

“XVI MARCHA POPULAR DE RESISTENCIA TREVÉLEZ - LA ZUBIA 2023”

16 SEPTIEMBRE 2023

REGLAMENTO



C/ Solana de Corvales, s/n.
Apartado de Correos 34.
18140 - La Zubia (Granada).
Móvil: 610 631 859.

Web Inscripciones: www.alborde.org
Email: travesiatrevelezlazubia@gmail.com

REGLAMENTO

1º - La **A.C.D. AL BORDE DE LO INCONCEBIBLE** de La Zubia es la Organizadora de la actividad deportiva “**XVI Marcha Popular de Resistencia Trevélez - La Zubia 2023**”.

2º - Es una actividad de senderismo y bicicleta de Montaña (BTT). **No competitiva.**



FEDERACIÓN ANDALUZA
DE DEPORTES DE
MONTAÑA, ESCALADA Y
SENDERISMO

3º - Se requiere una buena condición física.

4º - Los participantes llevarán el equipamiento adecuado para lluvia, abrigo y frontal (pilas de repuesto) para las horas de recorrido nocturno.

Hay que tener presente que es una **Marcha de ALTA MONTAÑA** en las modalidades INTEGRAL y BTT.

5º - Los participantes deberán firmar con antelación una declaración en la que harán constar que no poseen ninguna circunstancia física o psíquica que le impida la realización de la Marcha.

6º - Podrán participar **Federados y No Federados, mayores de edad**, en las modalidades INTEGRAL, MEDIA y BTT.

También podrán participar **Federados y No Federados, menores de 18 años**, con consentimiento paterno por escrito y acompañados durante el recorrido por uno de los padres o tutor legal en la modalidad INFANTIL/JUVENIL.

7º - A los participantes **No Federados** se les hará Seguro de Actividad de un día para la realización de la Marcha.

8º - El recorrido transcurre por el Parque Nacional y Natural de Sierra Nevada y los Términos Municipales de: **LA ZUBIA, DÍLAR, MONACHIL, CAPILEIRA Y TREVÉLEZ.**

9º - En la recepción de participantes será obligatoria la presentación del DNI y la Tarjeta Federativa de Montaña o modalidad BTT. Los seguros privados **NO** se contemplan.

10º - La participación está limitada a **100** personas en modalidad INTEGRAL (A Y B), **100** personas en modalidad MEDIA, **50** personas en modalidad INFANTIL/JUVENIL y **45** personas en modalidad BTT.

Se adjunta información de las diferentes modalidades de la prueba. (Recorridos, perfiles, distancias, etc.)

11º - La inscripción se hará a través de la página web: www.alborde.org a partir del día 19 de junio de 2023.

La inscripción será por riguroso orden de inscripción y pago de la cuota correspondiente.

Tendrán preferencia los socios del Club Al Borde que se inscriban y abonen la cuota correspondiente desde el 19 de junio hasta el 28 de junio (a.i).

Los socios del Club Al Borde que se inscriban a partir del 29 de junio será por riguroso orden de inscripción y pago con el resto de participantes.

12º - No se tendrá derecho a la devolución del importe de inscripción después de las 00:00 horas del 04 de Septiembre del 2023. (Salvo decisión expresa de la Organización).

Las bolsas de los participantes que abonen la cuota y no puedan participar o asistir se guardarán en la Sede del Club Al Borde para su recogida hasta un mes después de haber finalizado la Marcha.

13º - Miembros de la Organización marcarán el ritmo y recorrido de la Marcha. Ningún participante los sobrepasará.

14º - La Organización proporcionará un aperitivo a la salida (Trevélez), varios avituallamientos (agua, isotónicas, fruta y bocadillos) y una comida de convivencia al final de la Marcha.

15º - La Marcha no se suspenderá por mal tiempo salvo por causas muy graves.

16º - Habrán de respetarse las normas de la Dirección del Parque Nacional y Natural en orden a no alterar el entorno físico, la flora y la fauna que pueden verse afectadas durante el desarrollo del recorrido.

17º - La Organización contará con coches de apoyo en determinados puntos del recorrido.

18º - Habrá puntos de escape para aquellos que deseen abandonar la Marcha o entregar parte de la ropa que lleven consigo.

19º - Los participantes deberán procurarse su propio avituallamiento tanto líquido como sólido entre avituallamientos.

