VII DESAFÍO
LA CODOSERA

35K **15K** **RUTA 10K**



28 de noviembre de 2026

GUÍA DEL PARTICIPANTE

Todo lo que necesitas saber antes de afrontar el desafío.

DESAFÍO LA CODOSERA
CXM

AYUNTAMIENTO
LA CODOSERA

¡YA ESTÁ TODO PREPARADO!

Después de meses de trabajo, preparación y muchos kilómetros de senderos, estamos a punto de dar comienzo al VII Desafío La Codosera.

Este sábado, más de 500 corredores y senderistas compartiréis con nosotros una jornada de deporte, naturaleza y convivencia.

Hemos preparado esta guía con toda la información necesaria para que podáis disfrutar de la experiencia desde vuestra llegada hasta cruzar la meta.

¡Nos vemos en La Codosera!

Atentamente:
La organización

PROGRAMA Y HORARIOS

VIERNES

20:00 — **RECOGIDA DE DORSALES (HASTA LAS 21:30H)**
Secretaría en el CEIP Ntra. Sra. de Chandavila (junto al ayuntamiento).

SÁBADO

7:30 — **RECOGIDA DE DORSALES**
Secretaría en el CEIP (junto al ayuntamiento), hasta las 10:15 h.

9:00 — **CÁMARA DE SALIDA - TRAIL 35K**
Control de dorsal y material obligatorio.

9:30 — **SALIDA TRAIL 35K**
Calle Félix Rodríguez de la Fuente.

9:55 — **SALIDA RUTA SENDERISTA 10K**

10:15 — **CIERRE DE SECRETARÍA**

10:30 — **CÁMARA DE SALIDA - MINI 15K**
Control de dorsal y material obligatorio.

10:45 — **SALIDA MINI 15K**
Calle Félix Rodríguez de la Fuente.

14:00 — **CIERRE DE META Y PREMIOS MINI 15K**
Entrega de premios en la pista polideportiva del CEIP (junto al ayuntamiento).

15:00 — **ENTREGA DE PREMIOS TRAIL 35K**
Entrega de premios en la pista polideportiva del CEIP (junto al ayuntamiento).

16:30 — **CIERRE DE META 35K**

UBICACIONES Y SERVICIOS

VESTUARIOS DUCHAS

TRAVESÍA LOS MOLINOS

https://maps.app.goo.gl/4TCR2hnQvCajo6iP6





SALIDA META

CEIP NTRA. SRA. DE CHANDAVILA

C/ Féliz Rguez. de la Fuente (Junto al ayuntamiento)
https://maps.app.goo.gl/gFF8Eh43qveWFGsRA

SERVICIOS DISPONIBLES

- Salida y meta
- Cuartos de baño
- Secretaría
- Guardarropa
- Comida de convivencia
- Entrega de premios

LA CODOSERA · 28 DE NOVIEMBRE DE 2026

MATERIAL OBLIGATORIO

(según Reglamento FEXME)

35K **15K**

Zapatillas específicas de Carreras por Montaña con tacos de una suficiente longitud para el agarre en zonas técnicas.

Chaqueta cortavientos de manga larga (impermeable o no).

Gorra, Visera o Bandana.

Recipiente para avituallamiento.

Manta térmica.

Silbato.

Móvil.

En el caso de descartar materiales obligatorios, se pueden descartar todos los materiales que consten en el reglamento de la prueba, **excepto: zapatillas, recipiente**, se podrá informar hasta el mismo día de la prueba en secretaría y previo acuerdo del Comité de Carrera.

El material obligatorio, será requerido por los Jueces FEXME, en el control de dorsales, controles intermedios y control de meta, es decir, **en cualquier parte del recorrido y todos los corredores estarán obligados a someterse a dicho control,** bajo pena de sanción.

