

trail Escalate MOTRIIL

12-01-14



Prueba puntuable para la
COPA GRANADINA DE CXM FAM

ESTADIO MUNICIPAL DE ATLETISMO DE LA CIUDAD DE MOTRIIL
toda la información en www.trailmotriil.es

TRAIL 22 km
MINITRAIL 12 km
SENDERISMO 10 km



Información para
participantes

1. INFORMACIÓN GENERAL



1.1. ACCESOS

Acceso a la ciudad de Motril

Gracias a su situación geográfica que permite trasladarse a una infinidad de sitios en poco tiempo, sorprende al viajero más inquieto. Una hora y cuarto nos separa de tres aeropuertos y con la llegada de las nuevas autovías, Motril se muestra como una base ideal que permite explorar en cualquier época del año los impresionantes paisajes de su costa, Las Alpujarras, la imponente Granada con su Alhambra y de fondo Sierra Nevada.



La Alhambra (Granada)



Sierra Nevada

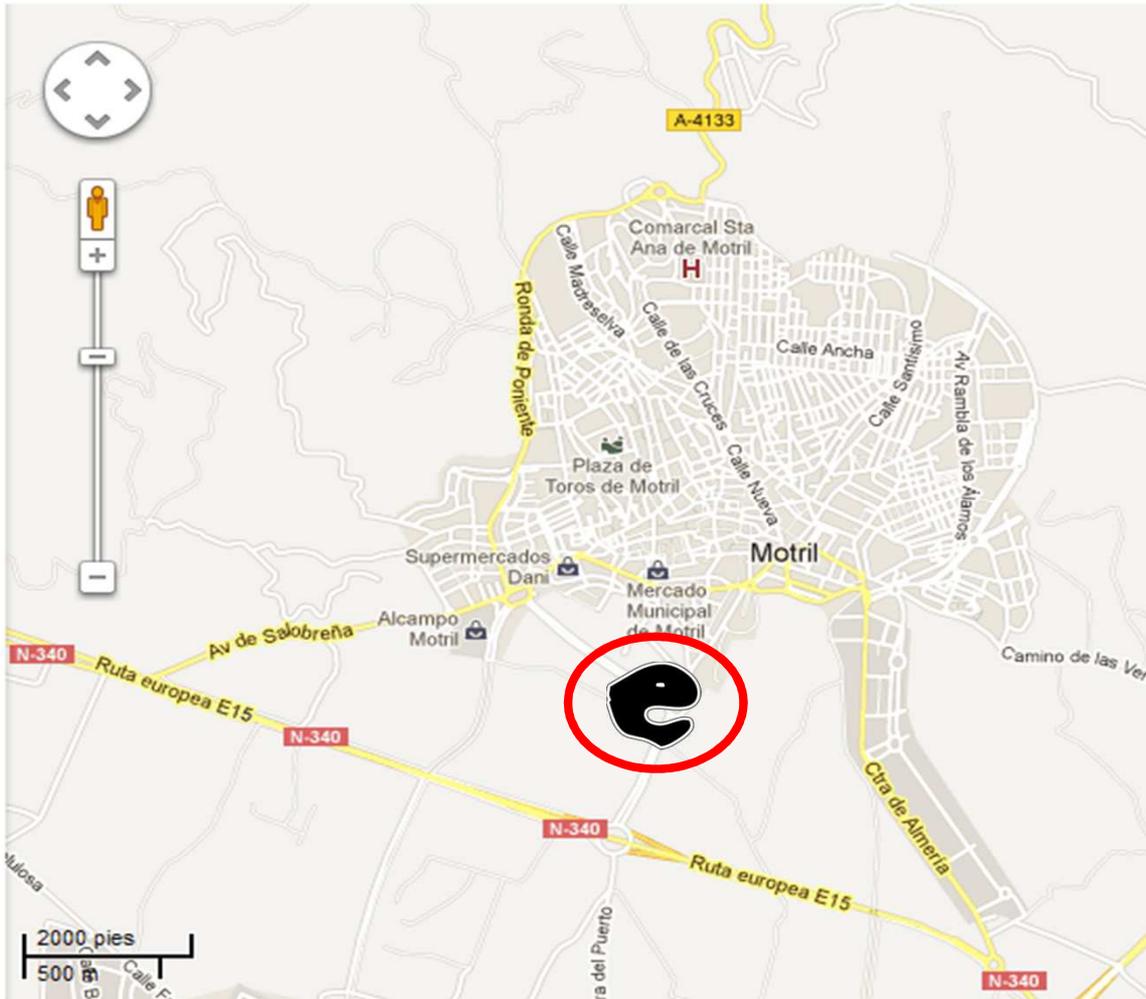


La Alpujarras



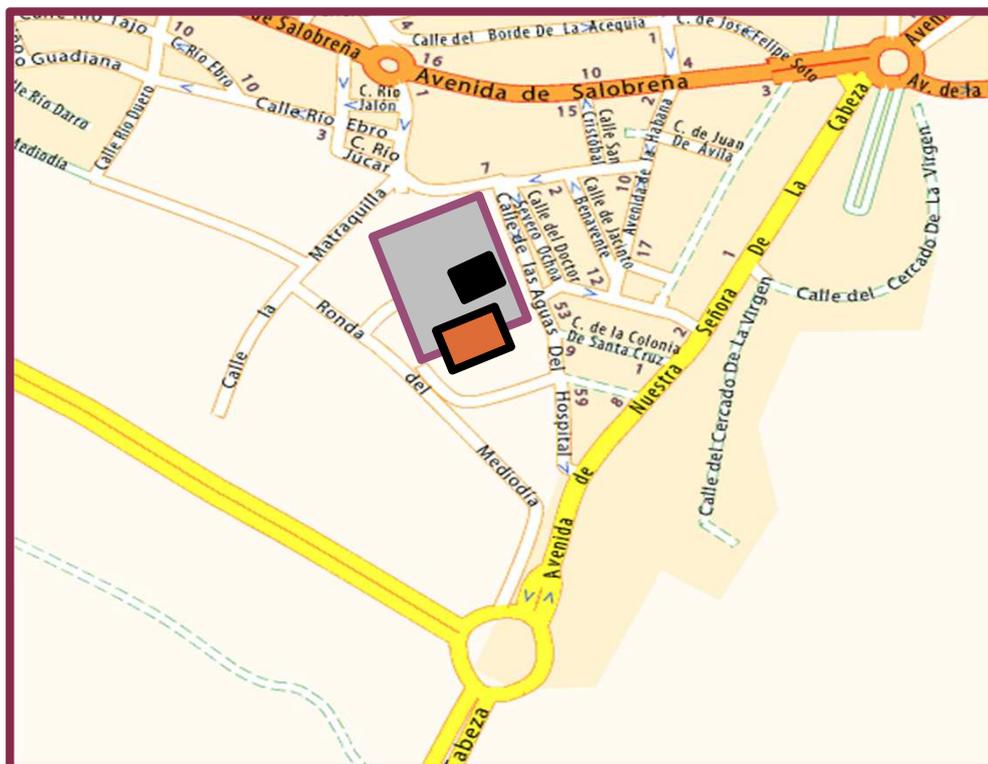
Acceso al centro Social “La Matraquilla”.

Para la retirada de dorsales y la charla técnica que tendrá lugar el sábado 11 de Enero de 18:00 a 20:00 horas.



Acceso desde la N-340 al Centro Social “La Matraquilla”. Junto al Pabellón Municipal de Deportes.

El Centro Social “La Matraquilla” se encuentra en la Plaza de la Coronación, junto al Pabellón Municipal de Deportes. Cuenta con un fácil acceso desde la N-340.



