



LEGUAS

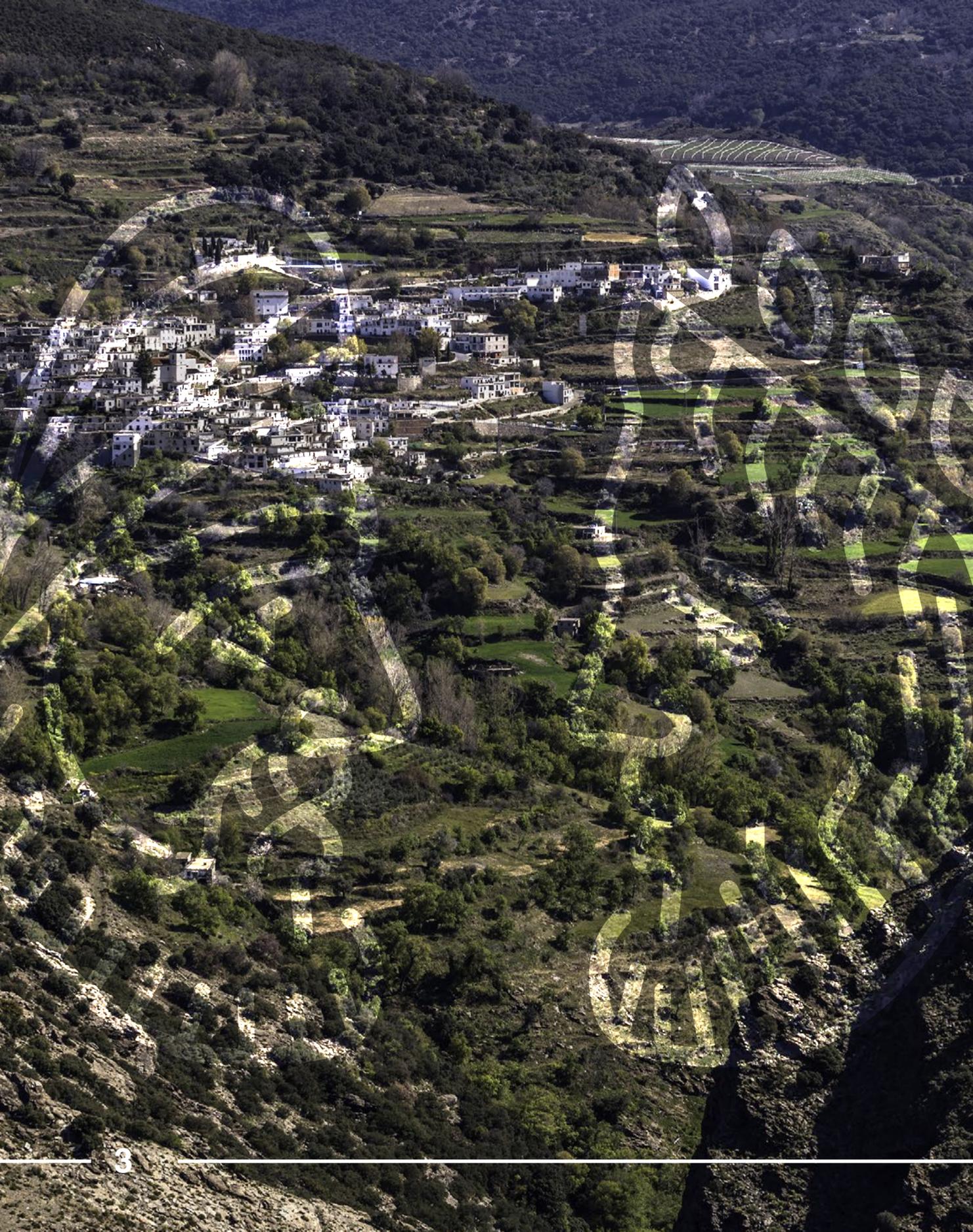
ALPUJARRA

**GUÍA DEL
CORREDOR
2023**

Índice

Agradecimientos	3
I. Programación	4
II. Modalidades	6
III. Información práctica	19
IV. Bolsa del corredor	23
V. Patrocinadores	25
Contacto	27





Agradecimientos

Queremos agradecer a Diputación de Granada, que como sponsor principal de Veinte Leguas de la Alpujarra ha facilitado la celebración nuestro evento, y la realización de este sueño: unir los senderos históricos entre los pueblos que forman esta bella comarca granadina, para crear una aventura legendaria para los corredores que nos visitarán el próximo 13 de Mayo.

Gracias también, a todos los pueblos que nos acogerán, un total de trece municipios y veinte pueblos que, legua a legua, os darán la bienvenida, os abrazarán, os cuidarán y formarán parte de los recuerdos de un fin de semana inolvidable en esta esquina del mapa: Capilerilla, Pitres, Mecina, Mecinilla, Fondales, Ferrerirola, Busquistar, Cástaras, Nieves, Lobras, Cádiar, Yátor, Yegen, Mecina Bombarón, Bérchules, Alcútar, Juviles, Trevelez, Pórtugos, Bubión y Capileira.

