

INFO TÉCNICA LA SONRISA DE RAFA 2024

En este documento veremos todo lo concerniente a la parte técnica de la prueba, esto es descripción de los diferentes recorridos, croquis y puntos kilométricos de los avituallamientos, situación de los cruces, tiempos de corte, etc. Los avituallamientos están numerados del 1 al 8, más el de meta. La Maratón pasa por todos, mientras que para el resto de las pruebas la numeración será la misma pero saltándose algunos, por ejemplo la **Corta** pasa del 1 al 5.

	SALIDA	DISTANCIA	DESNIVEL +	AVITUALLAM.	LÍMITE	RITMO
MARATÓN	8:30	42,5 KM	2439+	9	9H15'	13'03''/KM
LARGA	10:00	27,66 KM	1576+	7	5H45'	12'28''/KM
SENDERISMO	10:10	8,5 KM	316+	2	NO	
CORTA	10:25	12,88 KM	756+	3	NO	

AVITUALLAMIENTOS POR MODALIDADES

AVITUALLAMIENTOS	1	2	3	4	5	6	7	8	META
MARATÓN	X	X	X	X	X	X	X	X	X
LARGA	X	X	X	X	X		X		X
SENDERISMO								X	X
CORTA	X				X				X

HORARIOS CORTE

	1	2	3	4	5	6	7	ESCAPE	8	META
MARATÓN			11:05	11:30	12:45	14:00	15:20	16:00	16:25	17:45
LARGA			12:40	13:00	14:10		15:00			15:45



PROTOCOLO DE SALIDA

Los participantes de todas las carreras entrarán en la zona de salida por el control de dorsales llegando por la calle de atrás, siempre con cuidado de las carreras en curso.

Deberán estar en el control de dorsales al menos **15'** antes de la salida, recordar llevar el material obligatorio



SALIDA

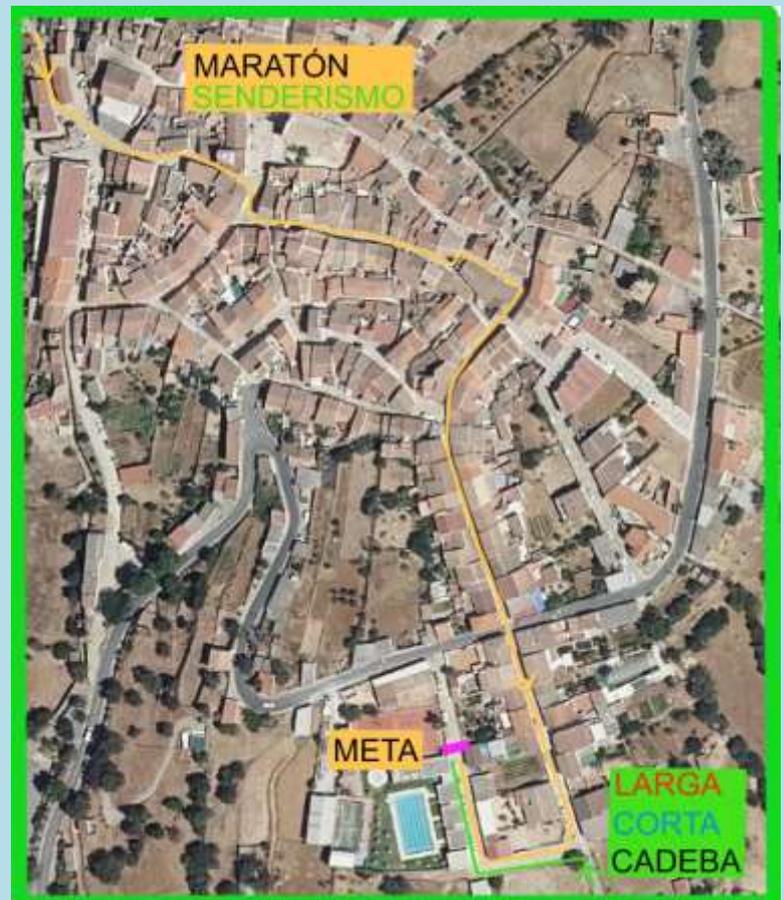


Las carreras **Larga** y **Corta** saldrán hacia la izquierda y harán un recorrido por el pueblo, mientras que el **Maratón**, el **Senderismo** y los **CADEBA** saldrán hacia la derecha directos a la salida del pueblo

RECORRIDO PUEBLO – SALIDA



RECORRIDO PUEBLO – LLEGADA

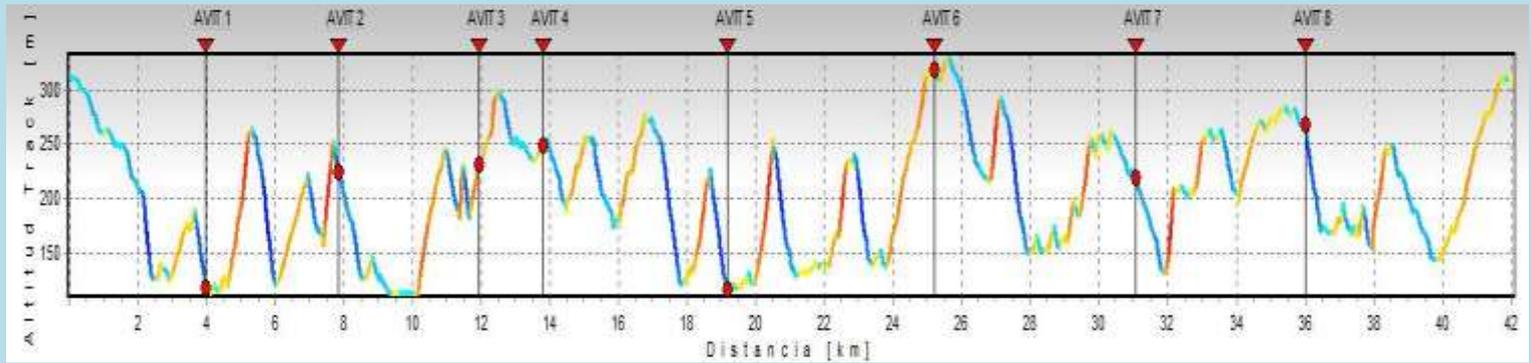


MARATÓN

SALIDA: 8:30

DISTANCIA: 42,5 KM

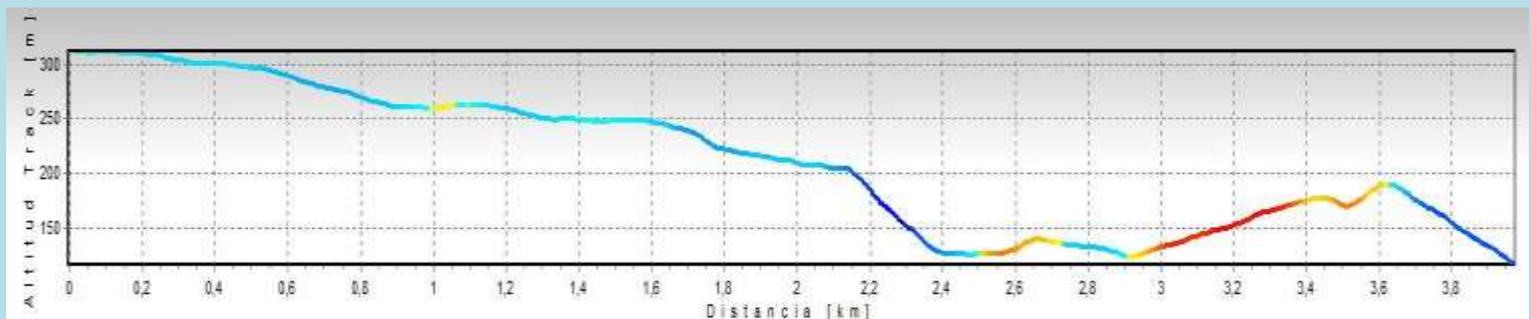
DESNIVEL: 2439+



Esta distancia se realizará sólo este año al celebrarse el décimo aniversario de la prueba.

