

GUÍA DEL XII TERRITORIO MENTIRAS





Bienvenido a YESTE. Bienvenido a TERRITORIO MENTIRAS.

Hola, muy buenas !!

Nuevamente, volvemos a vernos en Yeste, en la celebración del TERRITORIO MENTIRAS, en esta XII edición y en la que es la GUÍA DEL CORREDOR, hemos resumido todo aquello que pensamos te puede ser de la máxima utilidad, pero como cada año, no queremos comenzar sin antes darte las gracias por confiar en este equipo.

Durante los últimos meses y hasta que todos hayáis llegado a META, nuestra mayor preocupación, por encima de todo es la seguridad de todos y cada uno de los participantes en la prueba y con esto, indudablemente incluyo en esta lista a las asistencias y voluntarios que se están dejando la piel y se la dejarán el día de la prueba para que esa seguridad sea máxima y también lo sea el cumplimiento de las expectativas que has puesto en nosotros.

Cometeremos errores, por los cuales te pedimos disculpas de antemano, pero queremos transmitirte que nunca condicionarán tu disfrute de todo el evento y siempre habrá una persona de la organización cerca para escucharte y darte solución a cualquier necesidad que precises.

Queremos que tú formes parte de este objetivo, no sólo con tu participación sino con tus comentarios o consejos de cualesquiera de las cuestiones que pienses que pueden llevarnos a mejorar.

Aquí tienes tu GUÍA, úsala y esperamos que te sea de utilidad !!!

PROGRAMA

VIERNES 20 / 3 / 2026:

- **17:00 H.** Comienzo de **ENTREGA DE DORSALES** .
- **20:00 H.** Atención técnica a corredores para solución de dudas. *
- **20:00 H.** Fin de entrega de dorsales.

* No habrá charla técnica como tal, siempre que no se produzcan cambios drásticos que trastorquen el transcurso normal de la prueba establecido previamente. Si así fuese, estos cambios se publicarían con antelación y esta vez sí, en una charla técnica se explicarían detalladamente. Toda la información que la organización considera necesaria, queda desarrollada en el reglamento y en esta GUÍA DEL CORREDOR. Con todo y con ello, durante este horario o en cualquier momento, no dudes en aclarar cualquier duda que tengas solicitando ayuda a los miembros de la organización.

SÁBADO 21 / 3 /2026:

- **06:00 H.** Comienzo de **ENTREGA DE DORSALES**, MARATÓN DEL MENTIRAS.
- **06:50 H.** Fin de entrega de dorsales MARATÓN DEL MENTIRAS.
- **07:00 H.** Comienzo de **ENTREGA DE DORSALES**, RESTO DE PRUEBAS
- **07:50 H.** Fin de entrega de dorsales MENTIRAS SKY RACE.
- **08:45 H.** Fin de entrega de dorsales MEDIA MARATÓN.
- **09:45 H.** Fin de entrega de dorsales TRAIL DEL LLANO (senderista y Trail).
- **07:00 H.** SALIDA MARATÓN DEL MENTIRAS
- **08:00 H.** SALIDA MENTIRAS SKY RACE
- **08:45 a 14:00 H.** LUDOTECA
- **09:00 H.** SALIDA MEDIA MARATÓN

- **10:00 H.** SALIDA TRAIL DEL LLANO (senderista y Trail).
- **11:15 H.** Llegada a META primer corredor TRAIL DEL LLANO
- **11:15 H.** Llegada a META EN EL BALNEARIO DE TUS del primer corredor MENTIRAS SKY RACE
- **11:20 H.** APERTURA AVITUALLAMIENTO POST-META para corredores
- **11:20 H.** Llegada a META primer corredor MEDIA MARATÓN
- **12:30 H.** Comienzo de llegada de senderistas
- **13:30 a 14:00 H.** Horario de **ENTREGA DE PREMIOS** TRAIL DEL LLANO y MEDIA MARATÓN
- **13:00 H.** Previsión llegada a META primeros corredores MARATÓN DEL MENTIRAS.
- **14:30 H.** Previsión últimos corredores en META de MEDIA MARATÓN, TRAIL DEL LLANO Y senderista.
- **15:00 H.** Previsión llegada a META primeros corredores
- **14:00 H.** Inicio entrega de trofeos MARATÓN DEL MENTIRAS.
- **14:00 H.** Llegada últimos participantes en MENTIRAS SKY RACE.
- **15:45 H.** Previsión llegada a META últimos corredores y cierre de carrera.
- **16:00 H.** FIN DE EVENTO.

IMPORTANTE:

COMEDOR POST-META

Este año, toda la ZONA DE CARRERA, estará ubicada en el patio del colegio (ubicación en enlace de ubicaciones):

La META, comida, entrega de trofeos, Zona relax, etc...

Por lo tanto, estará todo integrado para que, tanto corredores como público y acompañantes interactúen y además, el corredor sienta el calor de todo el ambiente POST-META, cuando llegue a META.

PARA LA RECOGIDA DE DORSALES DEBERÁS PRESENTAR CUALQUIER DOCUMENTO ACREDITATIVO: DNI, LICENCIA FEDERATIVA, PASAPORTE, ETC...

