"XVII MARCHA POPULAR DE RESISTENCIA TREVÉLEZ - LA ZUBIA 2024"

14 SEPTIEMBRE 2024

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:

"XVII MARCHA POPULAR DE RESISTENCIA TREVÉLEZ - LA ZUBIA 2024".

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

3º - Se requiere una buena condición física.

4º - El personal participante llevará el equipamiento adecuado para lluvia, abrigo, manta térmica y frontal (pilas de repuesto) para las horas de recorrido nocturno. Obligatoria ropa de abrigo (puesta o en la mochila).

Hay que tener presente que es una actividad de **alta montaña** en las modalidades **INTEGRAL Y BTT**.

5º - El personal participante deberá 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 actividad.

6º - Podrá participar personal **federado y no federado** mayor de edad en las modalidades **INTEGRAL, MEDIA** y **BTT**.

7º - Al personal participante **no federado** se le hará un **seguro de actividad** de un día para la realización de la actividad.

8º - El recorrido trascurre por el Parque Nacional y Natural de Sierra Nevada y por los siguientes Términos Municipales según la modalidad:

- Modalidad **INTEGRAL**: **Trevélez, Capileira, Monachil, Dílar y La Zubia**.
- Modalidad **MEDIA**: **Monachil** y **La Zubia**.
- Modalidad **BTT**: **Trevélez, Capileira, Bubión, Pampaneira, Soportújar, Nigüelas, Dúrcal, Padul, Dílar, Gójar** y **La Zubia**.

Se adjunta información de las diferentes modalidades de la prueba.
(Recorridos, perfiles, rutómetros y enlaces a Wikiloc).

9º - En la recepción de personal participante será obligatoria la presentación del DNI y la Tarjeta Federativa de montaña o modalidad BTT. Los seguros privados **no** se contemplan.

10º - Número de participantes máximo según la modalidad:

- Modalidad **INTEGRAL**: **100** Participantes.
- Modalidad **MEDIA**: **100** Participantes.
- Modalidad **BTT**: **25** Participantes.

11º - La inscripción se hará a través de la página web: www.alborde.org a partir del día **24 de junio de 2024**.

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

12º - No se tendrá derecho a la devolución del importe de inscripción después de las 00:00 horas del 07 de septiembre del 2024. (Salvo decisión expresa de la Organización).

Las bolsas del personal participante que abonen la cuota y no puedan participar o asistir se guardarán en la Sede de la A.C.D. Al Borde de lo Inconcebible para su recogida hasta un mes después de haber finalizado la actividad.

13º - Personal de la Organización marcará el ritmo y recorrido de la actividad. Ningún participante los sobrepasará. Se respetarán los tiempos de paso y de llegada.

14º - La Organización proporcionará un aperitivo en la salida, y varios avituallamientos durante el recorrido (agua, isotónicas, fruta y bocadillos) y una comida de convivencia al final de la actividad.
15º - La actividad 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 de Sierra Nevada 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 en los avituallamientos para entregar parte de la ropa que lleven consigo y para aquellos/as que deseen abandonar la actividad, por problemas físicos, no cumplir los tiempos establecidos o por decisión del personal de la organización.

19º - El personal participante deberá procurarse su propio avituallamiento tanto líquido como sólido entre cada uno de los avituallamientos proporcionados por la Organización.

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

20º - Dificultad de los itinerarios según la modalidad:

- Modalidad **INTEGRAL**: **Muy alta**.
- Modalidad **MEDIA**: **Media**.
- Modalidad **BTT**: **Muy alta**.

El personal participante se encargará 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 actividad 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 actividad.

23º - Habrá reconocimientos para el Club más numeroso, Club más lejano y personal 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/las monitores/as de la Organización.

26º - Si se va al **"servicio"** durante la actividad, dejar la mochila en la vereda o a un/una compañero/a y sobre todo comunicarlo a la Organización.

