

31/MAYO/25

5ª EDICIÓN



MANUAL DE CARRERA

*“Lo que es duro de conseguir
es dulce de recordar”*

WWW.SEGURAXTRI.COM



SEGURA EXTREME TRIATHLON

Bienvenido a la 5ª edición

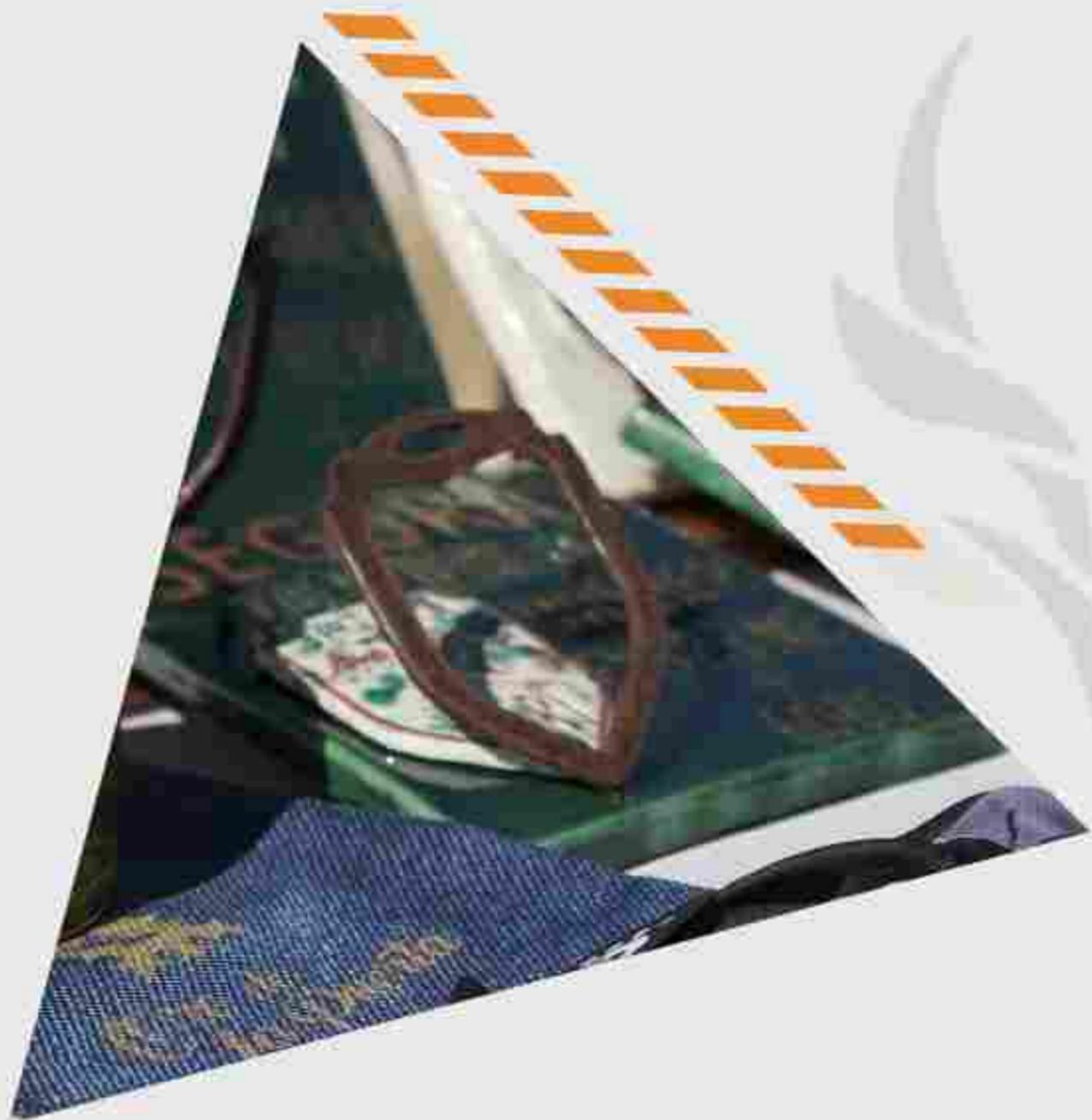
Antes de nada agradecerte la confianza depositada en nuestra prueba, deseamos que tu paso por la misma, sea recordado como una experiencia inolvidable.

Segura Extreme Triathlon mas que un evento deportivo es una "aventura", un triatlón extremo de larga distancia, realizado para deportistas que desean vivir una experiencia única y diferente, sin masificaciones, rodeados de su familia y en un entorno natural, con paisajes emblemáticos en pleno corazón de la Sierra de Segura.

Es un privilegio contar contigo en la línea de salida el 31 de Mayo.

