

REGLAMENTO

El próximo sábado día 28 de marzo de 2026 se celebrará en Alustante (Guadalajara) el **II ALUSTANTE TRAIL "DESAFÍO LAS 10 FUENTES"** organizado por el **Club Deportivo Alustante-Motos** y **Fartleck Sport** con la colaboración del **Ayuntamiento de Alustante**.

ARTÍCULO 1: INFORMACIÓN GENERAL

El horario de comienzo de la prueba será las 09:30h. La salida se producirá desde la Plaza de la Lonja 4 ([Ayuntamiento](#)). El orden de salida y las diferentes categorías serán las siguientes:

HORA	CATEGORÍA	AÑO NACIMIENTO	METROS	TROFEOS	HORARIO TROFEOS
09:30	GENERAL M y F	+10 años	7K +112m	1º-2º-3º	11:45H
09:30	GENERAL M y F	+14 años	14K +225m	1º-2º-3º	12:00H
09:30	SÉNIOR M y F	14 – 34 años	14K +225m	1º-2º-3º	12:00H
09:30	MÁSTER A M y F	35 – 44 años	14K +225m	1º-2º-3º	12:00H
09:30	MÁSTER B M y F	45 – 54 años	14K +225m	1º-2º-3º	12:00H
09:30	MÁSTER C M y F	55 y + años	14K +225m	1º-2º-3º	12:00H
09:30	COMARCAL M y F	+14 años	14K +225m	1º	12:00H
09:30	ANDADA	+14 años	14K +225m	-	-
09:30	GENERAL M y F	+16 años	18K +406m	1º-2º-3º	12:15H
09:30	SÉNIOR M y F	16 – 34 años	18K +406m	1º-2º-3º	12:15H
09:30	MÁSTER A M y F	35 – 44 años	18K +406m	1º-2º-3º	12:15H
09:30	MÁSTER B M y F	45 – 54 años	18K +406m	1º-2º-3º	12:15H
09:30	MÁSTER C M y F	55 y + años	18K +406m	1º-2º-3º	12:15H
09:30	COMARCAL M y F	+16 años	18K +406m	1º	12:15H
09:30	GENERAL M y F	+18 años	24K +722m	1º-2º-3º	12:30H
09:30	SÉNIOR M y F	18 – 34 años	24K +722m	1º-2º-3º	12:30H
09:30	MÁSTER A M y F	35 – 44 años	24K +722m	1º-2º-3º	12:30H
09:30	MÁSTER B M y F	45 – 54 años	24K +722m	1º-2º-3º	12:30H
09:30	MÁSTER C M y F	55 y + años	24K +722m	1º-2º-3º	12:30H
09:30	COMARCAL M y F	+18 años	24K +722m	1º	12:30H

Los premios no serán acumulables entregándose primero la categoría GENERAL y después las subcategorías (corriendo puesto). Será necesario asistir a la ceremonia de entrega para recoger el trofeo.

COMARCAL: se deberá indicar esta condición en el proceso de inscripción. (Empadronados o residentes)

ARTÍCULO 2: INSCRIPCIONES

ON LINE hasta el sábado 22 de marzo: www.alustantetrail.com (Máximo 300 participantes)

Fechas	7K / 14K	18K	24K
Hasta el 28/02	15€	19€	23€
Hasta el 22/03	17€	21€	25€
No se devolverá el dinero de la inscripción salvo en el caso de suprimir la prueba por motivos de seguridad.			
No se admitirán inscripciones finalizado el plazo de inscripción por motivos de organización.			
El cambio de dorsal se permite hasta el domingo 22 de marzo por causas justificadas.			
Camiseta Técnica: se entregará a todos los participantes la camiseta técnica conmemorativa de la prueba.			