Es una prueba muy exigente con un tiempo máximo de 9H15' para finalizarla, y tiempos de corte exigentes y obligatorios, no recomendamos hacerla a corredores/as que hicieron en 2023 la modalidad larga en más de 5 horas. Llevarán el dorsal con el número en color NEGRO

TRAMO 1: 4 KM 90+ 284-



Salimos de Berrocal sin hacer el tramo urbano,

En el **km 0,86** (km 1,58 para Larga y Corta) llegamos a un cruce, seguimos recto





En el **km 1,40** (km 2,12 para **Larga** y **Corta**) llegamos a otro cruce, cogemos recto (derecha)



En el **km 1,77** (km 2,49 para **Larga** y **Corta**) nos salimos del camino grande y a unos 350 m enlazamos con un cortafuegos, en el **km 2,21** (km 2,93 para **Larga** y **Corta**) llegamos a otro cruce, seguimos recto



A menos de 50 m nos salimos a la derecha por una senda estrecha y en bajada técnica durante unos 200 m para entraren un camino más ancho.

Antes del **km 3** (km 3,72 para **Larga** y **Corta**) giramos en un cruce a la derecha y hacemos una subida de unos 650 m para luego acometer la última bajada hasta llegar al **avituallamiento 1**, **km 4,03** (km 4,75 de la **Larga** y **Corta**)

AVITUALLAMIENTO 1

MARATÓN	KM 4'03
LARGA	} KM 4'75
CORTA	

PRÓXIMO AVITUALLAM:
MARATÓN Y LARGA A 3'8 KM
CORTA A 3'6 KM



TRAMO 2: 3,8 KM 363+ 256-



Cruzamos el puente por debajo, tras un corto llaneo por el río Tinto hacemos una subida de 600 metros hasta llegar a un **desvío, km 5,24** (Km 5,97 para **Larga** y **Corta**), donde se separan varias modalidades. .



Cogemos el desvío a la derecha

Tras una larga bajada y posterior subida, bajamos otra vez para iniciar una subida técnica de unos 300 metros (Cresta del Dragón) hasta el Pico del Águila, y tras una breve bajada llegamos al avituallamiento 2, **km 7,83** (km 8,55 para la **Larga**)

AVITUALLAMIENTO 2

MARATÓN	KM 7'83
LARGA	KM 8'55

**PRÓXIMO
AVITUALLAMIENTO
A 4'17 KM**

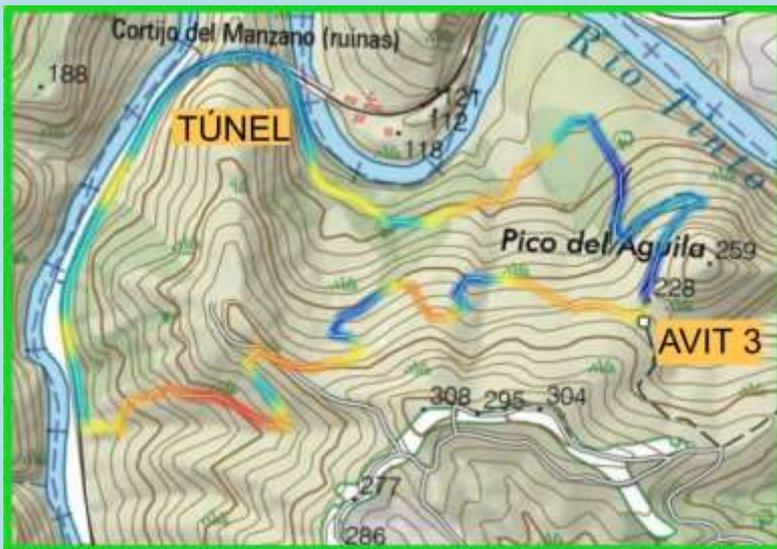
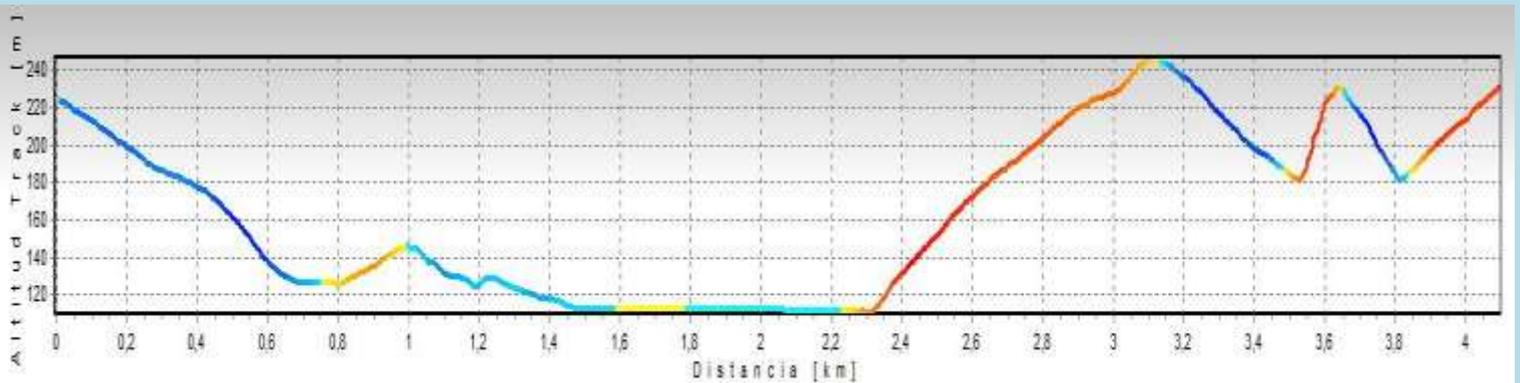
**AVITUALLAMIENTO 2 - KM 7,83 MARATÓN
KM 8,55 LARGA**

**AVITUALLAMIENTO 3
KM 12 MARATÓN
KM 12,72 LARGA**

HORA DE CORTE **MARATÓN- 11:05
LARGA - 12:40**



TRAMO 3: 4,2 KM 253+ 247-



Es un bucle que acaba en el mismo sitio, el mapa del avituallamiento está en el tramo anterior.

Comienza con una bajada y un falso llano para luego hacer un tramo por la antigua vía del tren tras pasar un túnel que tenemos iluminado.

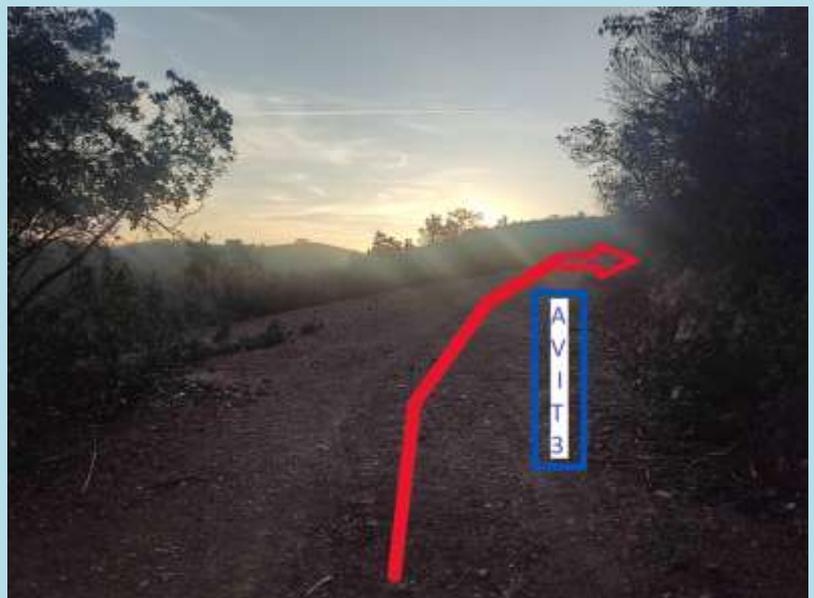
Dejamos la vía para hacer una larga subida de 850m, tras la que tenemos alguna bajada y subida hasta el **avituallamiento 3, km 12** (km 12,72 para la Larga)

