	11:00H - 21:00H (1 DE ABRIL)	25 €	30 €
HORA SALIDA: 11:00					

3. La prueba se realizará con bicicleta de montaña, no pudiendo utilizar ningún otro tipo de bicicleta ni vehículo. Se permite el uso de bicicletas gravel, estas irán en una categoría diferente.

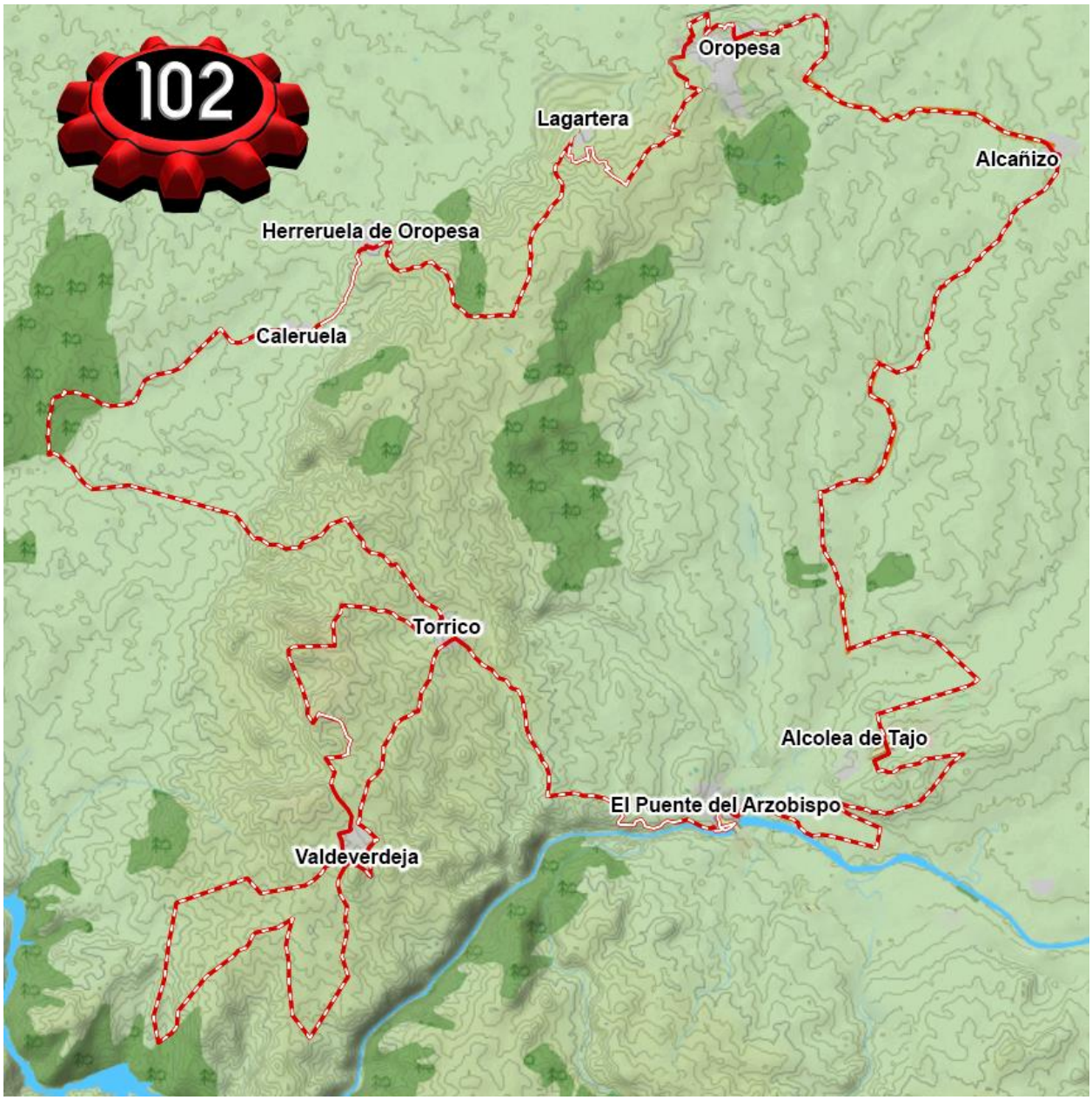
   Se permite la participación de bicicletas eléctricas (E-Bikes) en categoría única diferente.