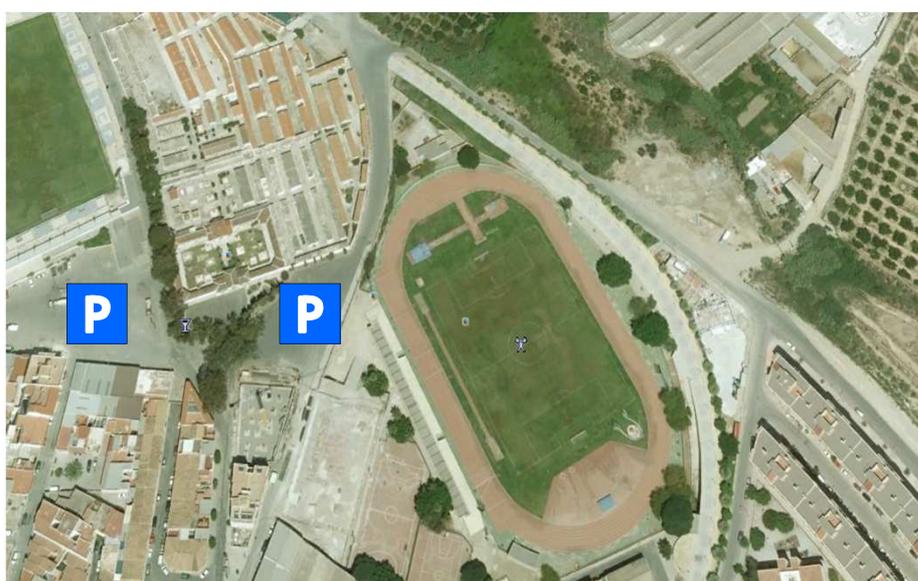
-  Parking y Plaza de la Coronación
-  Centro Social “La Matraquilla”
-  Pabellón Municipal de Deportes

Acceso Estadio Municipal de Atletismo.

El Estadio Municipal de Atletismo será el PUNTO DE SALIDA Y META del Trail Escalate Motril 2014.

Se encuentra en la calle Camino del Cerro del Toro, (tlfno. 958824500), zona norte de la ciudad.

Junto al Estadio Municipal de Atletismo podemos encontrar dos zonas de aparcamiento.



1.2. INSCRIPCIONES.

Como inscribirse.

Las inscripciones se realizarán íntegramente a través de la página web de Club Escalate; www.escalate.es.

La FECHA TOPE para poder realizar la inscripción será el próximo 31 de DICIEMBRE de 2013. Salvo que las plazas ofertadas se agoten con anterioridad a dicha fecha.

Para esta 2ª edición del TRAIL ESCALATE MOTRIL desde la Organización ofrecemos 300 plazas, (250 para corredores y 50 para senderistas).

Entrega de Dorsales

La entrega de Dorsales se llevará a cabo el día 11 de Enero de 19:00 a 21:00 horas en el Centro Social «La Matraquilla», situado en Plaza de la Coronación, y el día 12 de Enero de 8:00 a 8:45 horas en la Carpa de la Organización situada en el Estadio Municipal de Atletismo de la ciudad de Motril.

Para poder realizar la retirada del dorsal, los inscritos deberán presentar el **PLIEGO DE DESCARGO DE RESPONSABILIDAD FIRMADO** y aquellos que estén federados deberán también presentar la **LICENCIA FEDERATIVA**.

Los inscritos que no asistan a la recogida de dorsales, podrán autorizar su recogida presentando la autorización de retirada por terceros, además de los documentos anteriormente mencionados.

1.3. CATEGORÍAS Y DISTANCIAS.

Para esta 2ª edición del TRAIL ESCALATE MOTRIL hemos ampliado la oferta de categorías. Así; para este año 2014 serán las siguientes:

1. Categoría CADETE, (de 15 a 17 años). 11 km y 421 m desnivel +
2. Categoría JUNIOR, (de 18 a 20 años). 22 km y 1.061 m desnivel +
3. Categoría SENIOR, (de 21 a 39 años). 22 km y 1.061 m desnivel +
4. Categoría VETERANO, (de 40 a 49 años). 22 km y 1.061 m desnivel +
5. Categoría MASTER, (a partir de 50 años) 22 km y 1.061 m desnivel +
6. Categoría MINITRAIL, (a partir de 18 años). 11 km y 421m desnivel +
7. Categoría SENDERISTAS, (a partir de 18 años). 18'5 km y 900 m desnivel +

1.4. HORARIOS.

ACTIVIDAD	DIA	HORARIO	LUGAR
Entrega de dorsales	11/01/2013	de 19:00 a 21:00 h	Centro “La Matraquilla” Motril
Entrega de dorsales	12/01/2013	de 8:00 a 8:45 h	Estadio Municipal de Atletismo
Control de dorsales y charla técnica	12/01/2013	de 8:45 a 9:00 h	Estadio Municipal de Atletismo
Salida	12/01/2013	de 9:00 h	Estadio Municipal de Atletismo
Llegada aprox. del 1º	12/01/2013	A las 11:00 h	Estadio Municipal de Atletismo
Cierre control de tiempos	12/01/2013	a las 13:00 h	Estadio Municipal de Atletismo
Entrega de premios	12/01/2013	a las 14:00 h	Estadio Municipal de Atletismo
Comida	12/01/2013	a las 14:30 h	Estadio Municipal de Atletismo

2. INFORMACIÓN TÉCNICA



2.1. Distribución de la Zona de Salida y Meta

Plano de distribución.



