

# I CARRERA DEL NISPERO EN LENTEGÍ



El ayuntamiento de Lentegí organiza la I CARRERA DEL NÍSPERO en colaboración con la federación andaluza de montañismo y la excelentísima diputación de Granada. conocerás alguno de los senderos más bonitos de la Costa Tropical, El Puerto Viejo, las Entresierras, las Bizarras o el Jaloche-Cortijo de Lizardo. Así, el ayuntamiento de Lentegí quiere invitarte a participar en la I CARRERA DEL NÍSPERO

La prueba se va a dividir en cinco modalidades:

**a) Carrera de Montaña**

- a. Mini- Trail de 15,5 Km (COMPETITIVA)
- b. Trail 28 km (COMPETITIVA)

**b) Travesía de montaña**

- a. corta de 10 Km. (Sendero de las Bizarras)
- b. media de 15,5 Km. (Sendero del Puerto Viejo)
- c. larga 18 km (Sendero del Jaloche)

La I CARRERA DEL NÍSPERO de Lentegí, parte desde la Plaza de España de Lentegí y la Meta estará situada en el Restaurante El Mirador de Lentegí.

Es un recorrido con mucha vistosidad y diferentes durezas en los distintos recorridos 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.

- ✚ 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 CARRERA DEL NÍSPERO” 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.

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 400 participantes para la I CARRERA DEL NÍSPERO 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 una bebida, 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 Puerto Viejo, Las Entresierras y Las Bizarras, El cerro de Jaloche).

### **2.- FECHA:**

Domingo 16 de abril de 2022.

### **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) CARRERA DE MONTAÑA Trail y Mini Trail

a. 28 Km

b. 15,5 km

Salida: 9:00 h Horas – Llegada: .....Horas.

B) TRAVESÍA LARGA 18 Km. Sendero del Jaloche

Salida: 09:05 Horas – Llegada: 13:00 Horas.

Esta actividad es una marcha popular de promoción no competitiva.

C) TRAVESÍA MEDIA 15,5 Km. Sendero del Puerto Viejo

Salida: 09:05 Horas – Llegada: .... Horas

Esta actividad es una marcha popular de promoción no competitiva.

D) TRAVESÍA CORTA 10 Km. Sendero de Las Bizarras

Salida: 09:05 Horas – Llegada: 13:00 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. 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 por Lentegí.

#### **4.- CUOTA DE INSCRIPCIÓN:**

Carrera de Montaña Trail ● Federados: 25 €. ● No Federados: 28 €

Carrera de Montaña Mini- Trail ● Federados: 15 €. ● No Federados: 18 €

Travesía Larga 19 Km: ● Federados: 10€. ● No Federados: 12 €

Travesía Media 15,5 Km: ● Federados: 10 €. ● No Federados: 12 €

Travesía Corta 10 Km: ● Federados: 10 €. ● No Federados: 12 €

Acompañantes: 5€

Acompañantes que soliciten la camiseta conmemorativa: 10 €

● No se tendrá derecho a la devolución del importe de inscripción después del día 6 de abril de 2023.

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

1.- Bolsa del participante.

2.- Camiseta Técnica Conmemorativa de la Prueba.

3.- 5 controles de avituallamiento para el Trail, 3 controles de avituallamiento para minitrail y travesía de montaña, dando a cada participante agua y fruta.

4.- Tríptico de la Prueba.

5.- Almuerzo de Paella con bebida y pan.

6.- Participar en Sorteos con tu número de dorsal.

## 6.- COMO INSCRIBIRSE:

1. La inscripción se realizará en [www.global-tempo.com](http://www.global-tempo.com) a partir del 1 de marzo de 2023 mediante TPV virtual, y hasta el día 10 de abril de 2023..

## 7.- RECEPCIÓN DE LA PRUEBA

SABADO DÍA 15 DE ABRIL: Recepción de participantes de 17:30 a 21:00 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.