Gracias a todos, vecinos.

Gracias especialmente a todos los voluntarios de la prueba. Vecinos y vecinas de todos los municipios por los que pasamos, y también gracias a todos esos pueblos que acogen avituallamientos, por cedernos sus instalaciones para el desarrollo del evento, especialmente a los Ayuntamientos de Trevélez y Cádiar, siendo dos puntos de operativa fundamentales para el desarrollo de nuestras pruebas.

Bienvenidos a las Veinte Leguas de la Alpujarra, el lugar en el que habitan los #DueñosdelTiempo, y por unos días, quién sabe si para siempre, también vosotros.

I. Programación



Diputación
de Granada

Avanzamos junt@s

DEPORTES



Tempofinito



Tempofinito



CRONOMETRAJE Y SECRETARÍA DE INSCRIPCIONES

CRONOMETRAJE Y SECRETARÍA DE INSCRIPCIONES

Diputación de Granada
Avanzamos junt@s

Deportes



Viernes 12

Entrega de dorsales	17:00-20:00
Corralito de salida	23:00-23:59

Sábado 13

Salida de XX Leguas + XX Leguas relevos	00:00
Entrega de dorsales de X Leguas	07:00-07:45
Salida de X Leguas	08:00
Entrega de dorsales de VI + II Leguas	08:00-08:45
Salida de VI + II Leguas	09:00
Cierre de meta II Leguas	13:00
Cierre de meta VI Leguas	16:00
Entrega de premios	20:00
Cierre de meta X Leguas	22:00
Cierre de meta XX Leguas y Relevos	23:59



II. Modalidades



#DueñosdelTiempo

XX LEGUAS

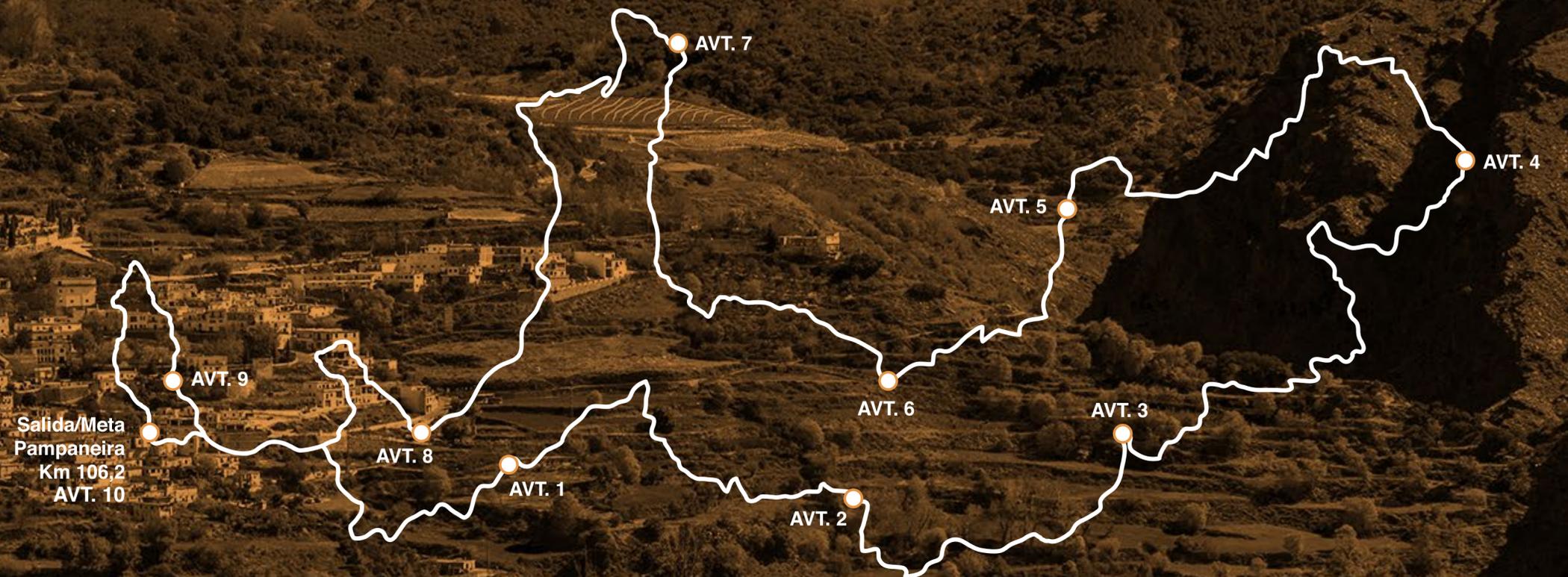
Salida: Pampaneira 00:00h

Tiempo máximo: 24h

Desnivel+: 5.726m

Desnivel-: 5.726m

Avituallamientos: Busquístar, Nieves, Cádiar, Yegen, Bérchules, Juviles, Trevélez, Pórtugos, Bubión, Pampaneira



