

# REGLAMENTO

## VIII TRAIL LAS 3 CUEVAS

### 1. Denominación de la prueba:

#### “ VIII TRAIL LAS 3 CUEVAS ”

Esta prueba discurrirá por el término municipal de Setenil de las Bodegas, el recorrido transcurre por unos de los pueblos más impactantes, atravesando sus alucinantes calles-cueva y un entorno que es el nexo de unión de dos de los parques naturales más atractivos de España: la Sierra de Grazalema y la Sierra de las Nieves.

Carreras hay muchas en el calendario deportivo, pero pocas contarán con un escenario tan excepcional como el de Setenil, en un recorrido que sale desde el vértice de las famosas Cuevas del Sol y la Sombra y recorre caminos que lindan con los pinares más altos de Cádiz en el Tejarejo, que permiten disfrutar del perfil de la ciudad romana de Acinipo, que atraviesa encimares de buena bellota porcina, olivares donde nace el mejor aceite de la provincia de Cádiz.

### 2. Fecha de celebración:

Domingo 15 de Marzo de 2026.

### 3. Salida y meta:

La salida de la carrera larga será a las 9:00 horas desde la Plaza de “El Carmen”.

La salida de la carrera corta y senderista será a las 10:00 horas desde la Plaza de “El Carmen”.

META: PLAZA DE “EL CARMEN”.

La organización descalificará a aquellos corredores y corredoras que no hayan atravesado el punto de corte de la carrera cuando:

- Carrera larga: Aquellos corredores y corredoras que a las 12:30 horas no hayan atravesado el km 12,5.
- Carrera larga: Aquellos corredores y corredoras que a las 13:30 horas no hayan atravesado el km 21,4.
- Carrera larga: Aquellos corredores que no hayan atravesado la línea de meta a las 14:30 horas.
- Carrera corta: Aquellos corredores y corredoras que a las 12:30 horas no hayan atravesado el km 9.
- Carrera corta: Aquellos corredores que no hayan atravesado la línea de meta a las 14:00 horas.
- Senderista: Aquellos senderistas que no hayan atravesado la línea de meta a las 14:00 horas.

### 4. Distancia y desnivel:

La carrera larga discurrirá sobre un recorrido de 30 km, con un desnivel positivo de 1050m (APROX. que podrá variar por determinados factores que obliguen a la organización modificar el recorrido) y la carrera corta, un recorrido de 15km y un desnivel positivo de 400m (APROX. que podrá variar por determinados factores que obliguen a la organización modificar el recorrido).

Además, como novedad, tendremos una ruta para senderistas con una distancia de 11KM..

## 5. Participantes:

La participación en estas pruebas será individual. Podrán participar personas mayores de 17 años, hasta un máximo 450 corredores, siendo 150 la cantidad máxima de corredores por modalidad.

## 6. Categorías:

Según las siguientes categorías tanto masculina como femenina de ambas carreras:

Categoría Juvenil (Subcategoría): 17 y 18 años, es decir, que no cumplan los 19 años el año de referencia.

**(La anterior categoría solo pueden participar en la TRAIL CORTA).**

Categoría Absoluta: A partir de los 19 años en adelante.

Categoría Junior (Subcategoría dentro de la absoluta): 19 y 20 años, es decir, que no cumplan los 21 años el año de referencia.

SUB Categoría Promesa: 21, 22 y 23 años, es decir, que no cumplan los 24 años el año de referencia.

SUB Categoría Sénior: De los 24 a los 34 años. Que no cumplan los 35 años el año de referencia.

SUB Categoría Máster: De los 35 a los 39 años. Que no cumplan los 40 años el año de referencia.

SUB Categoría Veterana A: Masculina y femenina de 40 a 49 años, que no cumplan los 50 años el año de referencia

SUB Categoría Veterana B: Masculina y femenina de 50 a 59 años, que no cumplan los 60 años en el año de referencia.

SUB Categoría Veterana C: Masculina y femenina a partir de los 60 años, cumplidos en el año de referencia.

Medalla Finisher

Trofeo para mejores clasificados locales.

1º, 2º y 3º masculino y femenino en general.

## Inscripciones:

- Se admitirán 450 plazas.
- El plazo de inscripciones se establece desde el 26 DE NOVIEMBRE de 2025 al 12 de Marzo de 2026 (24:00), o hasta que se agoten las plazas.
- No se admitirán inscripciones fuera de plazo o cubierto el cupo de inscritos.
- Las inscripciones deberán realizarse a través de la web: [www.cronosesca.es/carreras/](http://www.cronosesca.es/carreras/).