DOMINGO DIA 16 DE ABRIL:

Recepción Participantes: De 7:45 a 8:45 Horas, en el salón de Plenos del Ayuntamiento de Lentegí, donde se indicará la salida de la prueba.

## 8.- RECORRIDO DE LAS PRUEBAS

### A) CARRERA DE MONTAÑA. TRAIL 28 Km

La Organización de la prueba se compromete a tener el recorrido debidamente señalado con cintas de balizamiento, carteles indicadores. También se ubicarán voluntarios en diferentes puntos del recorrido, donde pudiera existir algún tipo de dificultad, para asistir e informar a los participantes.

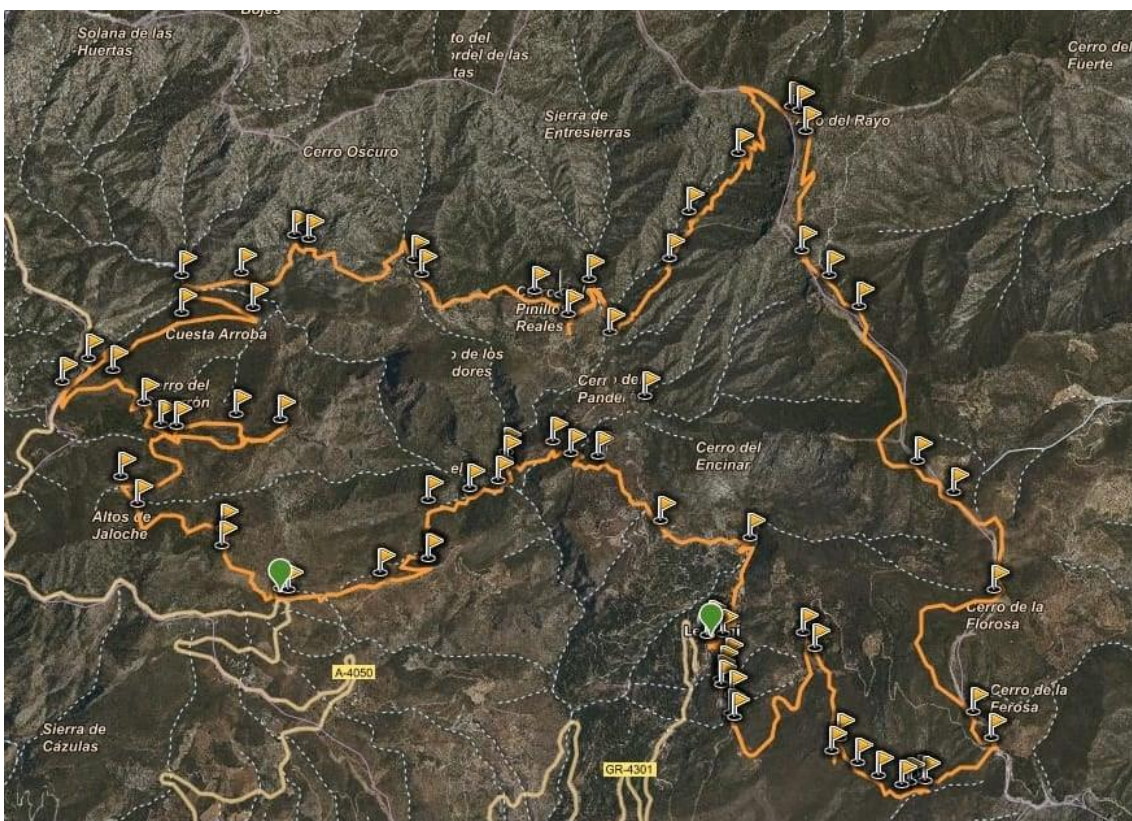
Los participantes se comprometen a realizar la prueba en las condiciones físicas requeridas para la distancia y dureza del itinerario para este tipo de prueba y vestir la indumentaria y calzado apropiados.

