

sábado, 19 de enero de 2019

V TRAIL LA SONRISA DE RAFA

CxM La Sonrisa de Rafa

V CxM La Sonrisa de Rafa

19 enero 2019

1ª prueba de la Copa Andalucía de CxM y Copa Onubense de CXM

Prueba cadeba de menores de la federación andaluza de montañismo (FAM)

Vive la fiesta del deporte y de la solidaridad, donde tu inscripción integra será donada a la SEHOP

(Sociedad Española de Hematología y Oncología Pediátrica)

El Servicio de Deportes del Excmo. **Ayuntamiento de Berrocal** junto al **Club Ultra Trail Huelva** organiza el **V trail LA SONRISA DE RAFA**. Carrera benéfica de lucha contra el cáncer infantil, prueba incluida e inaugural de la **Copa Andaluza de CXM** de la federación **Andaluza de Montaña** y en la **Copa Onubense de CXM** que se celebrará el próximo **19 de enero de 2019** a partir de las **10:00h.**

Una carrera única y mítica por la sierra de Berrocal y donde nuestro ángel en el cielo nos ayudará y nos dará fuerza para terminar la carrera. **En la edición pasada gracias a ustedes pudimos donar 18000 euros y donde llevamos ya unos 51000 euros en los cuatro años de vida.**

Habr  tres distancias, una de 11 km y con una subida importante siendo por senderos y que serán los primeros 6 km de la ruta larga y donde tendréis que subir el famoso "Raspaero" tendrá un desnivel positivo de 600 metros, otra de 18 km. para la categoría junior y con un desnivel de 1000 m+ y una de 25 km más exigente con un desnivel de 1500 m+ todo por campo y por senderos, el recorrido será igual que en la edición 2018 con alguna sorpresa y que seguro que nos harán disfrutar del campo de Berrocal.

Este año y dentro de las buenas practicas medio ambientales de la Liga Onubense de Trail en la ruta larga y en la ruta corta NO habrá vasos de plástico.

CATEGORÍAS CONVOCADAS Y HORARIOS DE CARRERA:

Podrán participar todas aquellas personas que lo deseen sin distinción alguna de raza, sexo o nacionalidad, y cuyas edades se encuentren comprendidas dentro de las categorías convocadas.

No se precisa tener que estar federado. Las categorías son las siguientes:

Habrá dos modalidades, **carrera por montaña y senderismo**

Trail 25 km. con 1500m+ Incluido Copa Andaluza de CXM y Onubense de CXM

Categoría Absoluta, a partir de 21 años cumplidos el año de referencia.

Subcategorías

- **Promesa**, 21,22 y 23 años, es decir que no cumplan 24 años el año de referencia.
- **Sénior**, de 24 a 39 cumplidos el año de referencia.
- **Veteranos/as**, de 40 a 50 cumplidos el año de referencia.
- **Máster**, de 51 en adelante cumplidos el año de referencia.

Habr  trofeo para los tres primeros de la general tanto masculina como femenina, así como para los tres primeros de cada subcategoría.

Los premios no son acumulables

Trail 18 km con 1000 m+, Incluido en Copa Andaluza de CXM Junior y

- **Junior**, 18,19 y 20 años, es decir que no cumplan 21 en el año de referencia

Tres primeros Junior tanto masculina como femenina

Trail 11 km con 600 m+, Incluido en Copa Andaluza de CXM cadete y Junior y Copa Onubense de CXM

Promoción

- **Cadete**, 15,16 y 17 años, es decir que no cumplan 18 en el año de referencia
- **Absoluta**, a partir de 21 años el año de referencia

En la carrera de 11 km habrá trofeo:

Tres primeros de la Absoluta tanto masculina como femenina

Tres primeros cadetes tanto masculina como femenina

Trail 9 km, modalidad senderista

En la modalidad senderista habrá trofeo:

Tres primeros, club o asociaciones con más número de participantes

Categorías de Menores y Distancias

- **Infantil**, nacidos entre el año 2004 – 2005 4000 m.
- **Alevín**, nacidos entre el año 2006 – 2007 3000 m.
- **Benjamín**, nacidos entre el año 2008 – 2009 1000 m.
- **Pre Benjamín**, nacidos entre el año 2010 – 2013 150 m.

Orden de Carreras

- Salida Distancia **25 km 10 h**
- Salida distancia **11 km 10:20 h**
- Salida distancia **senderista 10:25 h**

Salida Menores

- Salida **Infantiles 10:30 h**
- Salida **Benjamines 10:40 h**
- Salida **Pre Benjamines 10:45 h**
- Salida **Alevines 10:50 h**

Si quieres colaborar con LA SEHOP (Sociedad Española de Hematología y Oncología Pediátrica) pero no puedes correr, (

