

TITAN

DE LA MANCHA BTT

Alcázar de San Juan - 2024

NUESTRA HISTORIA

La Titán de la Mancha nació a raíz de la participación de Agustín Pacheco y Fran Lorente en una prueba de BTT en Guadalix de la Sierra. Quedaron impresionados por el recorrido y de vuelta para Alcázar comentaron la posibilidad de hacer algo parecido en nuestra zona y la podríamos llamar:

TITÁN DE LA MANCHA

Esta idea cuajó entre el grupo de amigos, que en aquel momento estaba compuesto por Fran Lorente, Agustín Pacheco, Luis Monreal y Enrique Belmonte, y se animaron a organizar la primera en el año 2009. Le ruta debería cumplir varias condiciones, que son las que le han ido dando carácter a lo largo de estas ediciones, ya que en 2013, 2020 y 2021 no se hicieron: la distancia (mas de 200km), el desnivel acumulado y el comienzo de madrugada antes de que salga el sol. Manuel Carrasco, que fue uno de los 18 "locos" que iniciaron esta primera Titán, aporta datos sobre el recorrido:



TITAN 2024
DE LA MANCHA BTT

14 Sep
2024
Alcázar de San Juan

TRAIL RUNNING
6.30 h. salida - 60 km

ULTRAMARATÓN
6.30 h. salida - 200 km
MARATÓN
8.00 h. salida - 100 km

salieron de Alcázar, o su caso desde Criptana, hacia Socuellamos, luego Ruidera, Villarta de San Juan y vuelta por Puerto Lápice y Herencia.

Con estas características se ha ido conformando las doce ediciones que hasta ahora se han celebrado. Las cuatro primeras tuvieron un recorrido distinto cada una de ellas, de tal forma que cada año la salida se realizaba en una dirección distinta hasta completar los cuatro puntos cardinales. Finalmente el recorrido que ha quedado como definitivo en las últimas ediciones es el que volveremos a repetir en esta edición y que tanto éxito ha tenido entre los participantes, aunque con ligeras modificaciones encaminadas a mejorar la seguridad de los participantes.

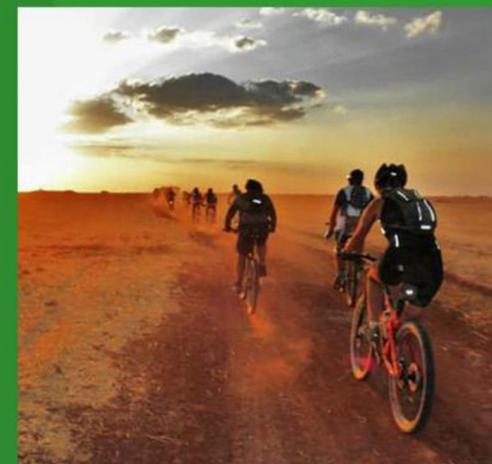


El éxito de las ediciones pasadas nos lleva a organizar desde el año 2023 la participación de la maratón 100Km con bicicletas tipo Gravel y E-Bikes. La ultramaratón con 200km, esta modalidad es la ruta más dura y exigente en la que se pone a prueba la resistencia física, animica y técnica de los corredores que se podrá realizar también con bicicletas tipo Gravel. No estando permitida la participación con E-Bikes.

Ese mismo año comenzamos a organizar la prueba tipo Trail-Running con 2 distancias 65 y 84 Km. Quedando para el 2024 unificada en una sola distancia 70km.

En ambas modalidades los participantes podrán participar de forma individual, en parejas y en grupos de cinco, tanto masculinos como femeninos.

Las categorías individuales tanto masculinas como femeninas incluirán: Sub-23, Elite, Máster 30, Máster 40, Máster 50, Máster 60 y Veteranos/as.



En esta XIII edición el recorrido queda establecido en 207,34 km con 2.616 m de desnivel positivo para la ultramaratón y 115,85 km con 887 m de desnivel positivo para la maratón. Los terminos municipales que atraviesa la pueba son los de Campo de Criptana, Alcázar de San Juan, Herencia, Puerto Lápice, Camuñas, Madridejos, Consuegra, Urda y Fuente el Fresno



En esta edición se han inscrito 2000 participantes, lo cual conlleva una complejidad organizativa de la prueba muy grande al ser controlados muchos puntos peligrosos, dar avituallamiento sólido y liquido a los participantes en 11 puntos, dar atención medica en todo momento, y atención técnica para los casos de averia.