"Lo que es duro de conseguir es dulce de recordar"

Pepi Gómez & Cristobal Barberán



CONTENIDO DEL MANUAL

- 01** *Horarios*
- 03** *Sector Natación*
- 06** *Sector Ciclismo*
- 08** *Normas Bike*
- 11** *Puerto de Yemo*
- 17** *Puerto de La cumbre*
- 20** *Puerto Despiernacaballos*
- 23** *Sector Trail*
- 24** *Señalización*
- 30** *Tiempos de Corte y Puntos de Control*
- 31-32** *Productos corporativos*
- 33** *Patrocinadores*

HORARIOS

VIERNES 30 MAYO

- **11,30H a 18,30H**
Entrega de Dorsales en el **Centro de Ocio y Turismo del Tranco**
- **17.30H**
Briefing (**Asistencia obligatoria**)

SÁBADO 31 MAYO

- **04,15 H**
Apertura área de transición, control de bicis y equipamiento.
- **05,00 H**
Cierre T1 y bajada por pasarela hasta el Embarcadero del Tranco
- **05,15 H**
Salida del Barco Solar en dirección Inicio de Natación.
- **05,45 H**
INICIO SEGURA EXTREME TRIATHLON
- **07,15 H**
Cierre sector Natación
- **00,30 H** (Madrugada Domingo día 1 de junio)
FINALIZACIÓN SEGURA EXTREME TRIATHLON en **CASTILLO DE SEGURA DE LA SIERRA**



DOMINGO 1 JUNIO

- **11,30 H**
Entrega de reconocimientos y regalos a todos los participantes en la T1 **Centro de Ocio del Pantano del Tranco**

** Los horarios pueden sufrir modificaciones que se comunicaran con suficiente antelación.*

El Pantano del Tranco

En 1929 se trató de una obra de ingeniería muy notable: en su época era la mayor presa de España, la segunda de Europa y la tercera del mundo.

WWW.SEGURAXTRI.COM



SECTOR NATACIÓN

3,600km



WWW.SEGURAXTRI.COM



SECTOR NATACIÓN *NORMAS*

La salida se realizará desde el barco.

El recorrido estará señalado con luces giratorias para su perfecta visualización en la oscuridad.

Es obligatorio:

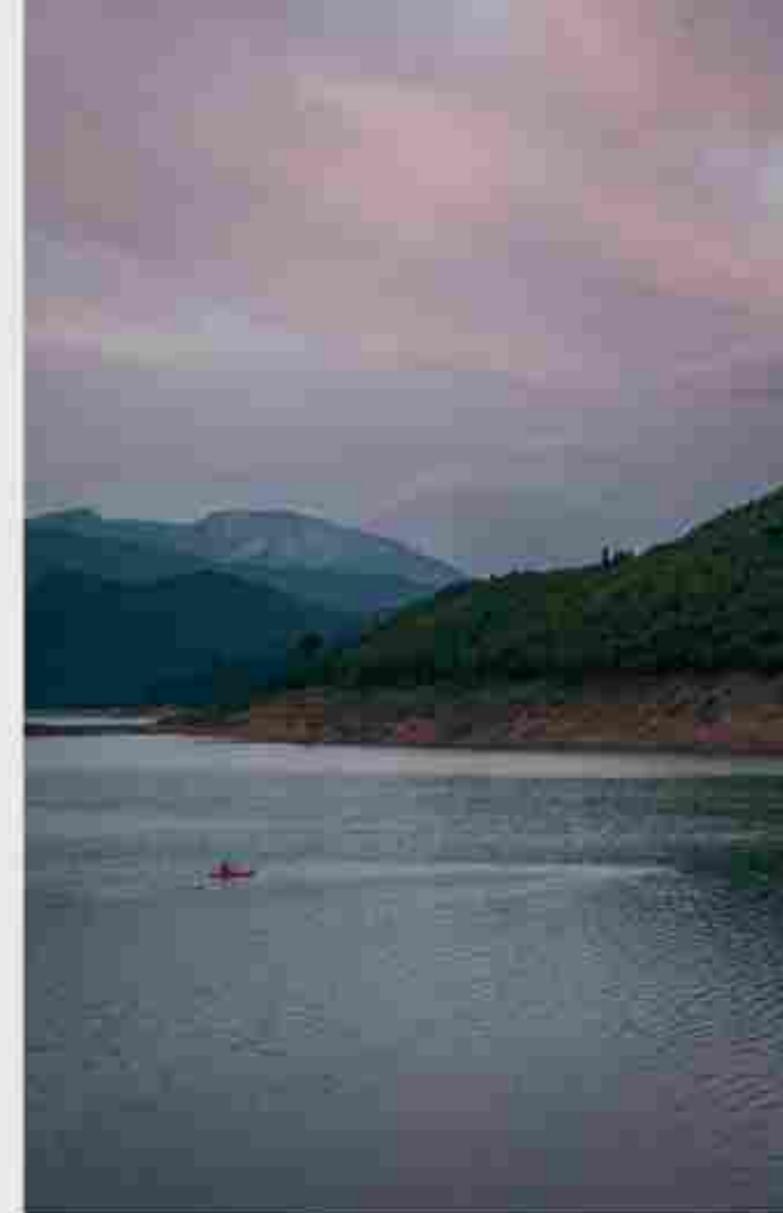
- El uso del Neopreno POR SEGURIDAD, aunque el agua va a estar por encima de 18°.
- El uso de boya de seguridad personal (la organización entregará luces químicas que se activan antes del inicio, y que irán sujetas a la citada boya)

No está permitido el uso:

- Guantes o escarpines de neopreno
- Gorro distinto al de la organización
- Auriculares

Es recomendable:

- Dejar unas zapatillas o chanclas en la zona de inicio de la natación, ya que después hay que subir una rampa asfaltada de 200 metros hasta los boxes.