[es/carrera/2019/1/19/V_TRAIL_LA_SONRISA_DE_RAFA.aspx?fbclid=IwAR0wvb4r-9hmD5yIKj8bLM4GHvvL43E39dUYHdDITQoRYE4OjKY17e7i](https://www.la-sehop.es/carrera/2019/1/19/V_TRAIL_LA_SONRISA_DE_RAFA.aspx?fbclid=IwAR0wvb4r-9hmD5yIKj8bLM4GHvvL43E39dUYHdDITQoRYE4OjKY17e7i)
)

puedes hacer tu DONATIVO a través del DORSAL 1 (IR) (

[es/carrera/2019/1/19/V_TRAIL_LA_SONRISA_DE_RAFA.aspx?fbclid=IwAR0wvb4r-9hmD5yIKj8bLM4GHvvL43E39dUYHdDITQoRYE4OjKY17e7i](https://www.la-sehop.es/carrera/2019/1/19/V_TRAIL_LA_SONRISA_DE_RAFA.aspx?fbclid=IwAR0wvb4r-9hmD5yIKj8bLM4GHvvL43E39dUYHdDITQoRYE4OjKY17e7i)
)

Todo participante debe asegurarse de aparecer en el listado de inscritos en la plataforma de inscripciones que aparecerá en

www.dorsalchip.com (<http://www.dorsalchip.com>)

COMPROBAR MI INSCRIPCIÓN (

[es/carrera/2019/1/19/V_TRAIL_LA_SONRISA_DE_RAFA.aspx?fbclid=IwAR0wvb4r-9hmD5yIKj8bLM4GHvvL43E39dUYHdDITQoRYE4OjKY17e7i](https://www.la-sehop.es/carrera/2019/1/19/V_TRAIL_LA_SONRISA_DE_RAFA.aspx?fbclid=IwAR0wvb4r-9hmD5yIKj8bLM4GHvvL43E39dUYHdDITQoRYE4OjKY17e7i)
)

Se podrán recoger dorsales como otros años:

- Miércoles 16 enero y jueves 17 enero en Huelva (Av. Independencia nº 34)
- Viernes 18 en horario de 10 h a 13:30 en Valverde Del Camino. Tienda Insertec
- Viernes 18 en horario 16:30 a 20 h en Berrocal (Salón Polivalente)
- Sábado 19 hasta una hora antes de inicio de carrera (Salón polivalente)
- *Los dorsales de clubes u otros colectivos numerosos podrán ser entregados a un responsable del mismo que deberá identificarse y facilitar sus datos de contacto (licencia para los federados)*

DISTANCIAS y RECORRIDOS

Habr  tres distancias, distancia **corta de 11 km**, distancia para categoría **junior de 18 km**. y una distancia **larga de 25 km**.

Tendremos **una hora de corte sólo en la ruta larga que será en el km 17 a las 3:30 horas de carrera** y se desviarán para la meta y **para la ruta corta será a las 3 horas en el km 9**.

Ambas distancias transcurren por senderos y por recorrido amplio de una sola vuelta con tres puntos de control de paso obligatorio.

En los cruces habrá personal de la organización.

Contaremos con asistencia sanitaria en varios puntos del recorrido.

Durante el recorrido de la carrera existirán

Para el trail corto de 11 km. habrá 3 avituallamientos

Kilómetro 4,75 Sólo agua

Kilómetro 8 Agua, isotónico y fruta

Meta agua, isotónico, zumo, cuenco de garbanzos y cerveza

Para el trail de la categoría junior de 18 km, habrá 5 avituallamientos

Kilómetro 4,75 solo agua

Kilómetro 8 Agua, isotónico y fruta

Kilómetro 12 Agua

Kilómetro 13 Agua, isotónico y fruta

Para el Trail largo de 25 km habrá 6 avituallamientos

Kilómetro 4,75 agua, isotónico Avituallamiento patrocinado por Atmosfera Puntiti

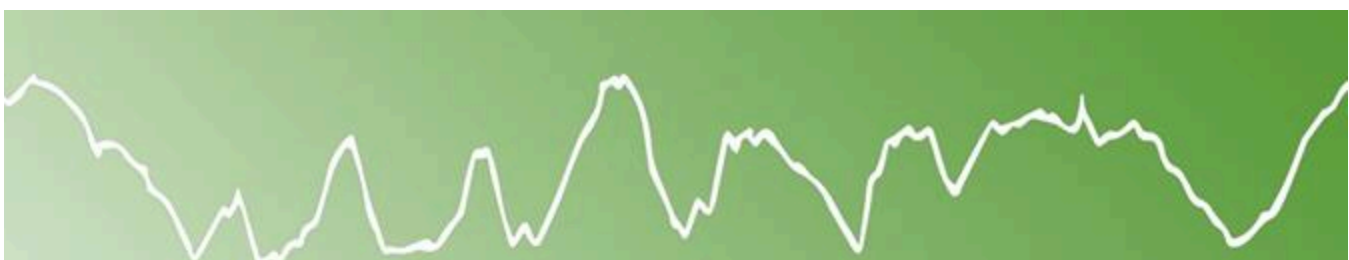
Kilómetro 10, agua, isotónico, fruta Avituallamiento patrocinado por Odiel Climatización y refrigeración

Kilómetro 14,6, agua, isotónico, fruta Avituallamiento patrocinado por Geo Logika