AVITUALLAMIENTO 3

MARATÓN	KM 12
LARGA	KM 12'72

PRÓXIMO AVITUALLAM.
A 1'9 KM

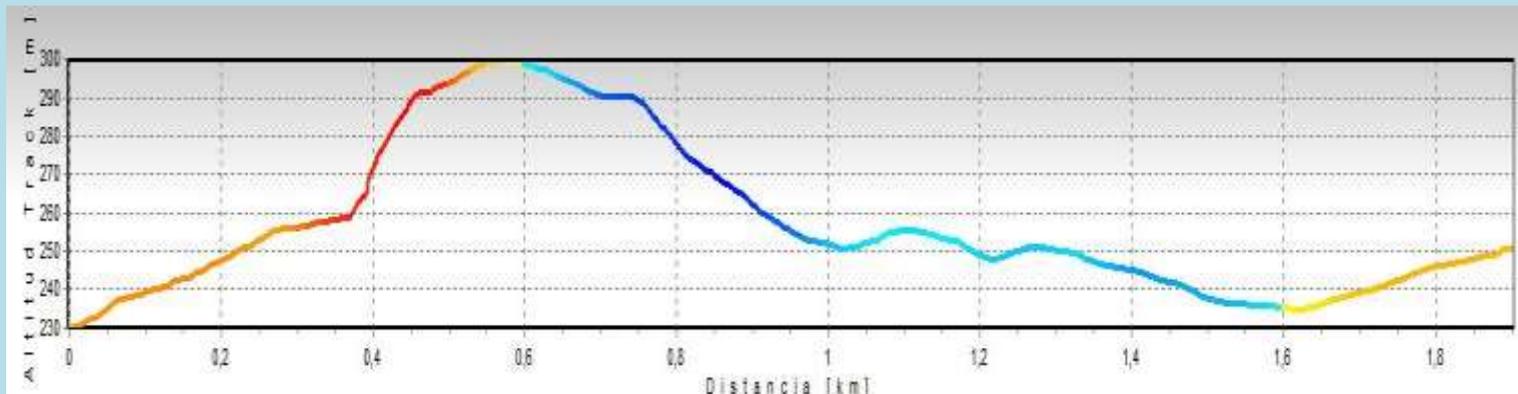
AVISO / CORTE MARATÓN	10:55 / 11:05
AVISO / CORTE LARGA	12:30 / 12:40



En este punto habrá un aviso de corte para la **Maratón** a las 10:55, mientras que a partir de las **11:05** el corredor tendrá que parar o se le retirará el dorsal.

Para la carrera **Larga**, los horarios serán las 12:30 para el aviso y las **12:40** para el corte.

TRAMO 4: 1,9 KM 85+ 65-



Es un tramo muy corto que comienza con una subida que puede resbalar en su parte final, para luego bajar por un cortafuego y una zona de camino rápido hasta llegar al avituallamiento 4, **km 13,9** (km 14,62 para la **Larga**)



AVITUALLAMIENTO 4	
MARATÓN	KM 13'90
LARGA	KM 14'62
PRÓXIMO AVITUALLAM.	
A 5'45 KM	
AVISO / CORTE MARATÓN	11:20 / 11:30
AVISO / CORTE LARGA	12:50 / 13:00

En este punto habrá un aviso de corte para el **Maratón** a las 11:20, mientras que a partir de las **11:30** el corredor tendrá que parar o se le retirará el dorsal.

Para la **Larga** estos horarios serán 12:50 / **13:00**

TRAMO 5: 5,5KM 287+ 423-



Tras rodear la casa bajamos hacia un riachuelo, subimos a un cortafuego, y justo antes de llegar a la carretera cogemos una senda a la izquierda, para bajar otra vez al riachuelo y subir al Cerro del Águila. Bajamos otra vez al riachuelo y lo recorremos un tramo antes de ascender al Cerro del Lobo y bajar al **avituallamiento 5** tras pasar por debajo del puente,

km 19,34 (km 20,07 para la **Larga**)



En este punto habrá un aviso de corte para el **Maratón** a las 12:35, mientras que a partir de las **12:45** el corredor tendrá que parar o se le retirará el dorsal.

Para la **Larga** estos horarios serán 14:00 / **14:10**

TRAMO 6: 6 KM 479+ 274-



Tras dos cortas subidas y bajadas y pasar por un arroyo hacemos la larga subida al Cabezo del Membrillo, con su mítica campana. Hacemos la bajada larga y técnica por la otra ladera, hasta llegar a un **desvío** de varias carreras, **km 21,35** (km 22,07 de la **Larga** y km 10,34 de la **Corta**)



Nosotros giramos a la derecha para hacer un tramo de falso llano, y tras pasar un arroyo hacemos la subida a Las Lomas del Puerco, en cuyo punto más alto tenemos un nuevo **desvío** de carreras, **km 23,14** (km 23,86 de la **Larga**)



Nosotros vamos a la derecha en un tramo exclusivo del **Maratón**, hacemos una bajada técnica y tras un tramo por el arroyo subimos a un cortafuego, giramos a la izquierda, y en constante subida por el mismo nos llevará al **avituallamiento 6**, **km 25,42**



AVITUALLAMIENTO 6

MARATÓN KM 25'42

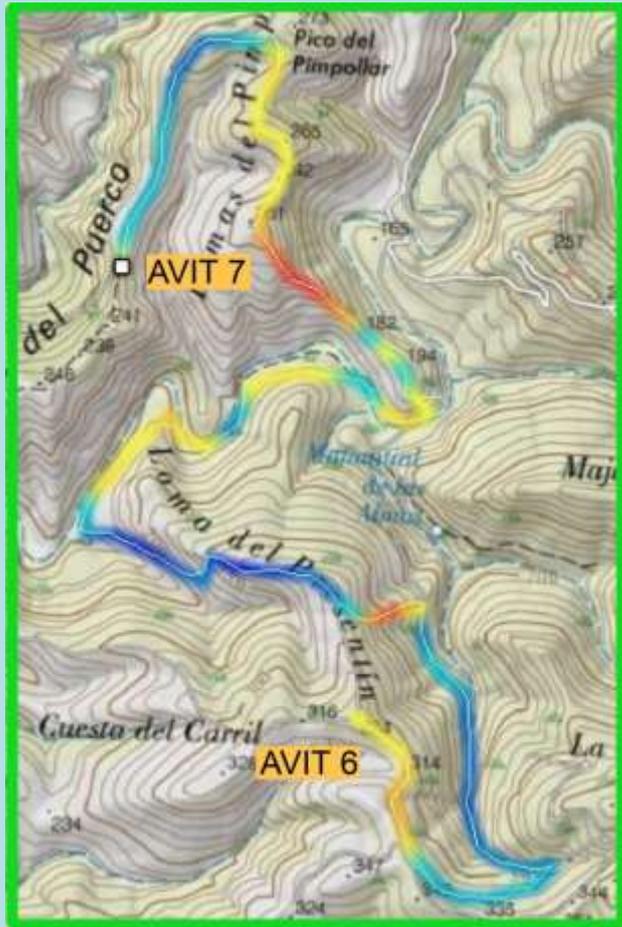
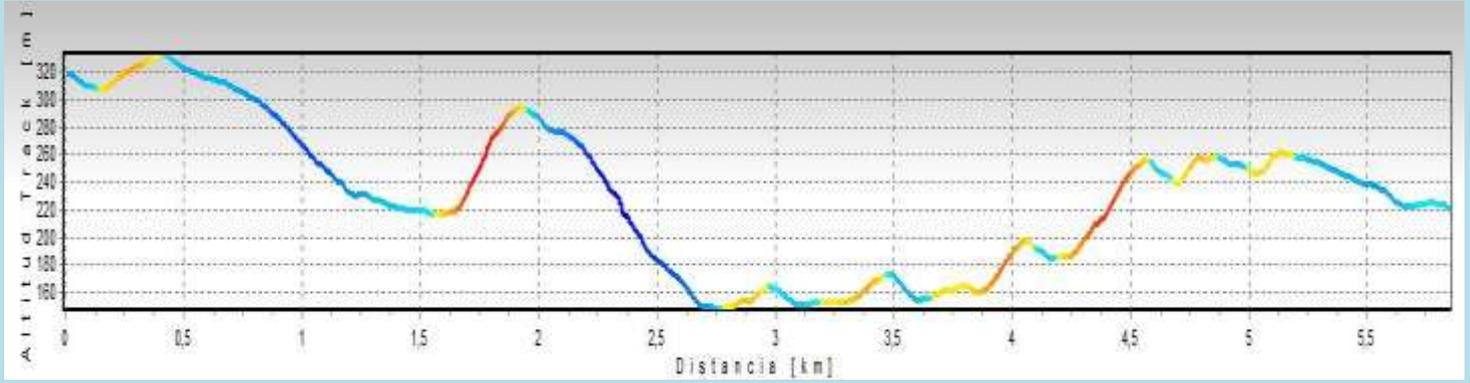
PRÓXIMO AVITUALLAM.
A **5'9 KM**

AVISO / CORTE MARATÓN 13:50 / **14:00**



En este punto habrá un aviso de corte a las 13:50, mientras que a partir de las **14:00** el corredor tendrá que parar o se le retirará el dorsal.