Parking

Junto al Estadio Municipal de Atletismo hay dos zonas de aparcamiento con suficiente capacidad.

Carpa de la Organización

Ubicada junto a la Cámara de Salida. En ella se situará el centro de coordinación de la organización, el control de acceso a la Cámara de Salida y la megafonía.

Cámara de Salida

Situada antes de la línea de salida. El control de acceso se situará a la salida de vestuarios.

Línea de Salida

Estará ubicada a continuación de la Cámara de Salida. En la zona sur de la recta situada frente a las gradas. Desde aquí se accederá directamente al exterior del recinto.

Área lúdica y de ocio

Se situará en la zona sur del Estadio Municipal de Atletismo. En la pista polideportiva y en la zona arbolada.



Línea de Meta

Estará ubicada en la misma línea de salida. Para acceder a ella los corredores deberán de acceder al Estadio y dar una vuelta a la pista de Atletismo.

Pódium y premios

El pódium se instalará bajo el arco de meta, y será allí donde se lleve a cabo todo el acto protocolario de entrega de premios por parte de los responsables del Área de Deportes, así como de los diferentes patrocinadores.

Carpa Sanitaria.

Estará ubicada en la zona de salida y meta, junto a la Carpa de la Organización. En esta se instalará el personal médico de la prueba y el centro de coordinación de la gestión de riesgo.

Prensa.

Se acondicionará una zona de prensa junto a la zona de pódium y premios, donde los medios podrán realizar las entrevistas que estimen oportunas. Igualmente se les facilitará un acceso preferente a diferentes puntos del circuito y al acto de entrega de premios.

Duchas y aseos.

Se utilizarán las propias del Estadio Municipal de Atletismo de la ciudad de Motril.

3. RECORRIDOS



3.1. Descripción General

Hemos preparado tres trazados que van desde los 12 km para los cadetes, junior y Minitrail, pasando por los 18 km de los senderistas y terminando en los 22 km de recorrido para las categorías senior veterano y master. Todos ellos repletos de senderos, fuertes subidas y pistas forestales.

Este año hemos trasladado el punto de partida y llegada al Estadio Municipal de Atletismo de la ciudad de Motril, buscando una mejora en los servicios a corredores y público. Aunque tengamos que pisar un poco de asfalto.

La Carrera recorre algunos de los parajes mas conocidos del entorno motrileño. Así; tras partir de la ciudad de Motril volveremos a adentrarnos en la conocida zona de “la bullarenga”, donde el corredor se pondrá a prueba subiendo sus cortafuegos y bajando los técnicos senderos y trialeras que recorren sus pinares.

Tras pasar por el Merendero del Mirador, se coronará la subida al Cerro Gordo (“la Casilla”), desde donde disfrutaremos de unas impresionantes vistas de Sierra Nevada y de las Playas de la Costa Tropical. Además este año; la subida se hace por la cara norte, por lo que se podrá «disfrutar» de la bajada de la cara sur, la cual nos ofrece un impresionante descenso técnico y exigente.

Durante el recorrido habrá seis avituallamientos, además del avituallamiento de final de carrera que estará ubicado en la zona de meta.

3.2. Recorrido de las categorías Senior, Veterano y Master

Datos Técnicos

Recorrido: 22 km.