Asimismo, deberán portar un recipiente para líquido ya que la Organización no facilitará botellas individuales.

20º - El itinerario es de dificultad **SOLO EXPERTOS** en la modalidad INTEGRAL A, **MUY ALTA** en las modalidad INTEGRAL B, **MUY ALTA** en la modalidad BTT y **MEDIA** en la modalidad INFANTIL/JUVENIL, encargándose los participantes de seguir las indicaciones de la Organización para evitar posibles pérdidas.

21º - La Organización se encargará de proporcionar transporte desde el lugar de concentración hasta el punto de inicio de la Marcha en las todas las Modalidades.

22º - Asimismo la Organización se encargará de procurar asistencia de primeros auxilios durante el recorrido así como al final de la Marcha.

23º - Habrá reconocimiento por Modalidades INTEGRAL, MEDIA y BTT, para el Club más numeroso, club más lejano y participante de mayor y menor edad (masculino y femenino).

24º - Respeto a todas las instalaciones, entornos y a las indicaciones de la Organización.

25º - Ante cualquier duda o problema se deberá acudir a los Monitores de la Organización.

26º - Si se va al “SERVICIO” durante la Marcha, dejar la mochila en la vereda o a un compañero y sobre todo comunicarlo a la Organización.

27º - La Organización podrá **RETIRAR A UN PARTICIPANTE** si observa un comportamiento incívico, la falta de capacidad física, si corre peligro su integridad física o pone en peligro la de otros participantes. Esta decisión será respetada y acatada en todos sus términos por el participante.

28º - La Organización se reserva el derecho de modificar (sin previo aviso y por causas ajenas) tanto el recorrido como el presente Reglamento si por algún motivo fuese necesario, comunicándoselo a los participantes.

29º - La participación en esta Marcha conlleva la aceptación del presente Reglamento.

30º - Habrá servicio de duchas al final de la Marcha y una vez finalizada la entrega de premios en el Pabellón Lidia Redondo de La Zubia (Junto a la Piscina Municipal).

También habrá servicio de pernocta a partir de las 22:00 horas para los días 15 y 16 de septiembre.

(Deberá comunicarse en la inscripción).

31º - Asimismo, en la inscripción se marcará si el participante vendrá a la comida Fin de Marcha acompañado por otra persona, para la entrega de los correspondientes tickets.



La Zubia a 25 de junio de 2023

El Director Ejecutivo

Fdo. Antonio María García Fernández

INFORMACIÓN DE LAS DISTINTAS MODALIDADES

Modalidad INTEGRAL A y B – 100 plazas:

Día y hora de salida:	16 de septiembre (sábado) a las 00:01 horas desde el Pabellón Municipal de Deportes 11-M de La Zubia, dirección Trevélez en autobús de la Organización.
Comienzo de la prueba:	03:00 horas desde el Municipio de Trevélez.
Llegada:	Pabellón Lidia Redondo de La Zubia (Junto Piscina Municipal).
Hora aproximada llegada:	A las 19:00 horas del sábado día 16 de septiembre.

➤ Modalidad INTEGRAL A (CON CIMA EN EL MULHACÉN)

Km. de la prueba:	46,250 Km. Lineal.
Duración aproximada:	16 horas con paradas.
Dificultad:	SOLO EXPERTOS.
Acceso al punto de salida:	Autobús de la Organización.



Recorrido:

Salimos de Trevélez por La Vereda del Chorrillo hasta el Alto del mismo nombre, reagrupamiento y desayuno ahí mismo.

Nos dividimos en dos grupos (Cima Mulhacén A y pista hasta la Caldera B).

El grupo A sigue por la Loma del Tanto hasta la cima del Mulhacén y baja hasta el refugio de la Caldera y sigue hasta el Refugio de la Carihuela y reagrupamiento.

A continuación descendemos por los Tajos de la Virgen y por los Lagunillos de La Virgen y Laguna de las Yeguas hasta el Radiotelescopio y avituallamiento principal.

Luego empezamos la bajada por la Loma de Dílar hasta las Chozas y avituallamiento.

Después continuamos por los arenales del Trevenque hasta el Canal de la Espartera y avituallamiento.

