



Delegación de Deportes  
Ilustre Ayuntamiento de San Roque

TRAIL Valle del Guadiaro

# PROYECTO TÉCNICO



## TRAIL Valle del Guadiaro 2025

Delegación de Deportes

Ilustre Ayuntamiento de San Roque

.....  
**SOMOS DEPORTES**



# ÍNDICE

1. Denominación y Características de la Prueba.....	3
2. Descripción de los Recorrido.....	3
3. Organigrama de la Prueba.....	7
4. Participantes.....	8
5. Plan de Prevención y Emergencia de la Prueba.....	10



## 1. Denominación y Características de la Prueba

- **Nombre:** I TRAIL Valle del Guadiaro 2025
- **Fecha:** Domingo 2 de Noviembre de 2025
- **Programa General:**

### Domingo 2 de Noviembre de 2025

- 7:00 h.- 8:30 h: **Comienzo de Entrega de Dorsales**

- 9:30 h: **SALIDA I TRAIL Valle del Guadiaro**

→ 9:35 h. Salida DISTANCIA LARGA

→ 9:40 h. Salida DISTANCIA CORTA

- 13:00 h: **Ceremonia de Entrega de Premios I TRAIL Valle del Guadiaro 2025**

- 13:30 h: **Comida de Convivencia**



## 2. Descripción de los Recorridos

### 2.1. TRAIL CORTO – INFORME TÉCNICO Y ESTADÍSTICO

La modalidad corta del I Trail Guadiaro, celebrada el 2 de noviembre de 2025, comprende un recorrido de **12,7 kilómetros** con una altitud máxima de 238 metros y un desnivel positivo acumulado de 280 metros. Esta prueba ha sido diseñada con un enfoque accesible, tanto para corredores iniciados como para senderistas, los cuales son considerados competitivamente como participantes de la categoría corta. La organización recomienda una salida conjunta para todos los inscritos, diferenciando a los participantes de ambas distancias mediante dorsales de distinto color, lo que facilita la identificación visual por parte de los voluntarios a lo largo del circuito.

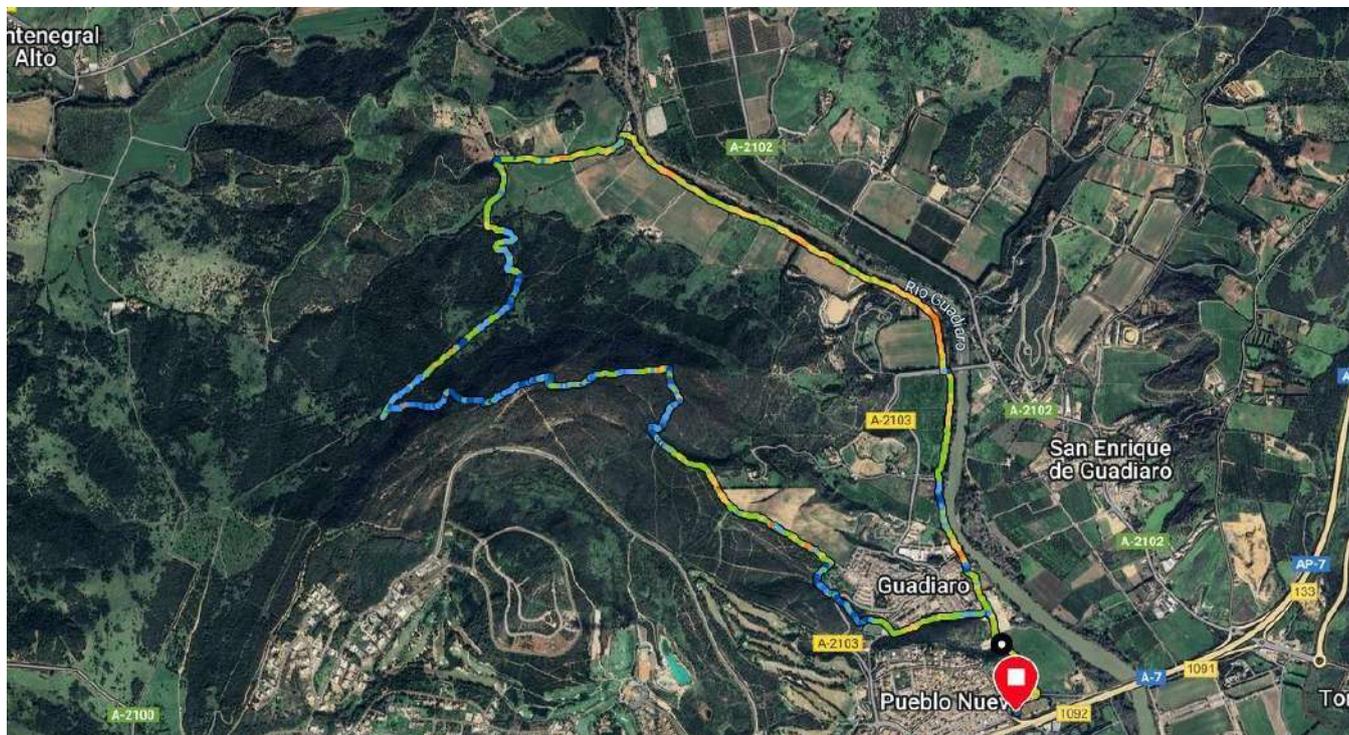
Desde el punto de vista fisiológico, los datos registrados durante la prueba indican una intensidad moderada. Se contabiliza un total de **16.494 pasos** con una cadencia media de 98 pasos por minuto, lo que refleja una marcha constante y eficaz. El esfuerzo aeróbico es clasificado como de “algún beneficio” con un valor de 1.1, mientras que el impacto anaeróbico es nulo (0.0), en coherencia con el carácter no competitivo de alta exigencia de esta distancia. En total, se estima un consumo de 749 calorías (532 activas), lo que confirma un gasto energético equilibrado. Además, se registran 82 minutos de actividad moderada y 14 minutos a alta intensidad.