Horario de recogida de dorsales: [\(Pabellón Multiusos Alustante\)](#)

- **Viernes 27 marzo:** de 19:00h a 20:00h
- **Sábado 28 marzo:** de 8:00h a 09:00h

Entrenamientos dirigidos:

- En el proceso de inscripción está la posibilidad de inscribirse gratuitamente durante dos semanas a los entrenamientos presenciales que se realizarán por parte del [grupo de entrenamiento "Fartleack Sport"](#), con los siguientes horarios y emplazamientos: **Parque José Antonio Labordeta de Zaragoza (Parque Grande):** martes y jueves 09.30h y 20.00h. Nos pondremos en contacto contigo si así lo marcas en la inscripción.

ARTÍCULO 3: SALIDA

CAJONES DE SALIDA:

De cara a una mejor organización de la zona de salida y para favorecer la participación de cada uno de los deportistas atendiendo a su nivel y características, se establecen estos cajones de salida:

1. Cajón VIP (Carrera Popular)

Se reservará un lugar en las primeras posiciones de salida para posibles "atletas ganadores" de la categoría general tanto en masculino como en femenino (estos deberán indicar esta posible condición en la web indicando los motivos que serán validados o no por nuestros técnicos).

El acceso a este cajón VIP deberá realizarse por delante del arco de salida (junto a las banderolas VIP) donde tendrán una zona específica para calentarse.

2. Cajones CORREDORES (Carrera Popular)

Por la parte trasera del arco de salida se habilitará una zona para la entrada del resto de participantes que realicen la prueba corriendo, situándose detrás del anterior cajón. La organización eliminará la barrera realizada con cinta de balizar entre cajones unos segundos antes del disparo de salida de la prueba.

3. Cajón ANDARINES

En el caso de que en la prueba haya categoría andadura estos deberán realizar la entrada a su cajón de salida por detrás de los participantes corriendo para facilitar la salida de la prueba. En el caso de que el reglamento autorice participar con perro estos deberán situarse en la parte trasera de este cajón para evitar el posible estrés de los animales con la multitud.

Durante el recorrido se deberá facilitar el paso a los corredores.

ARTÍCULO 4: SEGUROS

Todos los participantes inscritos correctamente en la prueba estarán cubiertos con un seguro de responsabilidad civil y de accidentes. La organización dispone del correspondiente seguro de responsabilidad civil. Queda totalmente prohibida la participación de corredores no inscritos.

En caso de accidente el deportista deberá consultar a la organización acerca del centro de referencia de la compañía del seguro para acudir exclusivamente al citado centro hospitalario o de tratamiento.

Así mismo será obligatorio que el accidentado comunique a la organización su accidente en un tiempo inferior a 12h desde la finalización del evento, cualquier asistencia no comunicada no será gestionada por la organización, ni asumidos los gastos que puedan derivarse de la no comunicación en tiempo y forma.

La organización recomienda hacerse una revisión médica y / o prueba de esfuerzo a todas aquellas personas que no hayan corrido una prueba de similares características anteriormente o lleven un período prolongado de tiempo sin realizar actividad física.

ARTÍCULO 5: ASPECTOS TÉCNICOS

Será descalificado cualquier atleta que, a sabiendas de su imposibilidad de participar, proporcione datos erróneos a la Organización, para poder hacerlo. Se debe recordar que las reclamaciones deberán hacerse ante el Juez Árbitro de la prueba, hasta 30 minutos después de hacerse pública la clasificación de la carrera.

La participación en la competición supone la aceptación del presente Reglamento, se recomienda a los participantes llevar hidratación.

PRUEBA

Marcaje de la prueba: el recorrido estará señalizado mediante cintas, estacas, flechas y balizas, indicando también puntos kilométricos y perfil.

AVITUALLAMIENTOS

Atención importante en los avituallamientos **NO** habrá vasos ni botellas para favorecer el cuidado del medio ambiente, por lo tanto, cada corredor deberá portar su vaso plegable, camelback o sus propios bidones para rellenar. Habrá avituallamientos aptos para corredores con intolerancia al gluten.

- **AVITUALLAMIENTOS 14K:**
 - **5K "FUENTE DEL CURA":** sólido y líquido.
 - **9K "RABOGORDO":** sólido y líquido.

