

V CIRCULAR DEL ALTO REY TRAIL

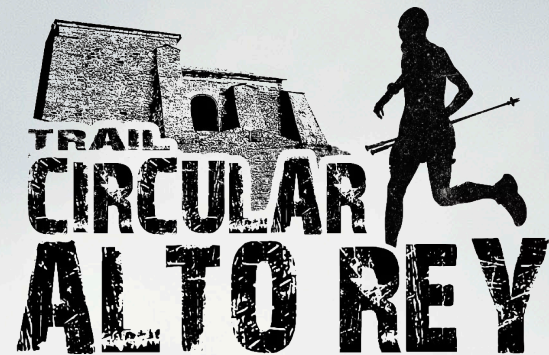
LA CARRERA DEL SOLSTICIO

BUSTARES - ALTO REY - PRÁDENA DE ATIENZA - GASCUEÑA DE BORNOVA

DOSIER DE CARRERA

20 DE JUNIO

BUSTARES



ÍNDICE

01. Introducción.....	03	21. Actividades adicionales.....	26
02. El entorno.....	04	22. Fin del día.....	27
03. Horario.....	05	23. Colaboradores.....	28
04. Recogida de dorsales.....	06	24. Patrocinadores.....	29
05. Salida y meta.....	07	25. Aspectos a recordar.....	30
06. Carrera 11K.....	08	26. Agradecimientos.....	31
07. Media maratón.....	09		
08. Senderistas.....	10		
09. Crono de la subida.....	11		
10. Avituallamientos.....	12		
11. Señalización.....	14		
12. Reglamento.....	15		
13. Material recomendado.....	18		
14. Camisetas.....	19		
15. Servicios médicos.....	20		
16. Premios.....	21		
17. Parking.....	22		
18. Camping.....	23		
19. Casas rurales.....	24		
20. Comida.....	25		

01. INTRODUCCIÓN

La Asociación Cultural de Bustares La Hincadera, en colaboración con la Asociación Cultural El Vínculo de Bustares, Asociación Cultural Gascueña de Bornova y Asociación Cultural Sierra de Oportunidades organizan y os dan la bienvenida a la quinta edición del Trail Circular del Alto Rey.

Al igual que en anteriores ediciones, dicha competición cuenta con las modalidades de 11 km y media maratón. Además, este año se hará por la mañana una salida de senderistas. Los tres recorridos tienen su inicio y fin en Bustares. Transcurren por el municipio de Bustares y, la media maratón, también recorre Prádena de Atienza y Gascueña de Bornova, todos ellos enmarcados dentro del Parque Natural de la Sierra Norte de Guadalajara.

La carrera se realizará el día previo al solsticio de verano, el 20 de junio, en Bustares. Como todos los años, tendremos un día lleno y completo de actividades y mercadillo que acompañarán las pruebas, os invitamos a que os quedeis a disfrutar de la sierra con nosotros.

Nos encontramos en un espacio protegido y un paraje único, y es por ello que es una prioridad para nosotros el respeto a la biodiversidad, flora y fauna del lugar. Aprovechamos para invitaros a colaborar con nosotros en el cuidado del entorno y realizar una gestión adecuada de los residuos que generemos.

Por último, os deseamos una feliz estancia y experiencia en nuestro pueblo y os recordamos que teneis a su disposición a todos los voluntarios y miembros de la organización para cualquier duda, consulta o necesidad que podais tener.



02. EL ENTORNO

Esta carrera transcurre por el Parque Natural de la Sierra Norte de Guadalajara, un increíble paisaje con vistas que abarcan toda Castilla, donde, al sur, se pueden llegar a divisar las torres de Madrid y, al norte, el Moncayo en su vertiente soriana.

El paisaje por el que transcurre la carrera se encuentra en un profundo cambio, debido a su creciente recuperación. Tras el cese de las actividades agroganaderas locales, la naturaleza recupera su espacio, dando lugar a nuevos y emergentes bosques de roble y encina (según la altura) y a espacios forestales renaturalizados.

Sin embargo, el valor medioambiental no es el único que se puede encontrar en esta sierra. También encontramos un gran paisaje patrimonial que pervive tras el abandono de los usos agroganaderos. Hablamos de las construcciones tradicionales de piedra en seco, que pueden encontrarse en forma de muros de parcelas con hincaderas y construcciones auxiliares para el ganado. Solo en Bustares, hay 336 km de muros de piedra contruidos por todo el término municipal y 158 casas de gando.

A través de todo este conjunto patrimonial y paisajístico transcurre nuestra carrera, subiendo al Alto Rey para poder contemplar la sierra y gozar de la experiencia que supone la carrera del solsticio.



03. HORARIO

10:00 Mercadillo en la plaza de Bustares (durante todo el día)

10:30 Recogida de dorsales, bolsa del corredor y chip, hasta las 11:15 h, solo senderistas

11:30 Salida de los senderistas

14:00 Comida popular*

15:30 Recogida de dorsales, bolsa del corredor y chip, hasta las 16:30 h

17:00 Inicio de las pruebas (11K y Media Maratón)

17:30 Juegos y talleres infantiles

20:30 Llegada del último corredor

21:00 Entrega de trofeos y rifa

21:30 Cena popular*

22:30 Concierto

*Solamente se garantiza la comida y cena popular a aquellos participantes/corredores que hayan solicitado la misma a través de la inscripción. No se garantiza disponibilidad para no reservas.

**Los horarios pueden sufrir leves modificaciones debido a cuestiones de organización.



04. RECOGIDA DE DORSALES

La recogida de dorsales, bolsa de corredor y chip tendrá lugar en la Plaza Mayor de Bustares de 10:30 h a 11:15 h para los senderistas y de 16:00 h a 16:30 h para la 11K y la media maratón.