TRAMO 7: 5,9 KM 296+ 395-



Seguimos el cortafuego y a unos 400 metros tomamos el de la izquierda, todo bajada hasta que nos salimos a la izquierda para hacer una subida corta pero muy dura. Al llegar arriba giramos a la derecha para hacer un tramo en bajada seguido de una parte por la Rivera del Hornueco, lo atravesamos y tras una curva del camino giramos a la izquierda para subir a Las Lomas del Pimpollar. Llegamos a un camino, y en bajada llegamos al **avituallamiento 7, km 31,32**.



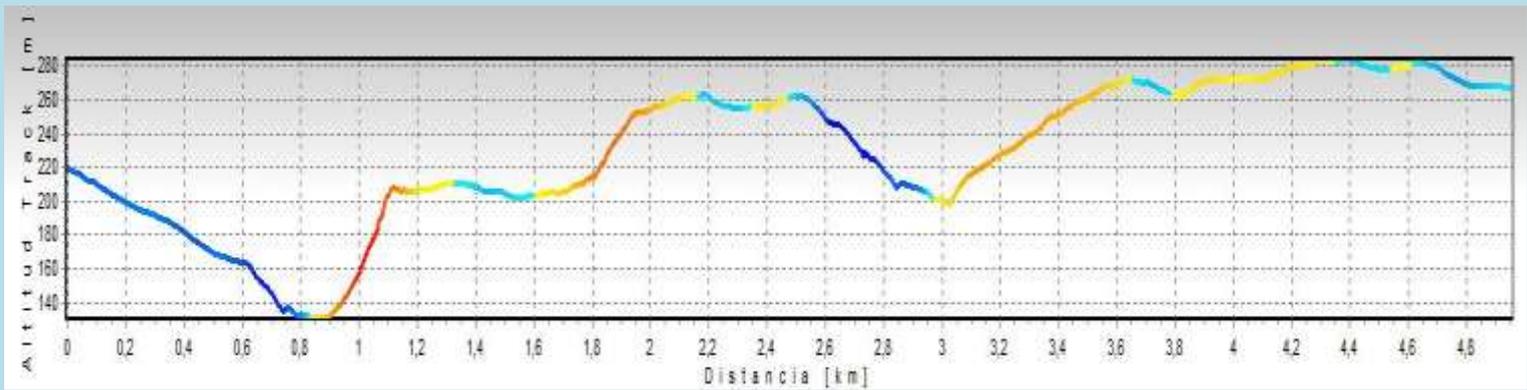
AVITUALLAMIENTO 7	
MARATÓN	KM 31'32
LARGA	KM 24'22
PRÓXIMO AVITUALLAMIENTO:	
MARATÓN	A 5'01 KM
LARGA	A 3'44 KM (META)
AVISO / CORTE MARATÓN	15:10 / 15:20
CORTE LARGA	14:50 / 15:00



En este punto habrá un aviso de corte para el **Maratón** a las 15:10, mientras que a partir de las **15:20** el corredor tendrá que parar o se le retirará el dorsal.

Para la **Larga** estos horarios serán 14:50 / **15:00**

TRAMO 8: 5 KM 250+ 203-



Continuamos hacia abajo por camino y luego nos salimos a la derecha para hacer un corto tramo por riachuelo hasta que llegamos al Raspaero, una vez arriba se varía el trazado con respecto a las ediciones anteriores, girando a la derecha para hacer un tramo en bajada por camino hasta un desvío a la izquierda donde subiremos un cortafuego que nos dejará en la perrera. A 200 metros llegamos a un cruce que nos sonará de la primera parte de la carrera, lo cogemos a la derecha, y a 100 metros encontramos un nuevo **desvío** de varias modalidades, **km 33,86**



Además aquí habrá un **punto de escape**, ya que a la izquierda estaría la meta a 900 metros. La hora de corte será a las **16:00**.

Giramos a la derecha, hacemos un zig-zag en bajada pasando por la fuente de Las Bañuelas, seguimos por un sendero que nos lleva a un puentecito tras el que comenzamos una subida hasta un camino más ancho que llega a la carretera del Madroño,



la cogemos a la izquierda unos 100 metros, y cogemos el camino a la derecha hasta llegar al **avituallamiento 8**, **km 36,33**, que también será desvío de las modalidades de **Maratón** y **Senderismo**.

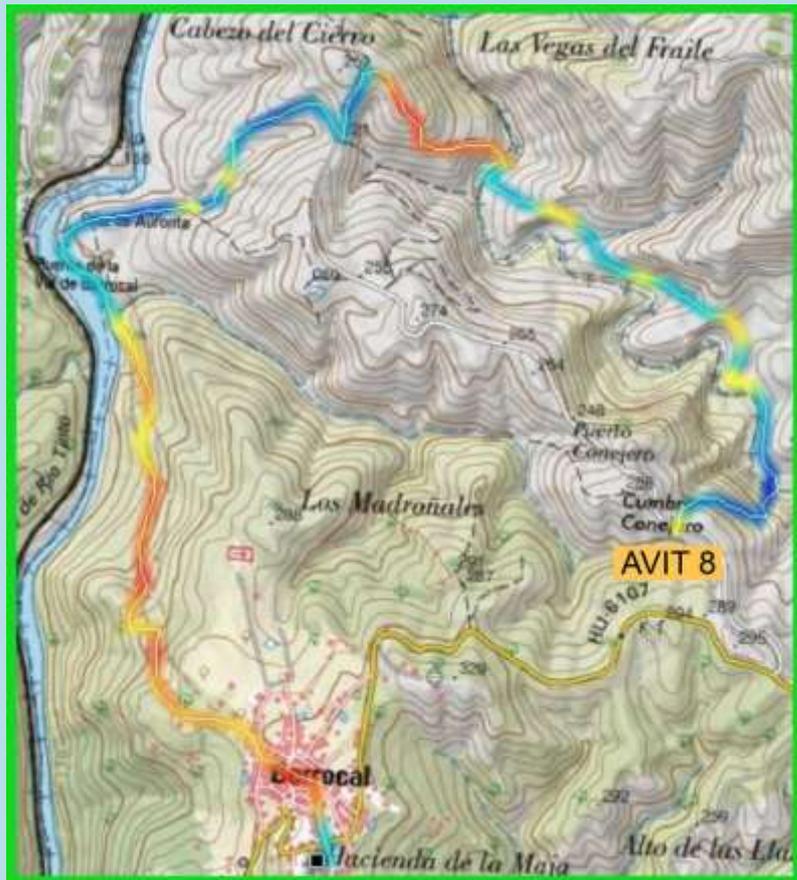


AVITUALLAMIENTO 8	
MARATÓN	KM 36'33
SENDERISMO	KM 3'44
PRÓXIMO AVITUALLAMIENTO:	
MARATÓN	A 6'17 KM (META)
SENDERISMO	A 5'06 KM (META)
AVISO / CORTE MARATÓN 16:15 / 16:25	



Aquí se situará el último punto de corte a las **16:25**

TRAMO 9: 6,2 KM 336+ 292-



Cogemos el cruce a la derecha, en bajada, cuidado con terreno mojado, hasta que cruzamos el Arroyo del Gallego, hacemos un tramo de falso llano, cruzamos de nuevo el arroyo y subimos al Cabezo del Ciervo.