El recorrido se inicia en el ayuntamiento de lentegí a 650m del nivel del mar y siguiendo el sendero PRA 407 pasamos por la zona de las Bizarras hasta Entresierras donde el punto más elevado esta en el alto del Rayo a 1317m de altitud (aproximadamente 10km), desde hay se desciende hasta la zona de Guardajamas (2 km aproximadamente) a unos 800m de altitud y cogiendo el carril hacia la derecha hay que continuar por el sendero PRA 440 hacia el cerro Jaloche cuya altura máxima de paso es unos 1150 m (se encuentra aproximadamente por el km 20 de la prueba) y desde hay se llega siguiendo camino rural y senda hasta el punto más bajo del sendero

que esta a 600 m en el nacimiento del Rio Lentegí (km 25 aproximadamente), a partir de hay hay que subir la cuesta de la Hoya (unos 2km) hasta una altitud de unos 750 m y volver por el carril unos 2km de bajada hasta el restaurante-Mirador de Lentegi a 660m de altitud.

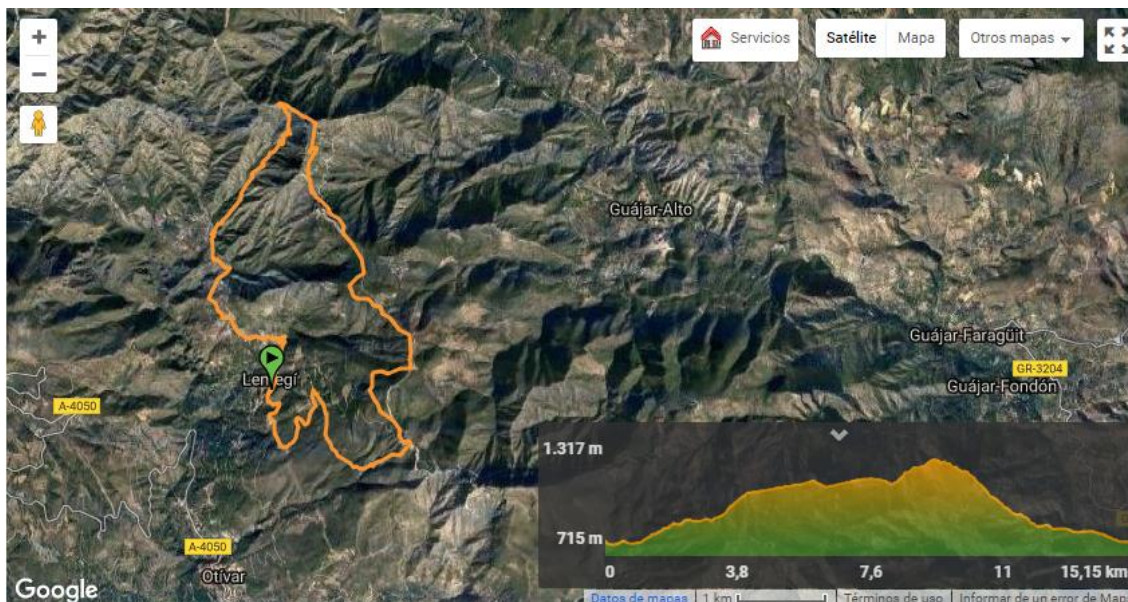
Los participantes están obligados a seguir el itinerario marcado en todo momento, así como a pasar por los controles de paso situados en los Kilómetros; 6 en Entresierras, 7,5 en el EntreSierras, 12,5 en Guardajamas., 20 km en Cerro Jaloche y en el 27 km cuesta de la Hoya. La Organización dispondrá también un control sorpresa durante el recorrido.

El recorrido de la prueba se realizará por los senderos del Puerto Viejo y el Camino del Jaloche.