La bolsa del corredor incluye una camiseta de la V edición del Alto Rey Trail, el ticket para la comida y cena y obsequios de nuestros patrocinadores.

Para obtener la bolsa del corredor, **es necesario que presentéis vuestro DNI**, para poder pasar lista de los corredores.

La recogida del chip se realizará justo en el momento en el que los corredores paséis la línea de meta y lo tendréis que entregar a los voluntarios de la competición. En caso de abandono de la carrera debéis entregarlo a los voluntarios repartidos durante todo el recorrido.

En caso de pérdida, extravío o manipulación de algún chip, se repercutirá el gasto de uno nuevo al corredor involucrado.



Coordenadas del punto de la recogida de dorsales: 41° 8'9.96"N / 3° 4'20.71"O



05. SALIDA Y META

Tanto la salida como la meta, de las tres pruebas, se encuentran en la Plaza Mayor de Bustares, justo enfrente de la iglesia de San Lorenzo, al igual que la recogida de dorsales.

Los corredores debeis estar presentes en la línea de salida con una **antelación mínima de 20 min.** En caso de no estar presentes en el momento indicado, sereis automáticamente descalificados.

El resto de actividades planeadas para este día también transcurrirán en la plaza.

La salida será a las 17:00 h y contamos con 3 horas y media para que lleguen todos los corredores a la meta.



Coordenadas de la salida y meta: 41° 8'9.96"N
/ 3° 4'20.71"O



06. CARRERA 11K

La carrera de 11 km saldrá de la plaza mayor de Bustares a las 17:00 h.

Subirá al Alto Rey, junto con la media maratón, desde ahí bajará la montaña por las dehesas de Gascueña y volverá al pueblo por el camino de gascueña, juntándose en su último tramo con el recorrido final de la media maratón.

-Distancia: 11.719 km

-Desnivel: +/- 636 m

-Pendiente media: +/- 10.6%

Si quereis ver la ruta con más detalle, la teneis subida a wikiloc en este enlace: [Alto Rey Trail 11K 2026](#)



Recorrido de la 11K

Bustares
1297 m

Alto Rey
1848 m

Bustares
1297 m

07. MEDIA MARATÓN

La media maratón saldrá de la plaza mayor de Bustares a las 17:00 h.

Subirá al Alto Rey, junto con la 11 K, desde ahí hará la cordillera para bajar a Prádena. Desde allí tomará camino a Gascueña y volverá a Bustares, juntándose con la 11 K en su último tramo.

-Distancia: 21'645 km

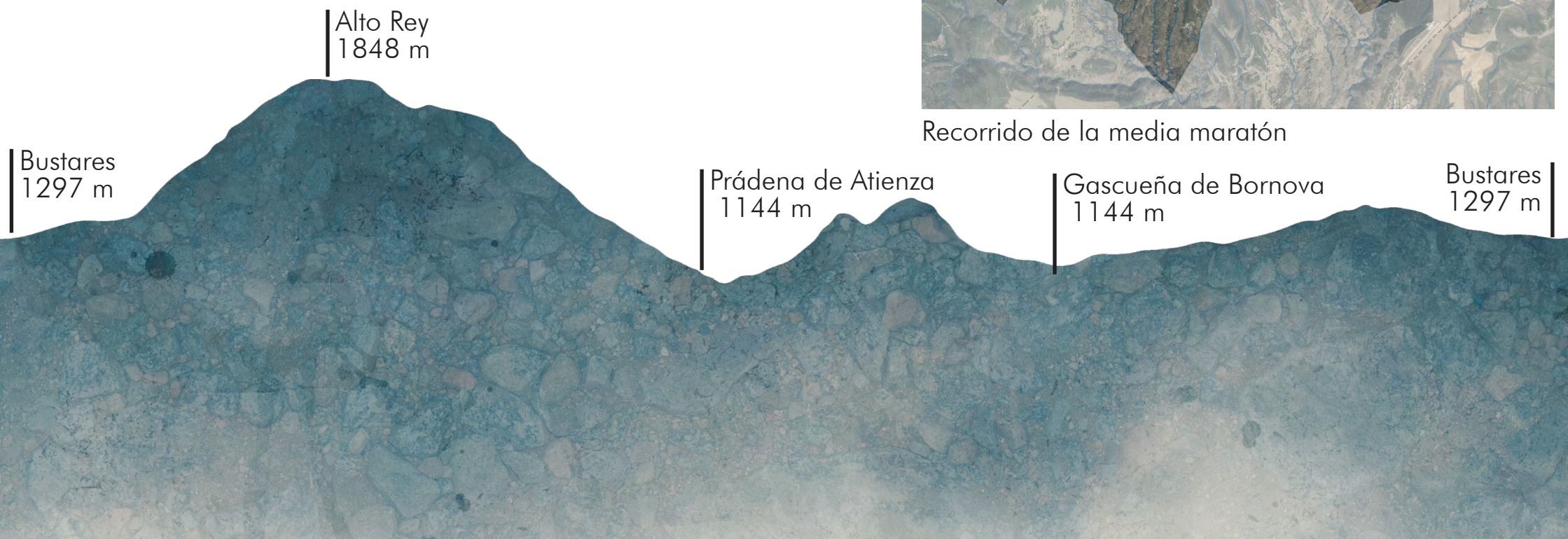
-Desnivel: +/- 1132 m

-Pendiente media: +/- 10'2%

Si quereis ver la ruta con más detalle, la teneis subida a wikiloc en este enlace: [Alto Rey Trail 2026](#)