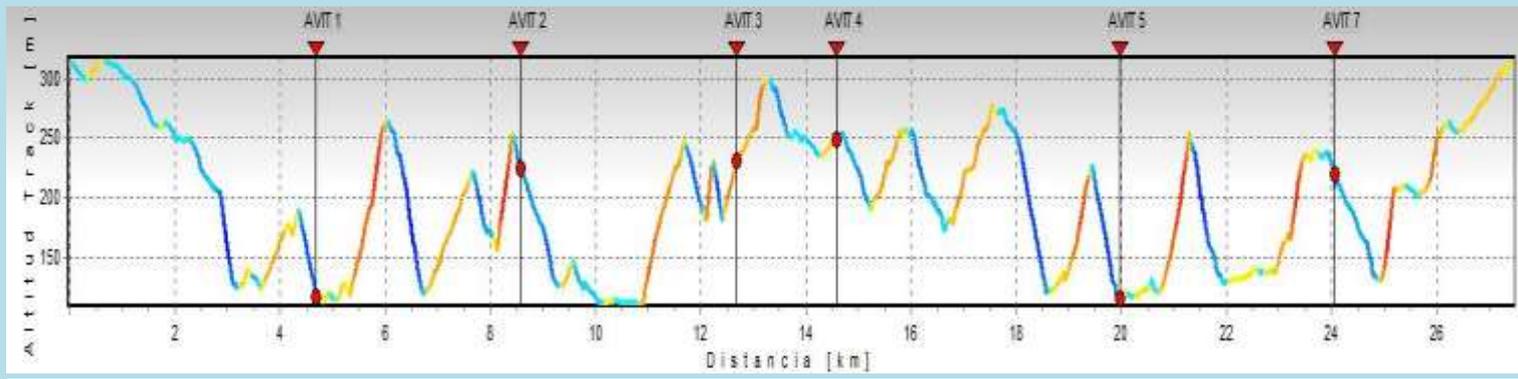
Tras una corta bajada enlazamos con el camino grande, con una larga bajada hasta el Río Tinto, con un breve llaneo hasta tomar la calzada Romana en constante subida que llega a Berrocal, y después de un pequeño tramo urbano llegamos a la **Meta**.

LARGA

SALIDA: 10:00

DISTANCIA: 27,66 KM

DESNIVEL: 1576+

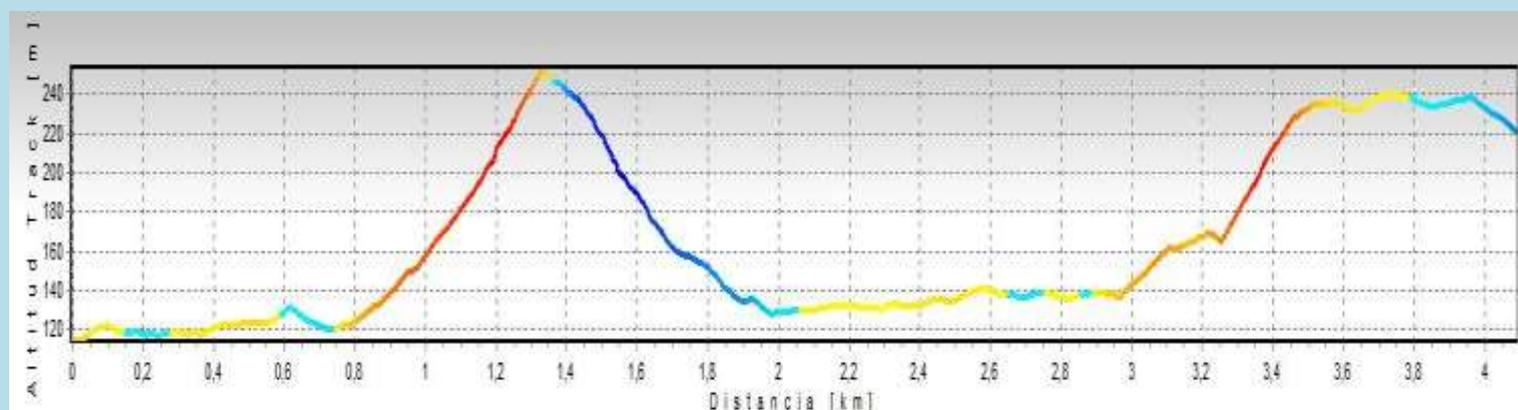


Esta modalidad también es exigente, con un tiempo para completarla de **5h45'**, 15' menos que en la edición anterior, y con horarios de corte obligatorios en puntos intermedios.

Salvo el recorrido urbano inicial de 720 metros, el recorrido coincide con el **Maratón** hasta pasado el avituallamiento 5, ver los **tramos 1-5** en el apartado **Maratón** (páginas 3-10).

Llevarán el dorsal con el número en color **Rojo**

TRAMO 6: 4,156 KM 282+ 176-



Aunque casi el tramo entero coincide con el **Maratón** hasta el siguiente avituallamiento, lo vemos de nuevo, al estar el cruce un poco antes.

Tras dos cortas subidas y bajadas y pasar por un arroyo hacemos la larga subida al Cabezo del Membrillo, con su mítica campana. Hacemos la bajada larga

y técnica por la otra ladera, hasta llegar a un **desvío** de varias carreras, **km 22,07**.



Nosotros giramos a la derecha para hacer un tramo de falso llano, y tras pasar un arroyo hacemos la subida a Las Lomas del Puerco, en cuyo punto más alto tenemos un nuevo **desvío** de carreras, **km 23,86**.



Nosotros cogemos a la izquierda y a 300 metros en bajada llegamos al **avituallamiento 7** (sexto de la **Larga**), **km 24,22**

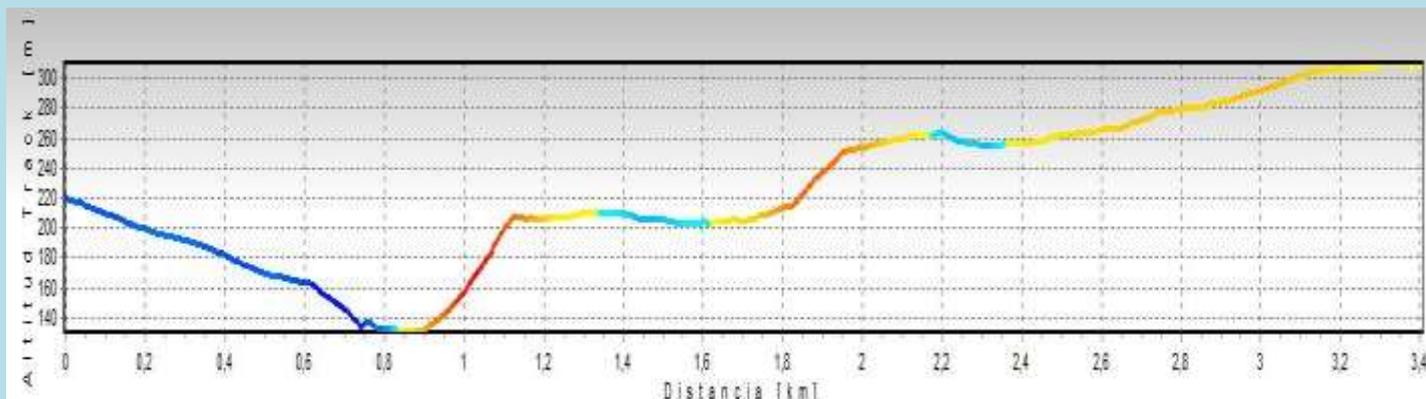


AVITUALLAMIENTO 7	
MARATÓN	KM 31'32
LARGA	KM 24'22
PRÓXIMO AVITUALLAMIENTO:	
MARATÓN	A 5'01 KM
LARGA	A 3'44 KM (META)
AVISO / CORTE MARATÓN	15:10 / 15:20
CORTE LARGA	14:50 / 15:00



En este punto habrá un aviso de corte para la **Larga** a las 14:50, mientras que a partir de las **15:00** el corredor tendrá que parar o se le retirará el dorsal.

TRAMO 7: 3,5 KM 198+ 107-



Desde aquí volvemos a coincidir con el recorrido del **Maratón**.

Continuamos hacia abajo por camino y luego nos salimos a la derecha para hacer un corto tramo por riachuelo hasta que llegamos al Raspaero, una vez arriba se varía el trazado con respecto a las ediciones anteriores, girando a la derecha para hacer un tramo en bajada por camino hasta un giro a la izquierda donde subiremos un cortafuego que nos dejará en la perrera. A 200 metros llegamos a un cruce que nos sonará de la primera parte de la carrera, lo cogemos a la derecha, y a 100 metros encontramos un nuevo **desvío** de varias modalidades, **km 26,77** de la **Larga**.