- **AVITUALLAMIENTOS 18K:**
 - **5K "FUENTE DEL CURA":** sólido y líquido.
 - **9.5K "EL MARMALILLO":** sólido y líquido.
 - **13.3K "RABOGORDO":** líquido.

- **AVITUALLAMIENTOS 24K:**
 - **5K "FUENTE DEL CURA":** sólido y líquido.
 - **10.4K "CORRALES FRÍOS":** sólido y líquido.
 - **15.2K "EL MARMALILLO":** sólido y líquido.
 - **19.1K "RABOGORDO":** líquido.

- **AVITUALLAMIENTO FINAL:** sólido y líquido

PENALIZACIONES

- **Material obligatorio en la salida:** la organización hará un control del material obligatorio (total o parcial) indicado en este reglamento. Todo atleta que no disponga del material obligatorio en la salida no podrá participar en la prueba.
- **Material obligatorio en la meta (o puntos de control):** en caso de que un participante no cumpla la normativa de material obligatorio en meta será penalizado con un incremento de 15 minutos sobre su tiempo final.
- **No realizar el trazado previsto por la organización:** si un participante no realiza el recorrido oficial de la prueba, será sancionado con 15 minutos de penalización a su tiempo final.

CRITERIOS AMBIENTALES

El entorno debe cuidarse y respetarse, en los avituallamientos habrá cubos de basura para tirar los desperdicios que se puedan generar debiendo el participante hacer utilización de los mismos o transportar su propia basura generada. La organización contará con un cierre de carrera que se encargará de eliminar todos los marcajes realizados.

PUNTOS DE CORTE PRUEBA 24K

- **Punto de corte Corrales Fríos (kilómetro 10.4):**
 - Se establecerá un punto de corte en la LARGA (Kilómetro 10.4), coincidiendo con el Avituallamiento.
 - Aquel participante que su tiempo de paso sea superior a 1h 30' minutos deberá finalizar la prueba y terminar con el coche de apoyo.
 - Este corte se realiza por motivos de organización y seguridad de los deportistas, dadas las temperaturas y condiciones de la prueba en la que se participa.

ARTÍCULO 6: CRONOMETRAJE Y RESULTADOS

El control de tiempos y puestos se realizará mediante el sistema de chip estando la empresa responsable del cronometraje (FARTLECK SPORT) validada por la RFEA. Los resultados de la prueba podrán verse **EN DIRECTO** conforme los atletas finalicen la prueba en la web oficial de la prueba www.alustantetrail.com.

ARTÍCULO 7: SERVICIOS AL CORREDOR

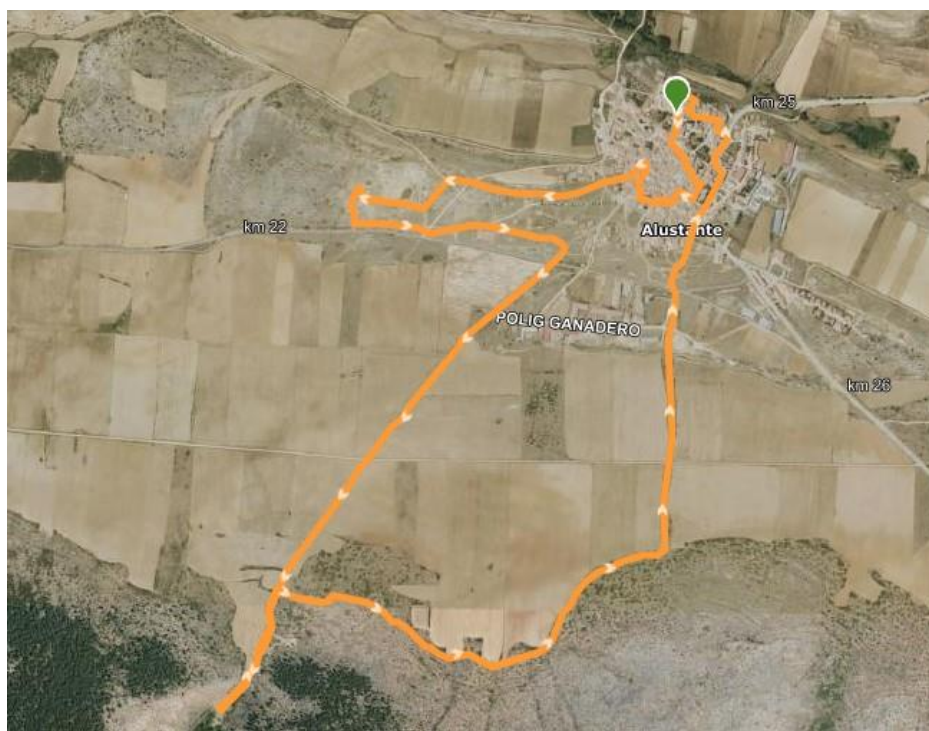
¿Qué incluye mi inscripción?

