

TITAN

DE LA MANCHA BTT

Alcázar de San Juan - 2023

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. La ruta debería cumplir varias condiciones, que son las que le han ido dando carácter a lo largo de estas once ediciones, ya que en 2013, 2020 y 2021 no se hicieron: la distancia (más de 200 Km), 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:

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

Vive tu propio reto

 **TITAN**
DE LA MANCHA BTT

¡Pon a prueba tu RESISTENCIA física, anímica y técnica.

Sé un **TITÁN**



16 de septiembre de 2023
ALCÁZAR DE SAN JUAN

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

Con estas características se han ido conformando las once 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 en este año 2023 la maratón con 100 Km donde estará permitida la participación con bicicletas tipo Mountain Bike, Gravel y E-Bikes y la ultramaratón con 200 km, esta modalidad es la ruta más dura y exigente en la que se pone a prueba la resistencia física, anímica y técnica de los corredores que se podrá realizar con bicicletas de

Mountain Bike y Gravel, no estando permitida la participación con e-Bikes.

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 XII edición el recorrido queda establecido en 212,42 km con 2.797 m de desnivel positivo para la ultramaratón y 107,85 km con 894 m de desnivel positivo para la maratón. Los términos municipales que atraviesa la prueba 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 2300 participantes, lo cual conlleva una complejidad organizativa de la prueba muy grande al ser controlados muchos puntos peligrosos, dar avituallamiento sólido y líquido a los participantes en 11 puntos, dar atención médica en

todo momento, y atención técnica para los casos de averías.

Todo esto requiere la participación de muchas personas, además del propio C.D. Alcázar 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 las top 10 de España.



CATEGORIAS Y PREMIOS

Tod@s aquell@s que sean Finisher se les entregará una medalla.

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



PREMIOS ESPECIALES:

En la prueba de Maratón habrá un premio especial de una inscripción gratis para la Titán de la Mancha 2024 para el ganador y ganadora de las categorías General individual masculina y femenina. Esta inscripción incluye todos los servicios de la prueba y maillot.

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



PREMIOS EXTRAORDINARIOS:

En la prueba de ultramaratón habrá una inscripción gratuita para la “TITÁN DESERT” de 2024 donada por la organización de la Titán Desert (RPM), para el participante que llegue en primer lugar de la categoría General individual masculino.

Asimismo habrá una inscripción gratuita para la “TITÁN DESERT” de 2024 donada por la organización de la Titán de la Mancha (CD Alcázar Bikes), para la participante que llegue en primer lugar de la categoría General individual femenina.



Estos premios valorados en 2500 euros cada uno, no son transferibles ni canjeables. Los premios solo incluyen la inscripción a la Titán Desert de 2024, no incluyen viaje o extras como servicio de 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.

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

HORARIOS

  <p>HORARIOS</p>	<p>VIERNES 15 DE SEPTIEMBRE 17:00 a 21:00 h recogida de dorsales en el Recinto Ferial. Junto a línea salida.</p> <p>SÁBADO 16 DE SEPTIEMBRE Se podrán recoger hasta media hora antes de la salida.</p>	
 <p>VIERNES 15 DE SEPTIEMBRE 20:30 h Sesión de Zumba. Organiza: Supernenas Junto a Plaza de Toros.</p>	 <p>SÁBADO 16 DE SEPTIEMBRE 06:30 h Salida ultramaratón 200 km MTB y GRAVEL (cierre de control a las 21:55 h)</p>	
<p>SÁBADO 16 DE SEPTIEMBRE 06:35 h Salida Trail Running 65 km y 84 km (cierre de control a las 21:55 h)</p>		<p>SÁBADO 16 DE SEPTIEMBRE 07:00 h Salida maratón 100 km E-Bike (cierre de control a las 16.00 h)</p>
	<p>SÁBADO 16 DE SEPTIEMBRE 08:00 h Salida maratón 100 km MTB y Gravel (cierre de control a las 16.00 h)</p>	 <p>SÁBADO 16 DE SEPTIEMBRE 09:00 h Salida MiniTítan Distancia: 9 km Edad recomendable desde 8 años No es necesario inscribirse.</p>
<p>SÁBADO 16 DE SEPTIEMBRE 11:00 h Sesión de Zumba. Organiza: Supernenas Junto a Plaza de Toros.</p>		<p>SÁBADO 16 DE SEPTIEMBRE ENTREGA DE TROFEOS 16:00 h Maratón Títan 100 km 17:30 h Ultramaratón Títan 200 km 19:30 h Resto trofeos Títan de La Mancha</p>
		

