



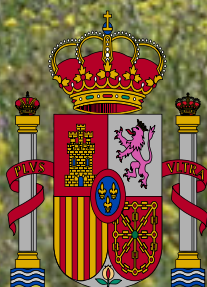
101 KM 24H XXII EDICIÓN 2019



EL ESPÍRITU DE DISCIPLINA

Cumplirá su deber, Obedecerá hasta morir

11 - 12 MAYO



MINISTERIO DE DEFENSA

Escuchar Hablar Hacer



CaixaBank

Escuchar Hablar Hacer

Estar cerca de las personas nos hace diferentes.

Escuchar, hablar y hacer. Tres palabras que definen nuestro compromiso contigo. Escuchar es el primer paso para conocerte. Hablar donde quieras y cuando quieras, para buscar juntos las mejores soluciones. Y sobre todo hacer, que nos lleva a seguir innovando y a contribuir a una mejora responsable y sostenible de la sociedad.

Más información, en www.CaixaBank.es/EscucharHablarHacer

INDICE

Palabras autoridades militares	Avituallamientos / Credo Legionario
04-05	24-25
Historia de La Legión	Puntos de interés / Acceso a salida
06-07	26-27
Organización 101 Km	Ronda
08-09	28-29
La Prueba	Arriate
10-11	30-31
Normas comunes / Sanciones	Alcalá del Valle
12-13	32-33
Normas particulares MTB / Marcha Individual	Setenil de las Bodegas
14-15	34-35
Normas particulares marcha por equipos	Montejaque
16-17	36-37
Normas carrera infantil / Entrega mochilas	Benaoján
18-19	38-39
Horarios / Perfiles	Instituciones Ofciales /Federaciones / Patrocinado- res / Colaboradores
20-21	
Mapa recorrido	40-41
22-23	Agradecimientos / Merrel
	42-43



NIPO:
 Deposito Legal:
 Edita : Ministerio de Defensa Secretaria general Tecnica
 Maqueta e imprime: Ministerio de Defensa



GENERAL JEFE BRIGADA “REY ALFONSO XIII” II DE LA LEGIÓN

D. Marcos Llago Navarro

Es bueno que recordemos que “TODOS JUNTOS FORMAMOS BANDERA”, pues La Legión y por supuesto los “cientouneros” son las caras más visibles y esforzadas de la Prueba; pero junto a ellos hay distintas corporaciones, empresas e instituciones sin cuyo apoyo y patrocinio no sería posible desarrollarla. Es bueno que recordemos que esta prueba se hace, además, en un entorno natural y entre una gente - los de Ronda y su Serranía - singulares, que ayudan a que este evento deportivo sea especial y diferente, pues el calor y el cariño con los que acoge y se entrega la ciudad y su comarca, son difícilmente superables.

Y, desde luego, es bueno recordar y no podemos olvidar, edición tras edición, que todo empezó allá por el año 1920 y con los hechos heroicos que acontecieron hacia julio de 1921 cuando los Legionarios tuvieron que hacer una marcha cercana a los 100 km, en condiciones extremas, pero que les permitió acudir a tiempo para, en unión de todos, auxiliar a sus compatriotas en Melilla.

De este modo, con el permanente recuerdo a todos los han hecho posible esta prueba y teniendo presentes a cuantos “cientouneros” de corazón y espíritu no pueden participar este año, esta XXII edición tiene, además, la mirada puesta en la próximas ediciones que se desarrollarán en el marco del Centenario de La Legión Española y que trataremos por tanto de organizarlas de una manera especial. La próxima, la XXIII será la edición “Camino del Centenario”; la XXIV será la edición del Centenario; y la XXV será la de un aniversario memorable.

Después de esa salida llena de ilusión y fuerza, cuando a la llegada a la meta en la Alameda de Ronda estemos sin novedad digna de reseñar, exhaustos y emocionados por haber superado la distancia y el tiempo y haber disfrutado de la organización y entorno... y surjan los agradecimientos, las intenciones de nuevos retos y el sentimiento de pertenencia a la Familia Legionaria, entonces es cuando podremos decir que se han alcanzado los objetivos de manera satisfactoria y, desde luego, habrá llegado el momento para analizar los aspectos a mejorar o adaptar a las nuevas exigencias que nos permitirán al año siguiente continuar con esta pequeña historia y, por qué no, leyenda “cientouneras”.

Con mi agradecimiento a todos los que juntos formamos Bandera en esta Fiesta del Deporte y con el deseo de vernos a la salida... y a la llegada, recibid un fuerte y fraternal abrazo legionario.

General Marcos Llago Navarro

Queridos “cientouneros”:

Es la primera vez que como General Jefe de La Legión, sintiéndome también un “cientounero” más, me dirijo a todos vosotros, hombres y mujeres, que hacéis posible esta gran Fiesta del Deporte: los 101 km. de La Legión en Ronda y su Serranía. En un próximo segundo fin de semana de mayo, como casi todos los años desde 1995, afrontaremos una nueva edición: la XXII. Y lo haremos con la misma ilusión, esfuerzo y espíritu que todas las anteriores, pero también con la seguridad de que para todos y cada uno de nosotros tendrá algo especial, algún matiz o alguna historia a añadir para el recuerdo que, haciéndonos a esta edición un poco distinta de las anteriores, continuará aportando nuevos episodios a la ya legendaria épica “cientounera”.