El yelmo

Se dice que en las noches de niebla, en la cima de El Yelmo, aparece la silueta de un pastor que murió defendiendo su rebaño. Su espíritu, según cuentan, aún vigila la montaña, protegiéndola de lo desconocido.

WWW.SEGURAXTRI.COM

SECTOR CICLISMO

175 KM DE CICLISMO CON 4000 M+

Salida desde el Embalse de **El Tranco** para ascender el exigente puerto de **El Yelmo**. Tras el descenso por el puerto de **Navalperal**, se pasa por **Orcera** y **El Ojuelo** hasta **Hornos de Segura**, donde comienza la subida a **La Cumbre** (20 km, largo y constante). Coronado este puerto, se desciende hacia **Río Madera** para dirigirse a **La Toba** e iniciar la mítica ascensión a **Despiernacaballos**, con rampas desafiantes y paisajes únicos. Desde **Pontones**, un rápido descenso lleva de regreso a **Hornos de Segura** y finalmente al **Tranco**, punto de llegada.



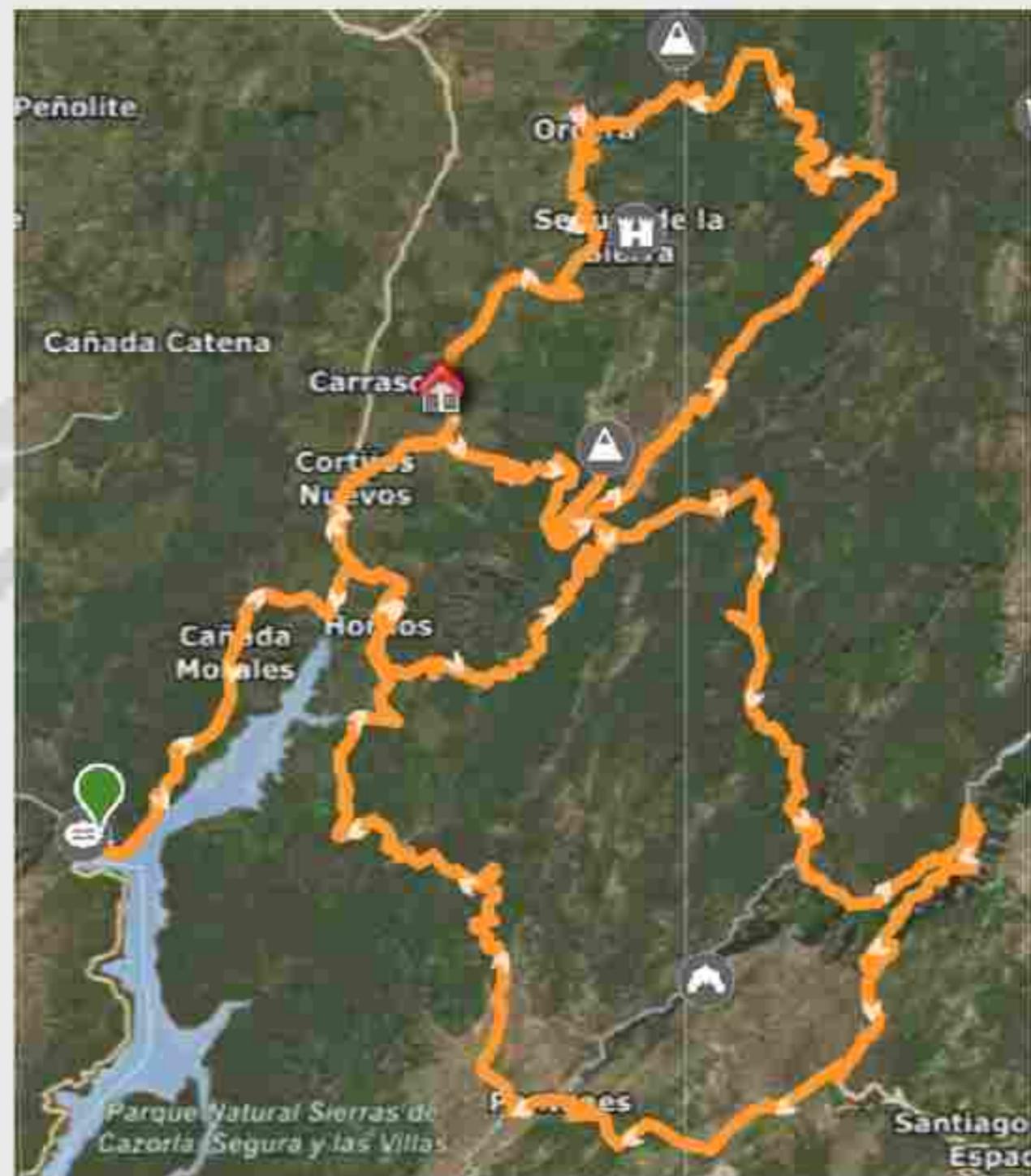
DATOS IMPORTANTES

SALIDA Y LLEGADA:

- Centro de Ocio Pantano del Tranco
- Longitud Total: 172 KM
- Desnivel positivo: 3.900 mts

Todos los desvíos y cruces estarán señalizados y habrá personal de la organización.