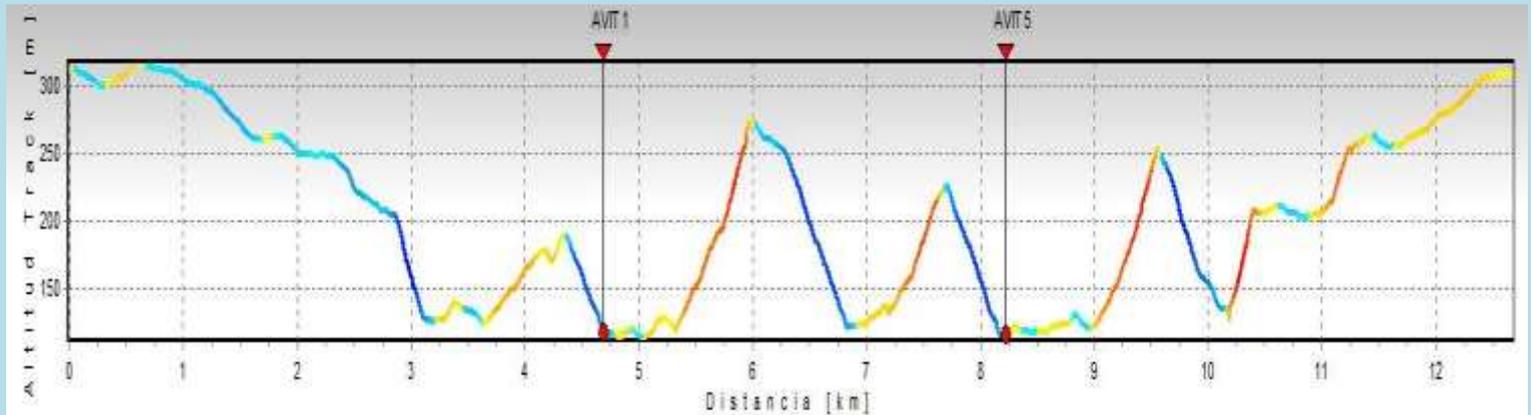


Cogemos a la izquierda y en constante subida hacemos los últimos 900 metros hasta llegar a **Meta**

SALIDA: 10:25

DISTANCIA: 12,88 KM

DESNIVEL: 756+



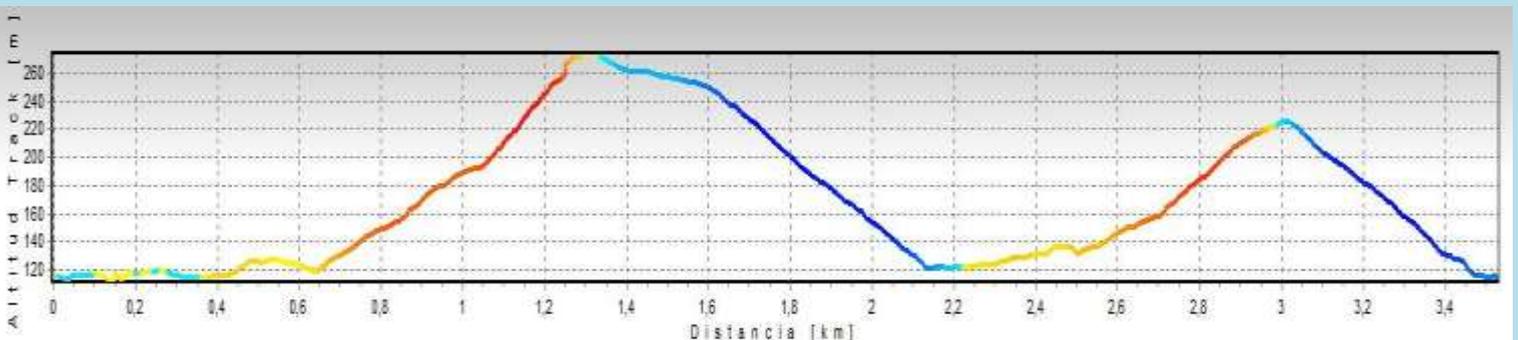
En esta modalidad participarán las categorías **Cadete** (CADEBA), **Juvenil** y **Junior**

El **primer tramo** coincide con la **Larga** al completo, y con el **Maratón** sumando el recorrido urbano inicial, ver la información en el apartado **Maratón** (páginas 3-5)

Llevarán el dorsal con el número en **Azul**



TRAMO 2: 3,6 KM 290+ 293-



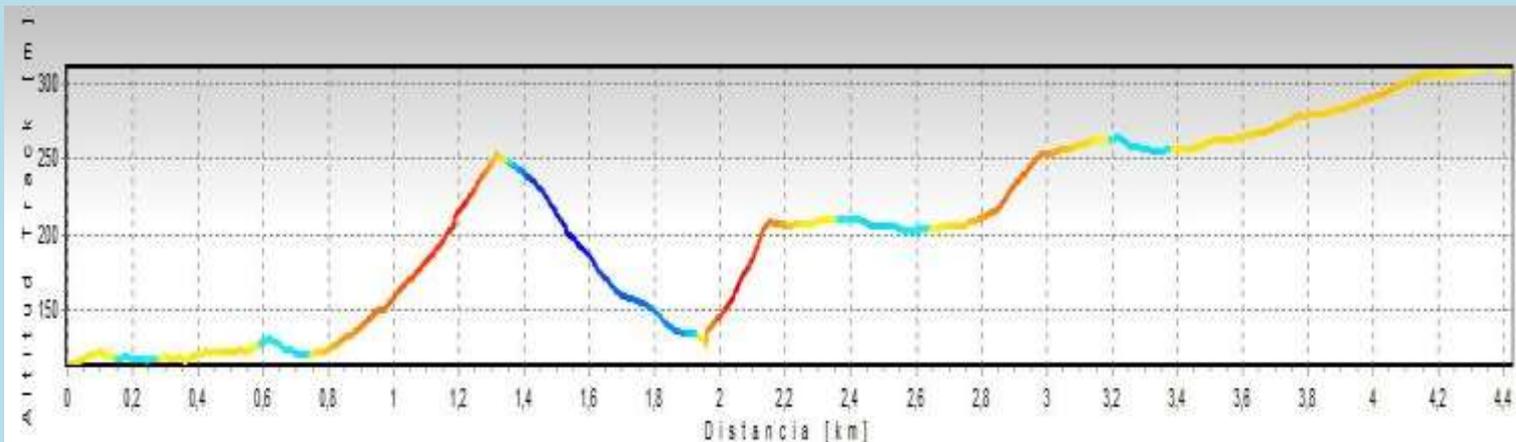
Cruzamos el puente por debajo, tras un corto llaneo por el río Tinto hacemos una subida de 600 metros hasta llegar a un **desvío (km 5,97)** donde se separan varias modalidades. Hasta aquí coincide con el resto de modalidades.



Nosotros giramos a la izquierda, y subimos 70 metros al Cerro del Águila donde volvemos a girar a la izquierda, incorporándonos de nuevo al recorrido de la **Larga** y **Maratón**.

Bajamos otra vez al riachuelo y lo recorremos un tramo antes de ascender al Cerro del Lobo y bajar al **avituallamiento 5** (segundo para la **Corta**) tras pasar por debajo del puente, **km 8,35**.





Tras dos cortas subidas y bajadas y pasar por un arroyo hacemos la larga subida al Cabezo del Membrillo, con su mítica campana. Hacemos la bajada larga y técnica por la otra ladera, hasta llegar a un **desvío** de varias carreras, **km 10,34**.



Este año como novedad la **Corta** sigue recto, cruzando la Rivera del Hornueco, que seguramente lleve agua en esta época, y enlazamos directamente con la subida al mítico **Raspaero**.

Una vez arriba se varía el trazado con respecto a las ediciones anteriores, girando a la derecha para hacer un tramo en bajada por camino hasta un

desvío a la izquierda donde subiremos un cortafuego que nos dejará en la perrera.

A 200 metros llegamos a un cruce que nos sonará de la primera parte de la carrera, lo cogemos a la derecha, y a 100 metros encontramos un nuevo **desvío** de varias modalidades, **km 12** de la **Corta**.