CUALQUIER PERSONA PODRÁ RECOGER LA BOLSA DEL CORREDOR DE UN COMPAÑERO PERO NO SE ENTREGARÁN DORSALES A QUIEN NO SEA PROPIETARIO DE LOS MISMOS.

**** CUALQUIER PARTICIPANTE DEBERÁ RECOGER SU DORSAL PERSONALMENTE. CON UNOS MINUTOS ANTES DE LA SALIDA TIENE TIEMPO SUFICIENTE PARA RECOGERLO Y COLOCARSELO PARA COMENZAR LA PRUEBA CON EL PUESTO.**

Te pedimos comprensión para esta medida, ya que no podemos contribuir a la suplantación de identidad ya que desgraciadamente todavía hay personas insensatas que la llevan a cabo, tomando la salida en una prueba con el dorsal y chip de otra persona, sin ser realmente conscientes de los peligros a los que exponen al verdadero dueño de la inscripción, a todos los miembros y voluntarios de la organización y a ellos mismos.

LA PERSONA QUE RECOJA LA BOLSA DE UN COMPAÑERO DEBERÁ ACREDITAR LA AUTORIZACIÓN DE ESTE PRESENTANDO CUALQUIER DOCUMENTO O FOTOCOPIA DEL MISMO.

Se exime de responsabilidad a la organización de los datos puestos en la inscripción, ya que son datos personales por si existe algún error, engaño, o causa que pueda darse en casos de accidentes o cambios de dorsales entre los participantes (TOTALMENTE PROHIBIDO), con descalificación inmediata de la prueba y asumiendo los gastos que de ello se puedan ocasionar. Se considerará falta Muy Grave

UBICACIONES Y COMO LLEGAR.

ENLACE GOOGLE MAPS:

<https://goo.gl/maps/SBDRydRpZkhjuaLfA>

TAMBIÉN ESCANEANDO EL SIGUIENTE CÓDIGO QR PODEMOS ENCONTRAR TODAS LAS UBICACIONES RELACIONADAS CON EL EVENTO.

- Como llegar a YESTE.
- Salidas y Metas de las pruebas.
- Recogida de dorsales.
- Servicios de la prueba.
- etc.



SERVICIOS EN LA ZONA DE CARRERA

INFORMACIÓN

– Durante los horarios de recogida de dorsales (mirar PROGRAMA), siempre habrá una persona de la organización encargada de resolver cualquier duda que tengamos relacionada con el evento.

También habrá unos paneles informativos en los que encontraremos cierta información que la organización considera indispensable facilitar al corredor.

También se darán las correspondientes charlas técnicas de las pruebas y los horarios de estas igualmente pueden consultarse en el PROGRAMA.

ASEOS

– Existen varias ubicaciones donde encontrar aseos públicos, los cuales pueden utilizar los corredores antes de las salidas de las pruebas. Estas ubicaciones están localizadas en el ENLACE o CÓDIGO QR del apartado de ubicaciones.

DUCHAS

– Todos los corredores podrán hacer uso de duchas para el aseo posterior a las pruebas. Estas estarán ubicadas en la RESIDENCIA DE ESTUDIANTES y la localización la podemos encontrar en el ENLACE y CÓDIGO QR del apartado de ubicaciones.

LUDOTECA

– Desde las 08:45 horas y hasta las 14:00, habrá servicio de Ludoteca para que los más pequeños puedan quedarse tranquilos mientras los padres participan en alguna de las pruebas. Hay que reservar esta en el momento de realizar la inscripción o informando a la organización días previos al evento.

SERVICIO DE COMIDA POST META

– Al término de todas las pruebas, habrá servicio de comedor para reponer de manera sólida y líquida. la localización la podemos encontrar en el ENLACE y CÓDIGO QR del apartado de ubicaciones.

Los horarios están detallados en el PROGRAMA.

RECORRIDOS

La organización facilita los tracks de la prueba (los puedes encontrar en este enlace a WIKILOC) y RECOMIENDA encarecidamente que el participante se los descargue y los instale en sus dispositivos GPS.

ENLACE A LOS RECORRIDOS: WIKILOC

<https://es.wikiloc.com/wikiloc/user.do?id=986160&event=favorites&listId=2057711>

Los recorridos estarán marcados con cinta de color naranja y colocada durante el trazado a una distancia de no más de 100 metros entre una cinta y la siguiente. Si un participante lleva ya un rato sin ver las cintas de la prueba, debe volverse y buscar la inmediata. **En los cruces y zonas de especial atención, este marcaje estará reforzado con más cintas.**

Otro tipo de marcas utilizadas para señalar los recorridos serán unas placas con flechas de dirección e información de ese punto.



ASISTENCIAS DE LA ORGANIZACIÓN REVISARÁN PREVIAMENTE LOS TRAZADOS PERO HAY QUE RECORDAR QUE AUNQUE LA ORGANIZACIÓN CONTROLARÁ EL TRÁFICO EN TODO LO QUE SEA POSIBLE, LAS VÍAS PÚBLICAS NO ESTARÁN CERRADAS AL TRÁFICO RODADO, COMO CORREDORES NO TENEMOS PRIORIDAD EN VÍAS PÚBLICAS Y DEBEMOS RESPETAR EN TODO MOMENTO EL REGLAMENTO DE CIRCULACIÓN. CON TODO ELLO, UN VEHÍCULO PUEDE ACCEDER AL RECORRIDO EN CUALQUIER PUNTO DE MANERA IMPREVISTA.

