

ÚLTIMAS INSTRUCCIONES

IX LANJARÓN CAÑÓN TRAIL

DOMINGO 3 DE MARZO DE 2024



1.- Recogida de dorsales

✚ Se va a llevar a cabo en la oficina de carrera en *el Centro de Participación Activa* (acceso por calle Cruces o por placeta Lagras, junto a la iglesia).

- **SÁBADO 2 DE MARZO** -> 17:30 a 20:00 horas
- **DOMINGO 3 DE MARZO** -> 8:30 a 10:15 horas

[Pincha aquí para acceder a la UBICACIÓN de la oficina de carrera:](#)

✚ Se dotará de distintas mesas para **RECOGIDA DE DORSALES**:

- Mesa 1: TRAIL CINCO ACEQUIAS Dorsales 1-100
- Mesa 2: TRAIL CINCO ACEQUIAS Dorsales 101 - 200
- Mesa 3: TRAIL TRES ACEQUIAS Dorsales 201-325
- d. **Mesa 4:** Recogida Trail Kids, Circuito provincial de Diputación e Incidencias



✚ Toda persona que no haya formalizado su inscripción vía telemática en el plazo habilitado, podrá hacerlo in situ en la oficina de carrera tanto el sábado como el domingo para cualquiera de las modalidades (Cinco acequias, tres acequias y KIDS) **hasta las 10:15 horas.**

2. Inicio de la prueba

- ✚ El **comienzo** de la modalidad **CINCO ACEQUIAS** será el domingo 3 a las **10:30 horas.**
 - ✚ El **comienzo** de la modalidad **TRES ACEQUIAS** será el domingo 3 a las **10:45 horas.**
- (Pincha sobre el mapa para acceder a los puntos de interés vía Google Maps)



ÚLTIMAS INSTRUCCIONES

IX LANJARÓN CAÑÓN TRAIL

DOMINGO 3 DE MARZO DE 2024



3. Instrucciones de carrera

- ✚ Estarán señaladas con **PELIGRO**, antes de las zonas más técnicas de carrera.



- ✚ Corredores de **TRAIL CINCO ACEQUIAS** seguirán las **FLECHAS AZULES**



- ✚ Corredores **TRAIL TRES ACEQUIAS** seguirán las **FLECHAS AMARILLAS**



- ✚ Los corredores deberán ceder el paso en las zonas estrechas a los participantes que van más rápido.
- ✚ Queda **TOTALMENTE PROHIBIDO** arrojar basura fuera de la zona de avituallamientos. Será motivo de expulsión. Prudencia en las bajadas y no pongan en riesgo bajo ningún concepto su integridad física.

ÚLTIMAS INSTRUCCIONES

IX LANJARÓN CAÑÓN TRAIL

DOMINGO 3 DE MARZO DE 2024



4. Avituallamientos

TRAIL CINCO ACEQUIAS

Avituallamientos IX Lanjarón Cañón Trail

MODALIDAD CINCO ACEQUIAS

1	2	3	4	5
P.K. 2.8	P.K. 7	P.K. 10.5	P.K. 14.5	META P.K. 18.5
AGUA	AGUA	FUENTE	AGUA	AGUA
ISOTÓNICA	BARRITA		BARRITA	PLÁTANO
PASAS	GEL		GEL	ISOTÓNICA
FRUTOS SECOS Y GOMINOLAS	PLÁTANO		ISOTÓNICA	REFRESCO
	ISOTÓNICA		PAN DE HIGO	GOMINOLAS
	PASAS		PLÁTANO	TORTA DE CHOCOLATE
	FRUTOS SECOS Y GOMINOLAS		REFRESCO	PREMIO FINISHER
	PAN DE HIGO		PASAS, FRUTOS SECOS Y GOMINOLAS	CALDO DE POLLO
				TICKET ALMUERZO BEBIDA (X2)

#CañónTrailExperience

○ **Avituallamiento 1**-> Agua, isotónica, pasas, frutos secos y gominolas. Punto km 2.8. Cierre 12:45 h.

○ **Avituallamiento 2**-> Agua, barrita, gel, plátano, bebida isotónica, pasas, frutos secos, gominolas y pan de higo. Punto km 7 Cierre a las 12:15 h.

○ **Avituallamiento 3**-> (Libre. Fuente con agua) Punto km 10.5

○ **Avituallamiento 4**-> Agua, barrita, gel, plátano, bebida isotónica, refresco, pasas, frutos secos, gominolas y pan de higo Punto km 14.5. Cierre a las 13:10 h.

○ **Avituallamiento Meta**-> Agua, plátano, bebida isotónica, refresco, torta de chocolate, gominolas, caldo de pollo, medalla finisher y ticket de almuerzo y dos tickets de bebida. Punto km 18.5

TRAIL TRES ACEQUIAS

○ **Avituallamiento 1**-> Agua, isotónica, pasas, frutos secos y gominolas. Punto km 2.8. Cierre 12:45 h.

