

GUIA DEL  
PARTICIPANTE



# UMCA 2024

75K | 45K | 32K

DESAFIA TUS LÍMITES

30 Noviembre 2024



**Ayuntamiento de Níjar** DIPUTACIÓN DE ALMERÍA



ALMERÍA  
CIUDAD



Almería  
**Activa**

PARQUE NATURAL  
Cabo de Gata-Níjar 

[www.ultramaratoncostadealmeria.com](http://www.ultramaratoncostadealmeria.com)



Estimado corredor,

Como organizadores estamos realizando un esfuerzo muy importante de previsión de protocolos y procedimientos para que el evento se pueda celebrar con el estándar máximo de seguridad posible para todos.

La presente Guía del corredor es interactiva compendia y agrupa información fundamental en relación al **ULTRA MARATON COSTA DE ALMERÍA**, previsto para el próximo domingo 30 de Noviembre.



PROGRAMA HORARIO ULTRA GENERAL

ULTRA MARATON 75 K

MARATON 43 K

TRAIL 32 K

RECORRIDO

FAMILIARES

SERVICIOS AL PARTICIPANTE

FOTOGRAFIA 2022

CONTROL DE PASO / SEGUIMIENTO

TELEFONOS DE EMERGENCIA

MATERIAL

PATROCINADORES & COLABORADORES

PULSA SOBRE CADA  
BOTON PARA SABER  
MÁS





# Programa UMCA 2024

## 29 Noviembre

16:00 a 19:30 Entrega Dorsales  
Pabellón Toyo - Retamar

## 30 Noviembre

### ULTRA MARATON

06:30 Salida Autobuses Toyo- Aguamarga  
08:00 Salida oficial ULTRA MARATÓN

### MARATON

08:15 Salida Autobuses Toyo-Isleta del Moro  
09:45 Salida oficial MARATÓN

### TRAIL

09:15 Salida Autobuses Toyo- San José  
10:30 Salida oficial TRAIL

(\*) el día del Evento los dorsales se recogerían en las distintas salidas hasta media hora antes.



Podéis dejar vuestra bolsa y la trasladamos a meta



### HORARIOS DE CORTE

ISLETA DEL MORO: 13:00  
SAN JOSÉ: 14:30  
CABO DE GATA: 18:00  
TOYO: 20:00



Podrás retirar el dorsal de un compañero presentado su dni, físicamente o electrónicamente

Teléfonos de Emergencia:

682 250 853 / 603 639 234











# RECORRIDO



**PUNTOS DE CONTROL**

<b>75K</b> →	<b>ISLETA DEL MORO</b> PUNTO KILOMETRICO <b>33</b> PRÓXIMO AVANCEMIENTO: 11 km META: 42 Km	<b>SAN JOSÉ</b> PUNTO KILOMETRICO <b>44</b> PRÓXIMO AVANCEMIENTO: 12 km META: 31 Km	<b>CABO DE GATA</b> PUNTO KILOMETRICO <b>65</b> PRÓXIMO AVANCEMIENTO: 10 km META: 10 Km
<b>43K</b> →	<b>SAN JOSÉ</b> PUNTO KILOMETRICO <b>12,5</b> PRÓXIMO AVANCEMIENTO: 13 km META: 31 km	<b>CABO DE GATA</b> PUNTO KILOMETRICO <b>32,5</b> PRÓXIMO AVANCEMIENTO: 10 km META: 10 km	
<b>32 K</b> →	<b>CABO DE GATA</b> PUNTO KILOMETRICO <b>20</b> PRÓXIMO AVANCEMIENTO: 10 km META: 10 km		



TRAMOS DE DIFICULTAD TECNICA

SEÑALES DE BALIZAMIENTO

ZONAS DE BALIZAMIENTO CERO







## Tramos de Dificultad Técnica



Bajada La Rellana (Cala San Pedro). Km. 8



Cala San Pedro Salida. Km. 9





# Balizamiento y Señalítica

MINIMO Y EN  
ALGUNOS TRAMOS  
CERO



## Zona Especial Protección **MINIMO BALIZAMIENTO**



Balizamiento en Entrada  
y Salida Exclusivamente

Senderos sin posibilidad  
De perdida

CERRO DEL CINTO (ALTIPLANICIE)

Km 19 al Km 22

SENDERO REQUENA SUBIDA

Km 25 al Km 303

CALA HIGUERA

Km 37 al Km 43

VELA BLANCA

Km 50 al Km 56

### BALIZAMIENTO ENTRADA SENDERO



### SENDERO SIN BALIZAR



### BALIZAMIENTO SALIDA SENDERO







PULSAR EN CADA POBLACION PARA SABER COMO LLEGAR A LOS AVITUALLAMIENTOS

### APP GEOLOCALIZACIÓN

La organización pondrá a disposición de los corredores una app para geolocalizar a todos los participantes durante la prueba como elemento de seguridad, seguimiento y control y primicia para esta app en [www.ultramaratoncostadealmeria.com](http://www.ultramaratoncostadealmeria.com)



Con esta APP será más fácil detectar salidas de track, irregularidades como atajos etc y además los familiares podrán seguir a los participantes en todo momento descargándose los dorsales que quieran seguir a través de la pantalla de sus teléfonos móviles y hacer la espera de una ruta tan larga menos "tediosa" una increíble App que dará la oportunidad de hacer un seguimiento en tiempo real de la UMCA



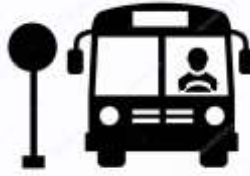

**ENLACE SEGUIMIENTO  
ONLINE (75K)**



SERVICIO MEDICALIZADO



TRANSFER BUS A SALIDAS



FISIOTERAPIA EN META



SERVICIO DE DUCHAS



VEHICULOS RESCATE RECORRIDO



COMIDA FINAL



GUARDARROPA









## **MATERIAL OBLIGATORIO DISTANCIA ULTRA 75 K**

- Vaso máx. 33 cl.
- Dorsal Visible
- Depósito de agua mínimo de 0,5 l.
- Gorra
- Linterna-frontal en perfecto estado de uso
- Cortavientos-impermeable
- Luz Trasera
- Teléfono móvil
- Manta térmica
- Silbato
- Malla pirata
- Track

## **MATERIAL OBLIGATORIO DISTANCIA 42 K Y 32 K**

- Vaso máx. 33 cl.
- Dorsal Visible

## **MATERIAL ACONSEJABLE DISTANCIA 42 K**

- Depósito de agua mínimo de 0,5 l.
- Gorra
- Cortavientos-impermeable
- Teléfono móvil
- Manta térmica
- Silbato
- Malla pirata
- Track







GRACIAS

