



El ayuntamiento de Lentegí, en colaboración con la diputación de Granada tiene el placer de invitarte a la *I Jornada Provincial de Senderismo* a celebrar en Lentegí el próximo 7 de abril de 2019. Conocerás uno de los senderos más bonitos de la Costa Tropical, El Puerto Viejo, Las Entresieras, y la Bizarras lugar de paso de las gentes de la Costa Tropical con los del valle de Lecrín y Granada.

En esta ocasión la jornada de senderismo se va a dividir en dos pruebas:

- a) Travesía de montaña corta de 10 Km.
- b) Travesía de montaña larga de 15,5 Km.

La *I Jornada Provincial de Senderismo* de Lentegí, parte desde la Plaza de España de Lentegí y la Meta estará situada en el Restaurante-Mirador de Lentegí.

Es un recorrido con poca dificultad técnica, mucha vistosidad y dureza media para que participantes expertos y principiantes puedan disfrutar de la naturaleza.

## **OBJETIVOS:**

### Los objetivos específicos que se persigue son:

- ✚ Promocionar el Municipio de Lentegí, su historia y medio ambiente, que certificar a través de sus caminos y senderos la historia del municipio y el conocimiento del medio ambiente del entorno. Sus negocios, sus montañas, como parte turística de la Costa Tropical.
- ✚ Fomentar y promocionar la participación de deportistas federados y no federados en el senderismo.
- ✚ Adquirir hábitos saludables: dosificación del esfuerzo de cada participante.
- ✚ Conocer el municipio, aprender y disfrutar de los caminos, senderos, veredas y rutas de nuestra Costa Tropical, así como la variedad paisajística, flora y fauna de estas sierras del interior.

- ✚ Fomentar la convivencia, las relaciones humanas y la actitud deportiva entre los participantes.

La **“I Jornada Provincial de Senderismo”** consta de pruebas deportivas en la naturaleza, que trata de respetar y conservar el medio ambiente, transitando en su mayor parte por las Sierras de los Lentegí. Por ello, todo participante se compromete a cumplir las siguientes normas de buen uso y respeto:

- ✚ Es obligatorio transitar por las rutas balizadas e indicadas por la organización, quedando prohibido hacerlo por rutas alternativas a título particular.
- ✚ Queda prohibido arrojar residuos o elementos que puedan perjudicar el medio ambiente, debiendo depositar los mismos, en los contenedores que para tal fin se habilitarán en los puntos de avituallamiento.
- ✚ Queda prohibido dañar o alterar a nuestro paso, la flora y fauna del entorno.
- ✚ Queda prohibido usar cualquier medio de transporte, durante el transcurso de la prueba.
- ✚ Respetar las decisiones de los guías de las Travesías.

Todo aquel participante que no cumpla con estas normas de respeto al medio natural, quedará automáticamente descalificado de la prueba y se le aplicarán las sanciones correspondientes.

#### **PARTICIPANTES:**

- ✚ Número limitado de 600 participantes para la I Jornada Provincial de Senderismo de Lentegí, por riguroso orden de inscripción.
- ✚ Se consideran participantes desde los 8 años en adelante.
- ✚ Los participantes deberán de entregar la declaración jurada de no padecer enfermedad o impedimento para realizar dicha travesía.
- ✚ Los menores de edad deberán entregar declaración jurada firmada por los padres o tutores de no padecer enfermedad o impedimento para realizar dicha travesía (se entregará en la recepción de participantes el día antes, el día de la prueba o podrán remitirla escaneada, y debidamente firmada por los padres o tutores, al correo electrónico [ayuntamientodelentegi@gmail.com](mailto:ayuntamientodelentegi@gmail.com). Dicho modelo es posible descargarlo de la página web. [www.lentegi.es](http://www.lentegi.es)

## ACOMPAÑANTES:

Todos aquellos que quieran participar en el acto de clausura de la prueba se consideran acompañantes. Los acompañantes tienen que abonar la cantidad de 5€ y pueden participar a las 14:30 horas en la paella y dos bebidas, junto con todos los participantes de la prueba. Al terminar la comida comenzará el acto de clausura.

## CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA

### 1.- LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Lentegí (Por los parajes naturales de El Puero Viejo, Las Entresieras y Las Bizarras).

### 2.- FECHA:

Domingo 7 de abril de 2019.

### 3.- UBICACIÓN Y HORARIOS:

SALIDA : Desde el Paseo Granada junto al ayuntamiento de Lentegí.

META Y CLAUSURA DE LA PRUEBA: Restaurante el Mirador junto Piscina Municipal de Lentegí, Acceso Norte del Pueblo.

A) TRAVESÍA LARGA 15,5 Km.

Salida: 09: 30 Horas – Llegada: 13:30 Horas.

Esta actividad es una marcha popular de promoción no competitiva.

B) TRAVESÍA CORTA 10 Km

Salida: 09:30 Horas – Llegada: 13:30 Horas

Esta actividad es una marcha popular de promoción no competitiva.