Todo esto requiere la participación de muchas personas, además del propio C.D. Alcazar Bikes hay un número importantísimo de personas como pueden ser: Cruz Roja, Protección Civil, Guardia Civil, Policía Local, Servicios de Asistencia Sanitaria y por supuesto los voluntarios, sin los cuales no sería posible esta prueba.



Entre todos hacemos que este gran evento salga adelante, consolidando esta prueba deportiva como la más importante en el ámbito del ciclismo de montaña en Castilla la Mancha y entre el top 10 de España.



CATEGORIAS Y PREMIOS

Tod@s aquell@s que sean Finisher se les entregara una medalla

Habr  premios para los tres primeros clasificados de las siguientes categorías tanto masculinas como femeninas:



PREMIOS ESPECIALES:

En la prueba de Maraton habrá un premio especial en metalico para los 3 primeros en categoria General individual masculina y femenina.

1^o(200 ) , 2^o(150 ) y 3^o(100 ).

Categoría	Edades
Sub-23	De 18 a 22 años
Elite	De 23 a 29 años
Máster 30	De 30 a 39 años
Máster 40	De 40 a 49 años
Máster 50	De 50 a 59 años
Veteranos/as	De 60 en adelante
Parejas femeninas	De 18 años en adelante
Parejas masculinas	De 18 años en adelante
Parejas mixtas	De 18 años en adelante
Equipos	De 18 años en adelante
Locales masculinos	De 18 años en adelante
Locales femeninas	De 18 años en adelante
General femenina	De 18 años en adelante
General masculina	De 18 años en adelante
Gavel Masculina	De 18 años en adelante
Gravel Femenina	De 18 años en adelante
E-Bikes Masculina	De 18 años en adelante
E-Bikes Femenina	De 18 años en adelante

PREMIOS EXTRAORDINARIOS:

En la prueba de ultramaratón habrá una inscripción gratuita para la "TITÁN DESERT" de 2025 donada por la organización de la Titán Desert (RPM), para el participante que llegue en primer lugar de la categoría General individual masculino.

Así mismo habrá una inscripción gratuita para la "TITÁN DESERT" de 2025 donada por la organización de la Titán de la Mancha (CD Alcázar Bikes), para el participante que llegue en primer lugar de la categoría General individual femenina.

Tendrán un premio en metálico el segundo y el tercero de la categoría General individual masculina y femenina. 2º (300€) y 3º (200€).



Estos premios valorados en 2.500 euros cada uno, no son transferibles ni canjeables. Los premios solo incluyen la inscripción a la Titan Desert de 2025, no incluye viaje o extras como servicio fisioterapia o de mecánica, etc.

Solo se puede optar a estos premios desde las categorías individuales. No se puede optar a estos premios en la categoría gravel.

PREMIOS EXTRAORDINARIOS:

En la prueba Trail cuatro categorías: general masculina, general femenina, masculina local y femenina local, con los siguientes trofeos y premios en metálico:

General masculina y femenina 1º (200€) 2º (150€) y 3º (100€)

Local masculina y femenina 1º (120€) 2º (80€) y 3º (50€)

SE RUEGA A LOS PARTICIPANTES QUE TENGAN QUE RECOGER TROFEOS QUE LO HAGAN CON EQUIPACION DE CICLISMO.

HORARIOS



VIERNES 13 DE SEPTIEMBRE
17:00 a 21:00 recogida de dorsales en el Recinto Ferial, Junto a la linea de salida

SABADO 14 DE SEPTIEMBRE
Se podran recoger hasta media hora antes de la salida



VIERNES 13 DE SEPTIEMBRE
20:00 h Sesión de Zumba.

Organiza: Supernenas
Junto a Plaza de Toros.



SABADO 14 DE SEPTIEMBRE
06:35 h Salida ultramaratón 200 km MTB y GRAVEL
(Cierre de control a las 21:55h)



SABADO 14 DE SEPTIEMBRE
06:30 h Salida Trail Running
(cierre control a la 20:30h)



SABADO 14 DE SEPTIEMBRE
07:00 h Salida maratón 100 km E-Bike
(Cierre de control a las 16:00 h)



SABADO 14 DE SEPTIEMBRE
08:00 Salida maratón 100 km MTB y Gravel.
(cierre de control a 16:00 h)



SABADO 14 DE SEPTIEMBRE
10:00 h Salida MiniTitán
Distancia: 9 km
Edad recomendable desde 8 años
No es necesario inscribirse.