228



XX LEGUAS

Nombre
Apellido

TLF EMERGENCIAS:
677 658 552 | 659 109 662 | 647 736 748



XX LEGUAS DORSALES

XX LEGUAS RELEVOS



Salida: Pampaneira 00:00h

Tiempo máximo: 24h

Desnivel+: 5726m

Desnivel-: 5726m

Avituallamientos: Busquístar, Nieves, Cádiar, Yegen, Bérchules, Juviles, Trevélez, Pórtugos, Bubiión, Pampaneira

AVT. 1	AVT. 2	AVT. 3	AVT. 4	AVT. 5	AVT. 6	AVT. 7	AVT. 8	AVT. 9	AVT. 10
Busquístar	Nieves	Cádiar	Yegen	Bérchules	Juviles	Trevélez	Pórtugos	Bubiión	Pampaneira
		6:30h 🕒 🍷 🍷			🍷 🍷	16:00h 🕒 🍷		🍷 🍷	
9,5km	9,3km	15km	13,5km	6km	11km	13,4km	10,1km	7,6km	
Km 10,5	Km 20	Km 29,3	Km 44,5	Km 58	Km 64	Km 75	Km 88,4	Km 98,5	Km 106,1



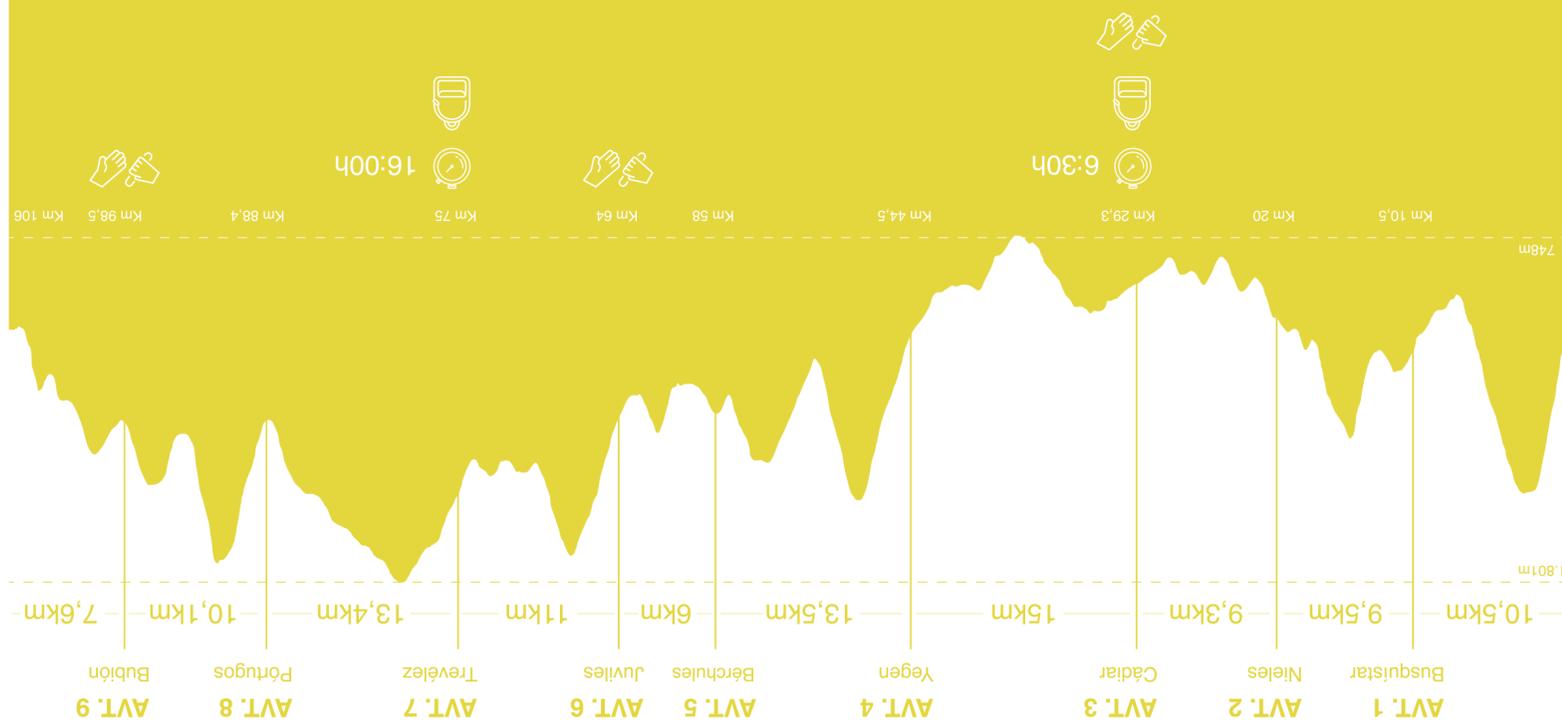
228



XX LEGUAS
RELEVOS

Nombre Apellido

TLF EMERGENCIAS:
677 658 552 | 659 109 662 | 647 736 748



XX

LEGUAS RELEVOS DORSALES

X LEGUAS

Salida: Pampaneira 08:00h

Tiempo máximo: 14h

Desnivel+: 3099m

Desnivel-: 3099m

Avituallamientos: Busquístar,
Trevélez, Pórtugos, Bubión,
Pampaneira

Salida/Meta
Pampaneira
Km 54,8
AVT. 5



AVT. 1
Busquístar

13km

AVT. 2
Trevélez

 14:00h

12,9km

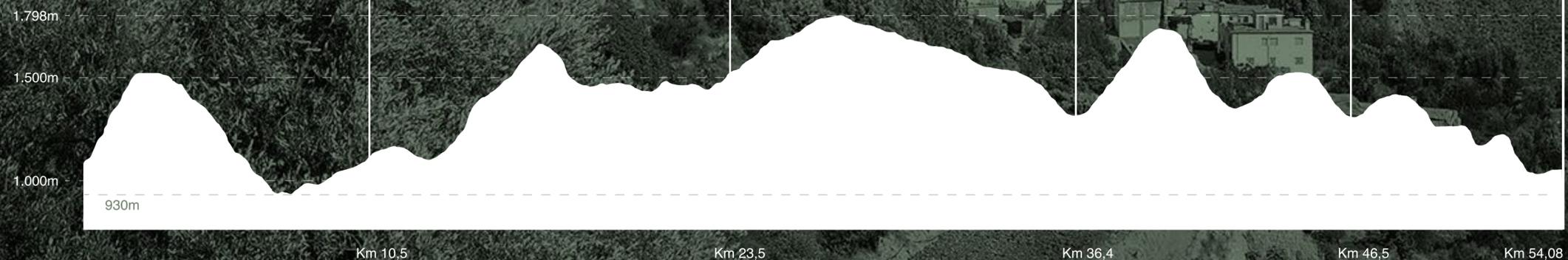
AVT. 3
Pórtugos

10,1km

AVT. 4
Bubión

7,78km

AVT. 5
Pampaneira



228

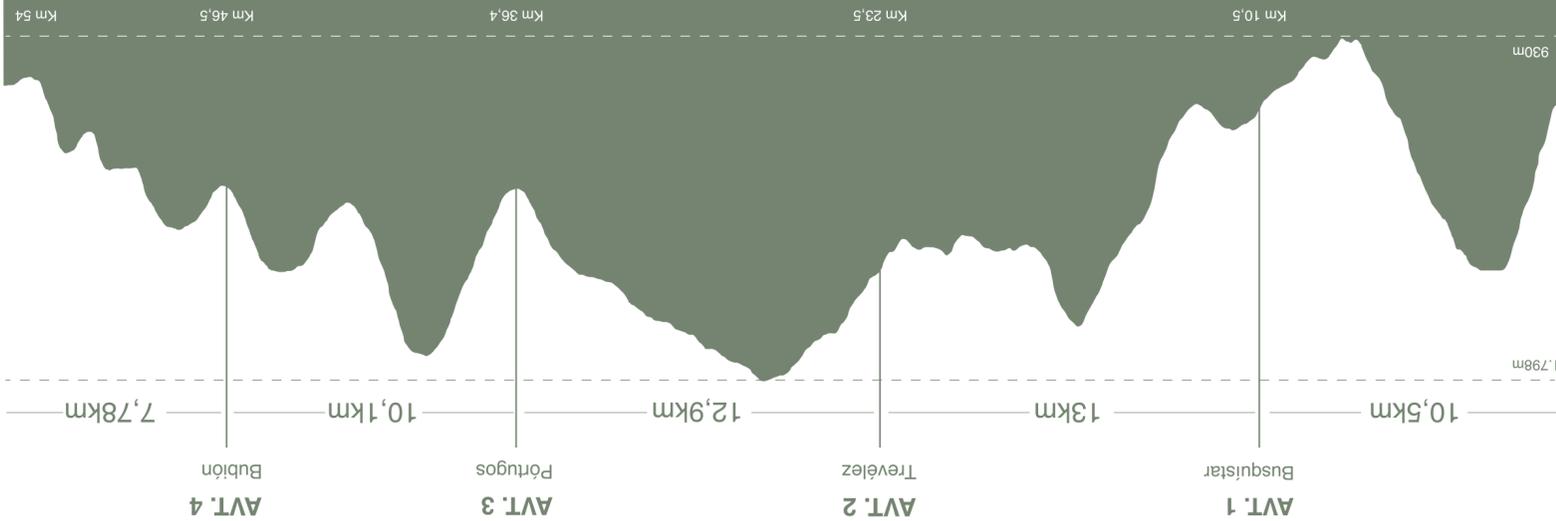


X LEGUAS