## B) CARRERA DE MONTAÑA miniTrail 15,5 Km

La Carrera de Montaña o mini-Trail se desarrolla por 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](http://senderismo/lentegi-19417750) como accediendo a la página web [www.lentegi.es](http://www.lentegi.es) o en el facebook del ayuntamiento de Lentegí.

En el recorrido hay que superar 1446 metros de desnivel acumulado (723 metros positivos y 723 metros negativos), en un tiempo máximo de 4 horas, pudiendo realizarla andando o corriendo, discurriendo la prueba por el término municipal de Lentegí.

El trazado del mini-trail estará compuesto por 2138 m de asfalto, un 9 % del total, 6227 de pista forestal, un 40,44% del total, 5282m de vía pecuaria, un 34,30 % del total y 6995m de senda, un 50,56% del total, alcanzando una altura máxima de 1317 metros y mínima de 685 metros, ambas cotas por encima del nivel del mar.

La Organización tendrá habilitados puntos de escape para la retirada de los participantes que decidan no continuar o entre fuera de hora, siendo evacuados hasta el punto de salida, en el Restaurante – Mirador de Lentegí en los vehículos habilitados para tal fin.

Los participantes se comprometen a realizar la prueba en las condiciones físicas requeridas para la distancia y dureza del itinerario para este tipo de prueba y vestir la indumentaria y calzado apropiados.

La Organización de la prueba se compromete a tener el recorrido debidamente señalado con cintas de balizamiento, carteles indicadores. También se ubicarán voluntarios en diferentes puntos del recorrido, donde pudiera existir algún tipo de dificultad, para asistir e informar a los participantes.

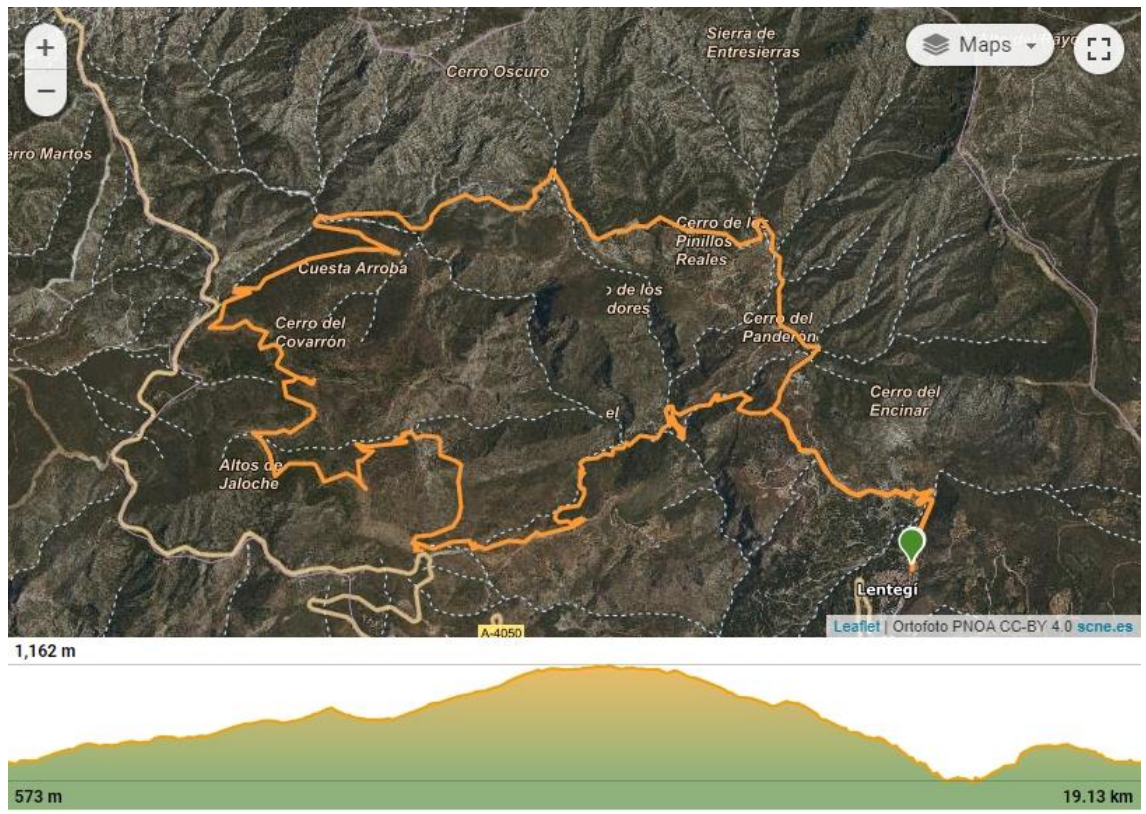
Los participantes están obligados a seguir el itinerario marcado en todo momento, así como a pasar por los controles de paso situados en los Kilómetros; 6 en Entresierras, 7,5 en el EntreSierras y 12,5 en Guardajamas.