La organización facilita los tracks de la prueba (los puedes encontrar en el anterior enlace a WIKILOC) y RECOMIENDA encarecidamente que el participante se los descargue y los instale en sus dispositivos GPS.

POR FAVOR, seamos los deportistas los que mejor tratemos nuestros entornos y demos la mayor muestra de nuestro amor por la naturaleza. La mayor parte de los recorridos están trazados dentro de un Parque Natural y esto conlleva una sensibilización especial. Transitemos en todo momento dentro de los límites que la organización marca con la señalización de los recorridos. Salirse de estos puede provocar una futura erosión de senderos o caminos y acarrear problemas de riadas y la destrucción de algunas especies.

Por supuesto, ni que decir tiene, que el máximo respeto comienza con no dejar ningún residuo ni desecho tirados por ningún sitio en los recorridos que no sean los destinados a tal efecto ya que en los puntos de avituallamientos la organización habilita recipientes para depositar todo tipo de basura y o desperdicio.

No hacerlo de esta forma, a parte de pésimos deportistas, estas conductas nos convertirían en pésimos seres humanos.

DESCRIPCIÓN RECORRIDOS

Todas las pruebas se celebrarán el SÁBADO 21 de MARZO de 2026.

— MARATÓN DEL MENTIRAS —

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/maraton-2026-244449182>

La **MARATÓN DEL MENTIRAS** dará comienzo a las 07:00 horas del sábado día 21 de marzo de 2026 desde la Plaza del Convento en la localidad de YESTE (zona de carrera).



MARATÓN DEL MENTIRAS

- FECHA: Sábado 21 de MARZO de 2026.

- HORA DE INICIO: 07:00 horas.

- TIEMPO PARA COMPLETARLA: 09 horas 00 minutos (16:00 horas).

KM	LUGAR	HORARIOS DE PASO 1º / último	ALTITUD Y DESNIVEL ACUMULADO	DESNIVEL ENTRE AVITUALL	NÚMERO Y TIPO AVITUALL.	BARRERAS DE TIEMPO. CIERRE CONTROL	SEGURIDAD
0	YESTE (salida)	<u>SALIDA</u> <u>07:00 horas</u>					AMBULANCIA
8	ALDEA DE LA MORALEDA	07:45 horas <u>08:30 horas</u>	1135 msm. 532 m+	+ 504 m. - 297 m.	<u>AV. N°1</u> -Sólido -Líquido	<u>08:30 horas</u> <u>PUNTO DE RETIRADA</u>	AMBULANCIA
17,8	ALDE DE ARGUELLITE	08:30 horas <u>10:30 horas</u>	947 msm. 870 m+	+ 366 m. - 574 m.	<u>AV. N°2</u> -Sólido -Líquido	<u>08:30 horas</u> <u>LÍMITE PARA CIERRE DE CONTROL</u>	ASISTENCIAS
21,8	CIMA CUERDA DEL MENTIRAS	09:00 horas <u>12:00 horas</u>	1820msm. 1760 m+	+ 890 m. -2 m.		<u>12:00 horas</u>	ASISTENCIAS
26	LOS PRADOS	09:40 horas <u>12:45 horas</u>	1193 msm. 1776 m+	+ 16 m. - 631 m.	<u>AV. N°3</u> -Sólido -Líquido	<u>12:45 horas</u> <u>CIERRE CONTROL</u>	ASISTENCIAS
29,6	ALDEA DE EL CHAPARRAL	12:45 horas <u>13:15 horas</u>	850 msm. 1872 m+	+ 95 m. -441 m.	<u>AV. N°4</u> -Sólido -Líquido	<u>13:15 horas</u> <u>CIERRE CONTROL</u>	ASISTENCIAS
38,9	COLLADO DE BOCHORNA	11:15 horas <u>14:30 horas</u>	1187 msm. 2390 m+	+ 517 m. - 182 m.	<u>AV. N°5</u> -Fruta -Líquido	<u>14:30 horas</u> <u>CIERRE CONTROL</u>	ASISTENCIAS
43,5	YESTE (meta)	<u>META</u> 12:00 horas <u>16:00 horas</u>	900 msm. 2660 m+	+ 269 m. - 546 m.	<u>COMIDA POST META</u>	<u>16:00 horas</u>	AMBULANCIA

MENTIRAS SKY RACE

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/sky-race-2026-244448620>



La prueba MENTIRAS SKY RACE nace para dar un nuevo sentido al TERRITORIO MENTIRAS.

Digna de comparación con las más afamadas carreras de Trail Running, no solo de nuestra geografía sino también equiparable a cualquier SKY RUNNING internacional.