DORMIR: En el Salón del Colegio Público Valle Verde Gratis. Cada participante tendrá que traer su colchón inflable o esterilla. También Se habilita zona de acampada en el área recreativa de El Sequero. Quien quiera dormir en casas del pueblo, que visite la web [www.lentegi.es](http://www.lentegi.es) donde hay un enlace dentro de turismo con alojamientos rurales disponibles.

APARCAMIENTO: Zona Acceso Norte Piscina-Polideportivo y los autobuses por plaza de España.

#### **4.- CUOTA DE INSCRIPCIÓN:**

ADULTOS: Travesía Larga 15,5 Km: ● Federados: 8 €. ● No Federados: 10 €

Travesía Corta 10 Km: ● Federados: 8 €. ● No Federados: 10 €

INFANTIL: Travesía Larga 15,5 Km: ● Federados: 6 €. ● No Federados: 4€

Travesía Corta 10 Km: ● Federados: 6 €. ● No Federados: 4 €

Acompañantes: 5€

● No se tendrá derecho a la devolución del importe de inscripción después del día 29 de marzo de 2019.

#### **5.- QUE SE ENTREGA A CADA PARTICIPANTE:**

- 1.- Bolsa del participante.
- 2.- Camiseta Técnica Conmemorativa de la Prueba.
- 3.- 2 controles de avituallamiento dando a cada participante agua y fruta.
- 4.- Tríptico de la Prueba.
- 5.- Almuerzo de Paella con dos bebidas y pan.

#### **6.- COMO INSCRIBIRSE:**

1. La inscripción se realizará en [www.senderosdegranada.com](http://www.senderosdegranada.com) a partir del 14 de febrero de 2019 o mediante transferencia bancaria. Toda la información esta publicada en dicha web.
2. Los interesados en participar como acompañantes pueden hacerlo en el ayuntamiento hasta el 29 de marzo de 2019.

#### **7.- RECEPCIÓN DE LA PRUEBA**

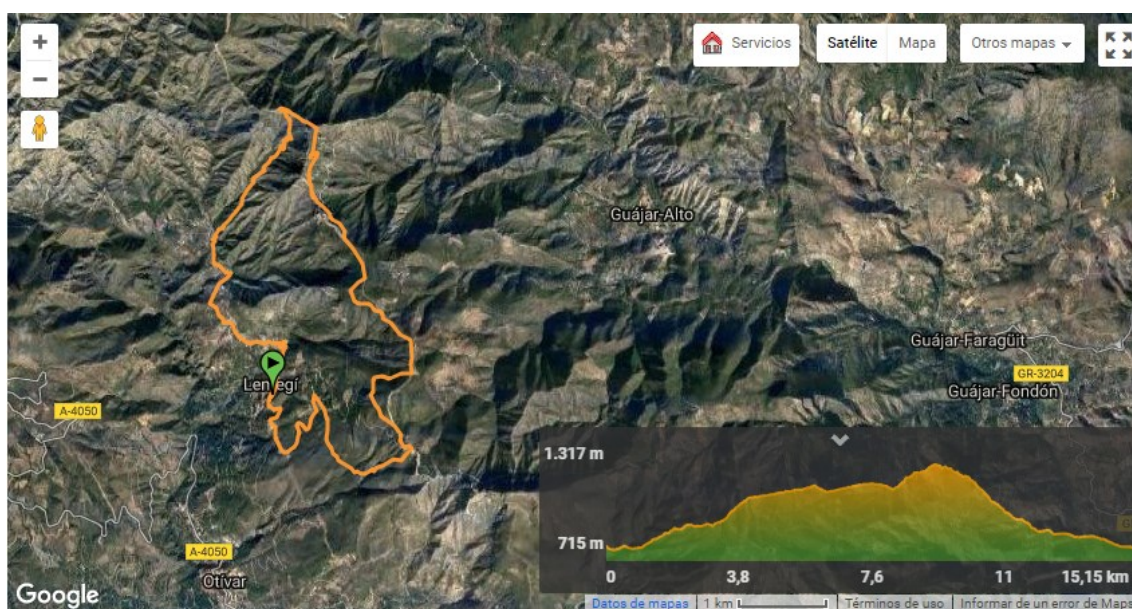
DOMINGO DIA 7 DE ABRIL:

Recepción Participantes: De 8:30 a 9:30 horas, en el salón de Plenos del Ayuntamiento de Lentegí, donde se realizará la identificación de los participantes, entregaran la Declaración Jurada y se les dará el número de dorsal y el resto de material e información.