27º - La Organización podrá retirar a un/una participante si observa un comportamiento incívico, la falta de capacidad física, si corre peligro su integridad física o pone en peligro la de otros/as participantes.
Esta decisión será respetada y acatada en todos sus términos por el/la 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/as participantes.

29º - Asimismo, en la inscripción se marcará si el/la participante vendrá a la comida fin de actividad en compañía de más personas para la entrega de los correspondientes tickets previo pago junto a la inscripción.

30º - Una vez finalizada la actividad y la entrega de premios en el Pabellón Lidia Redondo de La Zubia (Junto a la Piscina Municipal), habrá servicio de duchas para el personal participante que lo desee en el Pabellón Municipal de Deportes 11-M.

También habrá servicio de pernocta a partir de las 22:00 horas para el viernes día 13 de septiembre.
Deberá comunicarse en la inscripción.

31º - **La participación en esta actividad conlleva la aceptación del presente Reglamento.**

La Zubia a 12 de junio de 2024

El Director Ejecutivo

Fdo. Antonio María García Fernández

INFORMACIÓN DE LAS DISTINTAS MODALIDADES

Modalidad INTEGRAL (100 plazas):

Día, hora y lugar de salida: 14 de septiembre (sábado) a las **00:00** horas.
Pabellón Municipal de Deportes 11-M.
C/ Everest s/n de La Zubia.

Dirección a Trevélez en autobús de la Organización).

Comienzo de la prueba: **03:00** horas desde el Municipio de Trevélez.

Día, hora y lugar de llegada: 14 de septiembre (sábado) a las **19:00** horas.
Pabellón Lidia Redondo.
C/ Brasil s/n de La Zubia. (Junto Piscina Municipal)

Recorrido:

Salimos de Trevélez por la Vereda del Chorrillo hasta el cruce del Chorrillo.
(Reagrupamiento, desayuno y punto de escape).

Seguimos por la pista hasta el Refugio de la Caldera primero y al Refugio de la Carihuela después.
(Reagrupamiento).

A continuación descendemos por los Tajos de la Virgen, por los Lagunillos de La Virgen y Laguna de las Yeguas hasta el Radiotelescopio.
(Almuerzo y punto de escape).

Luego empezamos la bajada por la Loma de Dílar hasta Las Chozas.
(Avituallamiento).

Seguidamente continuamos por el PR-A 19 por los arenales del Trevenque hasta el Canal de la Espartera

Se continúa por la pista de bajada al Cortijo Restaurante "El Hervidero".
(Avituallamiento y punto de escape)

Continuamos hasta la urbanización Cumbres Verdes, calle Prados del Abuelo, pista del Cortijo de Corvales y se sigue en bajada hasta el restaurante "El Pinar".
(Reagrupamiento)

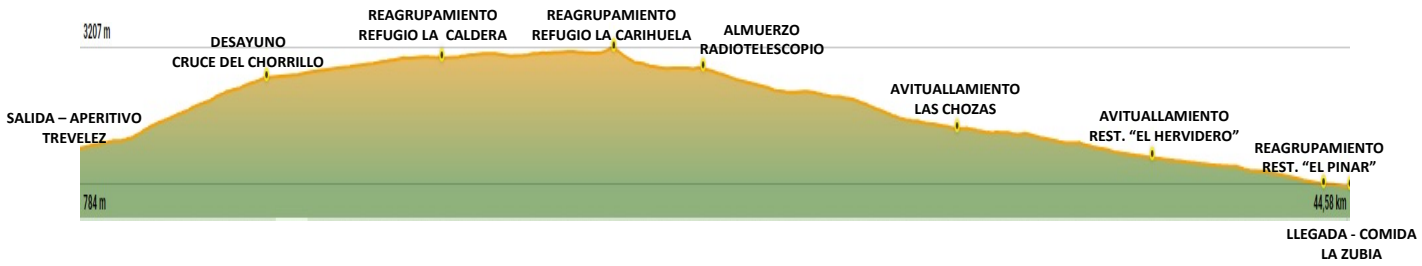
Nos dirigimos al nuevo Pabellón Lidia Redondo (Junto a piscina municipal) donde finaliza la prueba.
(Comida, premios y duchas)