Recorrido de la media maratón



08. SENDERISTAS

Los senderistas saldrán de la plaza mayor de Bustares a las 11:30 h

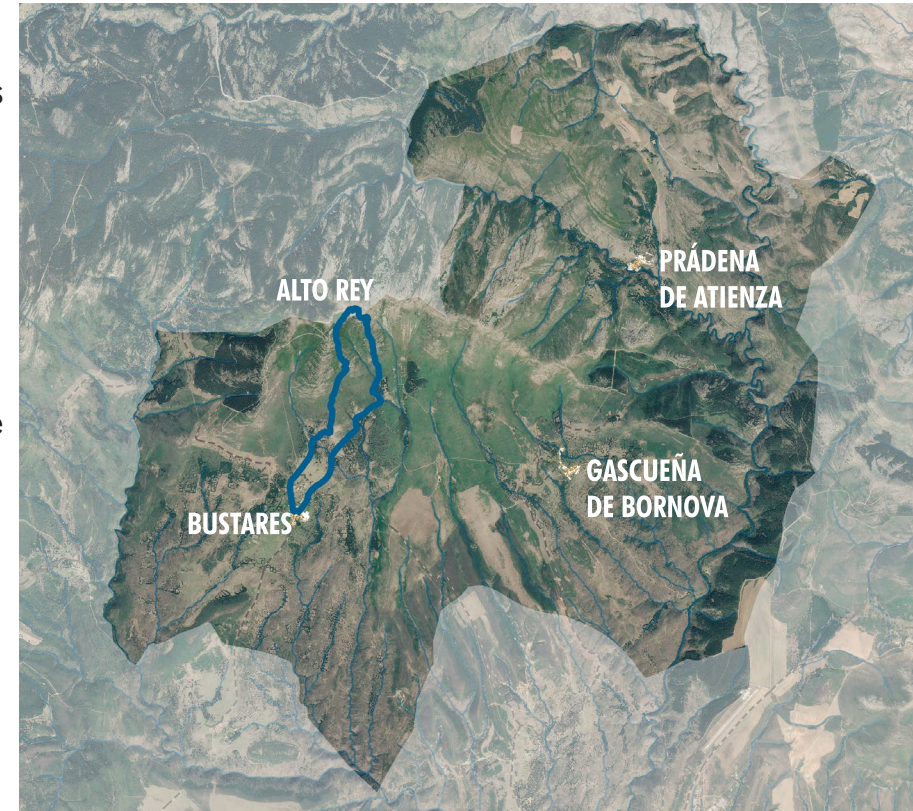
Subirán al Alto Rey por el mismo camino que, por la tarde, pasarán las carreras, para después bajar por donde bajará la 11K.

-Distancia: 8'43 km

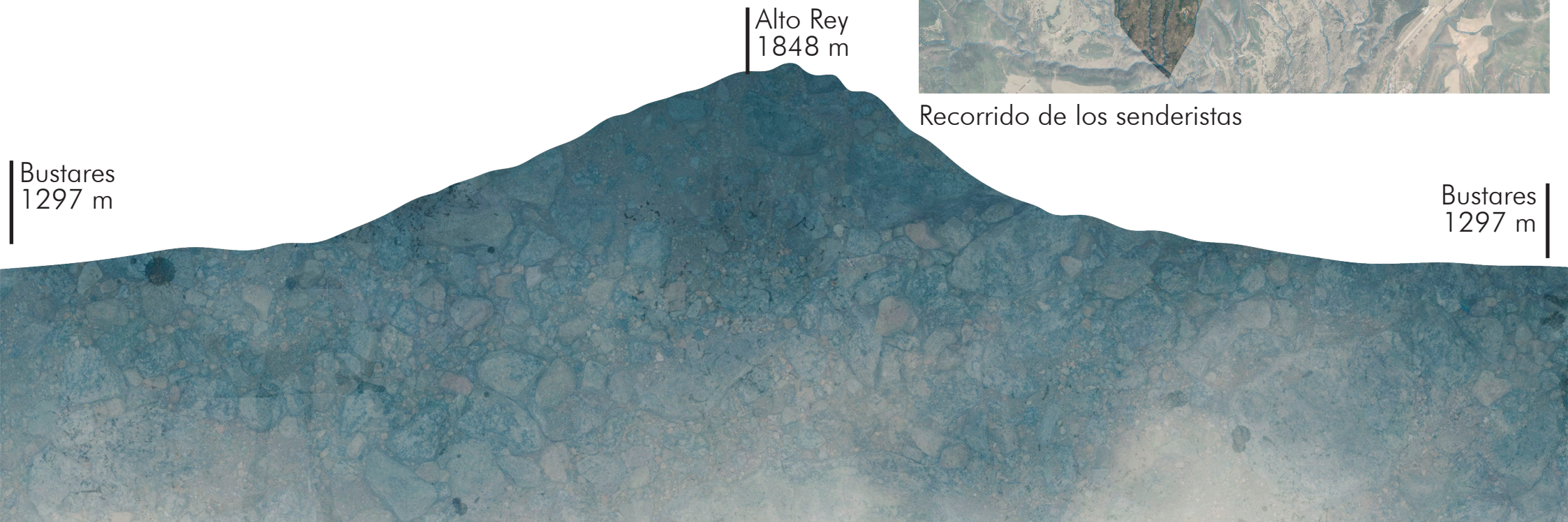
-Desnivel: +/- 528 m

-Pendiente media: +/- 12'7%

Si quereis ver la ruta con más detalle, la teneis subida a wikiloc en este enlace: [Alto Rey Trail Senderistas 2026](#)