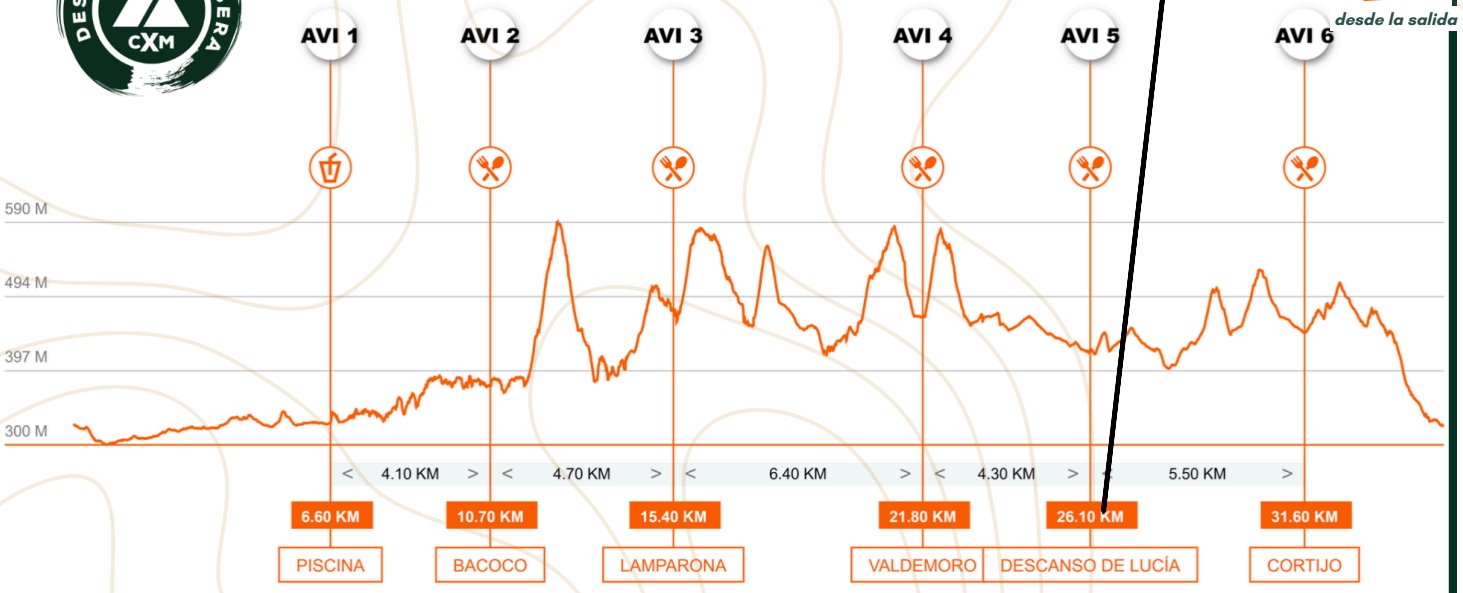
INFORMACIÓN TÉCNICA



TRAIL 35K

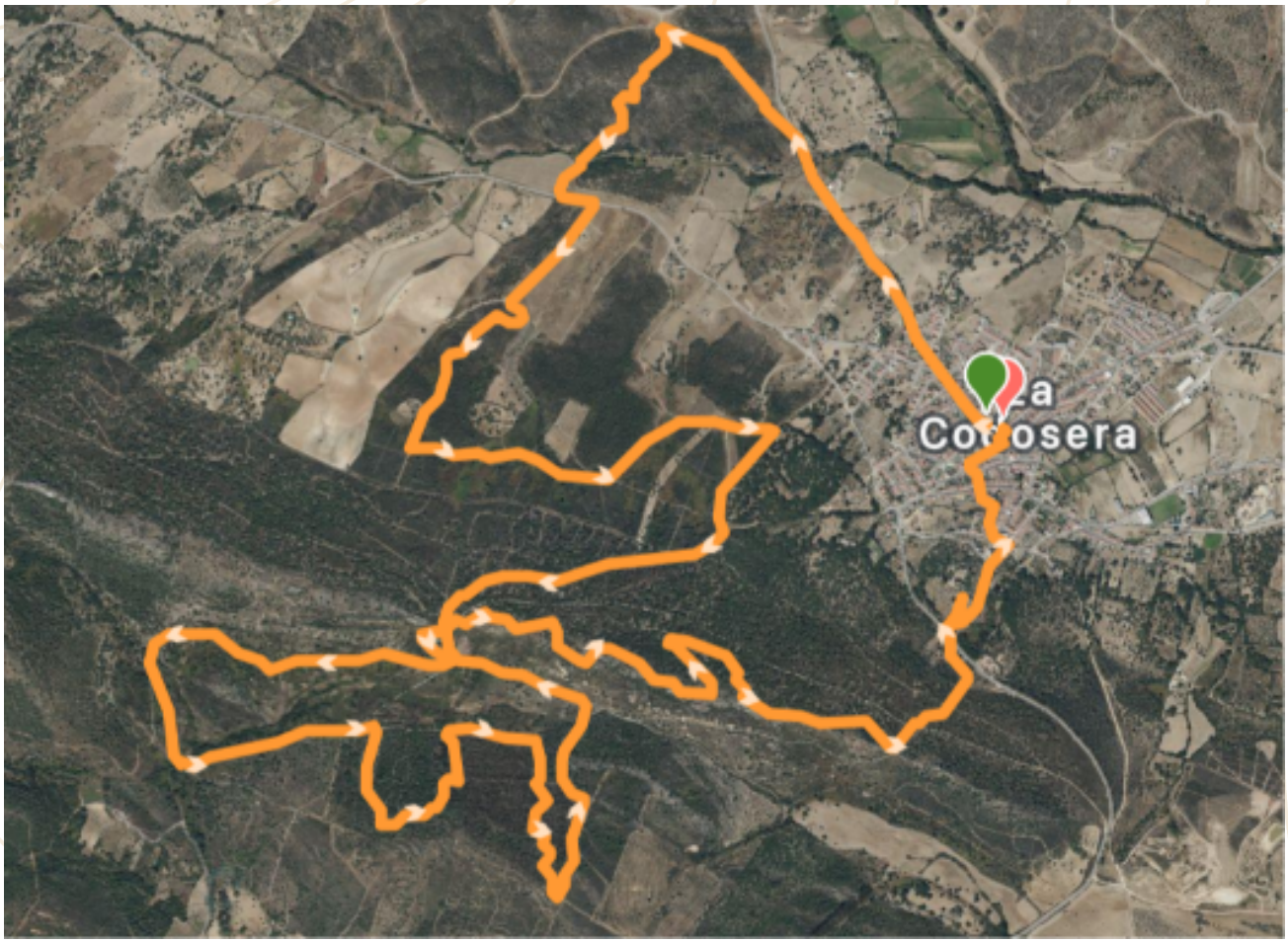
PUNTO DE CORTE
5 h desde la salida