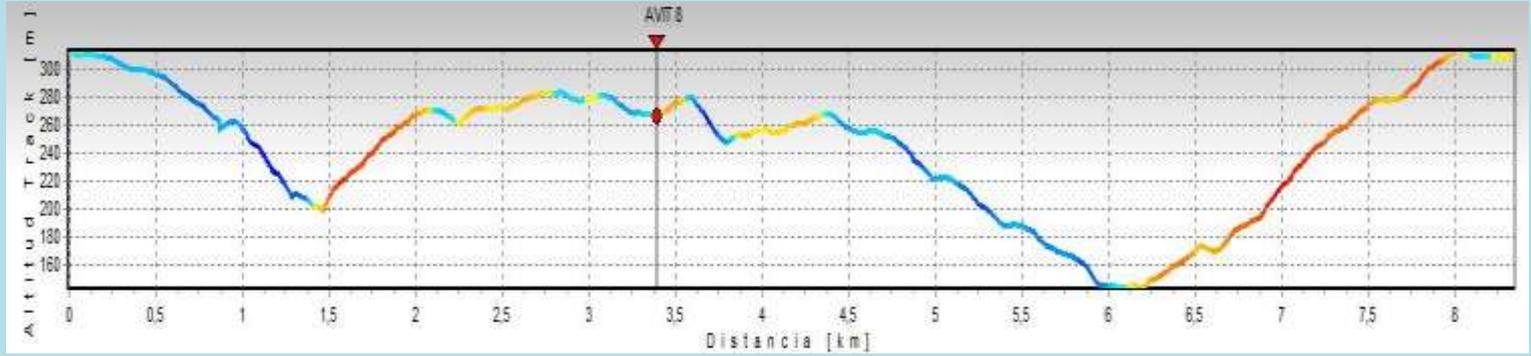
Cogemos a la izquierda y en constante subida hacemos los últimos 900 metros hasta llegar a **Meta**.

SENDERISMO

SALIDA: 10:10

DISTANCIA: 8,5 KM

DESNIVEL: 316+



Desde la salida hacemos dos giros a la derecha y enfilamos la salida de Berrocal, donde comienza el sendero **SL-A 97 "La Sonrisa de Rafa"**. Este año el recorrido estará balizado en su mayoría ya que el trazado coincide con la parte final de la modalidad **Maratón**.

Llevarán el dorsal con el número en color **VERDE**

Salimos de Berrocal sin hacer el tramo urbano, en el **km 0,86** llegamos a un cruce, giramos a la izquierda



A 100 m encontramos un **desvío**, nosotros giramos a la derecha



Continuando con el recorrido, hacemos un zig-zag en bajada pasando por la fuente de Las Bañuelas, seguimos por un sendero que nos lleva a un puentecito tras el que comenzamos una subida que nos lleva a un camino más ancho hasta llegar a la carretera del Madroño,



la cogemos a la izquierda unos 100 metros, y cogemos el camino a la derecha hasta llegar al **avituallamiento 8, km 3,44**, que también será **desvío** de las modalidades de **Maratón** y **Senderismo**.



Nosotros seguimos recto por el camino sin balizar durante 1,6 km donde se unen de nuevo las dos modalidades, seguimos por el camino con una larga bajada hasta el Río Tinto, con un breve llaneo hasta tomar la calzada Romana en constante subida que llega a Berrocal, y después de un pequeño tramo urbano llegamos a la **Meta**.

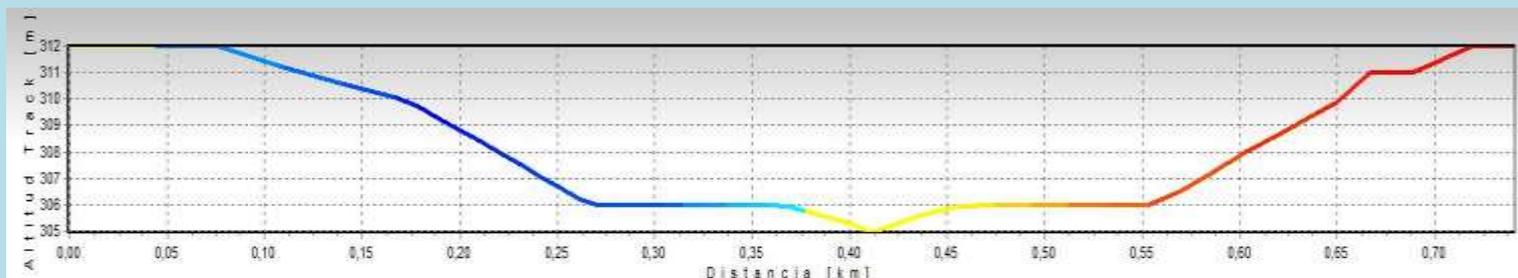
CADEBA

Una vez que salgan las categorías superiores comenzarán los **CADEBA** con los siguientes horarios aproximados. Desde las **10:15** se irán haciendo los grupos de las distintas categorías en el patio del colegio anexo a la salida

PREBENJAMINES	10:35	740 METROS	7+
INFANTILES	10:45	4930 METROS	199+
BENJAMINES	10:50	1865 METROS	54+
ALEVINES	10:55	4060 METROS	125+

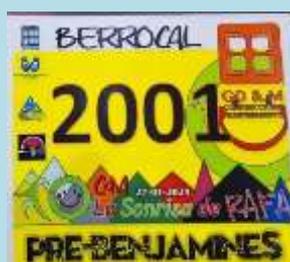
Recordamos que la categoría **Cadete** saldrá con la carrera **Corta**

PREBENJAMINES

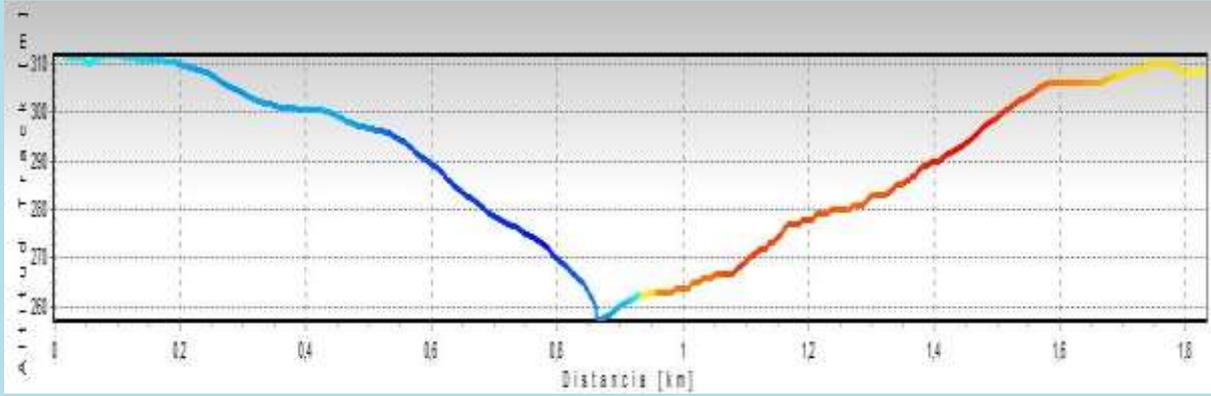


Nos dirigimos, tras dos giros a la derecha, hacia la salida del pueblo, en bajada llegamos a un cono y tras rodearlo volvemos por el mismo recorrido hasta la entrada al pueblo, donde giramos a la izquierda para hacer los últimos metros.

Llevarán dorsal con el fondo en color **AMARILLO**



BENJAMINES



Nos dirigimos, tras dos giros a la derecha, hacia la salida del pueblo, en bajada.

En el **km 0,86** llegamos a un cruce, giramos a la izquierda,



y a 100 m volvemos a girar ala izquierda en otro cruce.

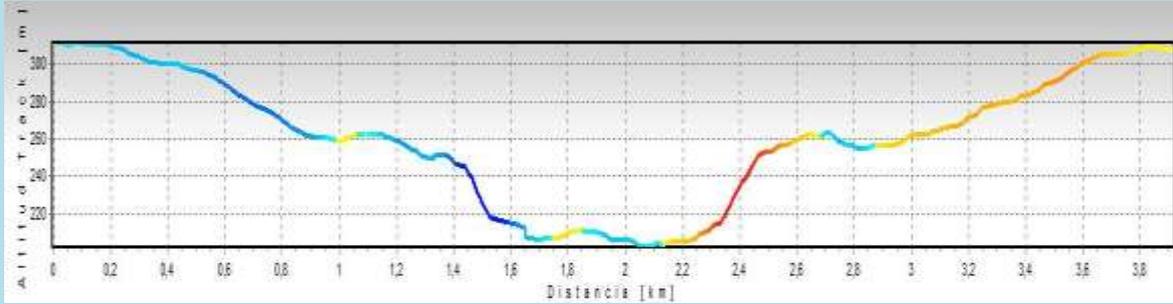


Poco después el camino se convierte en senda estrecha en subida hasta que desemboca en el mismo camino de salida del pueblo, que cogemos a la derecha hasta la entrada de Berrocal, giramos a la izquierda y entramos en meta.