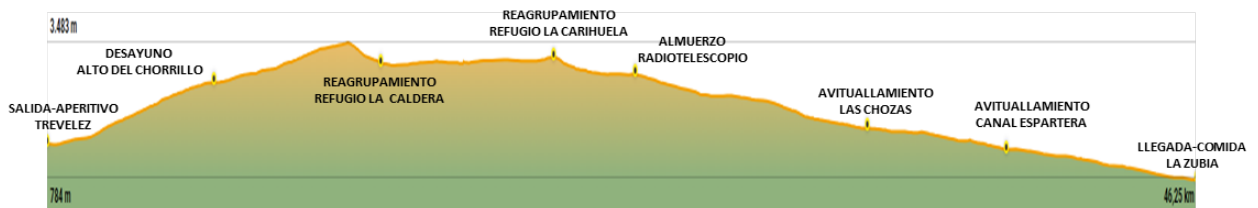
Se continúa por la Cañá de Mi Clara hasta el cruce de Parejo y se sigue en bajada hasta la sede del club Al Borde, nos reagrupamos y nos dirigimos al nuevo Pabellón LIDIA REDONDO (Junto Piscina Municipal) donde finaliza la prueba.

ENLACE A WIKILOC:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/trevez-la-zubia-2023-integral-con-subida-mulhacen-opcion-a-136911325>

Modalidad INTEGRAL A (CON CIMA EN EL MULHACÉN):

- DISTANCIA: 46,250 KM.
- TIEMPO CON PARADAS: 16 HORAS.
- DESNIVEL +: 2.454 m.
- DESNIVEL -: 3.120 m.
- ALTURA MÁXIMA: 3.483 msnm.
- ALTURA MÍNIMA: 784 msnm.



➤ **Modalidad INTEGRAL B (SIN CIMA EN EL MULHACÉN)**

Km. de la prueba:	45,300 Km. Lineal.
Duración aproximada:	16 horas con paradas.
Dificultad:	MUY ALTA.
Acceso al punto de salida:	Autobús de la Organización.



Recorrido:

Salimos de Trevélez por La Vereda del Chorrillo hasta el Alto del mismo nombre, reagrupamiento y desayuno ahí mismo.

Nos dividimos en dos grupos (Cima Mulhacén A y pista hasta la Caldera B).

El grupo B sigue por la pista hasta el Refugio de la Carihueta y reagrupamiento.

A continuación descendemos por los Tajos de la Virgen y por los Lagunillos de La Virgen y Laguna de las Yeguas hasta el Radiotelescopio y avituallamiento principal.

Luego empezamos la bajada por la Loma de Dílar hasta las Chozas y avituallamiento.

Después continuamos por los arenales del Trevenque hasta el Canal de la Espartera y avituallamiento.

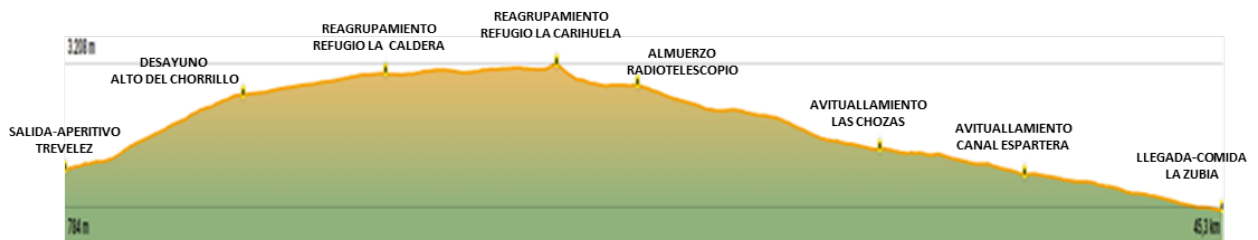
Se continúa por la Cañá de Mi Clara hasta el cruce de Parejo y se sigue en bajada hasta la sede del club Al Borde, nos reagrupamos y nos dirigimos al nuevo Pabellón LIDIA REDONDO (Junto Piscina Municipal) donde finaliza la prueba.

ENLACE A WIKILOK:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/trevez-la-zubia-2023-integral-sin-subida-al-mulhacén-opcion-b-136911358>

Modalidad INTEGRAL B (SIN CIMA EN EL MULHACÉN):

- DISTANCIA: 45,300 KM.
- TIEMPO CON PARADAS: 16 HORAS.
- DESNIVEL +: 2.068 m.
- DESNIVEL -: 2.740 m.
- ALTURA MÁXIMA: 3.483 msnm.
- ALTURA MÍNIMA: 784 msnm.