## 8.- RECORRIDO DE LAS PRUEBAS

### A) TRAVESÍA LARGA 15,5 Km.

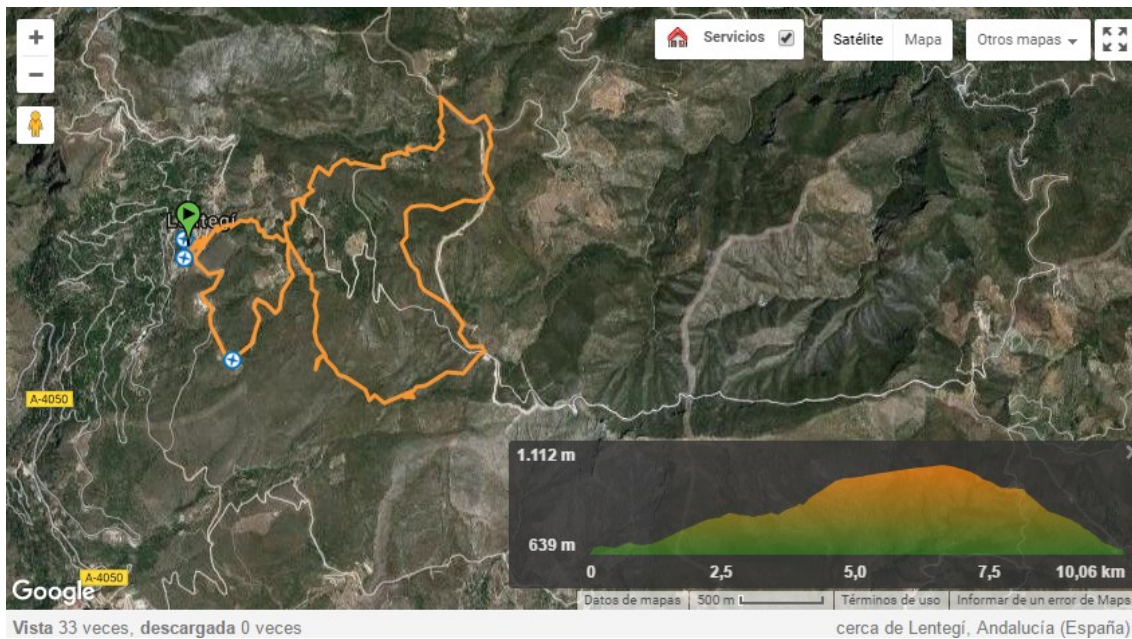
El recorrido largo corresponde con el sendero homologado por la FAM como PR-A407 (Sendero del Puerto Viejo), que es posible descargarlo tanto en wikiloc <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/lentegi-19417750> como accediendo a la página web [www.lentegi.es](http://www.lentegi.es) o en el facebook del ayuntamiento de Lentegí.



### B) TRAVESÍA CORTA 10 Km

El recorrido corto corresponde con el sendero homologado por la FAM como PR-A346 (Sendero de Las Bizarras), que es posible descargarlo tanto en wikiloc <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/circular-lentegi-las-bizarras-entresierras-14996599> como accediendo a la página web [www.lentegi.es](http://www.lentegi.es) o en el facebook del ayuntamiento de Lentegí.





El ayuntamiento de Lentegí pone a disposición de los participantes las duchas de la piscina Municipal para el aseo de aquellos participantes que lo requieran.

## 9.- AVITUALLAMIENTOS

Se establecen 2 puntos de avituallamientos intermedios, más otro en la llegada a meta para la travesía larga, y un avituallamiento intermedio y otro a la llegada para la travesía corta, donde los participantes podrán tomar el alimento líquido y sólido que necesiten. Todos dispondrán de recipientes para depositar residuos en el propio avituallamiento y a 100 metros pasados el mismo.

En caso de lluvia u otras inclemencias meteorológicas, la prueba no se suspenderá, salvo situación extrema que así lo aconsejara o las autoridades competentes indicaran. Para solventar problemas de paso por algún punto del recorrido, en caso de quedar impracticable por causas naturales no previstas, la Organización preverá circuitos alternativos en todos los tramos, pudiendo en tal caso, quedar alterados los parámetros de distancia o desnivel anunciados inicialmente. La Organización se reserva la posibilidad de realizar las modificaciones que considere necesarias en el recorrido, notificándolo previamente.

La Organización tendrá previsto un servicio de ambulancia y asistencia sanitaria, durante la prueba, así como puntos de atención básica en todos los puntos de avituallamientos.

## **10.- COMIDA Y CLAUSURA DE LA PRUEBA: Premios y Regalos.**

A las 14:30 horas será la comida, paella para todos los participantes y acompañantes, con dos bebidas. Al terminar la comida comenzará el acto de clausura se entregarán los trofeos.

## **10.-TROFEOS Y PREMIOS A LOS PARTICIPANTES:**

Trofeo al Primer Club con más participantes que terminen la prueba.

Trofeo al Segundo Club con más participantes que terminen las prueba.

Trofeo al Tercer Club con más participantes que terminen la prueba.

Premio a Protección Civil.

## **11. INFORMACIÓN**

[www.lentegi.es](http://www.lentegi.es)

Página de Facebook del ayuntamiento de Lentegí

Teléfono de contacto ayuntamiento: 958645236, el horario es L-V de 19:00 h a 22:00 h, y el martes de 9:00 h a 15:00 h.