- Inscripción, montaje y participación en la prueba.
- Seguro de accidentes deportivo.
- Dorsal personalizado.
- Guardarropa gratuito.
- Se dispondrá de ambulancia y médico en la zona de salida / meta.
- Caja del corredor con productos de colaboradores.
- Camiseta técnica conmemorativa de la prueba.
- Cronometraje del evento y resultados.
- Dos semanas gratuitas de entrenamiento gratuitos a cargo de [Fartleck Sport Grupo Running](#).
- Avituallamiento intermedio.
- Avituallamiento en meta
- Bocadillo y cerveza al finalizar para todos los participantes.
- Opción de COMIDA POPULAR para los participantes que lo deseen.
- Servicio de duchas en el duchas y vestuarios en el Albergue Municipal de Alustante.
- Servicio de fotografía gratuito de la carrera.
- Servicio de vídeo gratuito de la carrera [Fartleck TV](#).
- Speaker y animación en la zona de Salida y Meta

Ver circuitos en siguientes hojas del reglamento.

ARTÍCULO 8: RECORRIDOS

Recorrido 7K (Wikiloc)



1481 m

1381 m

6,37 km

TABLA TÉCNICA ALUSTANTE TRAIL 7K

DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.
7K	112m	1.378m	1.481m	2% Asfalto 98% Pistas - Sendas	Trail
MATERIAL RECOMENDADO		Gorra / Visera / Gafas de Sol			
MATERIAL OBLIGATORIO		Mochila – Cinturón / Sistema de Hidratación / Teléfono Móvil cargado / Silbato			

Recorrido 14K (Wikiloc)



1534 m



TABLA TÉCNICA ALUSTANTE TRAIL 14K

DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.
14K	225m	1.378m	1.534m	2% Asfalto 98% Pistas - Sendas	Trail
MATERIAL RECOMENDADO		Gorra / Visera / Gafas de Sol			
MATERIAL OBLIGATORIO		Mochila - Cinturón / Sistema de Hidratación / Teléfono Móvil cargado / Silbato / Cortavientos-Chubasquero			

[Recorrido 18K \(wikiloc\)](#)