SABADO 14 DE SEPTIEMBRE
ENTREGA DE TROFEOS
16:00 h Maratón Titán 100 km
17:30 h Ultramaratón Titán 200km
19:30 h Resto trofeos Titan de la Mancha

SERVICIOS DE LA PRUEBA



Teléfonos:

INCIDENCIAS CARRERA (averías, pérdida o abandono) 641 863 536

CRUZ ROJA (emergencias sanitarias) 641 865 057

Ambulancias y SVB móviles, varios puntos de socorro fijos y personal médico



Masaje recuperador ofrecido por Policlínica Samuel Anciano

Zona de duchas y aseo en el Pabellón Vicente Paniagua





Dorsal personalizaro con el nombre del corredor/a.

Mecánica básica y engrase cadena. Avituallamiento Puerto Lapice

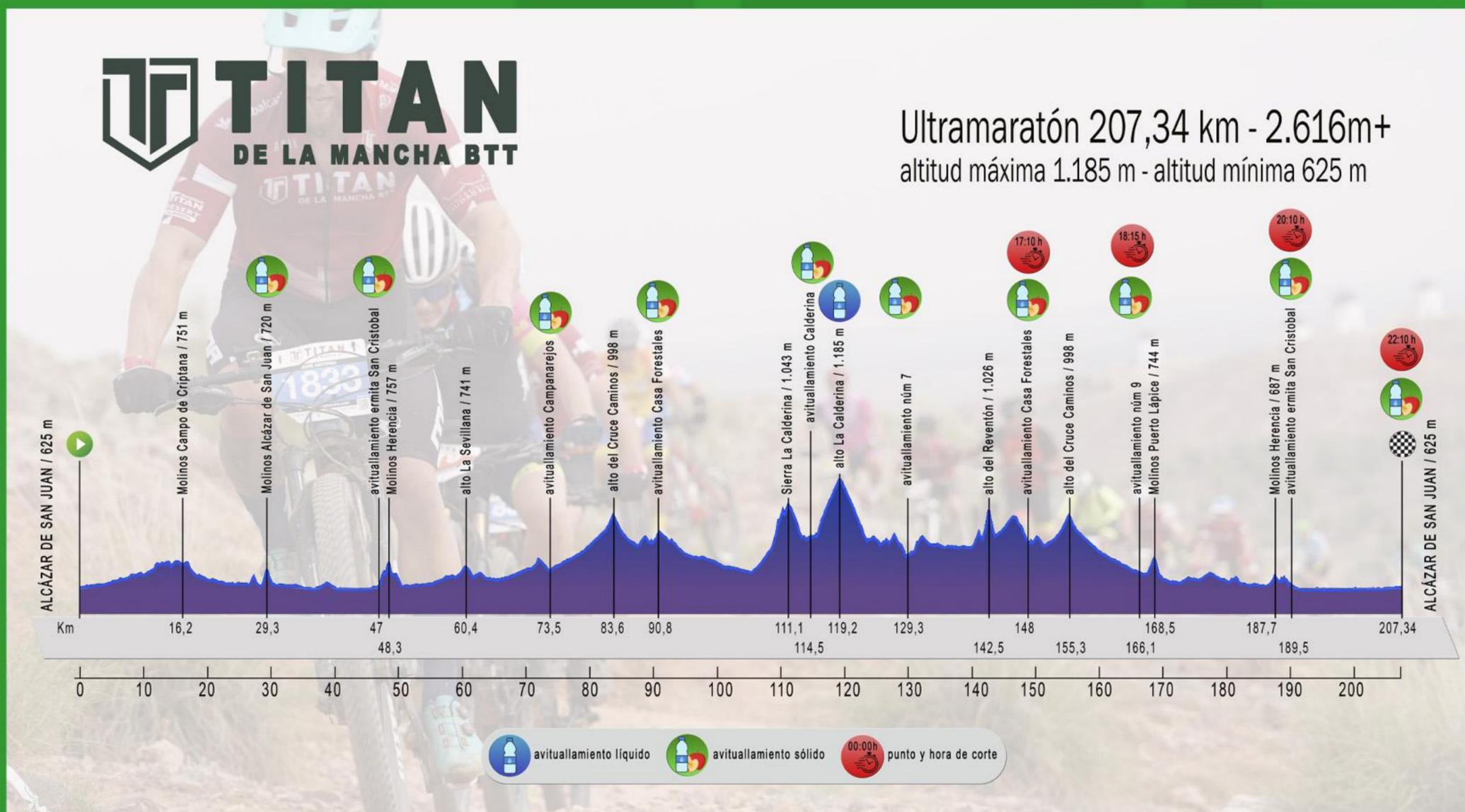


Avituallamiento de sólidos y líquidos a lo largo del recorrido

Parking vigilado y zona limpieza de bicicletas al terminar



ULTRAMARATÓN 200KM



HORA DE SALIDA : 06:30 h.
 HORA CIERRE CONTROL: 21:55 h.
 DISTANCIA : 207,34 Km.
 DESNIVEL ACUMULADO: 2.616 m.