El participante que se retire por iniciativa propia durante el transcurso de la prueba, deberá hacerlo en los puntos de evacuación previstos en Entresierras y Guardajamas. En caso de no poder alcanzar estos puntos por sus propios medios, deberá avisar a los voluntarios que se encuentran distribuidos por el recorrido, estos los evacuarán al punto de control más próximo. En todos los casos, la llegada hasta la zona de meta o punto de evacuación, será siempre responsabilidad de cada participante, si es que se encuentra en las condiciones físicas adecuadas para hacerlo.

### **C) TRAVESIA LARGA 19 Km. Sendero del Jaloche**

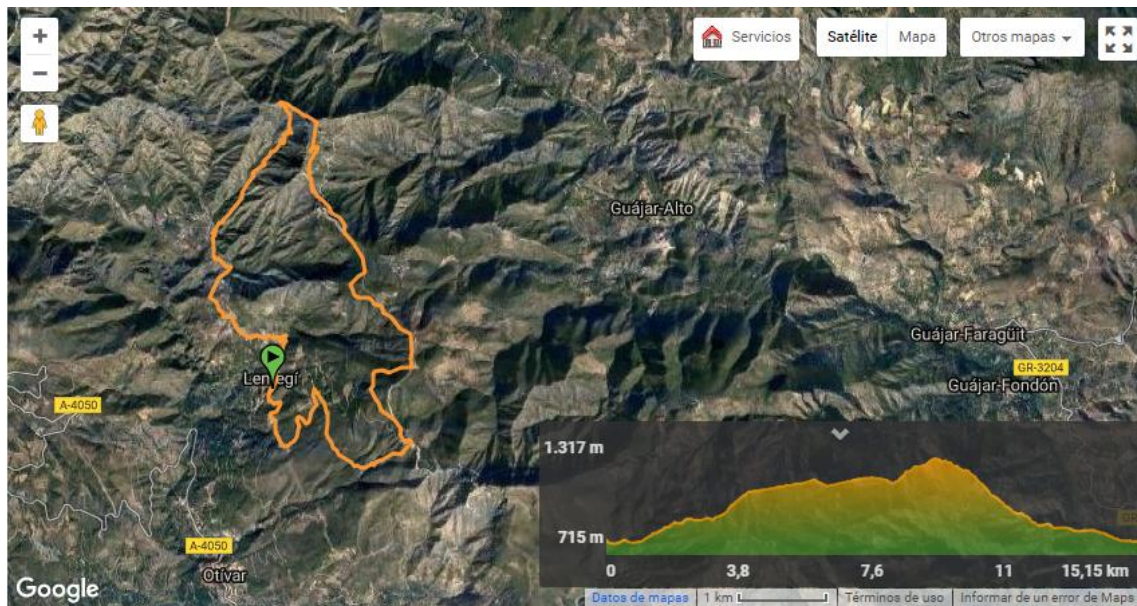
Este recorrido corresponde con el sendero homologado por la FAM como PR-A440 (Sendero del Jaloche-Cortijo de Lizardo), que es posible descargarlo tanto en wikiloc <https://www.wikiloc.com/hiking-trails/lentegi-51005487> como accediendo a la página web [www.lentegi.es](http://www.lentegi.es) o en el facebook del ayuntamiento de Lentegí.