SERVICIOS DE LA PRUEBA



Teléfonos:

INCIDENCIAS DE CARRERA (averías, perdida o abandono) 722 427 702

CRUZ ROJA (emergencias sanitarias) 623 120 280

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



Masaje recuperador ofrecida por Policlínica Samuel Anciano

Zona de duchas y aseo en el Pabellón Vicente Paniagua





Dorsal personalizado con el nombre del corredor/a.

Mecánica básica y engrase cadena Avituallamiento Puerto Lápice

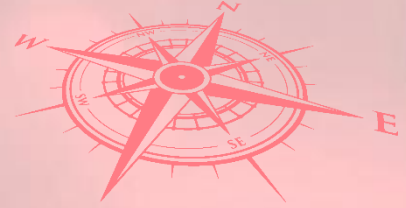


Avituallamientos de sólidos y líquidos ubicados a lo largo del recorrido

Parking vigilado y zona limpieza de bicicletas al terminar.



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: 107,85 km

DESNIVEL ACUMULADO: 894 m.

kilometro	avituallamiento
28,000	Avituallamiento N°1. Descansadero Cerro de los Molinos.
52,000	Avituallamiento N°2. Picazuelo.
74,300	Avituallamiento N°3. Puerto Lápcio.
95,600	Avituallamiento N°4. Cementerio de Herencia.
108,000	Avituallamiento N°5. Línea de meta.



TRACK GPS



DESCARGAR

RUTÓMETRO Y HORAS DE PASO



DESCARGAR



TRAIL RUNNING 65 KM – 84 KM

HORA DE SALIDA: 06:35 h.

HORA CIERRE CONTROL: 21.55 h.

DISTANCIA: 65,15 km

DESNIVEL ACUMULADO: 900 m.

ALTITUD MÁXIMA: 775 m

ALTITUD MÍNIMA 611 m .

PUNTOS DE CORTE

KM 36,5 – 14.00 H

KM 52,7 – 19.30 H

DISTANCIA: 84,76 km

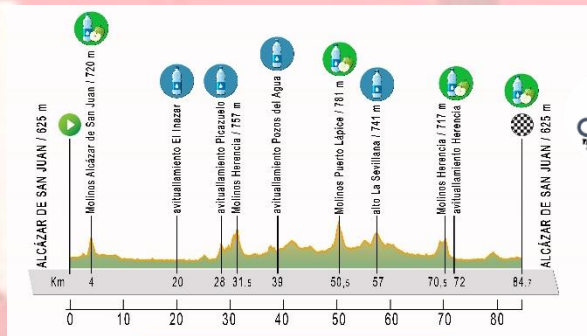
DESNIVEL ACUMULADO: 705 m.

ALTITUD MÁXIMA: 787 m

ALTITUD MÍNIMA 625 m .

KM 44,8 – 15.30 H

KM 72,0 – 19.30 H



avituallamiento líquido



avituallamiento sólido y líquido



RECOMENDACIONES PARA LA TITÁN TRAIL RUNNING 2023

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 cardiaco y a las sensaciones que tengas. Camina cuando lo creas necesario.
- 2 Utiliza ZAPATILLAS diseñadas para distancias largas, ayudan a evitar sufrir traspies 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 caídas, 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.



MINITITAN 9 KM

HORA DE SALIDA: 09.00 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

PLANO DE SERVICIOS

La zona de salida y llegada está ubicada en Alcázar 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 2023 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 2023 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 dónde 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 15 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 pasara 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 colaboradoras con Titán de La Mancha.