HORARIO DE PASO Y CIERRE

LOCALIDAD	KILÓMETRO	HORA DE CIERRE	LUGAR
Lagartera	0	11:05h (1/4)	Plaza Constitución
Herreruela de Oropesa	7	11:30h (1/4)	Calle Iglesia
Caleruela	10	11:45h (1/4)	Calle Real
Torrico	24	12:45h (1/4)	Calle Chorrera
Valdeverdeja	32	13:30h (1/4)	Plaza Alcalde Castor González
Valdeverdeja	48	15:00h (1/4)	Centro Polideportivo **(Área de Descanso)**
Torrico	52	15:30h (1/4)	Calle Santa Ana
Puente del Arzobispo	60	16:15h (1/4)	Cañada Real, 77 **(Área de descanso en Polideportivo)**
Alcolea de Tajo	70	17:00h (1/4)	Calle Industrial (Polideportivo)
El Pozuelo	77	17:30h (1/4)	Camino Real de Guadalupe
Alcañizo	86	18:15h (1/4)	Camino de las Praderas **(Área de Descanso)**
Oropesa	95	19:30h (1/4)	Calle Ferial
Lagartera	102	21:00h (1/4)	Plaza Constitución. Final 102km **(Área de Descanso)**

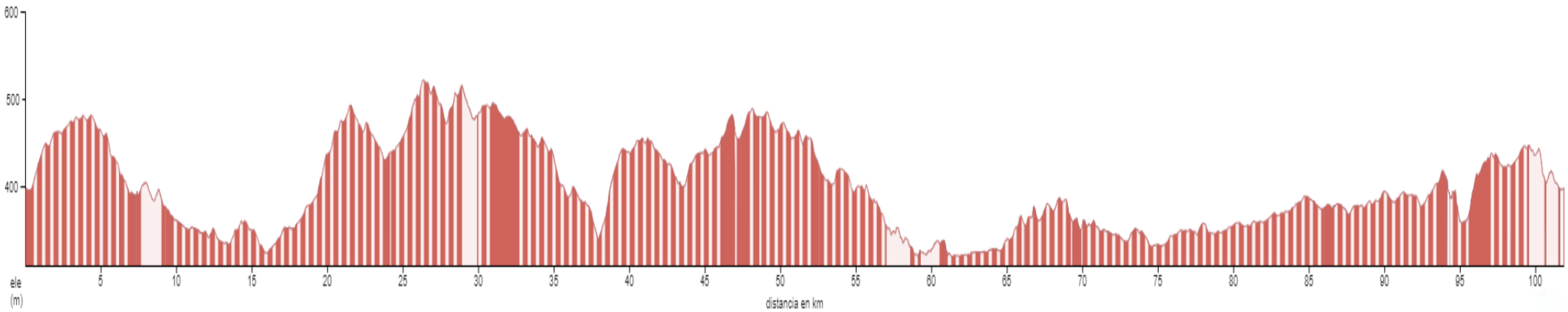
4. Mapa del Recorrido.