ENLACE A WIKILOC:

https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/xvii-marcha-popular-de-resistencia-trevelez-la-zubia-204-modalidad-integral-173514798

Modalidad INTEGRAL

□	DISTANCIA:	**44,580 Kms. (Lineal)**
□	TIEMPO CON PARADAS:	**16 Horas.**
□	DESNIVEL +:	**1.975 m.**
□	DESNIVEL - :	**2.647 m.**
□	ALTURA MÁXIMA:	**3.207 msnm.**
□	ALTURA MÍNIMA:	**784 msnm.**
□	DIFICULTAD:	**Muy alta.**
□	ACCESO A COMIENZO DE PRUEBA:	**Autobús.**



RUTÓMETRO MODALIDAD INTEGRAL					
ZONAS / LUGARES	**HORA LLEGADA**	**KM/ALTURA**	**HORA SALIDA**	**TAREAS**	**TIEMPO DE PARADA**
SALIDA BUS LA ZUBIA-PABELLON LIDIA REDONDO	23:45	84 KM / 784 m (VIAJE BUS)	00:00	DESPLAZAMIENTO EN BUS HASTA TREVÉLEZ	15´
TREVÉLEZ	02:30	KM 0,000 / 1.475 m	03:00	SALIDA PRUEBA **APERITIVO**	30´
CORTIJO	04:30	KM 4,300 / 2.242 m	04:35	----------	5´
MIRADOR	05:25	KM 5,800 / 2.542 m	05:25	----------	0´
CRUCE DEL CHORRILLO	06:05	KM 6,600 / 2.673 m	06:35	**DESAYUNO** PUNTO DE ESCAPE	30´
REFUGIO LA CALDERA	08:45	KM 12,700 / 3.068 m	09:00	REAGRUPAMIENTO	15´
REFUGIO LA CARIHUELA	10:30	KM 18,700 / 3.200 m	10:50	REAGRUPAMIENTO	20´
RADIOTELESCOPIO	11:30	KM 21,900 / 2.852 m	12:20	**ALMUERZO** PUNTO DE ESCAPE	50´
LAS CHOZAS	14:00	KM 31,000 / 1.816 m	14:30	**AVITUALLAMIENTO** PUNTO DE ESCAPE	30´
MIRADOR ALAYOS CANAL ESPARTERA	16:00	KM 36,500 / 1.364 m	16:00	----------	0´
REST. EL HERVIDERO	16:50	KM 37,700 / 1.285 m	17:20	**AVITUALLAMIENTO** PUNTO DE ESCAPE	30´
REST. EL PINAR	18:20	KM 43,600 / 825 m	18:30	REAGRUPAMIENTO	10´
PABELLON LIDIA REDONDO	19:00	KM 44,580 / 765 m	----------	**FIN DE PRUEBA, COMIDA, PREMIOS Y DUCHAS**	SIN LIMITE

Modalidad MEDIA (100 plazas):

Día, hora y lugar de salida:	14 de septiembre (sábado) a las **08:15** horas salida de bus. Pabellón Municipal de Deportes 11-M. C/ Everest s/n de La Zubia. Dirección a Pradollano en autobús de la Organización.
Comienzo de la prueba:	**09:30** horas desde Pradollano.
Día, hora y lugar de llegada:	14 de septiembre (sábado) a las **19:00** horas. Pabellón Lidia Redondo. C/ Brasil s/n de La Zubia. (Junto Piscina Municipal)

Recorrido:

Salida desde Pradollano (Avituallamiento líquido, punto de escape).

Empezamos la bajada hasta el Collado de Matas Verdes entre barrancos (Reagrupamiento).

Bajamos hasta la Casa Forestal de la Cortijuela (Avituallamiento principal, punto de escape).

Seguimos por el carril hasta el cruce del Collado de Ruquino y la pista a la izquierda a la "Llaná del Chopo" (Reagrupamiento).