Llevarán el dorsal con el fondo en color **ROJO**

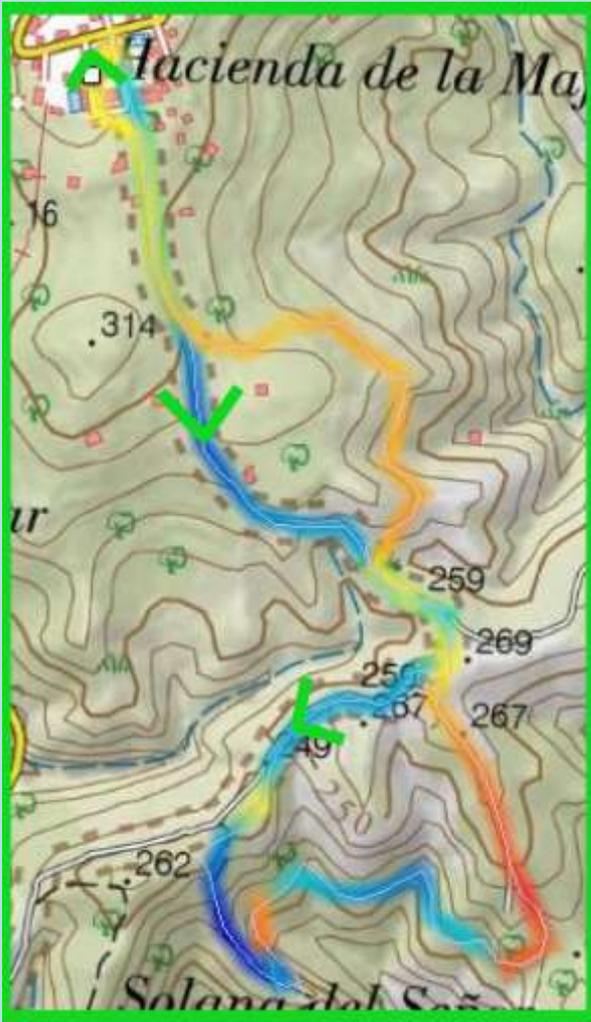


ALEVINES



Nos dirigimos, tras dos giros a la derecha, hacia la salida del pueblo, en bajada.

En el **km 0,86** llegamos a un cruce, seguimos recto



En el **km 1,40** llegamos a otro cruce, cogemos a la izquierda por un cortafuego



A 100 m salimos a la izquierda, y a los pocos metros volvemos a girar a la izquierda por un cortafuego en fuerte bajada al principio, llegamos a la parte alta del Raspaero, giramos a la izquierda para incorporarnos al recorrido general, en suave bajada hasta que giramos a la izquierda para hacer una fuerte subida, llegamos a la perrera y unos metros después giramos a la derecha y a 100 m volvemos a girar ala izquierda en otro cruce.

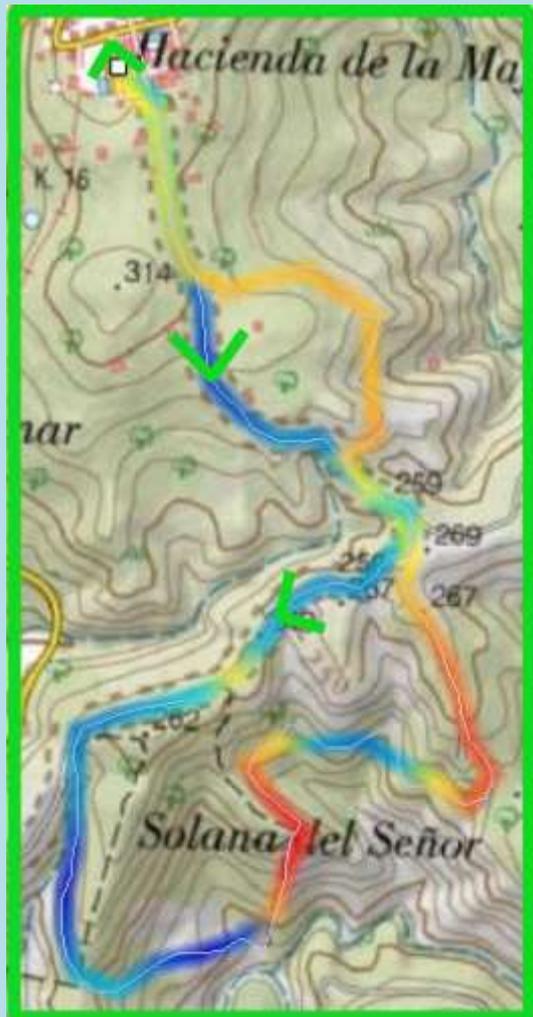
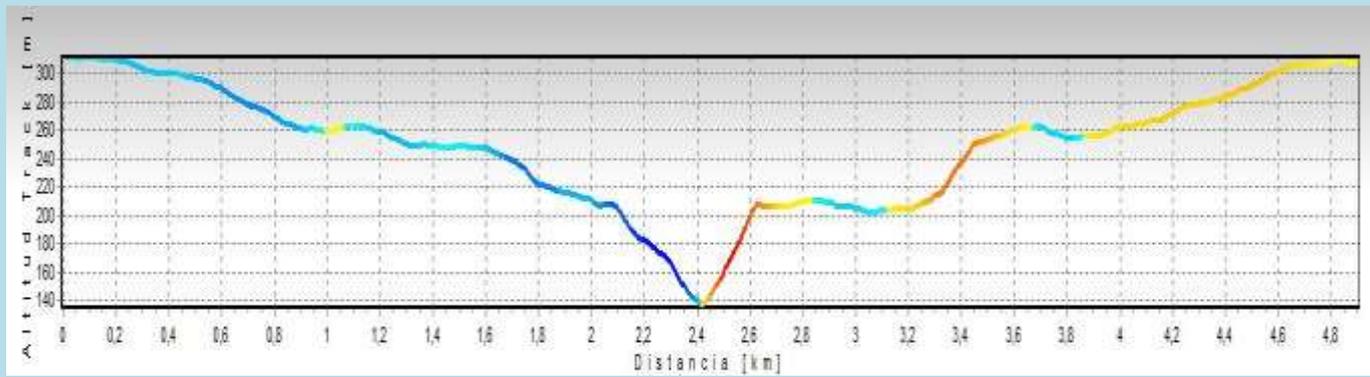


Poco después el camino se convierte en senda estrecha en subida hasta que desemboca en el mismo camino de salida del pueblo, que cogemos a la derecha hasta la entrada de Berrocal, giramos a la izquierda y entramos en meta.

Llevarán el dorsal con el fondo en color VERDE



INFANTILES

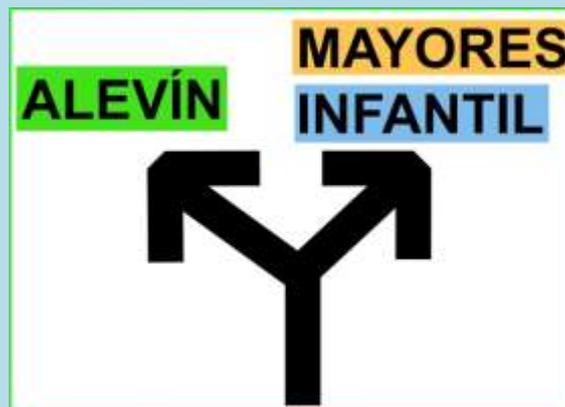


Nos dirigimos, tras dos giros a la derecha, hacia la salida del pueblo, en bajada.

En el **km 0,86** llegamos a un cruce, seguimos recto



En el **km 1,40** llegamos a otro cruce, cogemos a la derecha (recto)



En el **km 1,77** nos salimos del camino grande y a unos 350 m enlazamos con un cortafuegos, en el **km 2,21** llegamos a otro cruce, giramos a la izquierda



Hacemos una fuerte bajada hasta enlazar con el principio del Raspaero, subida muy dura, al llegar arriba giramos a la derecha, en suave bajada hasta que giramos a la izquierda para hacer una fuerte subida, llegamos a la perrera y unos metros después giramos a la derecha y a 100 m volvemos a girar ala izquierda en otro cruce.



Poco después el camino se convierte en senda estrecha en subida hasta que desemboca en el mismo camino de salida del pueblo, que cogemos a la derecha hasta la entrada de Berrocal, giramos a la izquierda y entramos en meta

Llevarán el dorsal con el fondo en color AZUL