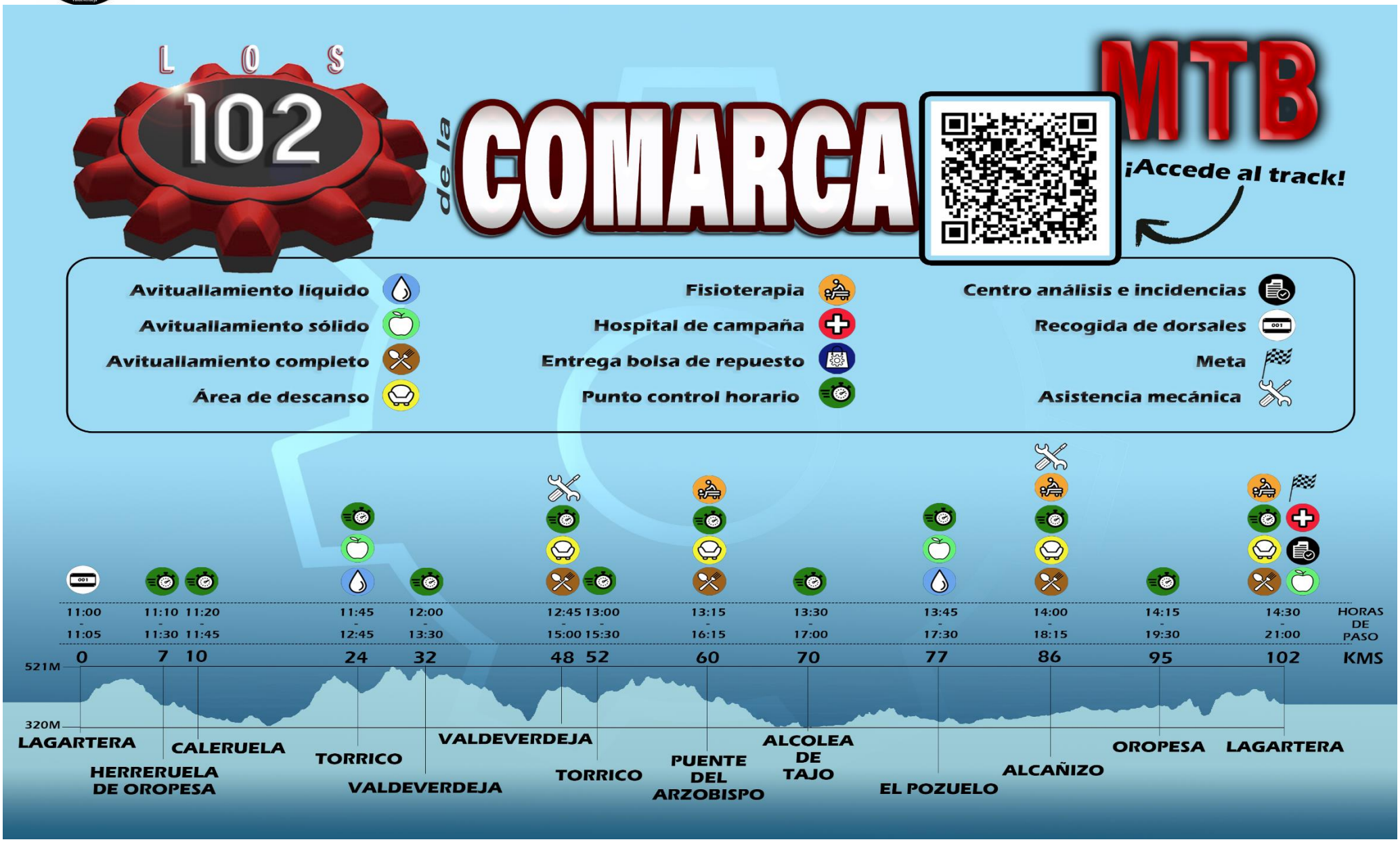
- **Prueba 102 Km BTT**



5. Perfil.

Prueba 102 Km BTT **Desnivel: +1400m**




LOS 102 de la COMARCA
MTB
¡Accede al track!
Avituallamiento líquido
Avituallamiento sólido
Avituallamiento completo
Área de descanso
Fisioterapia
Hospital de campaña
Entrega bolsa de repuesto
Punto control horario
Centro análisis e incidencias
Recogida de dorsales
Meta
Asistencia mecánica
11:00 - 11:05
11:10 - 11:30
11:20 - 11:45
11:45 - 12:45
12:00 - 13:30
12:45 - 15:00
13:00 - 15:30
13:15 - 16:15
13:30 - 17:00
13:45 - 17:30
14:00 - 18:15
14:15 - 19:30
14:30 - 21:00
HORAS DE PASO
0
7
10
24
32
48
52
60
70
77
86
95
102
KMS
521M
320M
LAGARTERA
HERRERUELA DE OROPESA
CALERUELA
TORRICO
VALDEVERDEJA
VALDEVERDEJA
TORRICO
PUENTE DEL ARZOBISPO
ALCOLEA DE TAJO
EL POZUELO
ALCAÑIZO
OROPESA
LAGARTERA

6. Track del Recorrido.

- **Marcha 102 Km MTB:** se puede visitar en la página web **www. ridewithgps.com**, a través del siguiente enlace: **https://ridewithgps.com/routes/41390069**

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

- Superficie pavimentada: 8 % (paso por los municipios)
- Superficie sin pavimentar: 92 % (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:

- BTT FEMENINA:

  - ✓ GENERAL.
  - ✓ SENIOR: hasta 39 años.
  - ✓ MÁSTER PLUS: a partir de 40 años.

