XII KILÓMETRO VERTICAL DE LAS HURDES + PREMIO TÍO PICHO

25 de octubre de 2026 LADRILLAR -LAS HURDES-

CPTO DE ESPAÑA POR CLUBES DE KILÓMETRO VERTICAL Y

PRUEBA FINAL DE COPA DE ESPAÑA DE KILÓMETRO VERTICAL

Bienvenidos a la XII edición de la carrera por montaña “Kilómetro vertical de Las Hurdes + Premio Tío Picho” y “Medio KV”.

Esta prueba es organizada por la Agrupación Deportiva del Instituto de Educación Secundaria “Gregorio Marañón” y Ayto. de Ladrillar, y es posible gracias al esfuerzo de toda la comarca de Las Hurdes. Agradecemos la colaboración de la FEDME (Federación Española de Montaña y Escalada), Dirección General de Jóvenes y Deportes, ADIC Hurdes, CPR (Centro de Profesores y de Recursos) de Caminomorisco, Diputación de Cáceres, Mancomunidad de municipios de Las Hurdes, y la FEXME (Federación Extremeña de Montaña y Escalada). Con la indispensable colaboración de Tío Picho.

Al llegar a Ladrillar

Es importante aparcar lo mejor posible, siguiendo las instrucciones de los voluntarios. IMPORTANTE dejar libre la carretera que pasa por la localidad de Ladrillar. Se podrá estacionar en el tramo de carretera (Riomalo de Arriba a Las Mestas CC143) desde Ladrillar en dirección Riomalo de Arriba, en el arcén izquierdo (sentido Riomalo de Arriba).

Horarios

Sábado 24

- De 18:00 a 20:00h **Recogida de dorsales**. **Bolsa del corredor**. **Presentación de Clubes**. **Charla técnica**. En la *Casa de la Miel de Tío Picho*, Ctra. Salamanca Nº: 16-18, 10624-Las Mestas.

Domingo 25

- 07:30h. Recogida de dorsales en la Plaza de Ladrillar.
- 09:00h. Cámara de llamada.
- 9:30h. Salida neutralizada, desde plaza de Ladrillar (todos a la vez).
- 10.00h. Salida cronometrada desde piscina natural. En tandas de 10 en 10, cada 2 minutos (aprox.).
- Avituallamiento 1 (KM 1,5). Y Meta de Medio KV (categoría cadete).
- Meta de KV (KM 3,5).
- Avituallamiento 2 (KM 5,5). En recorrido no competitivo de regreso a Ladrillar.
- Plaza de Ladrillar (KM 9). Avituallamiento final.
- 14:00 Entrega de premios y comida, en la Plaza de Ladrillar.
- Orden de entrega de los premios:

  1) Campeonato de España de Carrera Vertical de Clubes.

  2) Copa de España de Carrera Vertical.

  3) Acumulada Copa de España de Carrera Vertical.

  4) XII Kilómetro Vertical de Las Hurdes – Tío Picho.

Señalización

El recorrido está señalizado con baliza de color blanco.

Previsiones meteorológicas:

Cielo cubierto. Temperaturas entre 4 y 17 grados, en cima pueden ser más bajas.

Precaución con tramo después de alcanzar la meta de KV: zona muy expuesta y con piedras y posibilidad de algunas zonas resbaladizas.

Material obligatorio:

- Zapatillas específicas de CXM
- Chaqueta cortavientos con capucha.
- Manta térmica o de supervivencia (mínimo 1,20 X 2,10 metros).
- Recipiente para líquidos (evitar el consumo innecesario de vasos de plástico).
- Teléfono móvil encendido y con batería suficiente.
- Silbato.
- Material recomendable: Chubasquero con capucha, Guantes, Buff/gorra/visera, Track.
- Importante uso de reproductor de música, tapones, auriculares de todo tipo PROHIBIDO.

Avituallamientos:

- Avituallamiento 1. Líquido (KM 1,5).
- Avituallamiento 2. Líquido y Sólido (KM 5,5).
- Avituallamiento 3. Líquido y Sólido (KM 9). Plaza de Ladrillar.

Servicios a los participantes (los emplazamientos estarán señalizados con carteles):

- Asistencia Sanitaria: ambulancia y médico.
- Guardarropa.
- Duchas (para chicas y para chicos).
- Comida al final de la prueba, desde las 13h en la plaza.
- Avituallamientos.
- Bolsa del corredor.
- Galería fotográfica.
- Fisio.
- Bar.

Importante: RECOMENDACIONES MEDIO AMBIENTALES

1. Respeto al trazado y al terreno

- **Mantente siempre en el sendero:** No recortes las curvas ni hagas campo a través, ya que esto acelera la **erosión del suelo** y daña la vegetación.
- **Evita atajos:** Pisar fuera del camino compacta la tierra y destruye los micro-hábitats de insectos y plantas pequeñas.
- **No dejes rastro (*Leave No Trace*):** Guarda todos tus residuos (envoltorios de geles, barritas, plásticos) en tus bolsillos o en el portarresiduos de tu mochila hasta los puntos de avituallamiento o la meta. Tirar un envase, aunque sea biodegradable, está estrictamente prohibido.

2. Gestión de residuos y avituallamientos

- **Usa recipientes reutilizables:** Emplea matraces blandos (*soft flasks*), bidones o vasos reutilizables en los avituallamientos en lugar de usar vasos desechables de un solo uso.
- **No arrojes líquidos con azúcares:** Los restos de bebidas isotónicas o geles pegajosos atraen insectos o alteran el equilibrio del suelo si se vierten directamente sobre la naturaleza.

3. Fauna y flora silvestre

- **Silencio y discreción:** Evita gritos innecesarios, música alta con altavoces o ruidos estridentes que puedan estresar a la **fauna local** (especialmente en épocas de cría o nidificación).
- **No alteres el medio:** Está prohibido arrancar flores, molestar animales o mover piedras (muchas veces refugio de anfibios y reptiles).

4. Movilidad y desplazamiento

- **Comparte coche (*carpooling*) o usa transporte público:** La mayor parte de la huella de carbono de un corredor se genera en el **desplazamiento** hasta el lugar de la prueba.

5. Equipamiento y material

- **Reutiliza y repara:** Usa ropa y zapatillas técnicas con la mayor vida útil posible.

- **Cuidado con los bastones:** Si usas bastones, asegúrate de que lleven contera (regatón) de goma cuando el terreno lo requiera para no picar ni marcar en exceso las rocas y el suelo.

6. Ubicación para espectadores

- **Lugares recomendados:** Plaza de Ladrillar (salida neutralizada 9:30h y llegada de los corredores a la localidad a partir de las 11:30h Comida y Entrega de premios a partir de las 13:30h). Cruce de carretera CC143 se puede caminar desde Ladrillar sentido Cabezo, 2kms de distancia. O llevar el coche y aparcar en la zona de la pista polideportiva. Meta de Medio Kilómetro vertical se llega caminando desde Ladrillar por el sendero de Alfonso XIII, 2 kms.

Teléfono urgencias: Óscar Campos 652646771

Iremos subiendo a la web www.adiesgm.es los contenidos más relevantes.

Un saludo y hasta pronto.