Modalidad MEDIA - 100 plazas:

Día y hora de salida:	16 de septiembre (sábado) a las 08:30 horas desde el Pabellón Municipal de Deportes 11-M de La Zubia, dirección Pradollano en autobús de la Organización.
Comienzo de la prueba:	10:00 horas desde Pradollano.
Llegada:	Pabellón Lidia Redondo de La Zubia (Junto Piscina Municipal).
Hora aproximada llegada:	19:00 horas del sábado día 16 de septiembre.
Km. de la prueba:	27,850 Km – lineal.
Duración aproximada:	08 horas 45’ con paradas.
Dificultad:	MEDIA.
Acceso al punto de salida:	Autobús de la Organización.



Recorrido:

Salida desde Pradollano (avituallamiento líquido y sólido).

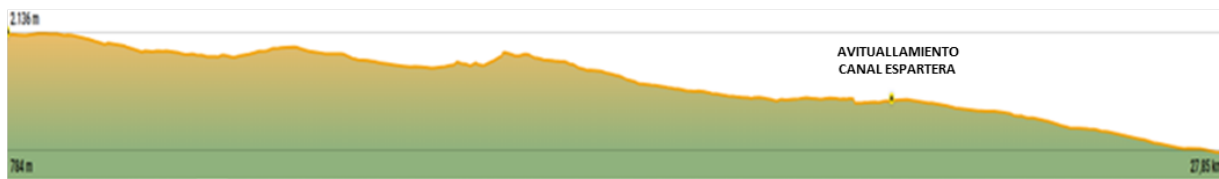
Empezamos la bajada hasta el Collado de Matas Verdes (escape), carril hasta Fuente Fría (reagrupamiento), rodeo al Cerro Huenes por la vereda inversa a como se sube habitualmente hasta el cruce con la pista que sube al Puente de los 7 ojos y Cortijuela, seguimos a la derecha dirección al Canal de la Espartera (avituallamiento líquido y donde nos volvemos a reagrupar), Cañá de Mi Clara, Cortijo Parejo y hasta La Zubia con reagrupamiento de todas las modalidades en la sede del club y vamos juntos al Pabellón Lidia Redondo para finalizar.

ENLACE A WIKILOC:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/trevezel-la-zubia-2023-modalidad-media-136983886>

Modalidad MEDIA:

- DISTANCIA: 27,850 KM.
- TIEMPO CON PARADAS: 8 HORAS 45’.
- DESNIVEL +: 553 m.
- DESNIVEL -: 1.912 m.
- ALTURA MÁXIMA: 2.136 msnm.
- ALTURA MÍNIMA: 784 msnm.



SALIDA PRADOLLANO
AVITUALLAMIENTO
GENERAL

LLEGADA-COMIDA
LA ZUBIA

Modalidad INFANTIL/JUVENIL - 50 plazas:

Día y hora de salida: 16 de septiembre (sábado) a las 08:30 horas desde el Pabellón Municipal de Deportes 11-M de La Zubia, dirección Hoya de la Mora en autobús de la Organización.
A las 9:30 horas tomaremos la lanzadera desde el Albergue Universitario hasta las Posiciones del Veleta.
Comienzo de la Marcha andando a las 10:0 horas.

Llegada: Pabellón Lidia Redondo de La Zubia. (Junto a Piscina Municipal)

Hora aproximada: 17:00 horas del sábado día 16 de septiembre.

Km. de la prueba: 8,670 Km – lineal.

Duración aproximada: 6 horas con paradas.

Dificultad: MEDIA.



Acceso al punto de salida: Autobús de la Organización y lanzadera.

Recorrido:

Llegamos en autobús desde La Zubia hasta la conocida Hoya de la Mora por donde ascenderemos en lanzadera hasta llegar a las posiciones del Veleta, donde nos apearemos y comenzamos la marcha hasta el cruce de la Carihuela del Veleta. Tomaremos por la derecha hasta encontrarnos el cruce de la Carihuela y de subida al Veleta. Nosotros nos desviaremos a la derecha para después de recorrer una bajada con precaución, llegar a los Lagunillos de la Virgen y después de atravesarlos llegar a la laguna artificial de las Yeguas.