Nombre
Apellido

TLF EMERGENCIAS:
677 658 552 | 659 109 662 | 647 736 748

14:00h



X

LEGUAS DORSALES

VI LEGUAS

Salida: Pampaneira 09:00h

Tiempo máximo: 7h

Desnivel+: 2019m

Desnivel-: 2019m

Avituallamientos: Pórtugos,
Bubión, Pampaneira

Salida/Meta
Pampaneira
Km 30,2
AVT. 3

AVT. 2

AVT. 1

AVT. 1
Pórtugos

🕒 12:30h

AVT. 2
Bubión

AVT. 3
Pampaneira

10km

7,2km

1.730m

1.500m

1.000m

930m

Km 13,5

Km 23,5

Km 30,7

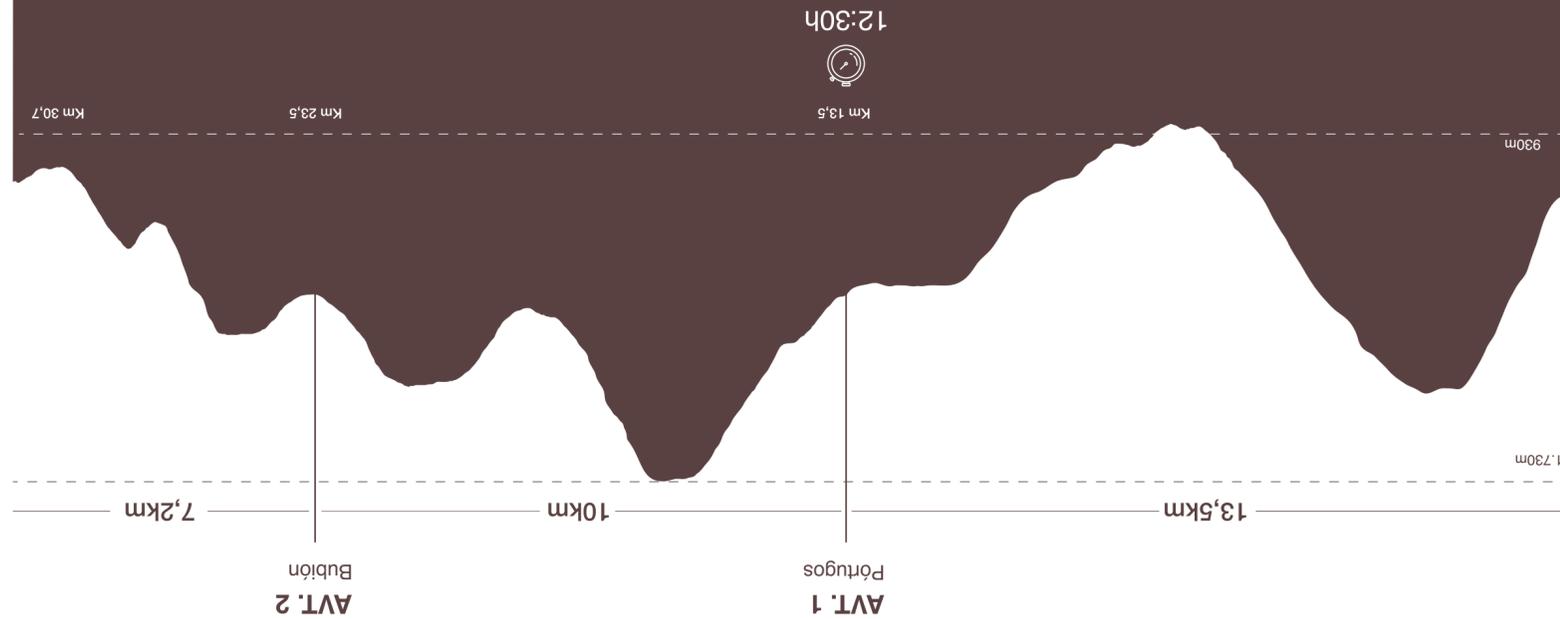
228



VI LEGUAS

Nombre
Apellido

TLF EMERGENCIAS:
677 658 552 | 659 109 662 | 647 736 748



VI LEGUAS DORSALES



LEGUAS

Salida: Pampaneira 09:00h

Tiempo máximo: 4h

Desnivel+: 684m

Desnivel-: 684m

Avituallamientos: Capileira,
Pampaneira

Salida/Meta
Pampaneira
Km 8,9
AVT. 2

AVT. 1

AVT. 1
Capileira

AVT. 2
Pampaneira
🕒 13:00h

5,9km

1,410m

1,200m

1,029m

Km 3

Km 8,93

228



II LEGUAS

Nombre
Apellido

TLF EMERGENCIAS:
677 658 552 | 659 109 662 | 647 736 748

13:00h



Km 8,93

Km 3

1,029m

1,410m

5,9km

3km

AVT. 1
Capileira

II

LEGUAS DORSALES

<u>PUEBLO</u>	<u>KM</u>	<u>MODALIDAD</u>	<u>PRODUCTOS</u>
Busquístar	10,5	20L + 20L relevos 10L 6L	Agua, Isotonica,Coca-Cola, Naranja,Plátanos,Frutos Secos, Gominolas,Chocolate