- 32 kilómetros. 2000 metros de desnivel positivos y más de 4000 acumulados.
- Recorridos inmersos en uno de los Parques Naturales más singulares del sur de España. El Parque Natural Calares del Mundo y La Sima.
- Cima de la prueba en el techo del Parque y la segunda cumbre más alta de la provincia de Albacete. CUERDA DEL MENTIRAS (a casi 2000 metros sobre el nivel del mar) y con 1 K Vertical para su ascenso.
- Con SALIDA en YESTE (epicentro de todas las pruebas), recorrido en línea y META en el paradisíaco entorno del VALLE DE TUS. En el BALNEARIO DE TUS.

UBICACIÓN: <https://maps.app.goo.gl/3qZDEdFzJwE4nznrD6>

La prueba tendrá salida en YESTE, el sábado 21 de marzo de 2026. A las 08:00 horas.

BOLSA DE META

En la recogida de dorsales, en el momento de recoger la bolsa del corredor, con su correspondiente dorsal, los participantes, si lo desean, podrán dejar una BOLSA DE META, la cual será transportada por la organización a la zona de META y donde los corredores la recibirán a su llegada a META.

En esta bolsa, la organización recomienda incluir un pequeño kit de cambio de ropa o abrigo ya que en la ZONA DE META no habrá vestuarios.

La META está ubicada a pie del RÍO TUS y para aquellos que se consideren intrépidos y se atrevan a refrescarse en sus aguas, también pueden incluir en su BOLSA PERSONAL unas chanclas y una toalla. NO ASÍ PRODUCTOS DE ASEO PARA UTILIZAR EN EL RÍO (geles de baño o champú), YA QUE ESTÁ TOTALMENTE PROHIBIDO SU USO DENTRO DEL RÍO.

AVITUALLAMIENTO POST META

En la ZONA DE META, habrá un AVITUALLAMIENTO POST META donde los corredores podrán recuperar tras terminar su carrera.

NO ES COMIDA POST META (esta se ofrecerá en YESTE, en la ZONA DE CARRERA y compartida con el resto de participantes del resto de pruebas).

TRANSPORTE DESDE BALNEARIO DE TUS HASTA YESTE

(a zona de carrera).

La organización tendrá previsto el transporte de participantes desde la ZONA DE META (en el Balneario de Tus) hasta la ZONA DE CARRERA (en Yeste) con vehículos fletados y/o preparados por la organización.

Seguimos dando forma a este transporte y el día de la prueba, según el número de participantes que tenga la SKY RACE, la organización habrá cerrado este servicio con los medios más eficientes para dar el más rápido servicio de transporte de corredores.

**** NOTA:** En referencia al transporte de corredores desde META hasta la ZONA DE CARRERA, informaros que el trayecto es de apenas unos 20 minutos (15 kilómetros) en coche.

- Si algún participante viene a la prueba acompañado por familiares o amigos y tiene la posibilidad de que estos se desplacen a la META a verles llegar, nosotros se lo recomendamos profundamente ya que el VALLE DE TUS tiene una visita que no puede pasarse por alto.
- Existen varios establecimientos de restauración donde podrán almorzar mientras esperan o incluso reservar para comer después de la finalización de la prueba.
- Además, si los corredores planifican la vuelta a sus lugares de origen desde la ZONA DE META (ya sea con familiares, amigos u otros participantes que les reco-

jan porque hayan acabado antes su prueba en YESTE) y no esperan a los transportes de la organización, siempre les será mucho más rápido partir desde aquí a sus hogares ya que el transporte de la organización tendrá que estar supeditado a ser completados conforme vayan llegando participantes y vayan estando preparados para montarse en los vehículos.

ESTABLECIMIENTOS CON SERVICIO DE RESTAURACIÓN EN EL VALLE DE TUS (a escasos minutos desde la ZONA DE META):

- COMPLEJO NATURAL ARROYO DE LA SIERRA:

UBICACIÓN

<https://maps.app.goo.gl/o8sqAtvXJYSNntbv6>

<https://elarroyodelasierra.wixsite.com/el-arroyo-de-la-sier>

- 637650190

- CAMPING RESTAURANTE RÍO TUS:

UBICACIÓN

<https://maps.app.goo.gl/hk13aHhPx2z9qVPK9>

<http://campingriotus.net/>

- 689788043

MENTIRAS SKY RACE

- FECHA: Sábado 21 de marzo de 2026.
- HORA DE INICIO: 08:00 horas.
- TIEMPO PARA COMPLETARLA: 6 horas 30 minutos (14:30 horas).