En conjunto, esta modalidad cumple un propósito esencial de recuperación activa, sirviendo como estímulo cardiovascular moderado y permitiendo a los participantes disfrutar de un entorno natural sin requerir un rendimiento físico de alta exigencia.





# TRAIL Valle del Guadiaro



Estadísticas	Vueltas	Tiempo de las zonas		
Distancia	Training Effect <sup>?</sup>	Altura	Cadencia	
<b>12.68 km</b>	<b>Recuperación</b>	<b>279.6 m</b>	<b>98 ppm</b>	
Distancia	Beneficio principal	Ascenso	Cadencia media <sup>?</sup>	
Nutrición e hidratación <sup>?</sup>	<b>1.1 Algún beneficio</b>	<b>273.2 m</b>	<b>247 ppm</b>	
<b>217</b>	Aeróbica	Descenso total	Cadencia máxima	
Calorías en reposo	<b>0.0 Sin mejora</b>	<b>-0.6 m</b>	<b>16,494</b>	
<b>532</b>	Anaeróbica	Altura mínima	Pasos	
Calorías activas	<b>15</b>	<b>238.2 m</b>	Minutos de intensidad	
<b>749</b>	Carga de ejercicio <sup>?</sup>	Altura máxima	<b>82 minutos</b>	
Total de calorías quemadas	Frecuencia cardiaca <sup>?</sup>	Ritmo/velocidad <sup>?</sup>	Moderado	
--	ppm % máx. Zonas	Ritmo Velocidad	<b>14 minutos</b> <sup>x2</sup>	



### 2.2. TRAIL LARGO – INFORME TÉCNICO Y ESTADÍSTICO

La prueba principal del evento, el Trail Largo, se estructura sobre un recorrido de **21,4 kilómetros**, incluyendo una vuelta inicial a la pista deportiva con el objetivo de estirar el grupo de corredores y evitar aglomeraciones en el primer kilómetro, donde el paso se estrecha considerablemente. El perfil altimétrico del trazado contempla tres ascensos significativos en los **kilómetros 5, 9 y 13**, alcanzando una altitud máxima de 270 metros, con un desnivel positivo acumulado de 583 metros.