Continuamos por el PR-A 20 en bajada hasta el Puente de los 7 Ojos (Reagrupamiento, punto de escape) y Mirador de los Alayos.

Seguimos a la derecha dirección al Restaurante "El Hervidero".
(Avituallamiento líquido, punto de escape y reagrupamiento).

Tomamos la pista de bajada a la urbanización Cumbres Verdes por calle Prados del Abuelo, Barranco de Corvales hasta el Mirador de la Vega, pista del Cortijo Corvales y hasta La Zubia con reagrupamiento en el restaurante "El Pinar".

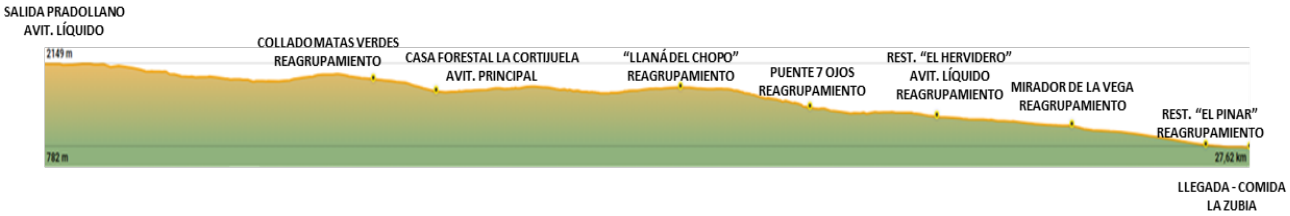
Nos dirigimos al nuevo Pabellón Lidia Redondo (Junto a piscina municipal) donde finaliza la prueba.
(Comida, premios y duchas)

ENLACE A WIKILOC:

https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/xvii-marcha-popular-de-resistencia-trevelez-la-zubia-2024-modalidad-media-173464904

Modalidad MEDIA:

- DISTANCIA: **27,610 Kms. (Lineal)**
- TIEMPO CON PARADAS: **8 Horas 45´.**
- DESNIVEL +: **484 m.**
- DESNIVEL -: **1.831 m.**
- ALTURA MÁXIMA: **2.149 msnm.**
- ALTURA MÍNIMA: **782 msnm.**
- DIFICULTAD: **Media.**
- ACCESO A COMIENZO DE PRUEBA: **Autobús.**



RUTÓMETRO MODALIDAD MEDIA					
ZONAS/LUGARES	**HORA LLEGADA**	**KM/ALTURA**	**HORA SALIDA**	**TAREAS**	**TIEMPO DE PARADA**
SALIDA BUS DESDE LA ZUBIA (PAB. LIDIA REDONDO)	08:00	35,400 KM/784 m (VIAJE BUS)	08:15	DESPLAZAMIENTO EN BUS HASTA PRADOLLANO	15′
PRADOLLANO	09:15	KM 0,000 / 2.136 m	09:30	SALIDA PRUEBA **AVIT. LÍQUIDO** PUNTO DE ESCAPE	15′
COLLADO MATAS VERDES	14:00	KM 7,400 / 1.903 m	14:05	REAGRUPAMIENTO	5′
CASA FORESTAL LA CORTIJUELA	14:30	KM 9,000 / 1.693 m	15:00	**AVIT. PRINCIPAL** PUNTO DE ESCAPE	30′
LLANÁ DEL CHOPO	16:30	KM 14,500 / 1.763 m	16:35	REAGRUPAMIENTO	5′
PUENTE DE LOS 7 OJOS	17:15	KM 17,500 / 1.430 m	17:20	REAGRUPAMIENTO	5′
REST. EL HERVIDERO	17:45	KM 20,500 / 1.285 m	18:00	**AVIT. LÍQUIDO** PUNTO DE ESCAPE	15′
REST. EL PINAR	18:45	KM 26,500 / 825 m	18:50	REAGRUPAMIENTO	5′
PABELLÓN LIDIA REDONDO	19:00	KM 27,630 / 784 m	----------	**FIN DE PRUEBA, COMIDA, PREMIOS Y DUCHAS**	SIN LIMITE