TRACK GPS



DESCARGAR

RUTÓMETRO Y HORAS DE PASO



DESCARGAR

MARATÓN 100 KM



HORA DE SALIDA : 07:00 h E-BIKE y 08:00 h MTB y Gravel

HORA CIERRE CONTROL: 16:00 h.

DISTANCIA : 115,5 Km.

DESNIVEL ACUMULADO: 887 m.

TRACK GPS



DESCARGAR

RUTÓMETRO Y HORAS DE PASO



DESCARGAR

TRAIL RUNNING

HORA DE SALIDA: 06.30 h.

HORA CIERRE CONTROL: 20.30 h.

DISTANCIA: 69,89 km.

DESNIVEL ACUMULADO: 511 m.

ALTITUD MÁXIMA : 762 m.

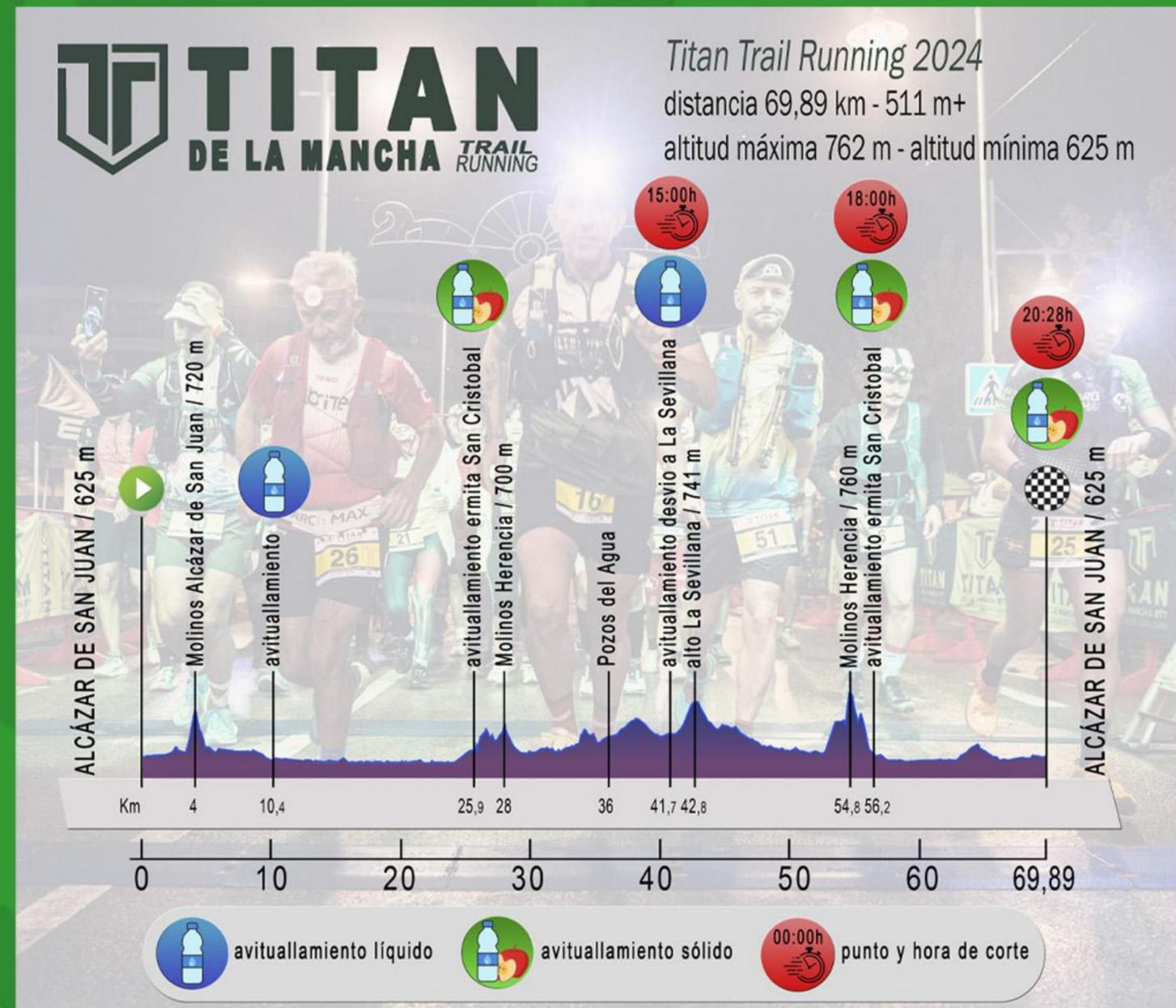
ALTITUD MÍNIMA: 625 m.