Desnivel acumulado positivo: 1.061 m

Desnivel acumulado negativo: -1.061 m

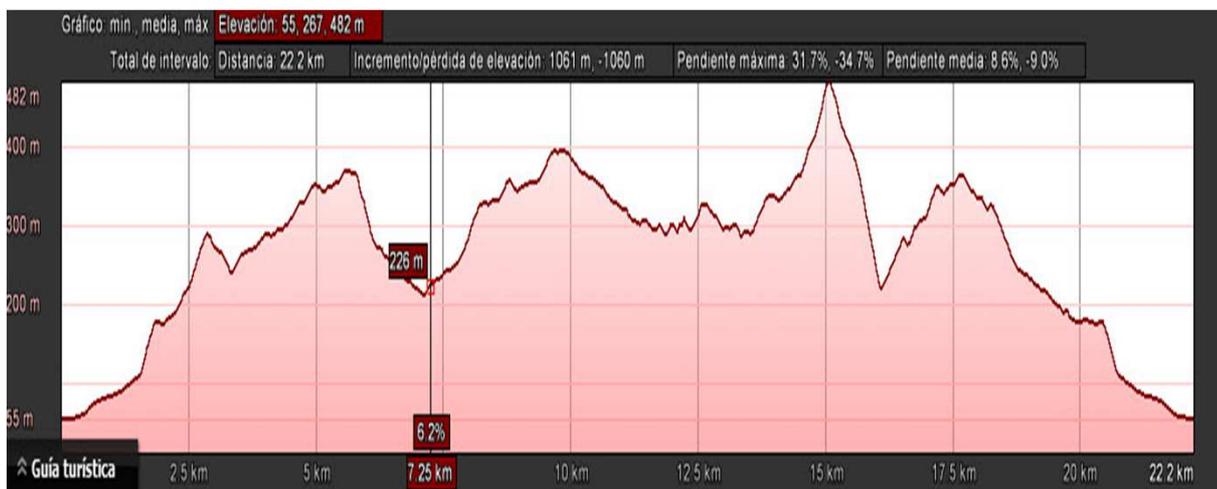
Pendiente máxima positiva: 33%

Pendiente máxima negativa: -34'5%

Altura mínima: 55 m

Altura máxima: 483 m

Perfil del Recorrido



Recorrido

Puedes descargar el trazado del recorrido en:

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5519043>

Desglose del Tipo de Piso.

Punto kilométrico	Distancia	Tipo de piso
Del km 0 al 1,38	1,38 km	Asfalto
Del km 1,38 al 2,03	0,65 km	Sendero
Del km 2,03 al 2,22	0,19 km	Pista forestal
Del km 2,22 al 3,45	1,23 km	Cortafuegos
Del km 3,45 al 3,56	0,11 km	Pista forestal
Del km 3,56 al 4,13	0,57 km	Sendero
Del km 4,13 al 4,38	0,25 km	Pista forestal
Del km 4,38 al 4,74	0,36 km	Sendero
Del km 4,74 al 5,77	1,03 km	Cortafuegos
Del km 5,77 al 7,12	1,35 km	Sendero
Del km 7,12 al 7,36	0,24 km	Pista forestal
Del km 7,36 al 8,16	0,80 km	Sendero
Del km 8,16 al 8,54	0,38 km	Pista forestal
Del km 8,54 al 9,75	1,21 km	Cortafuegos
Del km 9,75 al 11	1,25 km	Sendero
Del km 11 al 13,2	2,20 km	Pista forestal
Del km 13,2 al 13,6	0,40 km	Sendero
Del km 13,6 al 13,8	0,40 km	Pista

Punto kilométrico	Distancia	Tipo de piso
Del km 13,8 al 14,1	0,3 km	Sendero
Del km 14,1 al 14,7	0,6 km	Cortafuegos
Del km 14,7 al 18	3,3 km	Sendero
Del km 18 al 18,3	0,3 km	Pista
Del km 18,3 al 19	0,7 km	Sendero
Del km 19 al 20,2	1,2 km	Pista
Del km 20,2 al 20,9	0,7 km	Sendero
Del km 20,9 al 22,2	1,38 km	Asfalto

Total km Asfalto: 2,76 km

Total km Pista: 5,25 km

Total km Cortafuegos: 4,07 km

Total km Senderos: 10,38 km

Coefficiente de dificultad FAM: 23

Dificultad Técnica según Reglamento FAM: Media

Avituallamientos de las categorías Senior, Veterano y Master

La organización ha previsto la instalación de siete puestos de avituallamiento.

Seis estarán instalados dentro del circuito de la prueba, en los kilómetros 3´5, 7, 11, 13´5, 16 y 18

El avituallamiento final estará ubicado en la zona de meta.