Recorrido de los senderistas



Alto Rey
1848 m

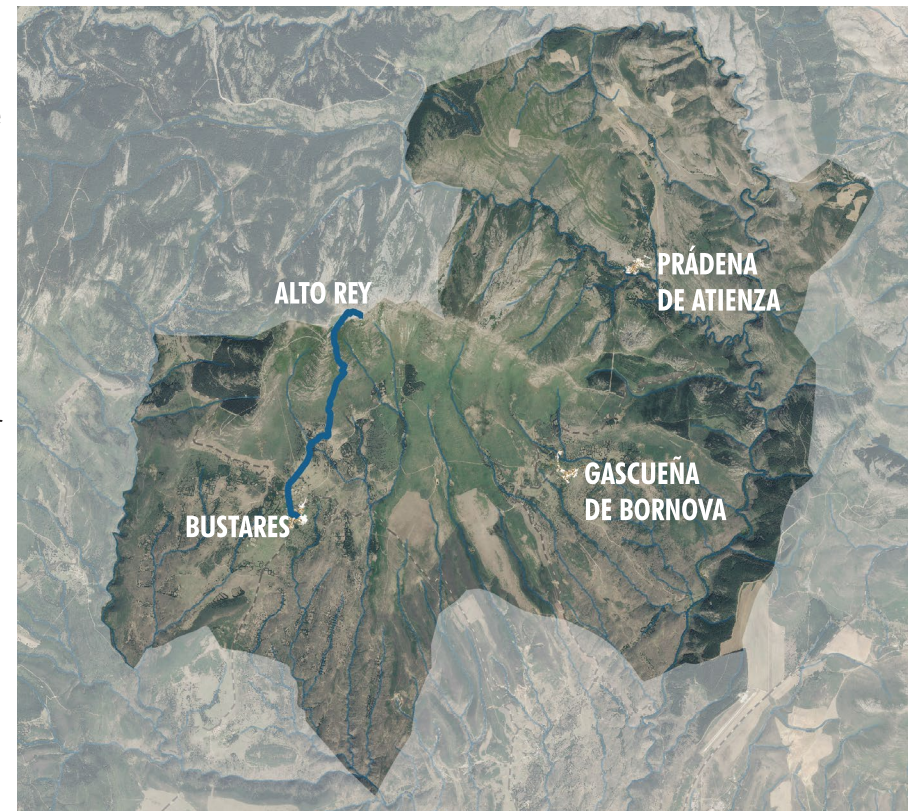
Bustares
1297 m

Bustares
1297 m

09. CRONO DE LA SUBIDA

Además de cronometrar ambas carreras por separado, se cronometrará la subida al Alto Rey desde Bustares. Es decir, se medirán los tiempos desde el inicio de la carrera hasta llegar a su punto más alto en la cima de la montaña. Con estas mediciones, se sabrá qué corredor ha tenido la mejor ascensión y, por ende, obtendrá el premio de mejor escalador del Alto Rey Trail 2026.

La medición de este tiempo se realizará en la cima del Alto Rey, en la puerta de la ermita, donde se encontrará un voluntario con un lector de chip. Es obligatorio, al igual que en el resto de puntos de control, pasar por este lector y leer el chip, en caso contrario el corredor quedará descalificado.

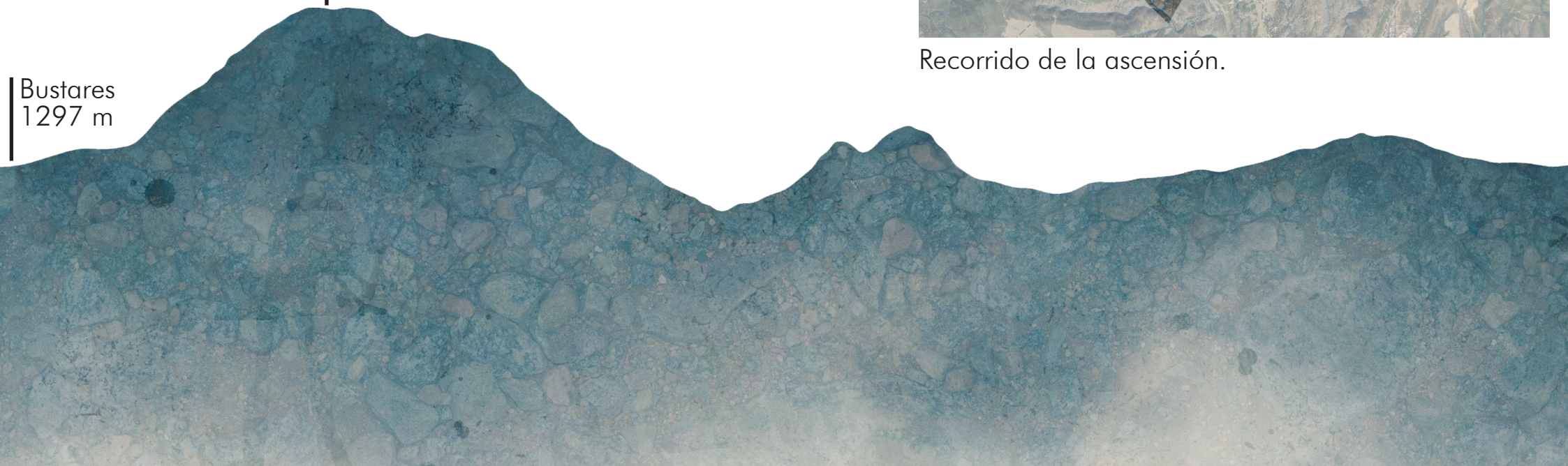


Recorrido de la ascensión.