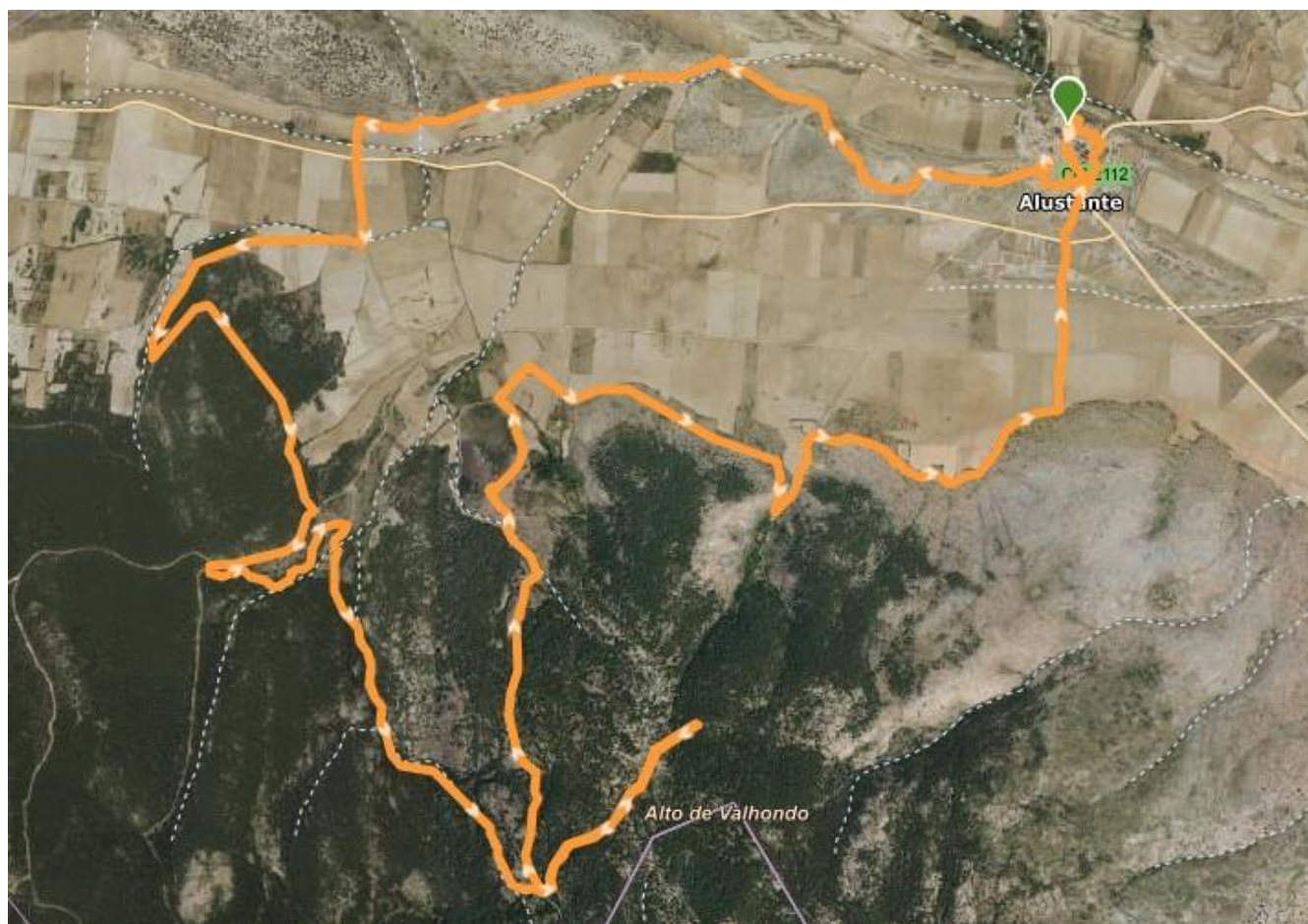
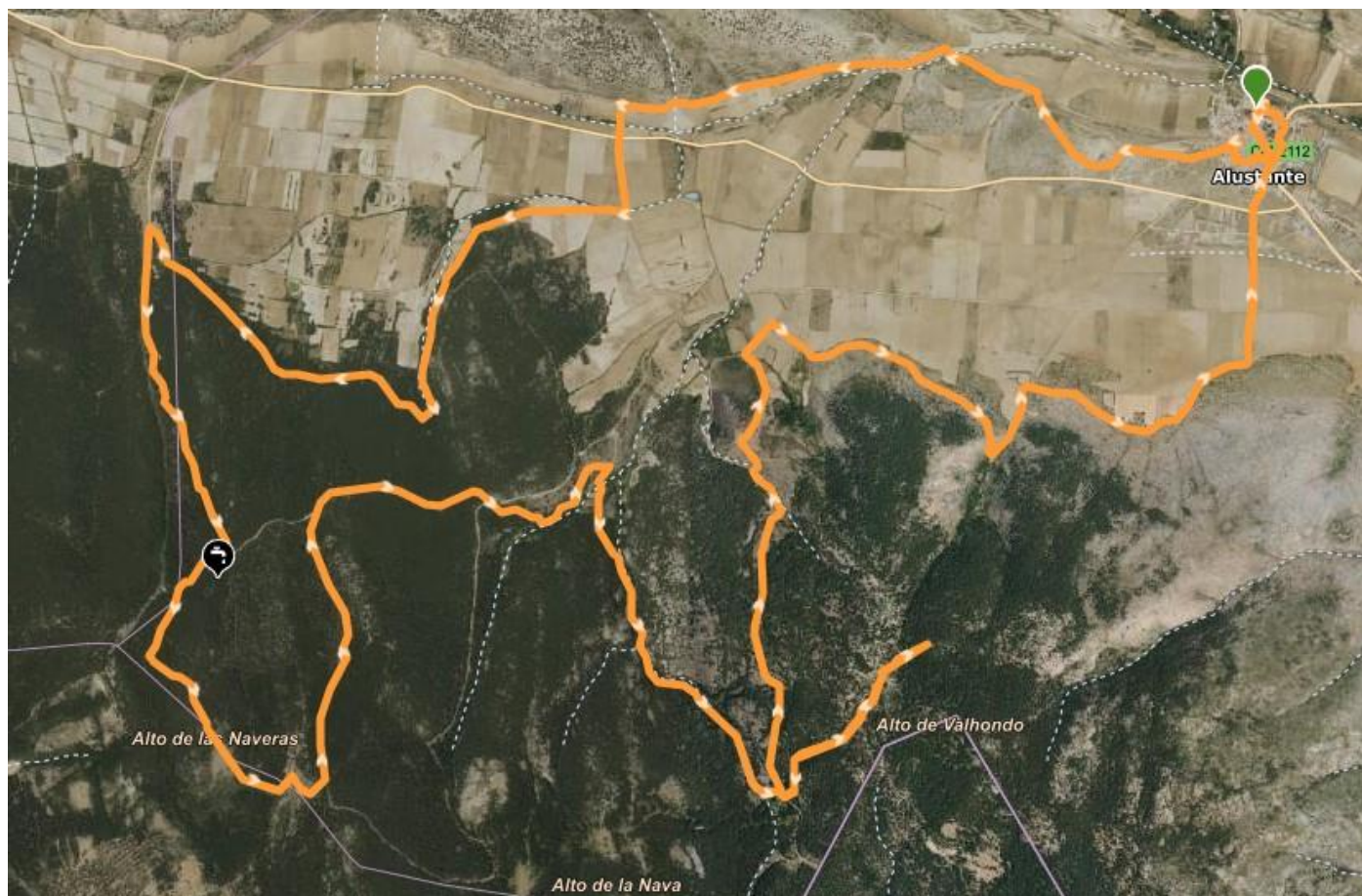


TABLA TÉCNICA ALUSTANTE TRAIL 18K "SUBIDA A VALDEFUENTES"					
DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.
18K	+406m	1.378m	1.688m	2% Asfalto 98% Pistas - Sendas	Trail
MATERIAL RECOMENDADO		Gorra / Visera / Gafas de Sol			
MATERIAL OBLIGATORIO		Mochila - Cinturón / Sistema de Hidratación / Comida / barritas - geles / Cortavientos-chubasquero / Teléfono Móvil cargado / Silbato /			

24K (Wikiloc)



1830 m

1382 m

23,93 km

TABLA TÉCNICA ALUSTANTE TRAIL "24K EL BANDERÍN"

DISTANCIA	DESNIVEL	ALTURA INICIO	ALTITUD MÁXIMA	TERRENO	ZAPAS RECOM.
24K	+722m	1.378m	1.830m	2% Asfalto 98% Pistas - Sendas	Trail
MATERIAL RECOMENDADO		Gorra / Visera / Gafas de Sol			
MATERIAL OBLIGATORIO		Mochila - Cinturón / Sistema de Hidratación / Comida / barritas - geles / Cortavientos-chubasquero / Teléfono Móvil cargado / Silbato			