CIERRE META
7 h
desde la salida



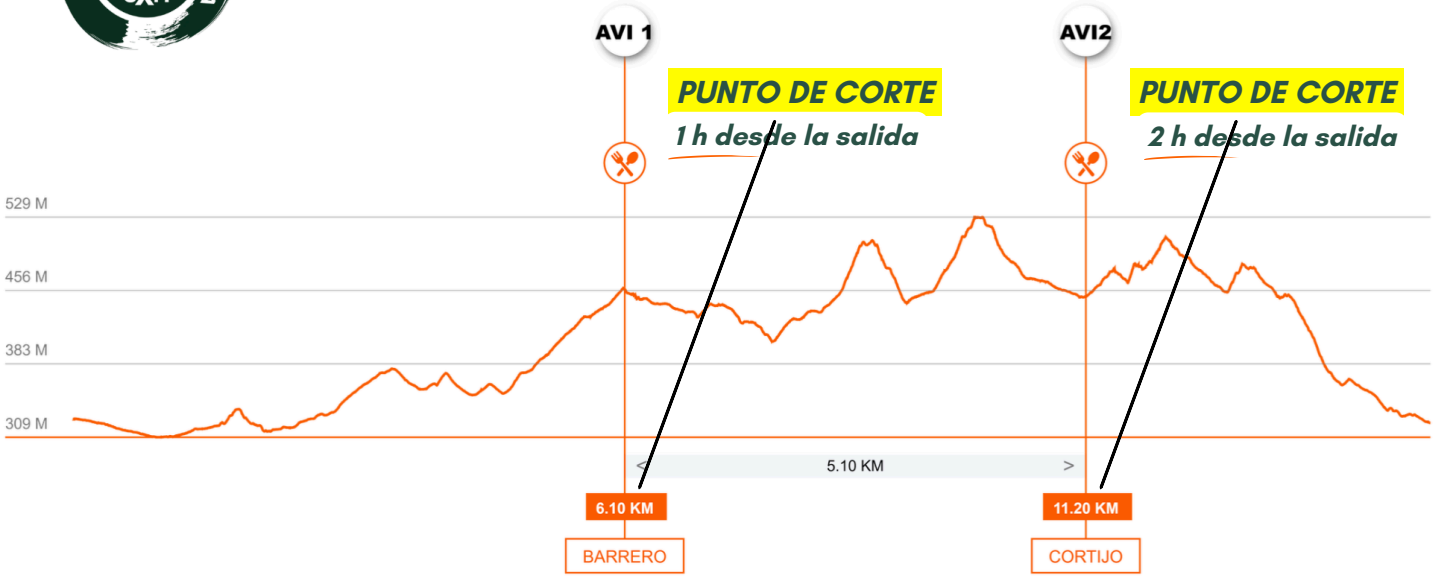
TODOS LOS DETALLES DISPONIBLES EN LA WEB: https://desafiolacodosera.es/