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

- BTT MASCULINA:

  - ✓ GENERAL.
  - ✓ ÉLITE: hasta 29 años.
  - ✓ MÁSTER 30: de 30 hasta 39 años.
  - ✓ MÁSTER 40: de 40 hasta 49 años.
  - ✓ MÁSTER PLUS: a partir de 50 años.

- BTT PAREJAS (2 componentes):

  - ✓ PAREJAS FEMENINAS.
  - ✓ PAREJAS MASCULINAS.
  - ✓ PAREJAS MIXTAS.

Observación: si un miembro del equipo se retira, el equipo será descalificado, y el otro miembro del equipo pasará a la modalidad individual.

- E- BIKE: Categoría General

- GRAVEL: Categoría General.

9. Premios.

- Los participantes que completen el recorrido de 102 Kms 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 esa 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 6 puntos de avituallamiento durante el recorrido de 102 Km. Los avituallamientos se encontrarán en municipios por los que transcurre la Prueba + 1 avituallamientos "extra" que estará situado entre los municipios de Alcolea de Tajo y Alcañizo, concretamente en el kilómetro 74.

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

A su vez, al paso por Valdeverdeja (km 48) para comer dispondremos de una completa ensalada de arroz. En Puente del Arzobispo (Km 60) merendaremos un sandwich, de carne de pavo. A la llegada a Alcañizo (Km 86) como cena se podrá degustar de una ensalada de pasta completa y caldo.

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

12. Puntos de fisioterapia y Medicina Deportiva.

Existirán puntos de Fisioterapia en las zonas de descanso de Puente del Arzobispo (km 60) y Lagartera (km 102)

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

13. Puntos de asistencia mecánica.

Existirán 2 puntos de asistencia mecánica para los corredores que lo necesiten. Estarán situados en Valdeverdeja Km 48 y en Alcañizo Km 86.

En el caso de avería, de ser necesarias piezas de sustitución, estas correrán a cargo del participante. De darse el caso, el participante, deberá firmar un Albarán de Reparación que más tarde deberá abonar al finalizar el evento.

14. 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

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.

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.

5. Las áreas de descanso serán las siguientes:

- Centro Polideportivo de Valdeverdeja (Km 48).
- Polideportivo Gregorio Benito de Puente del Arzobispo (km 60).
- Alcañizo (km 86).
- Pabellón Municipal de Lagartera (Km 102).

6. Cada participante llevará dorsal y chip, es **OBLIGATORIO** llevar rutómetro (track) descargado en un dispositivo GPS o en el teléfono móvil. Además, es obligatorio llevar el teléfono móvil con la máxima carga de batería posible.

7. En zona de carretera donde haya doble dirección, se debe circular con mucha precaución y si es posible por el arcén, si el espacio lo permite.

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

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

10. Todos los participantes debidamente inscritos estarán amparados por una póliza de seguro de responsabilidad civil y un seguro individual de accidentes.

C. RECOMENDACIONES Y ASPECTOS A TENER EN CUENTA

11. En pruebas como esta, es de VITAL IMPORTANCIA LA CORRECTA HIDRATACIÓN, por lo que se recomienda llevar siempre agua.

12. Para garantizar la máxima seguridad de los participantes, se contará con la ayuda de protección civil, médicos y fisioterapeutas.

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

14. La organización recomienda estos elementos imprescindibles:

- Al menos 1 litro de agua (obligatorio)
- Chubasquero (si va a llover)
- Móvil con carga 100%
- GPS.
- Track descargado en GPS o móvil (OBLIGATORIO)
- Luz frontal (obligatoria).
- Luz trasera (obligatoria)
- Gafas de sol
- Alimentos ligeros
- Crema de protección solar.
- Uso de casco (OBLIGATORIO)

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

D) ASPECTOS LEGALES

16. 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.

17. 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.

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

19. 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).

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

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

22. Inscripciones en www.evedeport.es

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) RECOGIDA DORSALES.

23. Los dorsales y la bolsa del corredor se podrán recoger el día de la Prueba (1 de abril) a partir de las 8:30 en la Plaza de la Constitución de Lagartera (lugar de salida y llegada de la prueba).

24. Los participantes que lo estimen oportuno también podrán recoger su dorsal y bolsa del corredor el viernes día 31 de marzo de 10:30 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.

F) CONTACTO.

MAIL: **loscientodosdelacomarca@gmail.com**

TELÉFONO: **637.74.88.49.**