Es **OBLIGATORIO** llevar el track descargado. **El tráfico estará abierto**, por lo que se debe **extremar la precaución**, aunque el tránsito en la zona es mínimo.



NORMAS BIKE

- **El dorsal durante este sector debe ser visible desde atrás**, la bicicleta debe de estar identificada en la tija del sillín con el numero del dorsal, así como la pegatina identificativa del casco.
- **Es obligatorio llevar una luz trasera intermitente o fija**, así como una luz delantera encendida fija durante los primeros 30km del sector de ciclismo, ya que la visibilidad en esos momentos es reducida (estará amaneciendo)
- En todo el trayecto hay que ir **muy atento** ante la posibilidad de cruce con animales, estamos dentro de un parque natural, en el cual es muy abundante la fauna silvestre.
- **Es muy recomendable los frenos de disco**, ya que las bajadas son pronunciadas y en algunos casos pueden tener gravilla o restos de vegetación.
- La temperatura media durante los últimos años en la zona para estas fechas, oscila entre los **17° de mínima y los 31° de máxima**.
- **Está totalmente prohibido**, incumplir las normas de tráfico, obstrucción del mismo por no circular por el lado derecho de la calzada siempre que sea posible.
- **Durante el recorrido** (aparte del avituallamiento) hay bastantes fuentes de agua natural, os aconsejamos que llenéis siempre que sea posible.



- **Esta totalmente prohibido** que cualquier coche o vehículo a motor vayan detrás, delante o en paralelo del participante en la carretera.
- **Se prohíbe** el uso de auriculares o teléfono móvil.
- **Se permite** ir en paralelo con otro participante en los ascensos a los puertos importantes.
- **Se permite** ir detrás de otro participante solo en descensos y un número máximo de dos participantes.

DESCRIPCION CICLISMO

SALIDA



Salida desde el **Centro de Ocio y Turismo del Tranco**, fuerte rampa de ascenso con giro a la derecha **precaución** en la salida con el tráfico.





CRUCE IMPORTANTE

Al llegar al primer cruce importante, girar a la izquierda dirección **Cortijos Nuevos**, como indica la ilustración.



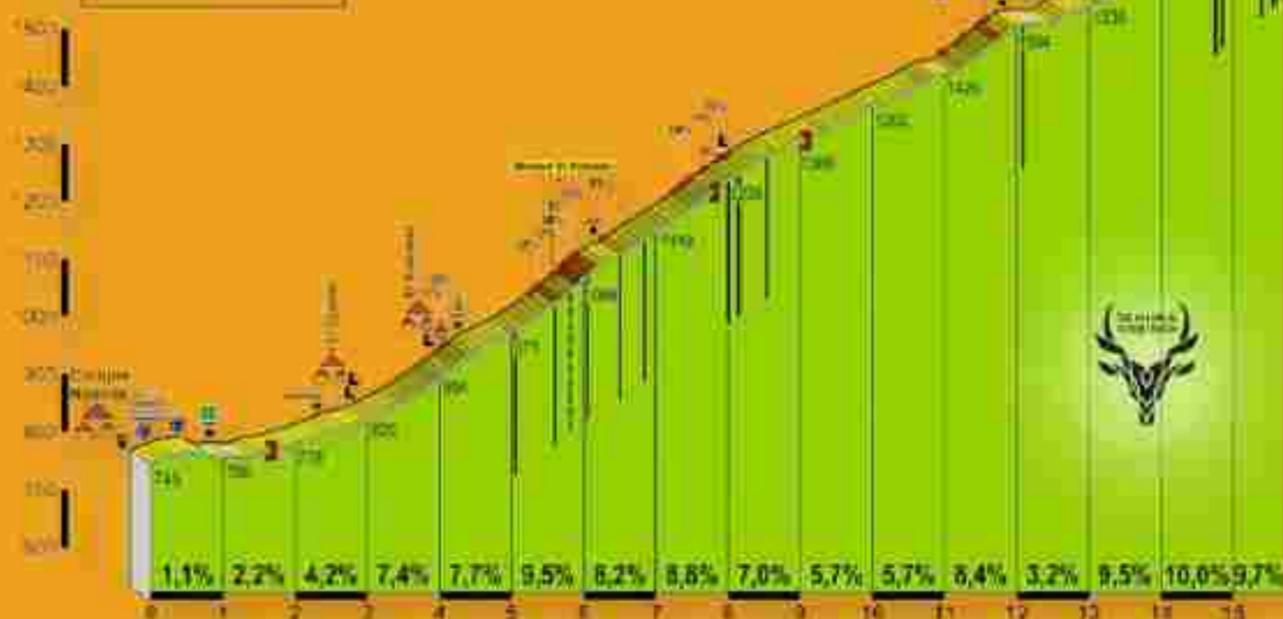
CORTIJOS NUEVOS

Una vez dentro de **Cortijos Nuevos**, en la rotonda principal del pueblo tomar la salida para **"EL OJUELO"**



EL YELMO

| | |
|-------------|----------|
| Altitud | 1801 m |
| Distancia | 15,72 km |
| Desnivel | 1056 m |
| Pend. Media | 6,71% |
| Exposición | 255 |



Al salir de **Cortijos Nuevos**, comienza la ascensión al primer puerto de la jornada **"El Yelmo"** pasando por las pedanías de **"El Ojuelo"** y **"El Robledo"**



Cuando lleguemos al cruce se gira hacia la subida del **"Yelmo"**. Arriba se hará un giro de 360. y se volverá a bajar por el mismo sitio que se ha subido.