Modalidad BTT (25 plazas):

Día, hora y lugar de salida:	14 de septiembre (sábado) a las **05:30** horas Pabellón Municipal de Deportes 11-M. C/ Everest s/n de La Zubia. Dirección a Trevélez en autobús de la Organización).
Comienzo de la prueba:	**09:00** horas desde Trevélez.
Día, hora y lugar de llegada:	14 de septiembre (sábado) a las **19:00** horas. Pabellón Lidia Redondo. C/ Brasil s/n de La Zubia. (Junto Piscina Municipal)

Recorrido.

La ruta se inicia en el Barrio Bajo de Trevélez (Avituallamiento 1).

Tras las últimas edificaciones y con un giro a la derecha, se abandona el pueblo.
A partir de aquí se inicia un duro ascenso por un carril zigzagueante

La ruta continúa por un carril de poca pendiente entre pinos, robles y encinas. A la izquierda surgen los caminos que descienden hasta los pueblos de Pitres y Pórtugos y, a continuación, el Área Recreativa de Pórtugos con la impresionante cascada del Tajo de Cortes.

La gran riqueza de paisajes de esta ruta queda de nuevo manifiesta en el Mirador Tajo del Ángel.
(Reagrupamiento)

A partir de aquí, descendiendo por la antigua carretera del Mulhacén llegamos al puente sobre el Río Poqueira donde finaliza el descenso.

Ahora se inicia un pequeño tramo con poca pendiente a través de un bosque de robles, castaños, sauces y con varias fuentes.

Inmediatamente después de abandonar el Valle del Poqueira se llega a la Ermita del Padre Eterno.
(Reagrupamiento)

En este punto, con un brusco giro a la derecha, se abandona la carretera para iniciar un duro ascenso por una pista forestal. Se cruza el paraje de Prado Grande y los Viveros de Soportújar, donde aún perduran enormes ejemplares de pinos y secuoyas.

El ascenso continúa pasando junto a la Fuente de las Rosas y el Cortijo de Haza Llana.

Tras pasar un denso pinar, se cruza el Barranco de Río Chico y el Área Recreativa de Puente Palo.
(Avituallamiento 2).

Poco después, la Casa Forestal de Cáñar.

Se continúa hacia el oeste por el carril principal entre robles y encinas hasta el Mirador de Pallarín y tras girar en el primer cruce a la izquierda, se inicia el descenso.

Cuando aparecen las primeras encinas, un nuevo giro a la derecha marca el inicio del recorrido por el profundo Valle del Río Lanjarón.

Poco antes de llegar al río se inicia un tramo de unos 700 metros donde no está permitido ir montado en la bicicleta, se tendrá que transitar a pie un pequeño tramo hasta el río, cruzarlo a través de un bello puente de piedra y madera y ascender entre pinares hasta la zona antes ocupada por los Viveros de Tello.

En este punto termina el tramo no ciclable. Tras una empinada subida, se llega a la Casa Forestal de Tello. (Reagrupamiento)

De nuevo, sobre la bicicleta, se continúa subiendo por la pista principal hasta un cruce de caminos que hay justo en el límite de un gran cortafuego. Tras incorporarse al carril de la izquierda, el perfil se suaviza y se discurre por un gran tramo recto, a veces descendente, a través de la gran Loma de Lecrín.

El trayecto continúa saliéndonos de la Transnevada hacia Pedro Calvo (Reagrupamiento) primero y el valle de Nigüelas después donde se obtendrá una impresionante panorámica de la cuenca media del Río Torrente.