Recorrido del crono

Alto Rey
1848 m

Bustares
1297 m



10. AVITUALLAMIENTOS

Los avituallamientos se encontrarán en todos y cada uno de los tres pueblos por los que transcurre la carrera y, además, en el Alto Rey. Así pues, la 11K contará con dos puntos de avituallamiento, uno en la cima del Alto Rey y otro en Bustares. La media maratón tendrá 4 puestos de avituallamiento. La ruta de los senderistas no tendrá puesto de avituallamiento. A continuación se señala la información de cada avituallamiento:

-Alto Rey: Situado en el kilómetro 4'30, habrá líquido, isotónico, frutos secos y gominolas.

-Prádena de Atienza: Situado en el kilómetro 9'93 de la media maratón, habrá líquido, isotónico, frutos secos, gominolas y fruta.

-Gascueña de Bornova: Situado en el kilómetro 14'61 de la media maratón, habrá líquido, isotónico, frutos secos, gominolas y fruta.

-Bustares: Situado en la meta, kilómetro 21.64 de la media maratón y 11'72 de la 11K, habrá líquido, isotónico, frutos secos, gominolas y fruta.



 Preparado alimenticio para bebidas isotónicas, con sabor a melón, a base de carbohidratos, aminoácidos, caseína hidrolizada y minerales, con azúcares y edulcorante.
  Melon flavoured food formula for isotonic drinks, with carbohydrates, amino acids, hydrolysed casein and minerals, with sugars and sweetener.

29 tomas aprox. / 29 servings approx.








INFORMACIÓN NUTRICIONAL / NUTRITION FACTS		
CANTIDAD POR TOMA / SERVING SIZE:		
1 DOSIFICADOR DE 50ML / SCOOP OF 50ML= 35g aprox. / approx.	100g	1x  35g
Valor energético / Energy	1447 kJ / 341 kcal	506 kJ / 119 kcal
Grasas / Fat	0.2 g	0.1 g
de las cuales saturadas / of which saturates	0 g	0 g
Hidratos de carbono / Carbohydrate	73 g	26 g
de los cuales azúcares / of which sugars	49 g	17 g
Proteínas / Protein**	11 g	4 g
Sal / Salt	2.4 g	0.85 g
L-Leucina / L-Leucine	4531 mg	1586 mg
L-Isoleucina / L-Isoleucine	1698 mg	594 mg
L-Valina / L-Valine	1766 mg	618 mg
Sodio / Sodium	957.7 mg	335.2 mg
de cloruro de sodio / from sodium chloride	1482 mg	518.7 mg
de citrato de sodio / from sodium citrate	1254 mg	438.9 mg
Cloruro / Chloride	898.7 mg (112%*)	314.5 mg (39%*)
de cloruro de sodio / from sodium chloride	1482 mg	518.7 mg
Magnesio / Magnesium	320.7 mg (86%*)	112.2 mg (30%*)
de citrato de magnesio / from magnesium citrate	2069 mg	724.1 mg

*NIV (VALORES DE REFERENCIA DE NUTRIENTES) / NRV (NUTRIENT REFERENCE VALUES)
**Proteína calculada en materia seca (nitrogeno*6.38) / Protein is calculated on dry matter (nitrogen*6.38)

E3 Ingredientes: Dextrina ciclica altamente ramificada, isomaltulosa**, dextrosa monohidratada, fructosa cristalina, caseína hidrolizada (leche), L-leucina*, acidulante (ácido cítrico), citrato de magnesio, L-isoleucina*, L-valina*, cloruro sódico, citrato de sodio, aroma, corrector de acidez (fosfato monopotásico), aroma natural, antiaglomerante (dióxido de silicio), acidulante (ácido málico), edulcorante (sucralosa), colorante (complejos cúpricos de clorofilinas). **Modo de empleo:** Mezclar 1 dosificador de 50ml con 400ml de agua.

E3 Ingredientes: Highly branched cyclic dextrin, isomaltulose**, dextrose monohydrate, crystalline fructose, hydrolysed casein (milk), L-leucine*, acid (citric acid), magnesium citrate, L-isoleucine*, L-valine*, sodium chloride, sodium citrate, flavouring, acidity regulator (monopotassium phosphate), natural flavouring, anti-caking agent (silicon dioxide), acid (malic acid), sweetener (sucralose), colour (copper complexes of chlorophyllins). **Directions:** Mix 1 scoop of 50ml with 400ml of water.

*Producida a través de un proceso de fermentación vegetal. / Produced through a vegetal fermentation process.
**La isomaltulosa es una fuente de glucosa y de fructosa. / Isomaltulose is a source of glucose and fructose.
PeptoPro® es una marca registrada de DSM. / PeptoPro® is a trademark of DSM.

1kg CANTIDAD NETA
NET WEIGHT (2.2 LBS)

Distribuido por Harrison Sport Nutrition S.L.
C/ Lanjarón, nº5 A, 18220 Albolote (Granada) - España.



5 056329 515508

03308/20209/002

Información nutricional del isotónico



Los deportistas deberéis **respetar las zonas establecidas en cada avituallamiento para depositar residuos**. Os recordamos que está prohibido tirar residuos en todo el Parque Natural siendo responsable el corredor infractor y que conllevará la descalificación.

Habrà zonas habilitadas para los deshechos, con bolsas de basuras y cubos en los avituallamientos.

Si tenéis soft o botella de hidratación, recomendamos que al llegar al punto de avituallamiento las tengáis preparadas para rellenarlas. Al usar nuestros propios recipientes, reducimos el uso de envases de un solo uso y agilizamos el trabajo de las personas de la organización.

Por último, la organización no dispone de servicio de duchas, pero dispondreis del pilón de la plaza por si os quereis meter a refrescaros.



11. SEÑALIZACIÓN

Todo el recorrido se encontrará perfectamente señalizado desde la salida hasta la llegada a la meta. Siempre indicado con cinta balizadora y señales específicas de colores vistosos, creadas para pruebas de estas características.