KM	LUGAR	HORARIOS DE PASO ESTIMADO 1º / último	ALTITUD Y DESNIVEL ACUMULADO	DESNIVEL ENTRE AVITUALL	NÚMERO Y TIPO AVITUALL.	BARRERAS DE TIEMPO. CIERRE CONTROL	SEGURIDAD
0	YESTE (salida)	<u>SALIDA</u> <u>08:00</u> <u>horas</u>					AMBULANCIA
8	ALDEA DE LA MORALEDA	08:45 horas <u>09:20 horas</u>	1135 msm. 532 m+	+ 504 m. - 297 m.	<u>AV. N°1</u> -Sólido -Líquido	<u>09:20</u> <u>horas</u> <u>PUNTO DE RETIRADA</u>	AMBULANCIA
17,8	ALDEA DE ARGUELLITE	09:30 horas <u>11:30 horas</u>	947msm. 870 m+	+ 366 m. - 574 m.	<u>AV. N°2</u> -Sólido -Líquido	<u>11:30</u> <u>horas</u> <u>LÍMITE PARA CIERRE CONTROL</u>	ASISTENCIAS
21,8	CIMA CUERDA DEL MENTIRAS	10:20 horas <u>12:45 horas</u>	1820msm. 1760 m+	+ 890 m. -2 m.		<u>12:45</u> <u>horas</u>	ASISTENCIAS
26	LOS PRADOS	10:40 horas <u>13:35 horas</u> LÍMITE PARA CIERRE	1193 msm. 1776 m+	+ 16 m. - 631m.	<u>AV. N°3</u> -Sólido -Líquido	<u>13:35</u> <u>horas</u> <u>LÍMITE PARA CIERRE CONTROL</u>	ASISTENCIAS
32	BALNEARIO DE TUS Valle de Tus (meta)	<u>META</u> 11:00 horas <u>14:30 horas</u>	823 msm. 1879 m+ 2013 m-	+ 103 m. - 509 m.	<u>AVITUALLA MIENTO POST META</u>	<u>14:30</u> <u>horas</u> <u>Cierre de META</u>	AMBULANCIA

TRAIL DEL LLANO (Trail y Senderista)

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/trail-del-llano-2024-156015826>

El TRAIL DEL LLANO dará comienzo a las **10:00** horas del **sábado** día **21 de marzo de 2026**, desde la Plaza del Convento en la localidad de YESTE.

Todos los participantes, tanto CORREDORES como SENDERISTAS saldrán juntos y a la misma hora y el recorrido es el mismo para todos ellos.

La organización ha querido integrar la prueba SENDERISTA en el recorrido del TRAIL DEL LLANO, siendo este un trazado más montañoso y más espectacular.

Es un recorrido sin dificultad técnica alta, aunque sí sea exigente, pero de esta forma todos los andarines se sientan verdaderamente montañosos.

De esta forma además, todos los participantes pueden sentirse integrados en los recorridos de la prueba.



TRAIL DEL LLANO

(Trail y Senderista)

- FECHA: Sábado 21 de marzo de 2026.

- HORA DE INICIO: 10:00 horas.

- TIEMPO PARA COMPLETARLA: 3,5 horas (13:30 horas).

KM	LUGAR	HORARIOS DE PASO 1º / último	ALTITUD Y DESNIVEL ACUMULADO	DESNIVEL ENTRE AVITUAL L.	NÚMERO Y TIPO AVITUALL.	BARRERAS DE TIEMPO. CIERRE CONTROL	SEGURIDAD
0	YESTE (salida)	<u>SALIDA</u> <u>10:00 horas</u>					AMBULAN CIA
7,3	ALDEA DE BOCHORNA	10:30 <u>11:15 horas</u>	1117 msm. 425 m+	+233 - 137	<u>AV. N°3</u> -Fruta -Líquido		
10	MERENDERO MONTE ARDAL	10:55 horas <u>12:30 horas</u>	1350 msm. 757 m+	+ 332 m. - 99 m.	<u>AV. N°3</u> -Fruta -Líquido	<u>12:30 horas</u>	ASISTENCI AS
14	YESTE (meta)	<u>META</u> 11:05 horas <u>13:30 horas</u>	900 msm. 779 m+	+ 22 m. - 471 m.	<u>COMIDA POST META</u>	<u>13:30 horas</u>	AMBULAN CIA

MEDIA MARATÓN

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/media-maraton-2026-244447969>

LA MEDIA MARATÓN dará comienzo a las **09:00 horas** del día **5 de abril de 2025**, desde la **Plaza del Convento** en la localidad de **Yeste**.



MEDIA MARATÓN TERRITORIO MENTIRAS

- FECHA: Sábado 21 de marzo de 2026.

- HORA DE INICIO: 09:00 horas.

- TIEMPO PARA COMPLETARLA: 5 horas (14:00 horas).

KM	LUGAR	HORARIOS DE PASO 1º / último	ALTITUD Y DESNIVEL ACUMULADO	DESNIVEL ENTRE AVITUALL	NÚMERO Y TIPO AVITUALL.	BARRERAS DE TIEMPO. CIERRE CONTROL	SEGURIDAD
0	YESTE (salida)	<u>SALIDA</u> <u>09:00 horas</u>					AMBULAN CIA
4,3	BAJADA MONTE ARDAL	09:20 horas <u>10:00 horas</u>	1342 msm. 490 m+	+ 490 m. - 41 m.	<u>AV.Nº1</u> - Líquido		
10,5	LA MORALEDA	10:00 horas <u>11:00 horas</u>	1133 msm. 687 m+	+ 197 m. - 416 m.	<u>AV. Nº2</u> -Sólido -Líquido	<u>11:00</u> <u>horas</u>	ASISTENCI A
16	ALDEA DE BOCHORNA	10:30 horas <u>12:15 horas</u>	1109 msm. 1041 m+	+ 354 m. - 368 m.	<u>AV. Nº3</u> -Sólido -Líquido	<u>12:15</u> <u>horas</u>	ASISTENCI AS
18,7	MERENDERO MONTE ARDAL	10:45 horas <u>13:00 horas</u>	1343 msm. 1374 m+	+ 333 m. - 103 m.	<u>AV. Nº4</u> -Sólido -Líquido	<u>13:00</u> <u>horas</u>	
22,7	YESTE (meta)	<u>META</u> 11:10 horas <u>14:00 horas</u>	900 msm. 1383 m+	+ 9 m. - 455 m.	<u>COMIDA</u> <u>POST</u> <u>META</u>	<u>14:00</u> <u>horas</u>	AMBULAN CIA