Nº Avituallamiento	Ubicación	Tipo de Avituallamiento
Número 1	Kilometro 3´5	Líquido
Número 2	Kilometro 7	Sólido y líquido
Número 3	Kilometro 11	Líquido
Número 4	Kilometro 14´5	Sólido y líquido
Número 5	Kilometro 16	Sólido y líquido
Número 6	Kilometro 18	Sólido y líquido
Número 7	Kilometro 22	Sólido y líquido

3.3. Recorrido de las categorías Cadete, Junior y Minitrail

Datos Técnicos

Recorrido: 11,7 km.

Desnivel acumulado positivo: 421 m

Desnivel acumulado negativo: - 421 m

Pendiente máxima positiva: 28´5 %

Pendiente máxima negativa: - 28,3 %

Altura mínima: 55 m

Altura máxima: 370 m

Perfil del Recorrido



Recorrido

Puedes descargar el trazado del recorrido en:

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5534201>

Avituallamientos de las categorías Cadete, Junior y Minitrail.

La organización ha previsto la instalación de cuatro puestos de avituallamiento.

Tres estarán instalados dentro del circuito de la prueba, en los kilómetros 3´5, 6´7, 11, y 13´8

El avituallamiento final estará ubicado en la zona de meta.

Nº Avituallamiento	Ubicación	Tipo de Avituallamiento
Número 1	Kilometro 3´5	Líquido
Número 2	Kilometro 7	Sólido y líquido
Número 3	Kilometro 11	Líquido
Número 4	Kilometro 13´8	Sólido y líquido
Número 5	Kilometro 18´4	Sólido y líquido

3.4. Recorrido de la categoría Senderistas.

Datos Técnicos

Recorrido: 18´4 km.

Desnivel acumulado positivo: 900 m

Desnivel acumulado negativo: - 900 m

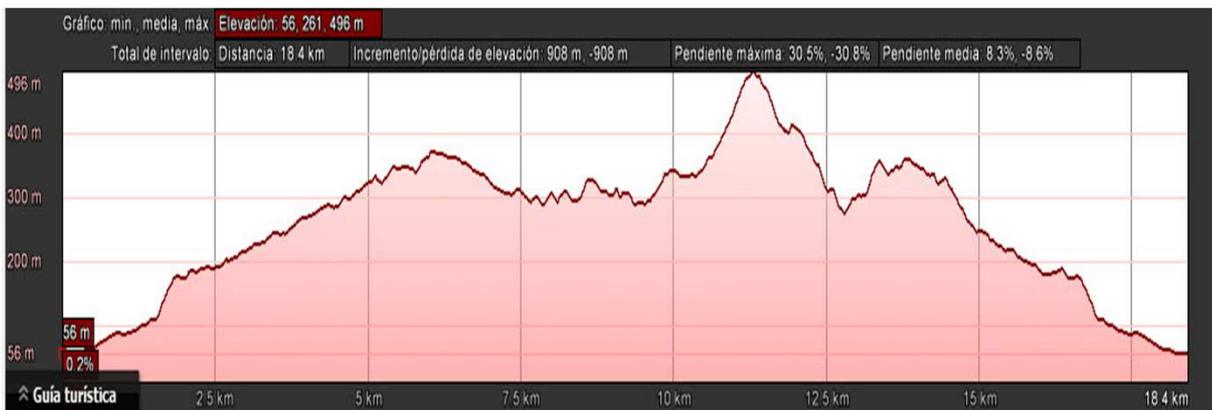
Pendiente máxima positiva: 30´5 %

Pendiente máxima negativa: - 30´8 %

Altura mínima: 55 m

Altura máxima: 496 m

Perfil del Recorrido



Recorrido

Puedes descargar el trazado del recorrido en:
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=5512918>

Avituallamientos de las categoría Senderistas.

La organización ha previsto la instalación de cinco puestos de avituallamiento.

Cuatro estarán instalados dentro del circuito de la prueba, en los kilómetros 3´5, 7, 10´6, y 7´8.

El avituallamiento final estará ubicado en la zona de meta.

Nº Avituallamiento	Ubicación	Tipo de Avituallamiento
Número 1	Kilometro 3´5	Líquido
Número 2	Kilometro 6´7	Sólido y líquido
Número 3	Kilometro 7´8	Líquido
Número 4	Kilometro 12	Sólido y líquido

4. GESTIÓN DE RIESGO



4.1. PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE RIESGOS.

Descripción de la actividad.

Actividad: Carrera por montaña.

Participantes: 300 Aproximadamente.