Niéles	19,5	20L + 20L relevos	Agua, Isotonica,Coca-Cola, Naranja,Plátanos,Frutos Secos, Gominolas,Chocolate,Fuet, Café
Cádiar	29	20L + 20L relevos	Agua, Isotonica,Coca-Cola, Naranja,Plátanos,Frutos Secos, Gominolas,Chocolate,Carne Membrillo, Sandwich Jamon York Queso,Nocilla,Fuet,Caldo, Café
Yegen	42,5	20L + 20L relevos	Agua, Isotonica,Coca-Cola, Naranja,Plátanos,Frutos Secos, Gominolas,Chocolate,Carne Membrillo, Sandwich Jamon York Queso,Pasta,Nocilla,Fuet,Caldo, Café
Bérchules	56	20L + 20L relevos	Agua, Isotonica,Coca-Cola, Naranja,Plátanos,Frutos Secos, Gominolas,Chocolate,Carne Membrillo, Sandwich Jamon York Queso,Nocilla,Fuet,Caldo, Café
Juviles	62,5	20L + 20L relevos	Agua, Isotonica,Coca-Cola, Naranja,Plátanos,Frutos Secos, Gominolas,Chocolate,Carne Membrillo, Sandwich Jamon York Queso,Nocilla,Fuet, Café
Trevélez	75,2 24,5	20L + 20L relevos 10L	Agua, Isotonica,Coca-Cola, Naranja,Plátanos,Sandía,Frutos Secos, Gominolas,Chocolate,Carne Membrillo, Sandwich Jamon York Queso,Pasta,Nocilla,Fuet,Caldo, Café
Pórtugos	86,5 36,5 14	20L + 20L relevos 10L 6L	Agua, Isotonica,Coca-Cola, Naranja,Plátanos,Sandía,Frutos Secos, Gominolas,Chocolate,Carne Membrillo, Sandwich Jamon York Queso,Nocilla,Fuet, Café