Cuando lleguemos al mismo cruce de la subida seguimos recto llegaremos al refugio forestal de "El Campillo", giramos a la izquierda en la intersección...



Rodaremos por un terreno de continuos sube y baja hasta llegar al cruce de "La Era del Fustal" que tomaremos a la izquierda como se ilustra.



Transcurridos unos pocos kms, encontramos el siguiente cruce, a la derecha, dirección **"La Hueta"**, que nos llevará tras un largo descenso con buen firme y curvas de herradura, a la población de **Orcera**.

WWW.SEGURAXTRI.COM

Al llegar a la población de **Orcera** nos encontraremos con dos cruces importantes dentro de la localidad, el primero lo tomaremos a la derecha como se indica...



Sin desviarnos de la avenida principal a unos metros llegamos a un cruce donde habrá una señal que gira a la **IZQUIERDA**
¡¡Ojo no pasarse el próximo cruce !!

WWW.SEGURAXTRI.COM



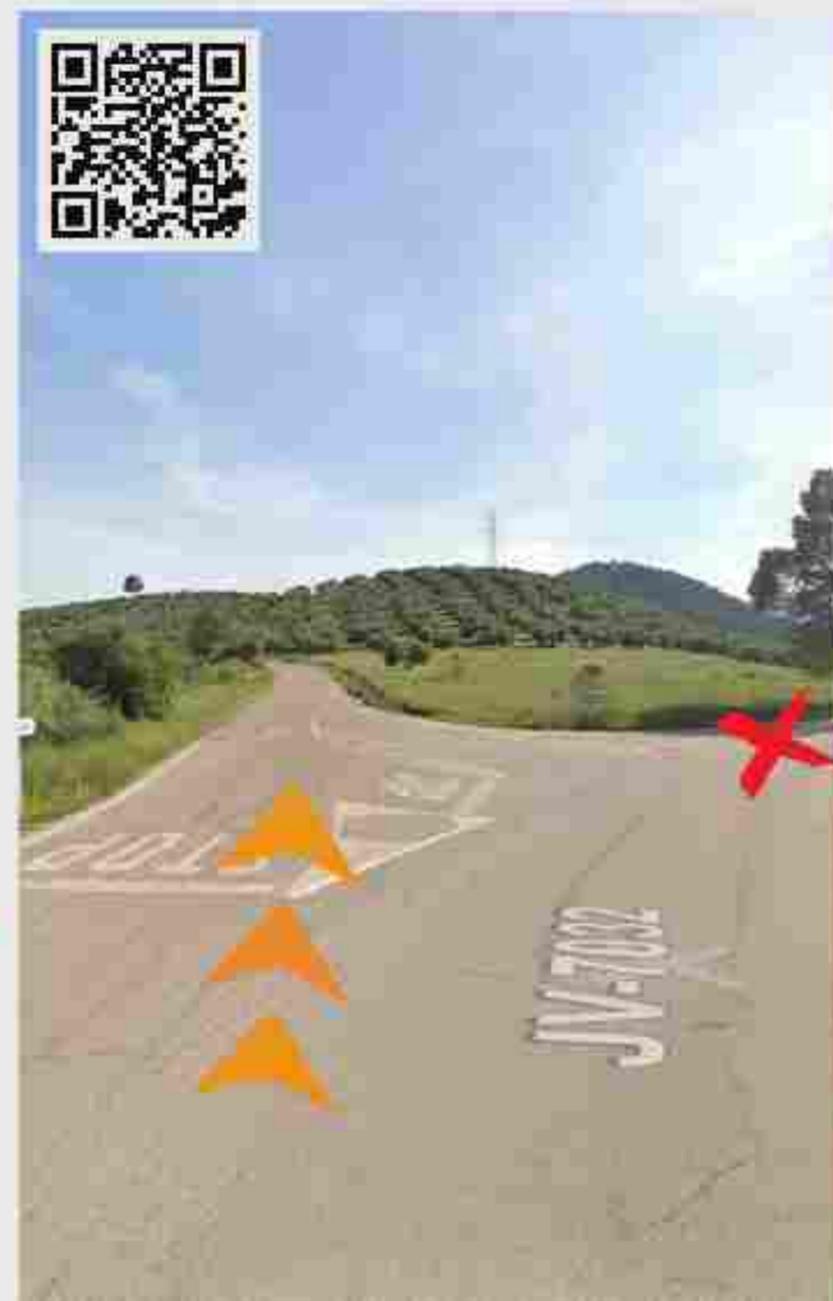
A escasos metros debemos prestar mucha atención para girar a la izquierda en la indicación vial con dirección "**Segura de la Sierra**", dicha indicación estará perfectamente señalizada.