Características del medio: Carretera asfaltada, caminos, sendas y pistas forestales de las últimas estribaciones de Sierra Lujar. Baja montaña mediterránea.

Itinerario: Estadio Municipal de Atletismo de Motril, Área recreativa del Cerro del Toro-Bullarenga-Cerro Gordo-Gorgoracha-Área Recreativa del Cerro del Toro, Estadio Municipal de Atletismo de Motril.

Puntos conflictivos del itinerario:

- Del Km. 1.8 al 1.9 de carrera.
Descenso de sendero sinuoso sobre terreno rocoso.
Pendiente máxima del -1.9%
Terreno con piedra suelta y roca.
- Del Km. 2.8 al 3,3 de carrera.
Descenso de un cortafuegos.
Pendiente máxima del -15.4%
Terreno con piedra suelta.
- Del Km. 5.6 al 6,9 de carrera.
Descenso de sendero sinuoso.
Pendiente máxima del -30%
Sendero rápido y técnico entre pinos y arbustos.
- Del Km. 9.6 al 10.9 de carrera.
Descenso rápido de sendero sinuoso.
Pendiente máxima del -10.8%
Sendero muy rápido entre pinos y arbustos.

- Del Km. 14.9 al 15.7 de carrera.
 - Descenso de sendero y resalte rocoso.
 - Pendiente máxima del -33,4%
 - Sendero muy técnico sobre piedra suelta y roca.

- Del km 20,4 al 20,8 de carrera.
 - Descenso de sendero y resalte rocoso
 - Pendiente máxima del -26,4%
 - Sendero técnico sobre piedra suelta y roca.

Nivel exigido en topografía: No se exige nivel en topografía. El recorrido está totalmente señalado

Grado de dificultad en desplazamiento: Se exige un nivel técnico suficiente para correr por senderos, pistas, y caminos de tierra, pizarra, y roca, con poca estabilidad y vegetación.

Desnivel total: 2.132 m (1.066 positivos y 1.066 negativos)

Distancia total: 22 km

Duración máxima estimada: 4 horas aproximadamente.

Hora límite de regreso: A las 13:00 horas

Hora prevista de salida: A las 9:00 horas

Material específico recomendado para los corredores: Desde la organización se recomendará a los participantes el material técnico que es aconsejable utilizar.

Evaluación de riesgos.

Peligro	Riesgo	Respuesta
Planificación deficiente	Exposición a elevado número de riesgos	Elaborar una correcta Planificación
Nivel técnico inadecuado	Exposición a elevado número de riesgos	Informar a los participantes. Obtener consentimiento informado
Fallos y pérdidas de equipo	Exposición a elevado número de riesgos	Incidir en el Control de equipo previo.
Nivel físico inadecuado	Agotamiento físico. Incumplir los horarios	Informar de las características de la prueba.
Alimentación deficiente	Agotamiento, hipoglucemias...	Avituallamientos, información y control sobre participantes
Mal control de grupos	Pérdidas y extravíos	Establecer controles de paso. Señalizar el recorrido. Informar del circuito
Mala hidratación	Lipotimias, mareos, cefaleas...	Avituallamiento líquido abundante. Información.
Exposición al sol	Golpes de calor, deshidratación...	Contar con el equipo adecuado. Avituallamientos.
Desniveles de terreno	Caídas, colisiones, contusiones...	Calzado adecuado. Técnica de movimiento adecuada.
Firme resbaladizo	Resbalones, caídas, contusiones, esguinces...	Calzado adecuado. Concentración. Técnica de movimiento adecuada.
Vegetación salvaje	Golpes con troncos o ramas, pincharse, cortes...	Concentración. Precaución. Información. Gafas. Botiquín.
Precipitaciones	Agravan los riesgos existentes	Extremar la precaución y la información. Material adecuado. Parte meteorológico previo.
Vehículos	Atropellos	Controlar y acotar los zonas conflictivas.