Cada kilómetro se indicará mediante un cartel de punto kilométrico.

Encontrareis diferentes señales durante todo el trazado para que podais seguir el recorrido con facilidad, sobretodo en los cruces: banderines, flechas de dirección y cinta.



12. REGLAMENTO

-ORGANIZACIÓN:

Por razones organizativas y con el propósito de no alterar el entorno del Parque Natural, el límite de participación es de 300 corredores. Que se reparten en 100 para la 11K, 150 para la media maratón y 50 para los senderistas. Una vez alcanzado el límite se podrá realizar una lista de espera.

Los corredores tendréis presentar el DNI para poder participar en la prueba

Las inscripciones finalizarán el 16 de junio de 2026 a las 23:59 horas o hasta agotar inscripciones. La organización solo garantiza la talla de las camisetas para todas aquellas inscripciones previas al 5 de Junio.

Todos los corredores debereis ser mayores de edad

Los corredores deberéis llevar, durante la prueba, el dorsal de tal forma que sea perfectamente visible, sin ser manipulado, recortado o modificado.

El recorrido atraviesa varias calles urbanas con tráfico, así como carreteras en varios de sus puntos, donde habrá voluntarios y señalización. El corredor es el único responsable de respetar las disposiciones de la ley de seguridad vial, las señales de tráfico y las indicaciones del personal de la organización.

Para que el cronometraje sea exacto y no existan fallos, los corredores deberéis llevar encima el chip que se os entregará junto con la bolsa del corredor y el dorsal.

Podrán existir diferentes puntos de control a lo largo del circuito, todos ellos estarán visibles y será obligatorio pasar por todos sin excepción.

-RESPONSABILIDADES DE LOS CORREDORES:

Desconocer el contenido de este reglamento no exime su cumplimiento.

Deberéis tener conocimiento del protocolo en caso de accidente deportivo, siempre deberéis socorrer a cualquier corredor si fuese necesario y comunicarlo inmediatamente a la organización.

Todos los participantes reconocen encontrarse en perfectas condiciones físicas, no padecen enfermedades que pongan en ries-

go a otros ocrredores, o a su propia persona, o les incapacite para participar en la prueba, eximiendo a la organización de los daños que pudieran ocasionarse derivados de su participación en la carrera.

Los corredores siempre tendréis que facilitar todo adelantamiento de otros corredores, que llevando un ritmo superior, soliciten el paso.

Tratar con respeto y obedecer las indicaciones de organización, voluntarios y otros deportistas.

Deberéis respetar las normas de circulación en todo momento.

Deberéis leer el reglamento y respetarlo.

Deberéis conocer el recorrido.

No olvidéis que atravesáis un entorno natural, por ello deberéis respetar el medioambiente, no arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva o violenta con el entorno.

Queda prohibido ir acompañado de corredores no participantes en la prueba.

La organización se reserva el derecho de anular la prueba si no se alcanza el mínimo de participantes necesario. En tal caso, se devolverá integro el importe de la inscripción, a excepción de los gastos de gestión.

-DERECHOS DE IMAGEN:

La aceptación del reglamento implica obligatoriamente que el corredor autoriza a la organización de la prueba a la grabación total o parcial de su participación en la misma, y aceptar que pueda utilizar su imagen en la promoción y difusión de la carrera en cualquier forma y medio, cediendo todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que la organización considere oportuno realizar, sin derecho a recibir ninguna contraprestación económica alguna.

También acepta que la organización pueda enviarle comunicaciones a través de medios electrónicos o móviles con información del Alto Rey Trail o futuras pruebas organizadas por La Hincadera.

El corredor tiene derecho a solicitar el ejercicio de sus derechos en relación con la normativa vigente Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal digiriéndose al siguiente mail altoreytrail@gmail.com

El incumplimiento de esta normativa conllevará la descalificación inmediata del corredor, pudiendo ser descalificado a través del testimonio de algún miembro organizador.

-TROFEO DE LA DIPUTACIÓN:

El V Alto Rey Trail está dentro del circuito de carreras de montaña de la Diputación de Guadalajara, y será puntuable para el circuito, por lo que aquellos corredores que participen en la media maratón (21 km) puntuarán para el Circuito de Carreras de Montaña de Guadalajara organizado por la Diputación provincial.

Al puntuar la distancia larga (21 km) para el Circuito de carreras de montaña de Guadalajara, los corredores de esta distancia deberán respetar también el reglamento de la prueba (Alto Rey Trail) y el del circuito de carreras de montaña de la Diputación de Guadalajara.

-OTROS:

Cualquier imprevisto no contemplado en este reglamento será regulado por el organizador.

La organización no se hará responsable en caso de negligencia, así como de la pérdida o rotura de los objetos de cada corredor. Cada corredor acepta todos los riesgos y situaciones que se pudiera causar a si mismo o a terceros su participación, eximiendo a la organización, ayuntamiento, colaboradores y patrocinadores de cualquier responsabilidad en caso de incidente, accidente, percance o lesión.

El corredor autoriza a los servicios sanitarios de la prueba, a que le realicen cualquier cura que pudiera necesitar, estando o no en condiciones de solicitarla. Ante sus necesidades, se compromete a abandonar la prueba en la que participa si lo estiman necesario para su salud.

La organización se reserva todo derecho a modificar el reglamento y el recorrido del Trail en beneficio del mejor funcionamiento de la prueba, así como la cancelación parcial o total de la misma si las condiciones meteorológicas no son las adecuadas para su realización, sin que ello implique devolución de las inscripciones de los participantes.

Para más información y consultar el reglamento completo, visitar el documento de reglamento en la página de las inscripciones.