WWW.SEGURAXTRI.COM

◀◀◀ Al salir de la localidad de **Orcera**, comenzamos una corta ascensión hasta el cruce que indica "**El Batán**", **Hornos de Segura**, **Cortijos Nuevos** giramos a la derecha



Una vez rebasada la pedanía ▶▶▶ "**El Batán**", continuamos en bajada hasta el cruce del "**Ojuelo**" que realizaremos a la izquierda



WWW.SEGURAXTRI.COM

- ◀◀◀ Una vez rebasada la pedanía "El Batán", continuamos en bajada hasta el cruce del "Ojuelo" que realizaremos a la izquierda llegados al "Ojuelo" el único punto que puede generar dudas es el que señalamos en la ilustración siguiente, siguiendo dicha indicación y todo recto salimos de la aldea, con dirección de nuevo a **Cortijos Nuevos**.

Regresamos a **Cortijos Nuevos**, esta vez la rotonda principal la dejamos a la izquierda, dirigiéndonos en dirección **Hornos de Segura**, se indica en la ilustración. ▶▶▶





Una vez realizados los primeros 5 km del citado puerto, llegamos a la población de **Hornos de Segura**, población principal de nuestra prueba, por la misma pasaremos dos veces en bicicleta y una vez en el Trail. En este primer paso, el cruce principal lo tomaremos a la izquierda dirección "**LaCapellania**" según se ilustra.





A partir de aquí la ascensión hasta coronar el puerto se hace más tendida y "cómoda", disfrutando de un paisaje de gran belleza
Una vez coronado el puerto de "La Cumbre" se gira a la derecha como se indica.

A 200 metros de la intersección principal arriba indicada nos dirigimos dirección a "Río Madera" desvío que nos encontramos a nuestra izquierda situado





Desde este punto hasta el siguiente cruce, es todo bajada, **extremar la precaución**, la carretera es estrecha con curvas muy cerradas. Al llegar a **"Río Madera"** seguimos las indicaciones a la derecha, dirección **"La Toba"**

En la aldea de **"la Toba"** tomaremos el desvío a la derecha y nada más cruzar el puente, otra vez a la derecha, dirección **"Pontones"**, aquí comienza el tercer y duro puerto de la jornada, **"Despiernacaballos"**





Al coronar el citado puerto, en el cruce, hay que estar muy atentos, pues el giro es de 180° a la derecha para incorporarnos a la carretera principal que nos llevará a la localidad de **Pontones**.





Una vez fuera de la localidad de **Pontones**, nos dirigimos de nuevo a **Hornos de Segura** por la "**Ballestera**", en dicho trayecto hay un solo cruce que puede llamar a confusión y que estará debidamente señalizado, se refleja a continuación.



Al terminar la bajada de 5 kms desde **Hornos de Segura**, nos encontramos con el cruce que nos lleva a la **T2**, en el **Centro de Ocio y Turismo del Tranco**.



Castillo de Segura de la Sierra

*La historia cuenta que una reina, buscando refugio, llegó a esta región y se refugió en la fortaleza situada en la cima de una colina extremadamente alta y majestuosa, que parecía inaccesible para cualquier asedio enemigo. Con un suspiro de alivio, la reina exclamó: "**Aquí estoy segura**". Fue a partir de este momento que la localidad adoptó el nombre de **Segura**.*

SECTOR TRAIL

INFORMACION Y NORMAS



Salida: **Centro de Ocio y Turismo del Tranco**

Llegada: **Castillo de Segura de la Sierra**

Distancia total: 42,6 KM

Desnivel : 1.960 mts.+

- **Seguridad en el recorrido:** Se debe correr por el lado izquierdo en caminos y carreteras, aunque no se puede garantizar la ausencia de vehículos.
- **Equipo recomendado:** Se aconseja el uso de zapatillas de trail, ya que el recorrido transcurre mayormente por senderos y pistas forestales.
- **Mochila obligatoria:** Debe incluir luz frontal y linterna, chaqueta impermeable con capucha, gorro térmico, tubular de cuello, camiseta térmica de manga larga, manta térmica, silbato, comida, agua y un móvil cargado. Se revisará en el refugio del Campillo.
- **Punto recomendado para llevar la mochila:** A partir del km 12 (**Hornos de Segura**).
- **Acompañamiento:** Se permite una persona en cualquier tramo, recomendándose desde **Hornos de Segura** o el **refugio del Campillo**. En la modalidad de parejas, pueden ir más acompañantes. Quienes acompañen deben llevar la misma mochila obligatoria.





SEÑALIZACIÓN

Estas son las señales que nos encontraremos en **SEGURA EXTREME TRIATLON**



Partimos de la T2 situada en **el Tranco**, dirección **Hornos**, en 1 km nos encontramos el acceso a la derecha del sendero que bordea el pantano, aprox. de 9 km y que ya no abandonaremos hasta la intersección de la subida a **Hornos**.



Nos encontramos con la señalización del **GR247**, continuamos 300 mts y giramos a la izquierda como se indica en la ilustración siguiente. Aquí comienza una fuerte subida hasta el pueblo de **Hornos**





Una vez dentro de la población, seguiremos las indicaciones y el balizamiento para incorporarnos a la pista y sendero que nos lleva a **"La Capellania"**, es una zona de sendero muy bonita y totalmente en sombra.