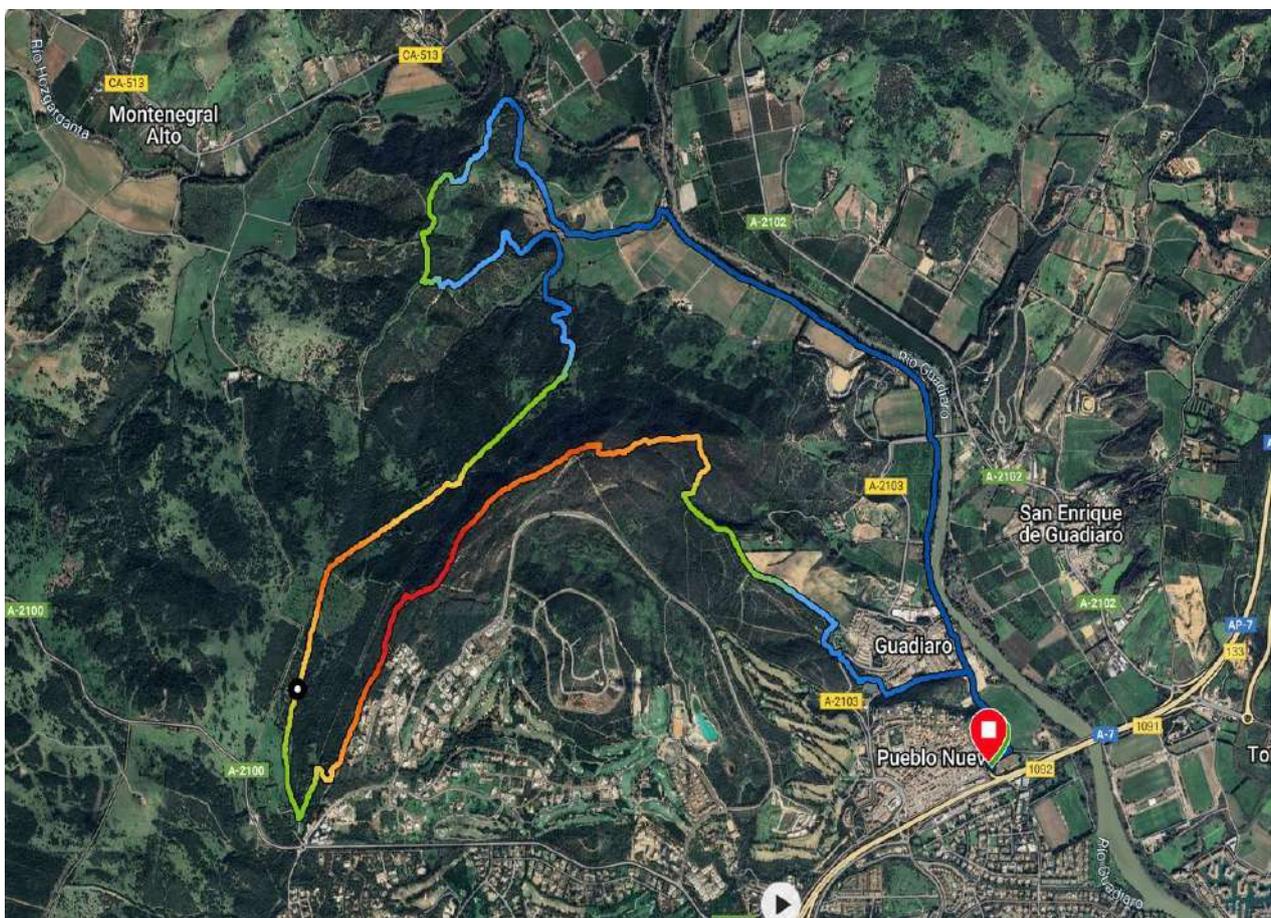
La prueba presenta un diseño técnico que combina sectores llanos, ideales para imprimir ritmo, con tramos de subida y bajada que exigen atención táctica y condición física. Los cinco primeros kilómetros, de perfil llano, favorecen un inicio rápido y la dispersión natural del grupo. A lo largo del recorrido, se identificaron puntos estratégicos que requirieron la presencia de voluntariado para gestionar bifurcaciones y zonas de decisión (**kms 6, 7, 11,2 y 14,5**). Asimismo, el circuito es dotado de varios puntos de avituallamiento, siendo el del **km 9** especialmente relevante al coincidir con una bajada tras una sección exigente.

Desde el punto de vista del rendimiento físico, los datos recabados reflejan un esfuerzo prolongado y sostenido. Se registran **26.954 pasos**, con una cadencia media de 93 pasos por minuto. La carga de ejercicio es de 29 puntos, con un efecto aeróbico catalogado como de “mantenimiento” (2.1), y un impacto anaeróbico mínimo (0.1). En términos de gasto energético, se estiman 1.405 calorías totales (1.026 activas), lo que da cuenta de la exigencia física general de la carrera. El tiempo de intensidad se distribuyó en 74 minutos de actividad moderada y 48 minutos a intensidad alta.