En este sentido, es bueno que recordemos que esta Fiesta del Deporte tiene muchas versiones para todos y cada uno de los que la hacemos y, como el espíritu del Legionario, cada una de ellas es única y sin igual. Pero, más allá de la competición de ultra fondo que para algunos pueda representar, esta marcha cívico-militar en sus modalidades de marcha/carrera y bicicleta, en su organización y en su ejecución, ya sea como participantes, como organizadores o como colaboradores y espectadores que no cesan de impulsarla, es, sobre todo, un reto y un desafío al que enfrentarse, una oda a la cultura del esfuerzo y de la superación personal, una lección permanente de humildad y, en muchos casos, del valor y los beneficios del trabajo en equipo, una oportunidad para aprender los valores de la solidaridad y el compañerismo, un hacer de la práctica deportiva y los hábitos de vida saludable que a su alrededor crecen una forma de comportarse,... Es, en definitiva, un referente de valores con los que quiere identificarse La Legión y que están reflejados en su Credo Legionario.

CORONEL JEFE DEL TERCIO “ALEJANDRO FARNESIO” 4º DE LA LEGIÓN

D. Francisco Cesar Garcia-Almenta Alonso

Querido “Cientounero”.

Solo tú sabes los sacrificios que has realizado para llegar hasta aquí. Has demostrado valentía al decirte a dar ese paso adelante y embarcarte en la prueba. Has seguido todos los pasos y has estado ahí, atento, peleando por conseguir plaza, celebrado con alegría el conseguirlo, y lamentado en muchas ocasiones el ver que otros familiares, compañeros o amigos no la han conseguido este año. Has pasado largas horas de preparación, dedicando a ello tu tiempo libre, robándoselo en muchas ocasiones a tus seres queridos. Has sentido en tu cuerpo el cansancio, el dolor, el frío, el hambre, la sed, y los has vencido, preparándote para superar el reto de los 101km. El camino habrá sido largo y sacrificado, pero te ha traído hasta aquí, que es lo importante.

¡Ya ha llegado la fecha! Has superado todos los obstáculos y has llegado a la línea de salida. Ya solo por ello puedes considerarte afortunado.

Ahora, tienes por delante una prueba única. No solo por el marco incomparable en el que se desarrolla, nuestra hermosa ciudad de Ronda, los pueblos de la serranía por los que pasamos y los increíbles paisajes. Lo es también por el calor de sus gentes, que se vuelcan en animar y en ayudar a los participantes. Pero sobre todo esta prueba es única por su espíritu, por poder sentir La Legión, por la oportunidad que vas a tener a lo largo del recorrido de conocer gente, de compartir vivencias, de animar y ayudar a otros en sus momentos bajos y de recibir esa ayuda y esos ánimos cuando seas tú el que lo pasa mal. Esta prueba es diferente en eso, ya que encontraras mucha gente con la que hablar, civiles y militares. Piensa que lo importante es disfrutarla, no tardar 15 minutos menos. Para correr hay muchas carreras a lo largo del año. Los 101 son para vivirlos.

Pasaras por muchas etapas, todos hemos pasado por ellas. Al principio los nervios antes de la salida, después la euforia del comienzo del viaje, la aparición del cansancio, los dolores, los problemas, el “que hago yo aquí” o “quien me manda meterme en estas cosas”... Muchos ya habéis pasado por ello, no es la primera vez que participáis, otros se enfrentan a ello por primera vez. Dicen que en una prueba de ultrafondo da tiempo



a morir varias veces, y también a revivir otras tantas. Al final lo que hará que superes la prueba será tu voluntad, tu espíritu...

“Jamás un Legionario dirá que está cansado hasta caer reventado. Será el cuerpo más veloz y resistente”.

101km es mucha distancia, y hay mucho desnivel. Dificígate, tomate tus tiempos para beber, para comer, para descansar. 24 horas dan para mucho, no te dejes vencer si no llevas el ritmo que pensabas que podrías llevar, o si las cosas no te van saliendo como esperabas. Se fiel a los Espíritus de nuestro Credo Legionario, y ellos te ayudarán a superarte y a seguir adelante. Los legionarios que jalonan el recorrido y que están en los avituallamientos te brindarán su ayuda y te darán ánimos y cariño como a un legionario más, porque durante 24 horas serás uno más de nosotros.

¡Enhorabuena! Ya estás más cerca de la meta, y de poder decir con orgullo ¡Yo he hecho los 101Km con La Legión!



HISTORIA DE LA LEGIÓN

La necesidad de una fuerza de choque eficaz y profesional

La Legión nació el 20 de septiembre de 1920 con el alistamiento al Tercio de Extranjeros del primer legionario, Marcelo Villeval Gaitán, en el Cuartel del Rey de Ceuta.