Al llegar a la pequeña aldea de **la Capellania**, seguir indicaciones del **GR247** al salir de la aldea, subiremos por pista y sendero, siempre en ascensión, bordeando la pista del **"Yelmo Chico"**





Hasta el cruce de la subida al **"Yelmo"**, en medio del trayecto hay una fuente por si fuera necesario rellenar agua, será muy recomendable.
Continuamos por asfalto y siempre en ascensión 3 km hasta encontrar la indicación a la derecha de un sendero técnico y en bajada, en el cual hay que extremar la precaución.

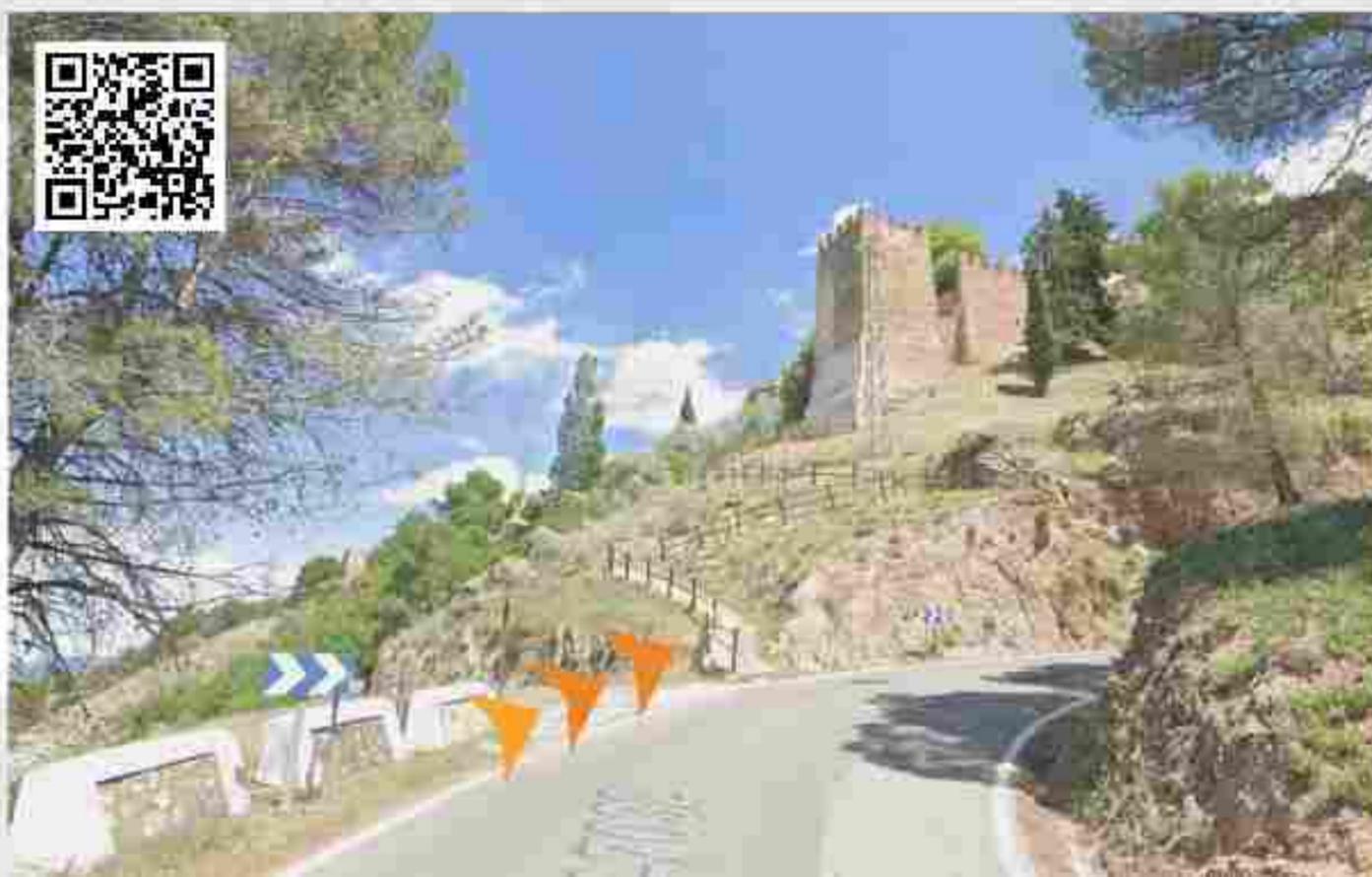


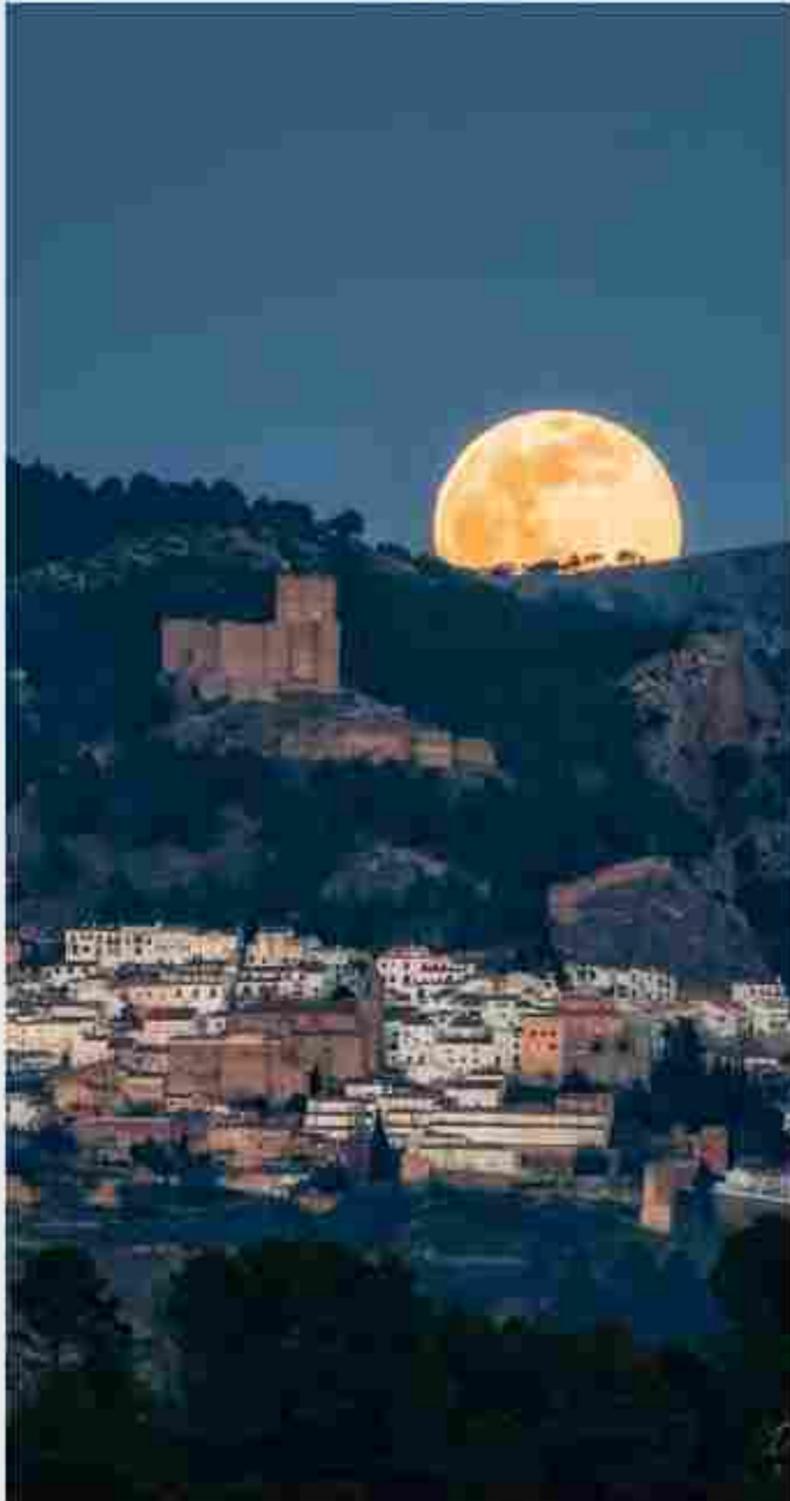


Al final de la bajada se encuentra el refugio "**CAMPILLO**", donde habrá un avituallamiento y **control de material (revisión de la mochila)**. También será el punto de corte de tiempo, ya que la siguiente zona es abrupta y se recorrerá de noche.



Siguiendo siempre el balizamiento y las señales del **GR**, descenderemos por una zona técnica con piedra suelta y restos de arbolado debido a un incendio, lo que la hace **resbaladiza**. Habrá señales reflectantes para mejorar