Seguiremos bajando y subiendo lentamente en busca del collado de la Laguna de las Yeguas, pararemos allí nuevamente a reagruparnos, para enseguida dirigirnos a la izquierda por la vertiente oeste, dando vistas a las Chorreras del Molinillo, hacia el Radiotelescopio IRAM donde nuestros compañeros voluntarios-as de Al Borde nos deleitaran con un estupendo avituallamiento. Descansaremos un poco y nos haremos 1000 fotos.

Después del descanso y de reponer energías seguiremos en bajada hasta cerca de Borreguiles (pero NO llegaremos). Nos dirigiremos ya desde la balsa artificial y en suave bajada y alguna que otra subidilla hasta el monumento a la Virgen de las Nieves y después, ahora sí, en bajada hasta llegar a la meta, situada en la Hoya de la Mora. Allí nos recogerá el bus y nos llevará de vuelta a La Zubia, donde será la comida, entrega de premios y recuerdos en el nuevo pabellón de deportes LIDIA REDONDO y el ya famoso baño en la piscina municipal (solo participantes menores de edad).

NOTA:

Todos los participantes menores de edad, irán acompañados obligatoriamente por un mayor de edad durante toda la prueba, previa firma del consentimiento paterno o materno.

Tendrá la **OBLIGACION** de llevar cada participante:

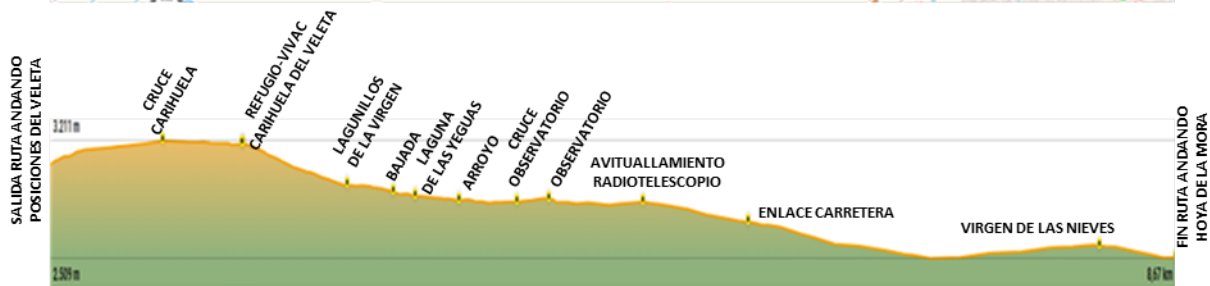
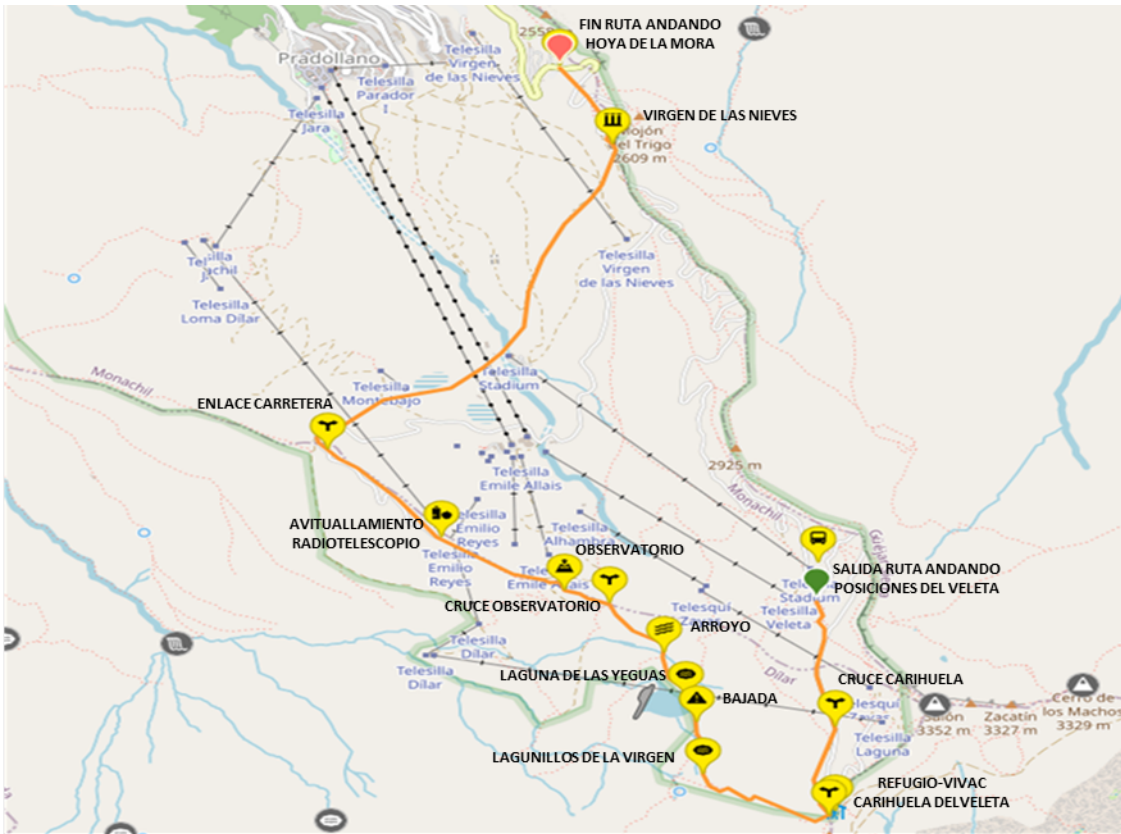
Agua, protección solar, gorra o sombrero, gafas, ropa y calzado adecuado al tiempo previsto para ese día, pantalón y camiseta de manga larga.