Poco después desde Nigüelas (Avituallamiento 3), nuestro macizo montañoso deja protagonismo al valle de Lecrín por el que remontaremos a través de las vegas de Nigüelas, Dúrcal y Padul hasta llegar a la Urbanización El Puntal desde donde retomaremos el límite del parque natural de Sierra Nevada dirección a Dílar.(Reagrupamiento)

Cruzaremos Dílar y tomamos uno de sus caminos que nos llevará hasta el collado del Tejarillo, por la siguiente etapa de la Transnevada que dejaremos a la altura del carril que nos conduce a Gil y López y al Collado del Tejarillo (Reagrupamiento), por el PR-327 Pinares de La Zubia.

Ya en el Collado del Tejarillo, nos dirigimos hacia el Restaurante “El Pinar” (Reagrupamiento) por el carril de los pinos de Parejo y Corvales en La Zubia.

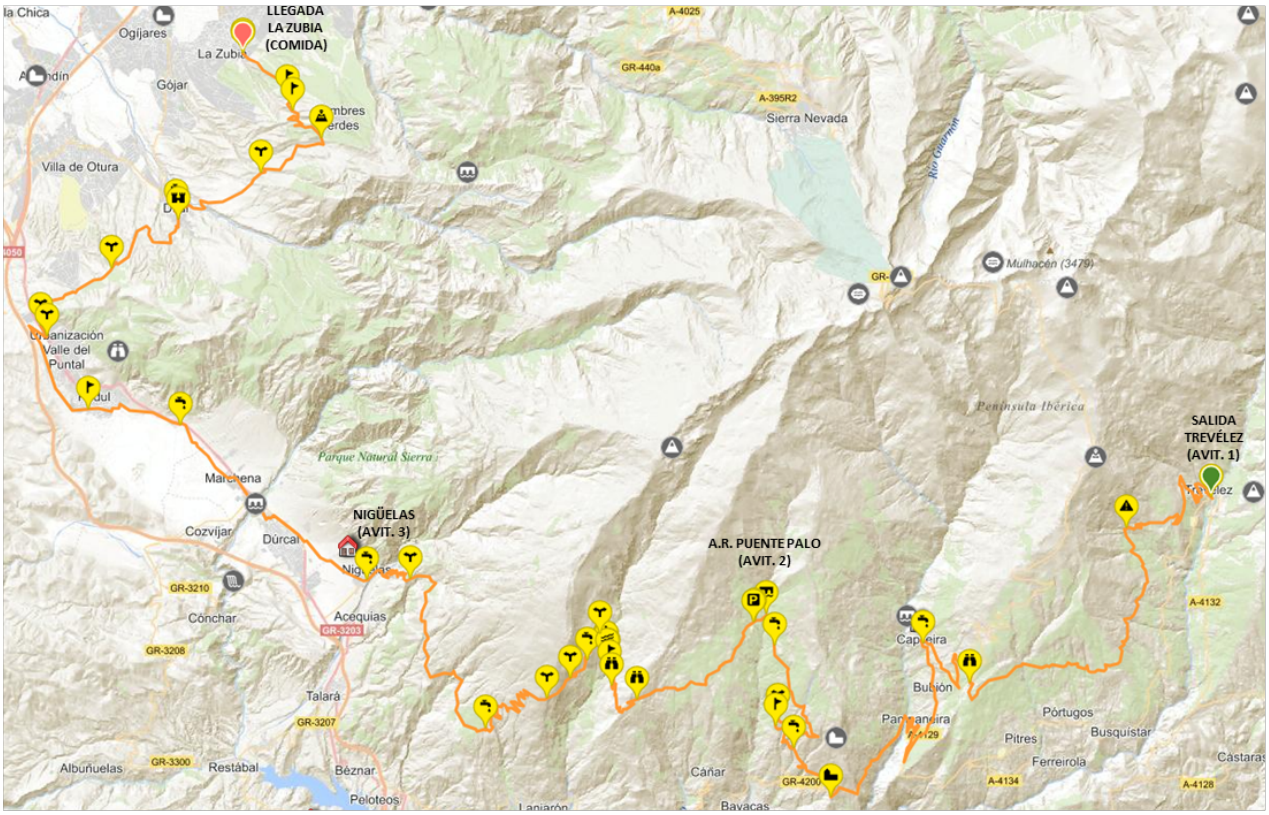
Nos dirigimos al nuevo Pabellón Lidia Redondo (Junto a piscina municipal) donde finaliza la prueba. (Comida, premios y duchas)