Bubión	97,5 47,5	20L + 20L relevos 10L	Agua, Isotonica,Coca-Cola, Naranja,Plátanos,Sandía,Frutos Secos, Gominolas,Chocolate,Carne Membrillo, Sandwich Jamon York Queso,Nocilla,Fuet, Café
Pampaneira	104 53 30 9	20L + 20L relevos 10L 6L 2L	Agua, Isotonica,Coca-Cola, Naranja,Plátanos,Sandía,Frutos Secos, Gominolas,Chocolate,Carne Membrillo, Sandwich Jamon York Queso,Pasta,Nocilla,Fuet,Caldo, Café
Capileira	3	2L	Agua, Isotonica,Coca-Cola, Naranja,Plátanos,Frutos Secos, Gominolas,Chocolate,Fuet, Café



DESCARGA LOS TRACKS

XX LEGUAS Y XX LEGUAS RELEVOS

X LEGUAS

VI LEGUAS

II LEGUAS

III. Información práctica





Seguimiento de la carrera

Cualquiera de las modalidades de Veinte Leguas se puede seguir fácilmente en coche particular, haciendo paradas en los pueblos por lo que transcurre la ruta. Hay algunos puntos clave en las rutas en los que es más interesante parar. Os recomendamos que paréis en los pueblos con avituallamientos, ya que son los lugares en los que los participantes se pararán para alimentarse y descansar.

En este capítulo especialmente importantes son, en las dos distancias largas (XX y X Leguas) los avituallamientos de Cádiz (XX Leguas) y Trevélez (X y XX Leguas), por ser los principales donde más tiempo está previsto se paren los deportistas, y donde hay tiempos de corte que los participantes deben cumplir.