13. MATERIAL RECOMENDADO

Una semana antes de la celebración del Trail, con la previsión meteorológica más exacta os informaremos de aquellos materiales que, desde la organización, consideramos necesarios para participar. Os informaremos en la web de la prueba, además de publicarlo por nuestras redes sociales. Sin embargo, podemos aconsejaros algunos materiales que seguro que os vienen muy bien:

- Teléfono móvil con suficiente batería
- Medias o pantalones largos
- Recipiente para los avituallamientos
- Zapatillas Trail running
- Dorsal visible
- Barritas energéticas
- Chip cronometraje
- Crema de Sol
- Gafas de Sol
- Corta Vientos
- Buff
- Frontal
- Bebidas extras



14. CAMISETAS

Como todos los años, la organización dará, junto con la bolsa del corredor, una camiseta a cada corredor. Estas camisetas son 100% poliéster transpirable, con un diseño único del Alto Rey Trail hecho por la organización.

En el proceso de inscripción tendréis que incluir la talla de vuestra camiseta, para reservarla. Solo se garantizan camisetas con talla para todas aquellas **inscripciones previas al 5 de junio**. Las camisetas se entregarán a cada corredor junto con la bolsa del corredor.

En caso de que haya excedente de camisetas, se venderán en el puesto de avituallamiento de la plaza de Bustares.



15. SERVICIOS MÉDICOS

Durante el transcurso de la prueba **una ambulancia estará disponible para realizar cualquier traslado a un centro hospitalario**, si fuera necesario, y también podrá facilitar curas y atención a aquellos participantes que sufran un percance durante la prueba.

Además, todos los participantes estáis cubiertos por una póliza de accidentes (se enviarán los datos de la póliza) a excepción de aquellos corredores que ya tengan un seguro de accidentes.

Recordad, si sufrís una lesión o requerís asistencia médica por algún percance sufrido durante la prueba, lo primero que debéis hacer es **poneros en contacto con un miembro de la organización**, y llamar al número que os facilitaremos para que os puedan comunicar cual es el centro médico concertado más cercano al que deberéis acudir. El gasto ocasionado por acudir a centros sanitarios no concertados, será responsabilidad del propio deportista, eximiendo de cualquier reclamación a la organización.

Para los participantes asegurados, si hubiera cualquier percance durante la carrera o al acabar la misma y precisais de asistencia sanitaria, por favor, comunicad INMEDIATAMENTE a cualquier miembro de la organización y escribid un correo a altoreytrail@gmail.com indicando nombre y DNI y lo sucedido para poder trasladar directamente a la aseguradora vuestros datos.



16. PREMIOS

La media maratón tendrá tres premios, para los tres primeros, por cada categoría. Cada categoría, a su vez, se divide en masculino y femenino. Hay tres categorías: Senior (de 18 a 39 años), Veterano (de 40 a 50 años) y Máster (de 51 en adelante).

La edad que se tendrá en cuenta del corredor, en todas las categorías, será la que tenga el 31 de diciembre de 2026.

Existirá un premio, además, para el primer y primera corredores locales de ambas distancias. Para optar al premio han de ser de los pueblos por donde pasa la carrera.

La 11K no tendrá categorías por edades, solamente se premiarán los tres primeros corredores masculinos y femeninos.

Se otorgará, además, un premio a la ascensión más rápida al Alto Rey, tanto femenino como masculino, como se ha comentado anteriormente.

Los premios constan de productos típicos de la zona, dados por los patrocinadores y de un trofeo con placa conmemorativa



17. PARKING

Se ha habilitado una zona de parking para que podais estacionar los coches sin problemas. Para las campers y caravanas hay habilitada otra zona que se detalla en la siguiente página.

Cuando llegueis, haced siempre caso a los voluntarios que estarán atendiendo el estacionamiento. Es gente que lo hace sin recibir nada a cambio, así que, por favor, seamos respetuosos. Debereis estacionar siempre teniendo cuidado de no obstaculizar calles, a otros vehículos o a la propia carrera.



18. CAMPING

Se han habilitado dos zonas en Bustares para que podáis acampar y aparcar las caravanas y campers, ambas en una zona verde muy cómoda y lo más plana posible, donde podreis descansar y estar tranquilos. Si llegasen a llenarse estas zonas, deberíais aparcar en las zonas dispuestas para aparcamientos, siempre evitando obstaculizar el paso de otros vehículos. En la zona de acampada podreis introducir vehículos pequeños, nada de furgonetas, por eso hay una zona específica para caravanas y campers.

Se pide que estos lugares de acampada y camping queden limpios al día siguiente de la carrera, no queremos basura en nuestro campo. Así que dejad todo tal y como os lo encontrasteis. La realización de fuego queda totalmente prohibida. La organización no se hace responsable de la pérdida o deterioro de los objetos personales.

Zona de acampada: 41° 8'16.16"N / 3° 4'21.59"O

Parking de caravanas: 41° 8'8.65"N / 3° 4'31.00"O



19. CASAS RURALES

Además del camping, os proponemos reservar casas rurales. Hay muchas por la sierra y de gran calidad, como, por ejemplo:

-Casa rural EL ENCANTO DE BUSTARES: Una casa rural con mucho encanto. Es un hotelito rural que dispone de 5 habitaciones dobles, decoradas con mimo para descansar y disfrutar del entorno natural. El alojamiento ofrece un delicioso y completo desayuno, incluido en el precio, preparado con productos de proximidad. En el Encanto de Bustares apuestan por la sostenibilidad con el entorno y las personas. Podéis hacer la reserva en el instagram de la casa rural: [@elencanto_bustares](https://www.instagram.com/elencanto_bustares) o llamando al teléfono 683 65 01 73.