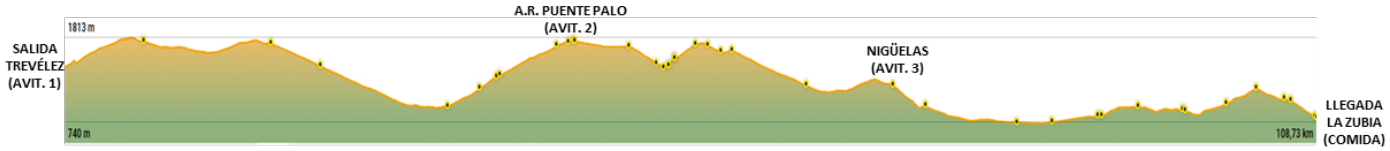
ENLACE A WIKILOC:

https://es.wikiloc.com/rutas-mountain-bike/trevelez-la-zubia-por-niguelas-169608703

Modalidad BTT:

□	DISTANCIA:	**108,730 Kms. (Lineal)**
□	TIEMPO CON PARADAS:	**9 Horas. Aprox.**
□	DESNIVEL +:	**2.520 m.**
□	DESNIVEL -:	**3.146 m.**
□	ALTURA MÁXIMA:	**1.813 msnm.**
□	ALTURA MÍNIMA:	**740 msnm.**
□	DIFICULTAD:	**Muy alta.**
□	ACCESO A COMIENZO DE PRUEBA:	**Autobús.**





RUTÓMETRO MODALIDAD BTT					
ZONAS/LUGARES	**HORA**	**KM/ALTURA**	**TIEMPOS PARCIALES SIN PARADAS**	**TAREAS**	**TIEMPO DE PARADA**
SALIDA BUS DESDE LA ZUBIA (PABELLÓN 11- M)	05:30	84 KM/802 m	3:00 H (VIAJE BUS)	DESPLAZAMIENTO EN BUS HASTA TREVÉLEZ	0′
SALIDA TREVÉLEZ	09:00	KM 0,000 / 1.449 m	00 H:00′	**AVITUALLAMIENTO 1**	20′
TAJOS DEL ÁNGEL	10:40	KM 18,200 / 1.726 m	01 H:20′	REAGRUPAMIENTO	5′
CAPILEIRA	10:55	KM 22,000 / 1.464 m	01 H:30′	REAGRUPAMIENTO	5′
PADRE ETERNO	11:15	KM 33,000 / 951 m	01H:45′	REAGRUPAMIENTO	5′
A.R. SOPORTUJAR	12:10	KM 38,000 / 1.333 m	02 H:35′	REAGRUPAMIENTO	5′
A.R. PUENTE PALO	13:05	KM 44,000 / 1.763 m	03 H:25′	**AVITUALLAMIENTO 2**	15′
CASA TELLO	13:50	KM 53,000 / 1.550 m	03 H:55′	REAGRUPAMIENTO	5′
PEDRO CALVO	14:25	KM 65,000 / 1.214 m	04 H:25′	REAGRUPAMIENTO	5′
NIGÜELAS	15:40	KM 75,000 / 950 m	05 H:35′	**AVITUALLAMIENTO 3**	15′
TURBERA PADUL	16:25	KM 82,000 / 748 m	06 H:00′	REAGRUPAMIENTO	5′
DÍLAR	18:00	KM 97,000 / 895 m	07 H:15′	REAGRUPAMIENTO	5′
C. DEL TEJARILLO	18:35	KM 103,000 / 1.171 m	07 H:45′	REAGRUPAMIENTO	5′
PABELLÓN LIDIA REDONDO	19:00	KM 108,730 / 778 m.	08 H:00′	**FIN DE PRUEBA, COMIDA, PREMIOS Y DUCHAS**	SIN LÍMITE