ABANDONO, EVACUACIÓN Y RETORNO A LA ZONA DE META

- Salvo herida grave o incidente, y por motivos de seguridad, un participante no puede abandonar en otro punto que no sea alguno de los marcados por la organización, debiendo avisar a las asistencias en ese punto, no abandonando la carrera por su cuenta o riesgo sin avisar a la organización.

- Estos puntos están previstos en los avituallamientos de la prueba, detallados en el **RUTÓMETRO**.

- Los participantes que abandonan en otro punto pero cuyo estado de salud no requiera ser evacuado deberán llegar por sus propios medios al punto indicado por la organización.

- Trasladar a los corredores retirados y o descalificados a la zona de carrera estará condicionado por los vehículos disponibles en los diferentes puntos de evacuación y la organización evacuará a estos corredores cuando lo estime oportuno, siempre que no sea una emergencia y dando prioridad a las necesidades naturales del desarrollo de la prueba.

- Mientras la carrera esté en curso, la organización **NO** tendrá la obligación de trasladar hasta la zona de meta, a los participantes que abandonen la carrera, aunque sí dispondrá de vehículos, para cualquier situación de emergencia que se produjera y la necesaria evacuación de participantes, en los puntos de avituallamiento y en otros que la organización estime como conflictivos. Una vez hayan pasado los últimos participantes por estos distintos puntos de control o avituallamientos, y o en el momento del cierre del puesto, a más tardar, la organización recogerá en la medida de los medios disponibles, a los participantes que han abandonado.

- En caso de condiciones meteorológicas desfavorables justificando la interrupción parcial o total de la carrera, la organización asegura la vuelta de los participantes detenidos en el menor plazo posible.

- En caso de abandonar antes de un Punto de Control (PC), es imperativo volver al punto de control anterior e indicar su abandono. Una vez allí, esperará las indicaciones del responsable de puesto.

- En el momento de esta vuelta hacia atrás, si el participante encuentra a los “escoba”, estos últimos invalidarán su dorsal, el participante ya no estará bajo el control de la organización y acompañará a los escoba hasta el siguiente punto de control o alguno accesible que la organización estime.

- Si la organización considerase que algún corredor no se encuentra en condiciones seguras de continuar la marcha, o superase los tiempos de control y de paso estimado, la organización les retirará de carrera informando a los afectados y solicitándoles la entrega de su dorsal. Una vez informados, se encontrarán fuera de carrera y en caso de querer continuar la marcha, estos lo harán como usuario normal bajo su responsabilidad. Llegada esta situación, la organización, asegurándose previamente que no hay corredores activamente en carrera dentro del trazado, podrá estimar la retirada de las distintas asistencias de la prueba, así como el marcaje y avituallamientos de la misma.

- Se dispondrá de asistencia médica en el recorrido y en la zona de meta.

CRONOMETRAJE, CONTROLES DE PASO, LÍMITES DE PASO Y CIERRE DE LA PRUEBA

Las pruebas estarán cronometradas con el sistema de chip, el cual irá pegado en el dorsal que lleva cada participante y que la organización facilita.

Este dorsal será obligatorio llevarlo durante el transcurso de toda la prueba en un lugar visible para facilitar su identificación por el personal de la organización. Existen varios puntos de control repartidos por el recorrido de las etapas, los cuales será de paso obligatorio por los corredores. No pasar por uno de ellos es motivo de descalificación. También existen unos puntos por los que habrá que pasar dentro de una hora límite. Estos pasos están bien detallados en los RUTÓMETROS de cada prueba.

Para que a un corredor se le autorice a proseguir la prueba debe salir del puesto de control antes de la hora límite fijada.

Los participantes MARATÓN DEL MENTIRAS y SKY RACE, llevarán además un dispositivo GPS de Geolocalización, el cual deberán llevarlo encendido en todo momento durante el transcurso de las pruebas. Este dispositivo se le facilitará al corredor en el momento de la entrega de su dorsal y bolsa del corredor.

MATERIAL OBLIGATORIO

---IMPORTANTE---

La organización no estará obligada a realizar controles de material antes y durante el transcurso de la prueba, no siendo responsable de la falta de cualquier elemento que deba portar obligatoriamente el corredor, aunque sí podrá realizarlos en cualquier momento y a cualquier participante.

Por la máxima seguridad de cada uno, el propio corredor asume la total responsabilidad de portar cada artículo que la organización estime como obligatorio.