## TRAIL Valle del Guadiaro

Esta modalidad cumple plenamente con los objetivos de entrenamiento de base aeróbica, siendo idónea para corredores con una preparación consolidada y experiencia en pruebas de media distancia. Además, la correcta disposición de voluntarios, puntos logísticos y señalización del circuito garantiza la seguridad, orientación y satisfacción de los participantes.



Estadísticas		Vueltas	Tiempo de las zonas	
<b>Distancia</b>	<b>20.99 km</b>	<b>Training Effect</b>	<b>Altura</b>	<b>Cadencia</b>
Distancia		• Base	583.0 m	93 ppm
<b>Nutrición e hidratación</b>	<b>379</b>	Beneficio principal	Ascenso	Cadencia media
Calorías en reposo		<b>2.1 Mantenimiento</b>	584.6 m	250 ppm
<b>1,026</b>		Aeróbica	Descenso total	Cadencia máxima
Calorías activas		<b>0.1 Sin mejora</b>	-1.4 m	26,954
<b>1,405</b>		Anaeróbica	Altura mínima	Pasos
Total de calorías quemadas		<b>29</b>	270.0 m	Minutos de intensidad
--		Carga de ejercicio	Altura máxima	<b>74 minutos</b>
Calorías consumidas		Frecuencia cardiaca	Ritmo/velocidad	Moderado
		ppm % máx. Zonas	Ritmo Velocidad	<b>48 minutos</b>
				Alta



### 3. Organigrama de la Prueba

El Evento contará con un Responsable General de Organización de la prueba deportiva, que será Sr. Juan Carlos Crespo Sánchez, como Director de Servicios de la Delegación Municipal de Deportes del Ilustre Ayuntamiento de San Roque, y un Delegado Técnico de Oficiales y Juez Principal de la Prueba, de la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo.

PUESTO	PERSONA	DNI	EMAIL	TELEFONO
Director General	Juan Carlos Crespo Sánchez	75952451B	<a href="mailto:Deportes.crespo@sanroque.es">Deportes.crespo@sanroque.es</a>	637339979

Dentro de la Organización técnica, se contará con los siguiente personal responsable, para cada Área:

- **ÁREA DE DIRECCIÓN GENERAL** → Responsable, Juan Carlos Crespo Sánchez
- **ÁREA DE COORDINACIÓN DEPORTIVA** → Responsable, José Antonio López Lozano, Francisco J. Ortega Navarro y Miguel Ángel Barroso Martín.
- **ÁREA ADMINISTRATIVA** → Responsable, Jesús Muñoz Barranco
- **ÁREA LOGÍSTICA** → Responsable, David Vaca González
- **ÁREA VOLUNTARIADO** → Responsables, Nicolás Florido Ayora y Luis Pérez Moreno, donde se contará con los siguientes colectivos;
  - CLUB RUNING SAN ROQUE - Alfonso Pozo
  - CLUB TENIS GAVIOTA -

**Con la asistencia técnica de:**



## TRAIL Valle del Guadiaro

- FEDERACIÓN ANDALUZA de DEPORTES de MONTAÑA, ESCALADA y SENDERISMO – **Arbitraje de la Prueba.**
- GESCONCHIP – **Empresa Especializada en el control de Tiempos.**

En cuánto a la seguridad vial de la prueba, se contará con la coordinación de los siguientes cuerpos de seguridad, coordinados por el Jefe de la Policía Local;

<b>Puesto</b>	<b>Persona</b>	<b>DNI</b>	<b>e-Mail</b>	<b>Tlf.</b>
Resp. de Seguridad Vial	Ruben Adolfo Pérez Casas			

- **GUARDIA CIVIL** – Con competencias en Seguridad
- **PROTECCIÓN CIVIL** – José Antonio Delgado Galvez



## 4. Participantes y Categorías

- **Previsión Participantes:** 200 participantes.
- **Participación Máxima, que permitirá la Organización:** 350 Inscripciones.