ENLACE A WIKILOC:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/xvi-marcha-trevez-la-zubia-2023-modalidad-infantil-juvenil-137656873>

Modalidad INFANTIL/JUVENIL:

- DISTANCIA: 8,670 KM.
- TIEMPO CON PARADAS: 6 HORAS.
- DESNIVEL +: 255 m.
- DESNIVEL -: 821 m.
- ALTURA MÁXIMA: 3.211 msnm.
- ALTURA MÍNIMA: 2.509 msnm.



Modalidad BTT - 45 plazas:

Día y hora de salida:	16 de septiembre (sábado) a las 06:30 horas desde el Pabellón Municipal de Deportes 11-M de La Zubia, dirección a Trevélez en autobús de la Organización.
Comienzo de la prueba:	10:00 horas desde Trevélez.
Llegada:	Pabellón Lidia Redondo (Junto Piscina Municipal de La Zubia.
Hora aproximada llegada:	19:00 horas del sábado día 16 de septiembre.
Km. de la prueba:	98,340 Km – lineal.
Duración aproximada:	09 horas con paradas.
Dificultad:	MUY DIFÍCIL.
Acceso al punto de salida:	Autobús de la Organización.



Recorrido:

Salida desde Trevélez (Avituallamiento de salida) a las 10:30 horas por pista hasta Capileira y subida por pista hasta el Alto del Chorrillo (Avituallamiento Líquido).

Nos dirigimos hacia el Refugio de la Caldera y a continuación al Refugio de la Carihuela del Veleta.

A continuación nos dirigimos a la Hoya de la Mora por carretera (Avituallamiento General).

Tomamos la carretera de las Sabinas hacia el Centro de Visitantes El Dornajo y a continuación hacia Los Jerónimos, Vadeo del río Monachil, subida a la Cortijuela y al Canal de la Espartera (Avituallamiento Líquido).

Bajada hasta La Zubia por la pista hasta Sede Club Al Borde (Reagrupamiento).

Una vez reagrupados todos, nos dirigimos hasta el Pabellón Nuevo LIDIA REDONDO donde está situada la llegada.

ENLACE A WIKILOC:

<https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/xvi-trevez-la-zubia-modalidad-btt-2023-36715203>

Modalidad BTT:

<input type="checkbox"/>	DISTANCIA:	98,340 KM.
<input type="checkbox"/>	TIEMPO CON PARADAS:	09 HORAS.
<input type="checkbox"/>	DESNIVEL +:	2.681 m.
<input type="checkbox"/>	DESNIVEL -:	3.472 m.
<input type="checkbox"/>	ALTURA MÁXIMA:	3.205 msnm.
<input type="checkbox"/>	ALTURA MÍNIMA:	743 msnm.