5. MEDIO AMBIENTE



5.1. LÍNEA GENERAL DE ACTUACIÓN

Recomendaciones del CACM de la FEDME

Desde el Club de deportes de montaña ESCALATE, vamos a seguir las recomendaciones marcadas por el Consejo Asesor Científico de las Montañas para la FEDME, a la hora de organizar carreras por montaña:

1. Autoregulación, como requisito indispensable para la prevención de impactos medioambientales en los lugares donde se realiza la carrera.
2. Calcular el número idóneo de corredores, en cada prueba, atendiendo a criterios ambientales, de seguridad y de calidad de la prueba.
3. Recoger en el desmantelamiento todas las cintas y residuos producto de la carrera.
4. Limitar al máximo en los avituallamientos productos embasados o generadores de residuos.
5. Plantear la recogida selectiva de residuos, las medidas de ahorro de consumo de agua y energía y favorecer el transporte colectivo.
6. Valorar, al determinar el trazado, los posibles riesgos de erosión, evitando las zonas más sensibles, trazándolo por las que amortiguan mejor el impacto de los corredores.
7. Reforzar y reiterar siempre el mensaje de respeto ambiental a los corredores, espectadores y organizadores. Ofrecerles información previa sobre el espacio natural y rural en el que se desarrolla la carrera.
8. Sancionar con la descalificación automática al corredor que arroja desperdicios fuera de los lugares habilitados y al que utiliza atajos.

IMPACTOS MEDIOAMBIENTALES Y MEDIDAS CORRECTORAS

Impactos sobre el suelo

- Destrucción de la capa superficial de materia orgánica.
- Compactación del suelo.
- Se afecta la capacidad del suelo para mantener vegetación.

En el Trail ESCALATE: El cien por cien del circuito por el que transcurre la prueba recorre pistas forestales, cortafuegos, caminos de tierra y senderos ya en uso, por lo que el impacto sobre el suelo será mínimo.

Medidas correctoras:

- Señalizar el recorrido de la prueba para evitar posibles variaciones en el trazado.
- Sancionar con la descalificación a aquellos participantes que se salgan del recorrido propuesto por la organización.
- Informar a los corredores del impacto medioambiental negativo de las variaciones del recorrido.

Impactos sobre la vegetación

- Destrucción directa por aplastamiento o rotura.
- Cambios en las comunidades vegetales. Las especies resistentes al pisoteo se hacen más abundantes.
- La pérdida de cubierta vegetal provoca pérdida de materia orgánica del suelo e incremento de la erosión.

En el Trail ESCALATE: Como ya hemos indicado, la prueba recorre únicamente pistas forestales, cortafuegos, caminos de tierra y senderos ya en uso, por lo que el impacto sobre la vegetación de la zona será mínimo.

Medidas correctoras:

- Señalizar el recorrido de la prueba para evitar posibles variaciones en el trazado.
- Sancionar con la descalificación a aquellos participantes que se salgan del recorrido propuesto por la organización.
- Informar a los corredores del impacto medioambiental negativo de las variaciones del recorrido.

Impactos sobre la fauna

- Molestias que puedan reducir el éxito reproductor o la alimentación.
- Modificaciones de conducta buscando hábitat más tranquilos.
- Aumento de comida disponible par especies oportunistas.

En el Trail ESCALATE: La celebración de la actividad se llevará a cabo en el Parque Periurbano del Cerro del Toro, como lugar ya habilitado como área de recreo. Además se concentrará en un fin de semana con objeto de minimizar los posible impactos.

Medidas correctoras:

- Concentración temporal de la prueba.
- Limpieza y restauración del entorno tras la celebración de la prueba.
- Informar a corredores, voluntariado y público de las conductas a seguir para minimizar los posibles impactos.

Impactos sobre la atmósfera y paisaje sonoro.

- Aumento del nivel de ruido en puntos de concentración de infraestructuras y visitantes.
- Emisión de gases a la atmósfera en los aparcamientos y pistas.

En el Trail ESCALATE: La organización se instalará la infraestructura necesaria para el correcto desarrollo de la prueba en los edificios que se contienen en el área recreativa del Parque Periurbano del Cerro del Toro, como lugar ya habilitado como área de recreo. Igualmente se hará uso de las zonas de aparcamiento ya existentes.

Medidas correctoras:

- Minimizar la instalación de infraestructuras complementarias, y retirarlas todas tras la prueba.
- Limitar el uso de la megafonía.
- Limitar el tráfico rodado.
- Fomentar el uso del transporte público.

6. PATROCINADORES



MANCOMUNIDAD
DE MUNICIPIOS



Costa
Tropical
De Granada



Diputación
de Granada
Red de municipios



FEDERACIÓN ANDALUZA
DE MONTAÑISMO