### CATEGORÍAS

Todas estas Categorías se ofertarán tanto en la Modalidad de:

- **Distancia Corta - 13 K**
- **Distancia Larga – 21,4 K**

Categoría	Año Nacimiento	Grupo de Edad
JUNIOR	2004 a 2005	19 - 20
PROMESA	2001 a 2003	21 – 23
SENIOR	1985 a 2000	24 – 39
VETERANO – A	1975 a 1984	40 – 49
VETERANO – B	1965 – 1974	50 – 59
VETERANO – C	Antes de 1964	60 - Abierto

**TODAS LAS CATEGORÍAS SERÁN EN LAS MODALIDADES MASCULINA Y FEMENINA SEGÚN INSCRIPCIÓN.**

### SISTEMA DE PREMIACIÓN DE LA PRUEBA

#### GENERAL

→ **TROFEO PARA 1º, 2º Y 3er Clasificados/as Masculinos y Femeninos**

#### POR CATEGORÍAS

→ **MEDALLA INSTITUCIONAL del EVENTO (Premio NO Acumulativos) para los TRES PRIMEROS PUESTOS Masculino y Femenino**



### NORMATIVA ESPECÍFICA DE LA PRUEBA

→ Toda las personas inscritas y participantes en la prueba debe estar en conocimiento de que debe reunir la condición física y estado de salud adecuada a las características de esta prueba deportiva de gran dureza, que reúne a la vez:

- \* Alto kilometraje
- \* Larga duración
- \* Terreno de montaña
- \* Fuertes desniveles
- \* Exposición al Sol, viento y lluvia

→ Tiempos de Cortes: Toda persona participante que no alcance el kilometro 11, antes de los – minutos, será desviada para finalizar la prueba por el Recorrido Corto.

→ Avituallamientos: La Organización de la prueba dispondrá de TRES puntos de avituallamientos con:

- \* Agua
- \* Bebida Isotónica
- \* Fruta
- \* Frutos secos

→ Servicios al Deportistas:

La organización pondrá a disposición de las personas inscritas:

- \* Bolsa del Corredor/a
- \* Servicio de Fisioterapia
- \* Servicio de Duchas
- \* Servicios de Post carrera y comida de

convivencia



### 5. Plan de Prevención y Emergencia de la Prueba

El servicio de protección Civil de San Roque elabora el siguiente plan de prevención para la 1ª Edición del Trail Valle del Guadiaro 2025, que se celebrará el próximo día 2 de Noviembre de 2025.

En cuanto a los Seguros Obligatorios de las pruebas deportivas, tanto de Responsabilidad Civil, como de Accidentes de deportistas, se utilizarán las Pólizas tramitadas al respecto por la Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo

Este importante evento deportivo será organizado por la Delegación Municipal de Deportes, contando con la importante colaboración de los colectivos implicados, Policía Local de San Roque, además del servicio de Protección Civil de San Roque, que pone a disposición de la entidad organizadora los siguientes medios técnicos y humanos.

#### **LINEA DE SALIDA Y META (Zona de transición)**

Se dispondrá de un vehículo ambulancia de Clase B, dotada de médico y Técnico Sanitario, y un QUAD Medicalizado, así como, con material y equipo humano sanitario para atender a las deportistas a la llegada a meta. Ayuda que estará en todo el recorrido.

#### **SALIDA DE LAS DIFERENTES MODALIDADES DE LA PRUEBA**

Para la salida de la prueba, dos vehículos acompañarán al pelotón durante toda la competición. Uno de ellos se situará delante del grupo (MTB Organización) y otro en la cola de carrera, también se contará con coches de organización. En los vehículos se contará con Policía Local y personal de la organización.

#### **DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN**

Durante el desarrollo de la carrera, se colocarán estratégicamente varios vehículos por todo el recorrido, distanciados entre ellos por unos kilómetros. Cada vehículo, ,dispondrá



## TRAIL Valle del Guadiaro

de tres personas de la organización y controlarán el paso de las participantes e informarán inmediatamente de cualquier accidente.

Este servicio de Protección Civil de San Roque estará en todo momento disponible para las posibles incidentes se pudieran producirse dicho evento, y se complementarán con el Documento Oficial, Plan de Seguridad de la Prueba, que la organización redactará y publicará para el conocimiento de los Atletas.

Todo el personal encargado de la Seguridad de la Prueba, estará comunicado entre sí, con los siguientes Sistemas de Comunicación;

- **Personal de Seguridad Vial;** Policía Local y Protección Civil → Sist. Radiofrecuencia Cerrada
- **Resto de Personal de Organización** → Telefonía Móvil.

### DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE AL MARGEN