○ **Avituallamiento 2**-> Agua, barrita, gel, plátano, bebida isotónica, pasas, frutos secos, gominolas y pan de higo. Punto km 7. Cierre 12:15 h.

○ **Avituallamiento 3**-> Agua, isotónica, pasas, frutos secos, gominolas, barrita y gel. Punto km 10. Cierre 12:45 h.

○ **Avituallamiento Meta**-> Agua, plátano, bebida isotónica, refresco, torta de chocolate, gominolas, caldo de pollo, medalla finisher y ticket de almuerzo y dos tickets de bebida. Punto km 18.5

Avituallamientos IX Lanjarón Cañón Trail

MODALIDAD TRES ACEQUIAS

1	2	3	META
P.K. 2.8	P.K. 7	P.K. 10	P.K. 13
AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
ISOTÓNICA	BARRITA	ISOTÓNICA	PLÁTANO
PASAS	GEL	ISOTÓNICA	ISOTÓNICA
FRUTOS SECOS Y GOMINOLAS	PLÁTANO	PASAS	REFRESCO
	ISOTÓNICA	FRUTOS SECOS Y GOMINOLAS	GOMINOLAS
	PASAS	FRUTOS SECOS Y GOMINOLAS	TORTA DE CHOCOLATE
	FRUTOS SECOS Y GOMINOLAS	BARRITA	PREMIO FINISHER
	PAN DE HIGO	GEL	CALDO DE POLLO
			TICKET ALMUERZO BEBIDA (X2)

#CañónTrailExperience

5. Punto fuera de control

✚ P.K. 9 / 12:20 horas- Los participantes de la modalidad Cinco Acequias **tendrán que desviarse al recorrido de la modalidad Tres Acequias a partir de las 12:20 horas.**

ÚLTIMAS INSTRUCCIONES

IX LANJARÓN CAÑÓN TRAIL

DOMINGO 3 DE MARZO DE 2024



6. Premios

- ✚ A los participantes que terminen la prueba se les obsequiará con un premio finisher que consistirá en embutido típico de la zona.
- ✚ Los participantes recibirán **un ticket de comida y dos de bebida** para canjear en la plaza en la barbacoa Tercer Tiempo Lanjarón Cañón Trail
- ✚ Tres primeros clasificados en cada categoría en el **TRAIL CINCO ACEQUIAS** masculina y femenina.
 - Absoluta
 - 1er clasificado/a: Jamón, lote de productos, queso, miel y vino.
 - 2º clasificado/a: Jamón, lote de productos, queso y miel.
 - 3er clasificado/a: Jamón, lote de productos y queso
 - Promesa
 - Senior
 - Veterano A
 - Veterano B
 - Veterano C
 - Local
- ✚ En la modalidad **TRAIL TRES ACEQUIAS** se contemplarán premio a los tres primeros clasificados (masculino y femenina):
 - Absoluta (+21 años)
 - Júnior
 - Juvenil
 - Cadete
 - Local
- ✚ Igualmente, se premiará con un jamón al club deportivo que aporte mayor número de corredores a la prueba.
- ✚ Los premios NO serán acumulativos
- ✚ **Horario entrega de trofeos:** Domingo 3 de marzo a las 12:30 horas (Trail Kids, tres acequias, cinco acequias)

La no asistencia al acto de entrega de premios se entenderá como renuncia al mismo, no pudiendo ser recogido por otra persona, ni reclamado con posterioridad a dicho acto.

**La organización podrá dar otros premios especiales y a diferentes clasificados en virtud de su criterio y la disponibilidad de regalos cedidos por patrocinadores.*

ÚLTIMAS INSTRUCCIONES

IX LANJARÓN CAÑÓN TRAIL

DOMINGO 3 DE MARZO DE 2024



7. Cañón Trail Kids

- ✚ **10:55., aprox.,** una vez que hayan salido los corredores, en la plaza del ayuntamiento, contaremos con el **Cañón Trail Kids** con tres circuitos diferenciados y destinados a menores de entre 4 y 14 años.
- ✚ Las **categorías y recorrido** son
 - **Aguiluchos (2019 a 2020)** -> 1 vuelta circuito corto
 - **Prebenjamín (2016 a 2018)** -> 2 vueltas circuito medio
 - **Benjamín (2014 a 2015)** -> 3 vueltas circuito medio
 - **Alevín (2012 a 2013)** -> 2 vueltas circuito largo
 - **Infantil (2010 a 2011)** -> 3 vueltas circuito largo
 - **Manga 1:** Aguiluchos
 - **Manga 2:** Prebenjamín
 - **Manga 3:** Benjamín
 - **Manga 4:** Alevín e infantil.



- ✚ Todos los participantes recibirán su premio finisher al finalizar. Los 3 primeros de cada categoría masculino y femenino subirán al podium.