-Casa rural ALBARCAS: Una bonita casa rural en el vecino pueblo de Villares. Dispone de 4 apartamentos con capacidad para 4 personas cada uno. Todos con cocina y baño incluidos y realmente cómodos. Podedis hacer la reserva a través del teléfono 663 96 35 34.



mesón
Albarcas



Plaza de la Iglesia 12
Villares de Jdraque
Guadalajara
949 82 40 41- 663 96 35 34



20. COMIDA

Se dará comida y cena, ambas han de reservarse a través de la página de inscripción. El puesto de comida estará abierto de 14:00 h a 15:30 h y de 21:30 a 22:30 h, pudiendo variar ligeramente el horario.

Podrán disfrutar de la comida y cena todas las personas que hayais adquirido un ticket cena o comida popular. Los cuales podrán reservarse en la web de la inscripción o comprarse en el puesto de avituallamiento/bar de la plaza durante todo el día. Solamente se garantiza la comida o cena popular a aquellos corredores o acompañantes que hayan reservado su ticket a través de la inscripción.

Los tickets de la cena de corredores y acompañantes, que se solicitarán a través de la web de la inscripción, se darán en el puesto de avituallamiento de la plaza, en Bustares. Será necesario presentar DNI para la entrega de los mismos. Estos tickets se canjearán por la correspondiente comida.

-El precio de la comida y cena del corredor es de 4€. Si vienes a ambas, pagas 6€.

-El precio de la comida y cena de acompañantes es de 8€. Si vienes a ambas pagas 14€.

Facilitaremos una encuesta los días previos de la carrera con el fin de saber si tenéis alguna restricción alimenticia. Pero ya os adelantamos que habrá una opción vegana.

Habrà un bar con precios populares en la plaza de Bustares, donde será el puesto de avituallamiento de la carrera y desde donde se repar- tirán las bolsas del corredor.



21. ACTIVIDADES ADICIONALES

Mientras se están realizando las pruebas, tanto por la mañana con los senderistas, como por la tarde con la media maratón y la 11K, los acompañantes y niños podrán estar en la plaza de Bustares disfrutando del día. Habrá, durante todo el día, un mercadillo de productos variados y locales. La A.C.B. La Hincadera, pondrá música y se realizarán actividades infantiles para los peques. Estas actividades son gestionadas a través del programa CORRESPONSABLES, el cual consiste en hacer actividades para los niños y niñas serranos que viven durante todo el año en la comarca, a modo de extraescolar. Sin embargo, esta vez se extiende a todos los niños y niñas que quieran venir a jugar a Bustares mientras transcurre la carrera por el monte.

Además, tanto en el puesto de avituallamiento como en el bar de Bustares, se dará servicio de bar.

Por otra parte, cuando los corredores comiencen a llegar a meta, se abrirán dos puestos de fisio-masaje, para destensar las piernas. El precio de estos masajes será de 15€.



CORRESPONSABLES



22. FIN DEL DÍA

Para finalizar la jornada por todo lo alto, dispondremos de un grupo de música que nos dará lo mejor de si mismos. Después de la cena, habrá concierto en la plaza, a las 22:30. En dicho concierto habrá un descanso de media hora, que se aprovechará para hacer uno o varios bingos, con jugosos premios.



23. COLABORADORES

Esta carrera está organizada por la **Asociación Cultural de Bustares La Hincadera**, la **Asociación Cultural El Vínculo de Bustares**, la **Asociación Sierra de Oportunidades**, de Prádena, y la **Asociación Cultural de Gascueña de Bornova**. Pero no estamos solos, nos acompañan el **Club de triatlón de Marchamalo**, y el **Club Canicross Guadalajara**.



ASOCIACIÓN CULTURAL
**GASCUENA
DE BORNOVA**



Esta carrera, además, cuenta con la promoción de los ayuntamientos de los tres pueblos por los que transcurre: **Ayuntamiento de Bustares**, **Ayuntamiento de Prádena de Atienza** y **Ayuntamiento de Gascueña de Bornova**.

Por último, contamos con el apoyo de diversas administraciones públicas:

- La Asociación Adel Sierra Norte
- La Diputación de Guadalajara
- La Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha



**Adel
Sierra
Norte**
GUADALAJARA
iTan cerca!



Castilla-La Mancha

24. PATROCINADORES



25. ASPECTOS A RECORDAR

-Os recordamos que seáis muy responsables con el entorno. Atravesaréis varios términos municipales y un Parque Natural. Queremos que todos terminen con un buen recuerdo de la carrera, tanto los deportistas como los vecinos de estas localidades y los usuarios del Parque. Recuerda, arrojar cualquier desperdicio al suelo implica la descalificación.

-No queremos que tengáis ningún susto, por ello, recordad que debéis encontraros en una condición óptima tanto física, psíquica.

-El tiempo máximo para completar la prueba será de 3 horas y 30 min para la distancia de media maratón, por lo que esperamos que todos estéis en meta a las 20:30 h.

-No se permitirán acompañantes de ningún tipo durante todo el recorrido.

-Por último, en la web del organizador y del gestor de inscripciones tenéis disponible el reglamento de la prueba, con toda la normativa de la prueba, podéis leerla cualquier consulta nos la podéis hacer llegar.



La Asociación Cultural de Bustares La Hincadera, la Asociación Cultural El Vínculo de Bustares, la Asociación Sierra de Oportunidades, de Prádena, y la Asociación Cultural de Gascueña de Bornova os damos las gracias a vosotros, los corredores, por haber incluido nuestra carrera en vuestro calendario. Gracias por venir, formar parte de este evento y disfrutar la sierra con nosotros en el día más largo del año.

MUCHAS GRACIAS



@altorey_trail



@hincadera



<https://hincadera.es/>



altoreytrail@gmail.com