la visibilidad. La bajada termina al cruzar un arroyo, seguido de un tramo de pista antes de la última subida, de fuerte pendiente, que lleva a **Segura de la Sierra**, accediendo a su casco histórico en la primera curva de asfalto.





META

WWW.SEGURAXTRI.COM

Al salir al centro del pueblo (estará indicado), encaramos dirección al Castillo, donde encontraremos tras una fuerte rampa la ansiada Meta.

TIEMPOS DE CORTE

- En la T2(el Tranco): **17:00 H**
- En la Meta (Segura De La Sierra): **19:00 desde el inicio**

PUESTOS DE CONTROL

Habrá 2 puestos de control durante el sector ciclismo:

- Refugio El Campillo Km 30
- Alto puerto la Cumbre km 83





PRODUCTOS OFICIALES

PRODUCTOS OFICIALES



PATROCINADORES



M3
MotorBaeza

**Maderas
Menur**

226ERS



Dani Moreno
PHOTOGRAPHY



Hornos de Segura



Segura de la Sierra



Santiago Pontones

PAFG
CYCLING APPAREL



“Lo que es duro de conseguir es dulce de recordar”



www.seguraxtri.com



[seguraextremetriatlon](https://www.facebook.com/seguraextremetriatlon)



[seguraextreme](https://www.instagram.com/seguraextreme)