En esta web de nuestro cronometrador Cruzando la Meta podéis seguir el avance de los corredores: <https://www.cruzandolameta.es/clasificaciones/carreras-live/>

Duchas

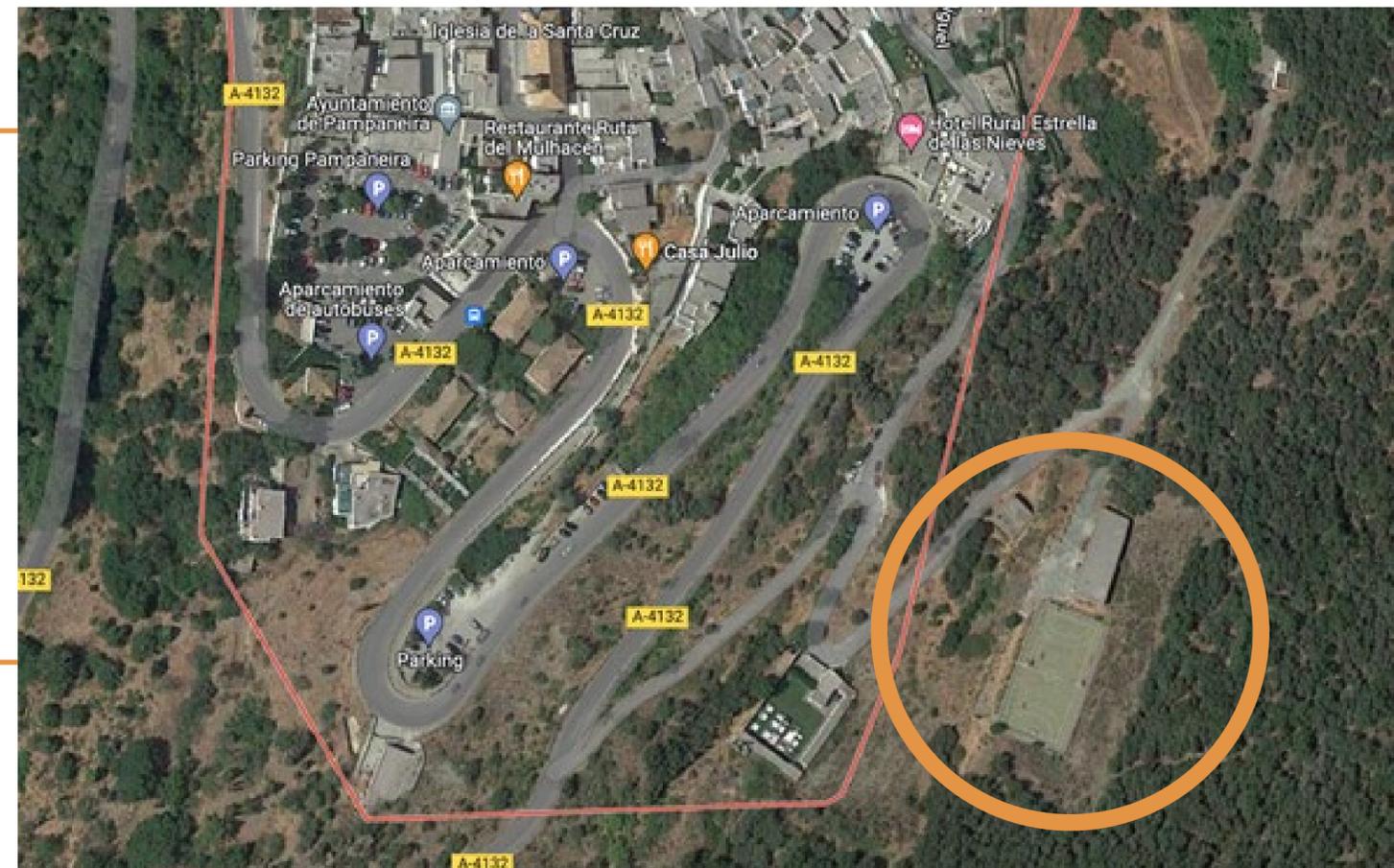
Los participantes que lo necesiten, contarán con duchas en Pampaneira, en el polideportivo del pueblo (está situado en la salida hacia el cruce de Bubión - Capileira, en dirección a Pitres, en una salida a mano izquierda). Adjuntamos plano. Os informamos que contaréis con la posibilidad de ducharos en los avituallamientos de Cádiar y Trevelez.

Bolsa de vida

Los participantes de XX Leguas dispondréis de la posibilidad de dar a la organización dos bolsas. Una para recogerla en el avituallamiento de Cádiar (km30 de XX Leguas), otra que encontraréis en el avituallamiento de Trevélez (km75 de XX Leguas). La bolsa será recogida por la organización en el momento de entrega del dorsal.

Briefing técnico

En la semana del evento se organizará un briefing técnico online con la dirección de la prueba, para comentar todos los detalles técnicos y logísticos para afrontar las carreras de esta edición de Veinte Leguas.



Suelo duro

No disponemos de infraestructuras como polideportivo en la Alpujarra, por lo que no hay zona acondicionada como tal. Sí que contamos con el citado polideportivo en el que se podría pernoctar, pero lo dicho, sin comodidades. Recomendamos como solución (además de las muchas casas rurales, hoteles, etc de los pueblos por los que pasamos) una opción de alojamiento económica y similar al suelo duro podrían ser los campings de Pitres (15min de Pampaneira) y Trevélez (35min de Pampaneira).