**Precio:**

- El coste de inscripción será de 20€ la larga y 15€ la corta y 10€ los senderistas .
- El pago de la inscripción da derecho a participar en la prueba , seguro de responsabilidad civil y de accidentes, avituallamientos sólidos y líquidos, prendas deportivas conmemorativas, ducha y cuantos obsequios consiga la organización.

7. **Bolsa del corredor.** A cada corredor se le entregará una bolsa compuesta por una camiseta y/o cortavientos de la trail, y un cortadillo, dulce típico de Setenil de las Bodegas.
8. **Señalización:** el recorrido estará señalizado con trozos de cinta de balizamiento de color vivo, banderines, carteles y flechas, así como por personal voluntario de la organización en aquellos lugares que se estime oportuno.
9. **Recogida de dorsales.** La recogida de dorsales se realizará el viernes 13 de marzo de 16:00h a 22:00 h en el pabellón Polideportivo 28 de febrero. El sábado 14 de marzo de 11:00-14:00h en el Salón Multiusos de la plaza de "El Carmen" o el mismo día de la prueba, junto a la salida, de 8:00h a 9:00h.
10. **Servicio de guardaropa** en el lugar de recogida de dorsales.
11. A cada corredor inscrito se le entregará un dorsal y chip personal e intransferible, para lo que será imprescindible presentar el DNI. El dorsal se situará en el pecho de forma visible, sin doblar ni recortar. Previo a la salida se pasará un control de dorsales y chips, si los hubiere, para acceder al recinto de los atletas. Para poder participar en la carrera todos los atletas llevarán el dorsal correctamente colocado, y la indumentaria y calzado apropiados para la carrera. En función de las condiciones meteorológicas se podrá exigir a los participantes como equipamiento obligatorio en carrera: Chaqueta-cortavientos/Impermeable, guantes y gorro o buff. Las condiciones físicas han de ser también las requeridas para la distancia y dureza del itinerario. A todo corredor que no cumpla con estas condiciones, a juicio de la Organización, se le impedirá participar
12. La no presencia en el acto de entrega de trofeos se entenderá como renuncia a los trofeos o premios conseguidos. Cualquier delegación en otra persona deberá ser conocida y autorizada por la organización al menos con media hora de antelación.
13. No se permite que ningún participante vaya acompañado de algún vehículo que no sea de la organización ni por animales.
14. La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente o negligencia ajena, así como por la pérdida o rotura de objetos de cada participante. Cada corredor será responsable de todo perjuicio o lesión que pueda causarse a sí mismo o a terceros, exonerando a la organización de cualquier responsabilidad en caso de accidente o lesión. Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados durante el transcurso de la prueba.
15. La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones en el itinerario que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas u otras causas de fuerza mayor así lo aconsejan.
16. Todo participante, por el hecho de inscribirse, acepta las condiciones establecidas en el presente reglamento.

## OBLIGACIONES DEL CORREDOR:

1. Cada corredor tendrá la obligación de llevar consigo su propio recipiente; botella y/o bidón, para poder adquirir agua en los avituallamientos. La organización desestima el uso de recipientes plásticos.
2. En caso de temperaturas extremas; vientos o lluvias, la organización puede guardarse el derecho de obligar a los corredores a usar cortavientos con gorro o manta térmica.
3. Llevar consigo de forma digital el track de la prueba que aparece a continuación.

16. A continuación, se adjunta Track de la prueba. Esto quiere decir que cada participante tiene como obligación conocer el recorrido y/o llevarlo consigo durante la carrera. Por ello, la organización no se hace responsable ni rendirá cuentas a aquellos corredores que se pierdan a lo largo del recorrido. No obstante, la organización balizará la prueba de forma exhaustiva y precisa como cada año.

### **TRACK TRAIL LARGA**

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/alternativa-30km-sin-cascada-252173695>

### **TRACK TRAIL CORTA**

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/alternativa-15km-sin-cascada-252175887>

### **SENDERISMO**

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/prueba-senderismo-2026-253813664>

SETENIL DE LAS BODEGAS (CÁDIZ)

# VIII TRAIL LAS 3 CUEVAS

15 MARZO 2026

**DUCHAS / PARKING**

PLAZA DE EL CARMEN - C/CERRILLO - C/CRUZ CAÑETE - C/JUAN RAMÓN JIMÉNEZ - CAMPO DE FÚTBOL



CAMISETA OFICIAL

**42K**

[www.42krunning.com](http://www.42krunning.com)