PUNTOS DE CORTE:

KM 41,70 - 15.00 h

KM 54,80 - 18.00 h

KM 69,89 - 20.30 h



RECOMENDACIONES PARA LA TITÁN TRAIL RUNNING 2024

Si estás decidido/a a participar en la Titán Trail Running sigue estos consejos:

- 1** Trata de establecer **TU PROPIO RITMO** adaptándolo al nivel de esfuerzo que buscas, a tu ritmo cardíaco y a las sensaciones que tengas. Camina cuando lo creas necesario.
- 2** Utiliza **ZAPATILLAS** diseñadas para distancias largas, ayudan a evitar sufrir traspiés y son más confortables y estables.
- 3** Llevar **LUCES** para ver el camino. Prepárate un **FOCO**.
- 4** Utiliza **BASTONES TRAIL RUNNING** con los que impulsarte o mantener el equilibrio, reduciendo así los impactos en rodillas y caderas, pero también quemamos más calorías.
- 5** Sigue las reglas. Cede el paso a otros deportistas que hagan uso de estos caminos. No tires desperdicios al suelo.
- 6** Utilizar un **PROTECTOR SOLAR**, **GAFAS DE SOL** y una **GORRA** para mitigar la acción del sol. Lleva también **GPS** y **TELÉFONO MÓVIL**. Si lo necesitas llama al número de emergencia y llegaremos donde estés.
- 7** Ve preparado para cambios climáticos. Puede hacer frío o mucho calor incluso llover.
- 8** No te olvides de beber. Lleva **AGUA** y especialmente **COMIDA**. Debes de tener en cuenta la distancia entre avituallamientos líquidos y sólidos.
- 9** Si no puedes completar la distancia, puedes pasar a la distancia corta o en uno de los avituallamiento te recogemos.
- 10** Y lo más importante: diviértete y... ¡ten cuidado! Ya sabes lo que dicen por ahí del trail running. Una vez que te ensucies de barro, no querrás volver al asfalto.



MINITITÁN 9KM

HORA SALIDA: 10.00 h.

DISTANCIA: 9 Km.

DESNIVEL ACUMULADO: 156 m.

EDAD RECOMENDABLE DESDE 8 AÑOS



UBICACIÓN Y SALIDA

La zona de salida y llegada está ubicada en el Recinto Ferial de ALCÁZAR DE SAN JUAN



Posición GPS de salida y llegada.

PLANOS DE SERVICIO

La zona de salida y llegada está ubicada en Alcazar de San Juan en el Recinto Ferial.

Para acceder al Pabellón Vicente Paniagua así como a la Plaza de Toros para parking y lavado de bicicletas será necesario presentar la pulsera de corredor.



PRODUCTOS TITÁN DE LA MANCHA

Este año 2024 vuelve Titán de la Mancha, y como en ediciones pasadas no podía faltar nuestra ropa personalizada y diseñada exclusivamente para esta gran aventura de la mano de Gobik. La Nueva Colección de productos Titán de la Mancha 2024 está formada por maillot de verano, culotte corto, chaleco, calcetines y buff que se podrán adquirir a la hora de realizar la inscripción o el mismo día de la prueba, pues contaremos con una tienda durante el desarrollo de la carrera donde podrás comprar estos productos. El Maillot de verano es el que se regala con la inscripción de la carrera.



RECOGIDA DE DORSALES

La recogida de dorsales se realizará el día 13 de septiembre de 17:00 a 21:00 en el recinto ferial, junto a la piscina municipal. El día de la prueba se podrá recoger hasta media hora antes de la salida.

PROCEDIMIENTO RECOGIDA DORSALES



Al finalizar el proceso de inscripción quedará asignado un número de dorsal y un código "QR".

En el momento de la recogida de dorsales y bolsa del corredor solo tendrá que dirigirse a una de las mesas donde pasará el código por el lector y le harán entrega de su bolsa del corredor, que incluirá el dorsal y el maillot, así como cualquier otro elemento que se haya adquirido en el momento de la inscripción.

El dorsal deberá colocarse de forma bien visible.

El dorsal lleva incluido el chip de control de la prueba

PATROCINADORES Y COLABORADORES

Nuestro agradecimiento a las entidades y empresas patrocinadoras y colaboradora con Titán de la Mancha.