Obviar esta responsabilidad, así como mentir en el momento de afirmar sobre la disposición de dicho material obligatorio y vital puede ser motivo de incurrir en una FALTA MUY GRAVE, pudiendo, incluso llegar a verse desprotegido por las coberturas de los seguros de la prueba en caso de producirse algún incidente derivado de la ausencia de este material.

Cualquier corredor puede alertar e informar a la organización ante la certeza de incumplimiento de este artículo por parte de otro participante y la organización se compromete a investigar el caso así como aceptar cualquier reclamación al respecto.

No olvidemos que la necesidad de portar un mínimo de material obligatorio NO es una decisión caprichosa de la organización. Este MATERIAL MÍNIMO OBLIGATORIO es un conjunto de prendas y material mínimo vital, que en cualesquiera de las circunstancias de las posibles incidencias que puedan producirse en el medio natural, podrá incluso salvar nuestra vida.

La organización cuenta con medios y asistencias suficientes para cualquier eventualidad durante el transcurso de las pruebas, pero hasta la llegada de estas, por muy corto que sea el tiempo de espera, este material que portemos será nuestro mejor aliado.

MATERIAL OBLIGATORIO XII TERRITORIO MENTIRAS

2026

<u>TENER PREVISTO TODO EL MATERIAL QUE SE PUEDE CONVERTIR EN OBLIGATORIO</u>	<u>MARATÓN DEL MENTIRAS Y MENTIRAS SKY RACE</u>	<u>1/2 MARATON</u>	<u>TRAIL DEL LLANO (Trail y Senderistas)</u>
Chaqueta cortavientos con capucha. O sin capucha + gorro, braga, buff o similar	<u>SÍ</u>	RECOMENDABLE y <u>OBLIGATORIO en NIVEL 2 y 3</u>	RECOMENDABLE y <u>OBLIGATORIO en NIVEL 2 y 3</u>
Teléfono	<u>SÍ</u>	<u>SÍ</u>	<u>SÍ</u>
Manta de supervivencia (140x200)	<u>SÍ</u>	RECOMENDABLE y <u>OBLIGATORIO en NIVEL 2 y 3</u>	RECOMENDABLE y <u>OBLIGATORIO en NIVEL 2 y 3</u>
Gorra, bandana o similar	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE
Vaso o recipiente plegable y o contenedor para líquidos	<u>SÍ</u> Y <u>RECOMENDABLE</u> reserva de 1L.	<u>SÍ</u> Y <u>RECOMENDABLE</u> reserva de 0,5L.	<u>SÍ</u> Y <u>RECOMENDABLE</u> reserva de 0,5L.
Reserva alimentaria	<u>SÍ</u> <u>RECOMENDABLE</u> Mínimo 500cal.	<u>SÍ</u> <u>RECOMENDABLE</u> Mínimo 300cal.	NO, Pero <u>RECOMENDABLE</u> Mínimo 300cal.
Sistema de luz Frontal o similar	<u>SÍ</u> (solo en MARATÓN)	-----	-----
GPS o reloj GPS con el TRACK cargado	<u>MUY RECOMENDABLE</u>	<u>MUY RECOMENDABLE</u>	<u>MUY RECOMENDABLE</u>
Chaqueta impermeable con capucha	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 2 Y 3, <u>SÍ</u>	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 2 Y 3, <u>SÍ</u>	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 2 Y 3, <u>SÍ</u>
Sobrepantalón impermeable	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 3, <u>SÍ</u>	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 3, <u>SÍ</u>	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 3, <u>SÍ</u>

Pantalón o mallas largas	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 3, SÍ	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 3, SÍ	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 3, SÍ
Segunda capa manga larga térmica	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 2 Y 3, SÍ	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 2 Y 3, SÍ	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 2 Y 3, SÍ
Guantes	<u>RECOMENDABLE</u> pero si se establece NIVEL 2 y 3: OBLIGATORIO	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 2 Y 3, SÍ	<u>NO</u> pero si se establece NIVEL 2 Y 3, SÍ
Bastones telescópicos	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE
Gafas de sol	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE
Crema solar	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE

UBICACIÓN DE AVITUALLAMIENTOS.

La ubicación de los AVITUALLAMIENTOS viene detallada en los RUTÓMETROS de cada prueba.

Los AVITUALLAMIENTOS estarán provistos de alimentos sólidos, como sándwich, fruta, cereales, chocolate, barritas, gominolas, etc. .. y también líquidos: agua, isotónicos, coca cola, etc..

También se dispondrá de alimentos para personas con intolerancias, como puede ser el gluten.

Los corredores podrán y deberán proveerse de todo aquello que consideren necesario para avituallarse y para alimentarse e hidratarse durante el trayecto hasta el siguiente avituallamiento.

****La organización NO dispondrá de vasos en los avituallamientos, debiendo llevar los participantes un vaso plegable, bidón o su propio sistema de hidratación.**

COMPOSICIÓN DE LOS AVITUALLAMIENTOS

– MARATÓN DEL MENTIRAS:

*** AV N°1: ALDEA DE LA MORALEDA:**

LÍQUIDO: AGUA, ISOTÓNICO.