7. Bolsa del corredor/a

- ✚ Con la recogida de dorsal se procederá también a la entrega de la bolsa del corredor/a.
- ✚ En ella se incluirá el dorsal, imperdibles, una bolsa de patatas Peñagallo y el regalo de unos **calcetines bordados de Adventure Trail Running**

8. Comida post carrera



- ✚ Al concluir la jornada del domingo 3 se le hará entrega de su medalla 'finisher' y también de dos tickets de bebida y uno de comida para canjear en la barbacoa que se va a celebrar en la plaza de la Constitución durante el Tercer Tiempo.



ÚLTIMAS INSTRUCCIONES

IX LANJARÓN CAÑÓN TRAIL

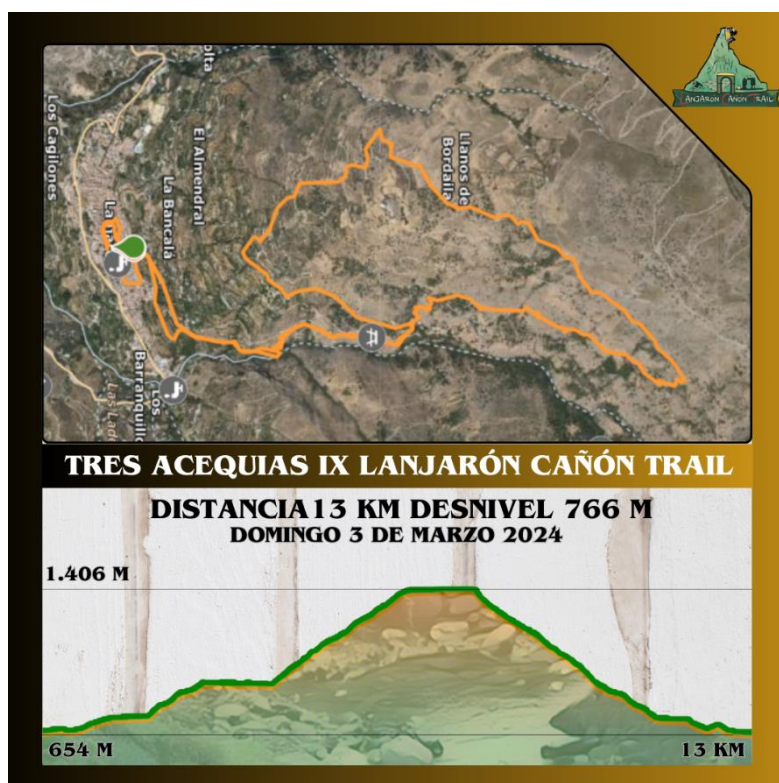
DOMINGO 3 DE MARZO DE 2024



Trail Cinco Acequias – domingo 3 de marzo (pincha en imagen para ir a Wikiloc)



Trail Tres acequias – domingo 3 de marzo (pincha en imagen para ir a Wikiloc)



ÚLTIMAS INSTRUCCIONES

IX LANJARÓN CAÑÓN TRAIL

DOMINGO 3 DE MARZO DE 2024



Trail KIDS - domingo 3 de marzo



AGUILUCHOS 1 VUELTA - 0.25 KM aprox.



**Prebenjamín: 2 vueltas - 0,8 km aprox.
Benjamín: 3 vueltas - 1.20 km aprox.**



**Alevín: 2 vueltas - 1.20 km aprox.
Infantil: 3 vueltas - 1.80 km aprox.**



ÚLTIMAS INSTRUCCIONES

IX LANJARÓN CAÑÓN TRAIL

DOMINGO 3 DE MARZO DE 2024



ZONA INFANTIL



IX LANJARÓN CAÑÓN TRAIL
¡UN GRAN TERCER TIEMPO!



¡El Lanjarón Cañón Trail es una fiesta PARA TODA LA FAMILIA!

Colchonetas, talleres y muchas actividades para que los peques se lo pasen EN GRANDE!

Disponible en c/Señor de la Expiración junto a la línea de salida /meta

[Pincha aquí para acceder a la UBICACIÓN de la ZONA INFANTIL](#)

Servicio de ropero
Horario de 10:00 a 10:50 h - Recogida tras finalizar la prueba

IX LANJARÓN CAÑÓN TRAIL

SERVICIO DE ROPERO DISPONIBLE



DOMINGO 3 DE MARZO DE 2024
HORARIO: DE 10:00 A 10:50 H.
RECOGIDA TRAS CONCLUIR LA PRUEBA

DISPONIBLE EN LAS OFICINAS DEL AYUNTAMIENTO DE LANJARÓN

CAÑÓN TRAIL EXPERIENCE

ÚLTIMAS INSTRUCCIONES

IX LANJARÓN CAÑÓN TRAIL

DOMINGO 3 DE MARZO DE 2024



Recomendación

IX LANJARÓN CAÑÓN TRAIL

¡ALERTA,

RECOMENDACIÓN!

¡Según las previsiones meteorológicas, alcanzaremos una cota 1250m.s.n. previsiblemente bajaremos hasta 2°C, se recomienda llevar ropa de abrigo!



CAÑÓN TRAIL EXPERIENCE