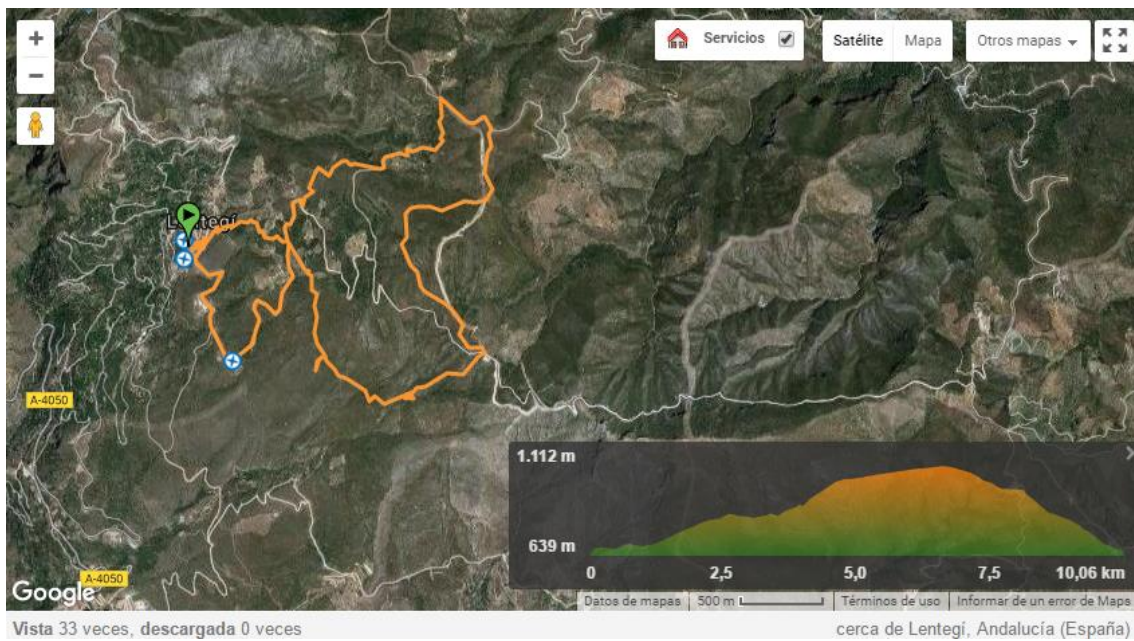
**D) TRAVESÍA MEDIA 15,5 Km. Sendero del Puerto Viejo.**

Este recorrido 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 Lentegi.



### E) TRAVESÍA CORTA 10 Km. Sendero de las Bizaras

El recorrido corto corresponde con el sendero homologado por la FAM como PR-A346 (Sendero de Las Bizaras), que es posible descargarlo tanto en wikiloc <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/circular-lentegi-las-bizaras-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 varios puntos de avituallamientos intermedios, más otro en la llegada a meta, donde los participantes podrán tomar el alimento líquido y sólido que necesiten. Todos estarán indicados 100 metros antes de su localización y 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.

## 9.- 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 bebida, al terminar la comida comenzará el acto de clausura. Se entregarán los trofeos y regalos, y se sortearán regalos entre los participantes de la **I CARRERA DEL NÍSPERO**, su número de dorsal será el número que entre en el sorteo.

## 10. INFORMACIÓN

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

Página de Facebook del ayuntamiento de Lentegí

[www.global-tempo.com](http://www.global-tempo.com)

Teléfono de contacto ayuntamiento: 958645236, el horario es L-V de 19:30 h a 22:00 h, y el viernes de 9:00 h a 14:00 h.