*** AV N°2: ALDEA DE ARGUELLITE:**

LÍQUIDO: AGUA / ISOTÓNICO / PEPSI COLA.

SÓLIDO: FRUTA / FRUTOS SECOS / BARRITAS /

GOMINOLAS (sin gluten) / PAN DE MOLDE (sin gluten) / NOCILLA / PICOS DE PAN.

*** AV N°3: LOS PRADOS:**

LÍQUIDO: AGUA / ISOTÓNICO / PEPSI COLA.

SÓLIDO: FRUTA / FRUTOS SECOS / BARRITAS / PALMERITAS /

GALLETAS SALADAS / GOMINOLAS (sin gluten) / CHOCOLATE.

***AV N°4: ALDEA DEL CHAPARRAL:**

LÍQUIDO: AGUA / ISOTÓNICO / PEPSI COLA

SÓLIDO: FRUTA / FRUTOS SECOS / PAN DE MOLDE (sin gluten)

/ NOCILLA / JAMÓN Y QUESO / GOMINOLAS.

***AV N°5: COLLADO DE BOCHORNA:**

LÍQUIDO: AGUA / ISOTÓNICO / PEPSI COLA

SÓLIDO: FRUTA / FRUTOS SECOS / PALMERITAS / GALLETAS /

CHOCOLATE.

– MENTIRAS SKY RACE:

*** AV N°1: ALDEA DE LA MORALEDA:**

LÍQUIDO: AGUA, ISOTÓNICO.

*** AV N°2: ALDEA DE ARGUELLITE:**

LÍQUIDO: AGUA / ISOTÓNICO / PEPSI COLA.

SÓLIDO: FRUTA / FRUTOS SECOS / BARRITAS /

GOMINOLAS (sin gluten) / PAN DE MOLDE (sin gluten) / NOCILLA / PICOS DE PAN.

*** AV N°3: LOS PRADOS:**

LÍQUIDO: AGUA / ISOTÓNICO / PEPSI COLA.

SÓLIDO: FRUTA / FRUTOS SECOS / BARRITAS / PALMERITAS /

GALLETAS SALADAS / GOMINOLAS (sin gluten) / CHOCOLATE.

– MEDIA MARATÓN:

*** AV N°1: MONTE ARDAL:**

LÍQUIDO: AGUA, ISOTÓNICO

*** AV N°2: ALDEA DE LA MORALEDA:**

LÍQUIDO: AGUA, ISOTÓNICO/ FRUTA/ FRUTOS SECOS.

*** AV N°3: ALDEA DE BOCHORNA:**

LÍQUIDO: AGUA / ISOTÓNICO.

SÓLIDO: FRUTA/ FRUTOS SECOS/ GOMINOLAS.

*** AV N°4: MERENDERO DEL MONTE ARDAL:**

LÍQUIDO: AGUA / ISOTÓNICO / PEPSI COLA.

SÓLIDO: FRUTA / FRUTOS SECOS / BARRITAS / GOMINOLAS (sin gluten) / CHOCOLATE.

– TRAIL DEL LLANO (Trail y Senderista):

*** AV N°1: ALDEA DE BOCHORNA:**

LÍQUIDO: AGUA / ISOTÓNICO.

SÓLIDO: FRUTA/ FRUTOS SECOS/ GOMINOLAS.

*** AV N°2: MERENDERO DEL MONTE ARDAL:**

LÍQUIDO: AGUA / ISOTÓNICO / PEPSI COLA.

SÓLIDO: FRUTA / FRUTOS SECOS / BARRITAS / GOMINOLAS
(sin gluten) / CHOCOLATE.

PREMIOS Y TROFEOS

Siempre se dará prioridad a la clasificación general, NO siendo los premios acumulables, salvo la categoría LOCAL y tendrán trofeo (solamente en las pruebas TRAIL, no en la senderista ya que esta es una prueba no cronometrada y por lo tanto no tiene una clasificación ni trofeos), los tres primeros de la general y de cada categoría, tanto masculino como femenino quedando encuadradas las categorías que optan a trofeos de la siguiente forma:

1. TRAIL DEL LLANO Y MEDIA MARATÓN

- GENERAL ABSOLUTA: Masculino y Femenino (mayores de 18 años).
- Senior (Individual Elite): de 18 a 39 años
- Master 40: de 40 a 49 años:
- Master 50: de 50 años en adelante.
- Local: Individual Femenino y Masculino.

2. MENTIRAS SKY RACE Y MARATÓN DEL MENTIRAS

- GENERAL ABSOLUTA: Masculino y Femenino (mayores de 18 años).
- Senior (Individual Elite): de 18 a 44 años
- Master 45: de 45 años en adelante.

PREMIOS Y TROFEOS ESPECIALES

- EQUIPOS -

LOS TRES PRIMEROS EQUIPOS EN LAS PRUEBAS

- MEDIA MARATÓN.

- TRAIL DEL LLANO.

- SEGMENTO STRAVA -

PREMIO PARA EL TIEMPO MÁS RÁPIDO (tanto masculino como femenino) EN EL
SEGMENTO DE LA PARED DEL ARDAL