INFORMACIÓN TÉCNICA



TRAIL 15K

https://desafiolacodosera.es/#recorrido



TODOS LOS DETALLES DISPONIBLES EN LA WEB: https://desafiolacodosera.es/

INFORMACIÓN TÉCNICA



RUTA 10K

https://desafiolacodosera.es/#recorrido



Actividad	Distancia	Desnivel +
Senderismo	**9,38 km**	**185 m**

Descarga esta ruta desde Wikiloc

Ver más rutas de @Manolo Bittacora van Dort

TODOS LOS DETALLES DISPONIBLES EN LA WEB: https://desafiolacodosera.es/

BOLSA DEL CORREDOR

35K **15K**

AVITUALLAMIENTO FINAL

Obsequiado por: Ayuntamiento La Codosera

TICKET CANJEABLE EN LA BARRA UBICADA EN META

1 BOCATA "PORCO NO ESPETO"

La Codosera · 28 de noviembre de 2026

Opciones disponibles:

(para aquellos participantes que lo hayan comunicado previamente en la inscripción)

VEGAN FOOD

GLUTEN FREE

AVITUALLAMIENTO FINAL

Obsequiado por: Ayuntamiento La Codosera

TICKET CANJEABLE EN LA BARRA UBICADA EN META

1 REFRESCO O CERVEZA

La Codosera · 28 de noviembre de 2026

XXII Jornadas Micológicas

TICKET CANJEABLE EN CUALQUIERA DE LOS ESTABLECIMIENTOS PARTICIPANTES

1 TAPA MICOLÓGICA *gratis*

- Bar ATALAYA
- Bar Restaurante CEREZO
- HOGAR DE MAYORES
- Pastelería VIRGEN DE CHANDAVILA
- Restaurante EL ALBERGUE
- EL DISCOPÁ