Gasolineras

Hay tres gasolineras en el entorno en el que se desarrolla la carrera:

- Ctra Pampaneira - Pitres, junto al cruce hacia Bubión y Capileira. (Viernes. 07:00 - 22:00 - Sábado. 07:00 - 22:00 - Domingo 07:00 - 22:00)
- Cádiz. BP (Viernes. 08:00 - 21:30 - Sábado. 08:00 - 21:30 - Domingo. 08:00 - 14:30)
- Órgiva. BP Junto a la salida de Órgiva hacia Pampaneira – Trevélez. (Viernes. 06:30 - 00:00 - Sábado 06:30 - 00:00 - Domingo 07:00 - 00:00)

Aparcamiento de autocaravanas

El Ayuntamiento de Pampaneira dispondrá de un aparcamiento para autocaravanas, señalado como tal, no guardado. Está localizado en uno de los parkings del pueblo, adjuntamos captura - localización:

36.9386189628528, -3.3613788645596956



IV. Bolsa del corredor



Queríamos que Veinte Leguas fuera una carrera que sirviera para **contar el territorio**, para disfrutarlo, y pensamos que también era buena idea, que os sirviera para degustarlo.

Es por ello que decidimos que la bolsa del corredor fuera una muestra de los **maravillosos productos que los habitantes de la Alpujarra preparan y cocinan de forma artesanal y respetable** con el privilegiado entorno en el que viven (y viviremos nosotros durante el fin de semana).

Queremos agradecer a nuestros geniales proveedores, familias que han decidido formar parte de la experiencia que os ofreceremos, en su faceta gastronómica. En vuestra bolsa encontraréis:

- **Quesos Venta el Chaleco.** Isa, de Lanjarón y su gente, preparan los quesos más reconocidos de la Alpujarra.
- **Vinos Cuatro Vientos.** Juan y su familia nos ofrecen su vino Malafollá, desde sus bodegas de la Contraviesa, en Murtas.
- **Mermeladas El Jardín.** Melanie ha preparado unas ricas mermeladas con productos de la tierra, made in Pampaneira.
- **Pan de Higos.** Melanie no solo hace mermeladas, también estos productos geniales, una barrita energética 100% natural y de calidad.

- **Miel El abuelo Rafael.** Charo nos prepara desde Lanjarón, un recuerdo dulce con toda la calidad y cariño del mundo.
- **Chocolates Abuela Ili.** Mauricio y sus chicas llevan años alegrando a las miles de familias chocolateras que visitan la Alpujarra. Recetas y tradición que ha pasado de generación en generación para regalarnos unos chocolates geniales.
- **Aceite.** Miguel Gallegos y la gente de su almazara de Lanjarón, han preparado un recuerdo que os hará viajar a la Alpujarra, con cada tostaíta o ensalada de aliñéis en casa.
- **Jamón de Trevélez.** Antonio Álvarez y la Tienda Maruja, nos van a ofrecer la oportunidad de disfrutar de uno de los productos bandera de la Alpujarra granadina. El jamón estará presente en vuestra bolsa, así como en el avituallamiento de Trevélez, gracias a la familia Sergio y su familia de Antonio Álvarez.



V. Patrocinadores





Agradecemos a la **Diputación de Granada** por su compromiso con el deporte y con un evento como el nuestro, que busca vertebrar a la Alpujarra creando vínculos entre la cultura y la naturaleza, a través del deporte. Su apoyo es fundamental para el desarrollo de Veinte Leguas.

Gracias al **Ayuntamiento de Pampaneira**, como patrocinador y promotor institucional del evento.

Gracias a **Lanjarón**, el agua de Sierra Nevada y de Veinte Leguas, por acompañarnos en esta aventura y ayudar a nuestros cientos de corredores a hidratarse en sus carreras.

Gracias a **Jamones Antonio Álvarez**, por ayudarnos a crear una experiencia mejor para todos nuestros deportistas, con sus jamones secados a las faldas de Sierra Nevada.

CONTACTO

El equipo de Veinte Leguas, formado por Nevadensis en su dirección técnica, Jaleoo en la coordinación y promoción del evento, y todos los municipios por los que transcurre la carrera, está a vuestra disposición para hacer de Veinte Leguas la mejor carrera y evento posible, para la Alpujarra y para todos vosotros y vuestras familias.

Estamos en contacto para solventar vuestras dudas o preguntas, por los canales oficiales de RRSS de la prueba (Instagram, Facebook, Twitter), así como en el formulario de la web: veinteleguas.com ó en el correo electrónico de atención al corredor: hola@veinteleguas.com.

Gracias!!!



veinteleguas.com



@veinteleguasalpujarra



Veinte Leguas Alpujarra



@VeinteLeguas