Kilómetro 17, Solo agua

Kilómetro 20, agua, isotónico y fruta Avituallamiento patrocinado por Julypool

Meta agua, isotónico, zumo, cuenco de garbanzos y cerveza, patrocinado por Clínica Panacea



Senderismo 9k
Corto 11k (525+)

Largo 26k (1.450+)



V exM
La Sonrisa de
RAFA

Berrocal, 19 Enero 2019

**COPA
ANDALUZA
exM**

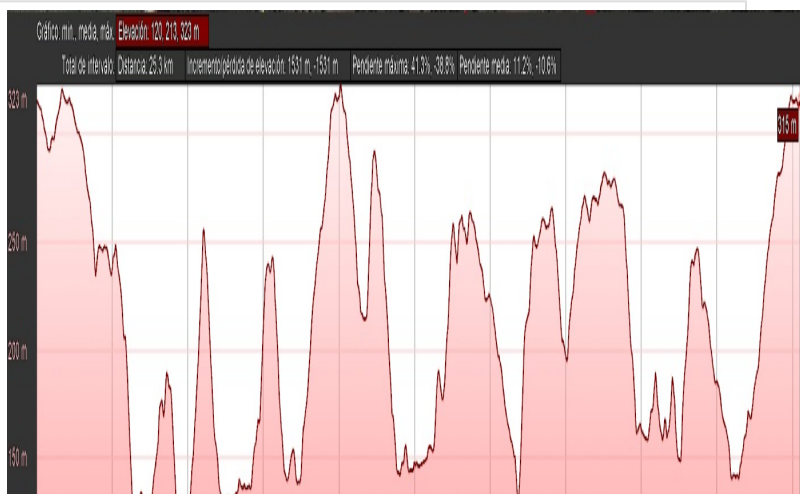


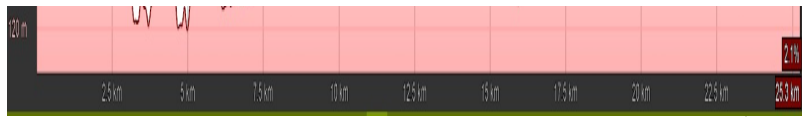


(
http://www.berrocal.es/export/sites/berrocal/es/.galleries/imagenes-eventos/47420448_1034545423395711_3077611815845232640_n.jpg
)



(
http://www.berrocal.es/export/sites/berrocal/es/.galleries/imagenes-eventos/49519727_967885946744686_1934800591238725632_n.jpg
)





(
http://www.berrocal.es/export/sites/berrocal/es/.galleries/imagenes-eventos/perfil_ruta_larga.jpg
)

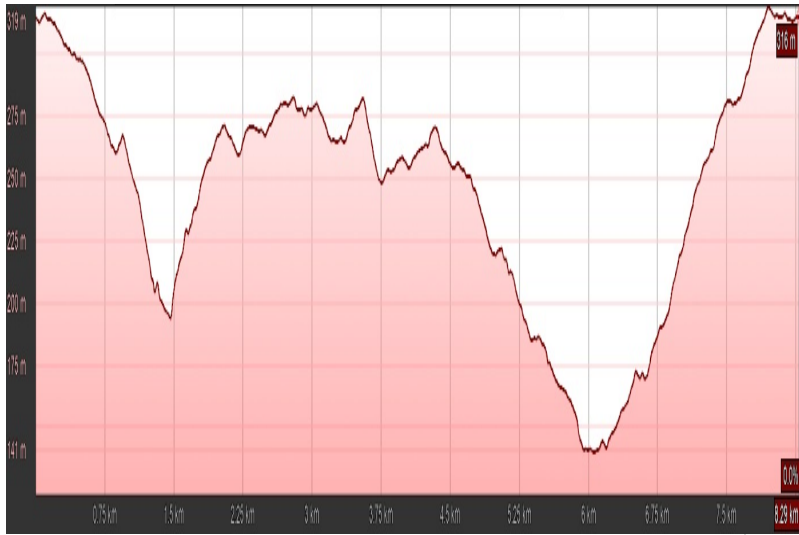


(
http://www.berrocal.es/export/sites/berrocal/es/.galleries/imagenes-eventos/perfil_ruta_corta.jpg
)



(
http://www.berrocal.es/export/sites/berrocal/es/.galleries/imagenes-eventos/perfil_ruta_juniors.jpg
)





(
http://www.berrocal.es/export/sites/berrocal/es/.galleries/imagenes-eventos/perfil_ruta_senderista.jpg
)

RETO FEMENINO
 THE RASPAERO
 Segmento de carrera Berrocal
 Distancia 0,22km Grado promedio 37% Desnivel 81m

cuevastrail

Se Premiara a la MUJER que realice en menor tiempo el segmento de Strava por cortesia de CUEVASTRAIL, asesoramiento en Trail ¡¡¡ , con una mochila KINETIK, modelo ROCHET y un mes de asesoramiento gratuito.

cuevastrail.es Unidad Fisioterapia **UNIFIS**

(
http://www.berrocal.es/export/sites/berrocal/es/.galleries/areas-tematicas/Deportes/48387848_1044690982381155_3547145637873057792_n.jp
)