La Codosera · 28 y 29 de noviembre de 2026

Camiseta técnica



Braga técnica



Dulces caseros



BOLSA DEL SENDERISTA

10K



Camiseta técnica



avituallamiento intermedio

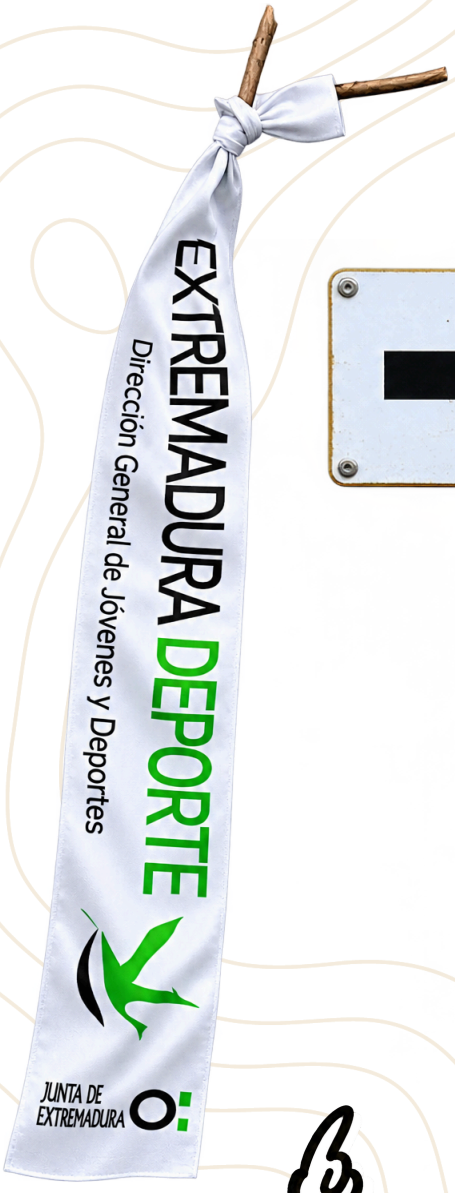


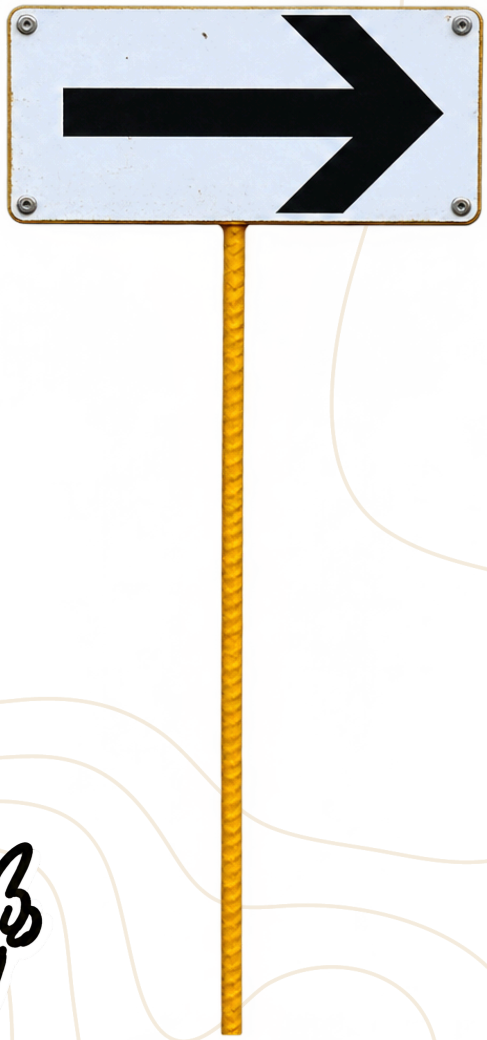




Dulces caseros

SEÑALIZACIÓN





PRECAUCIÓN

ZONA MUY RESBALADIZA

AVITUALLAMIENTO

A 100M



MINITRAIL

10 KM



TRAIL

10 KM

¡SONRÍE!



SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

TELÉFONOS DE EMERGENCIA DE LA ORGANIZACIÓN

+34 630 393 229 (Lucía)
+34 666 383 152 (Chema)
+34 672 559 063 (Juanma)

En caso de malestar, lesión o abandono, será obligatorio comunicarlo a la organización o a cualquiera de los voluntarios distribuidos a lo largo del recorrido.

EMERGENCIAS GENERALES

112

Debido a nuestra ubicación en plena frontera con Portugal, la cobertura telefónica puede ser irregular en determinados puntos del recorrido.

En caso de accidente o emergencia grave, propia o de otro participante, llama directamente al 112 e indica tu ubicación, número de dorsal y modalidad de participación. Avisa también a la organización en cuanto sea posible.

Si no dispones de cobertura, solicita ayuda a otro participante o a un voluntario.

IMPORTANTE

- No abandones la prueba sin comunicarlo previamente a la organización.
- Si encuentras a un participante accidentado, detente, préstale auxilio y solicita ayuda.
- Sigue en todo momento las indicaciones del personal de la organización y de los servicios de emergencia.

La seguridad de todos está por encima de cualquier resultado deportivo.

CADA PASO, VALE DOBLE

Este año, el Desafío también corre por Lucía.

La organización del VII Desafío de La Codosera destinará 2,00 € de cada inscripción de 35K y 15K, y sumamos 1€ por cada inscripción de la Ruta senderista de 10K a la iniciativa solidaria "Kilómetros por Lucía", creada para colaborar con la lucha y el apoyo a Lucía, una niña afectada por el
síndrome de Smith-Magenis.

Con esta iniciativa, cada participante contribuirá de forma directa a esta causa solidaria, sumando sus kilómetros a un proyecto que busca dar visibilidad a esta enfermedad poco frecuente y apoyar a Lucía y a su familia.

¿Quién es Lucía?

Lucía convive con el Síndrome de Smith-Magenis, una alteración del cromosoma 17 (regiones 15-17) poco conocida y aún menos visibilizada. Lucía nos manda fuerza para correr, para sumar kilómetros, para dar voz, para que nadie que pase por lo mismo se sienta sola.

Este 28 de noviembre, cada paso cuenta el doble.



https://kilometrosporlucia.es/

AYUNTAMIENTO
LA CODOSERA

EL DESAFÍO ES VUESTRO

Cada uno llega con un objetivo diferente: competir, superarse, descubrir nuevos senderos o simplemente disfrutar de la montaña.

Sea cual sea el vuestro, vivid la prueba a vuestra manera y no olvidéis que el verdadero éxito va mucho más allá de un cronómetro.

Esperamos que os sintáis como en casa y que os llevéis un bonito recuerdo de vuestro paso por La Codosera.

¡Nos vemos en la meta, donde os estaremos esperando con los brazos abiertos!

¡Y AHORA SÍ... A DISFRUTAR DEL DESAFÍO!

Podéis consultar toda la información detallada de la prueba, así como cualquier aviso de última hora, en nuestras redes sociales y **web oficial:**

desafiolacodosera.es

DESAFÍO LA CODOSERA
CXM

AYUNTAMIENTO
LA CODOSERA