En enero de ese año, un Real Decreto de SM el Rey Alfonso XIII anunciaba su creación: “Con la denominación de Tercio de Extranjeros se creará una unidad militar armada, cuyos efectivos, haberes y reglamento por que ha de regirse, serán fijados por el Ministro de Guerra”.

España necesitaba disponer de una fuerza de choque eficaz que permitiera sustituir a las unidades de recluta forzosa de pobre preparación y frágil moral que sufrían un gran número de bajas en la dura guerra de Marruecos.

Teniente Coronel José Millan-Astray y Terreros

Fundador y primer jefe de La Legión, fue su jefe siendo teniente coronel, de septiembre 1920 a noviembre 1922 y coronel, de febrero 1926 a junio 1927. Combatió en Filipinas y en Marruecos, ingresó en la Escuela de Estado Mayor, donde ideó e impulsó la creación de La Legión, la unidad más moderna del Ejército español, a la que dotó con un espíritu específico, resumido en el

Credo Legionario, escrito por él. Durante la campaña de África resultó herido en cuatro ocasiones perdiendo un ojo y un brazo. Recibió la Medalla Militar Individual y la Cruz de María Cristina de 1ª Clase.

La Legión, en constante evolución

En 1920, el Tercio de Extranjeros nació con una organización adaptada a las tácticas de la guerra colonial africana aportando movilidad, capacidad de adaptación al terreno y potencia de fuego con sus ametralladoras. El Tercio fue creciendo de tres a ocho Banderas, pasando a organizarse en dos Legiones, Melilla y Ceuta. En sus operaciones integraron artillería, caballería y carros de combate.

Con la Guerra Civil, el despliegue en campaña se extendió a los distintos frentes peninsulares constituyéndose hasta diecinueve Banderas. Es la época de las columnas. Tras la guerra, se disolvieron ocho Banderas y se reorganizó La Legión primero en tres Tercios y en 1950 en cuatro con la creación del Tercio “Alejandro Farnesio”. A partir de 1957 surge la necesidad de desplegar el 3er y el 4º Tercio en el Sahara español para garantizar la segu-



La Legión, a las puertas de su Centenario

El próximo año 2020, La Legión celebrará su primer siglo de existencia. Con más de 46.000 bajas y 10.000 muertos en 4105 acciones de guerra, La Legión ha rendido tributo a España siendo fiel a su espíritu, a su Credo Legionario, y adaptándose a las nuevas amenazas y retos del futuro: “La Bandera de La Legión será la más gloriosa porque la teñirá la sangre de sus legionarios”.



ridad y el control del territorio. Los Tercios Saharianos, ubicados en Smara y Villa Cisneros, se organizaron con unidades interarmas y constituyeron agrupaciones en operaciones específicas que mantuvieron la españolidad del territorio hasta su repliegue en 1975.

Desde los años 90, La Legión, por su permanente operatividad y disponibilidad, ha demostrado ser un instrumento eficaz en defensa de los intereses nacionales y de la paz y seguridad internacional, desplegando y operando con éxito en América (El Salvador), Europa (Bosnia, Albania, Serbia-Kosovo, Macedonia), Asia (Irak, Afganistán y Líbano) y África (Congo, Mali,..). Además, su existencia y preparación constante proporciona disuasión creíble para la defensa de la Patria.

ORGANIZACIÓN

BRIGADA “REY ALFONSO XIII” II DE LA LEGIÓN



La Brigada de La Legión “Rey Alfonso XIII” (BRILEG) con sede en la base “Álvarez de Sotomayor” en Viator (Almería) y en el acuartelamiento “Montejaque” en Ronda (Málaga), es la Brigada más joven del Ejército de Tierra y la principal unidad de La Legión, con más de dos millares de legionarios. La Brigada de La Legión se organiza sobre la base de los Tercios “Don Juan de Austria” y “Alejandro Farnesio” 3º y 4º de La Legión respectivamente, a los que se unen las siguientes unidades de apoyo: Grupo de Caballería Ligero Acorazado, Grupo de Artillería, Grupo Logístico, Bandera de Zapadores y Bandera del Cuartel General.

Actualmente ostenta el mando el Exmo. General
D. Marcos Llago Navarro

TERCIO “ALEJANDRO FARNESIO” 4º DE LA LEGIÓN



El 4º Tercio de La Legión está formado por Mando, Plana Mayor de Mando y la X Bandera de La Legión. Fue fundado en Villa Sanjurjo (Alhucemas, Marruecos) en 1950 permaneciendo allí hasta su traslado en 1958 a Villa Cisneros (Sahara español) donde aseguró el territorio español hasta su repliegue en 1975. Desde 1981 permanece en Ronda.

Actualmente ostenta el mando el Coronel
D. Francisco Cesar Garcia-Almenta Alonso.

X BANDERA “MILLÁN ASTRAY”



La X Bandera “Millán Astray” es una de las unidades de combate y uno de los elementos fundamentales de maniobra de la Brigada de La Legión.

Se compone de Mando y Plana Mayor de Mando, tres compañías de fusiles (1ª, 2ª, 3ª), una compañía de Servicios (4ª) y una compañía de Mando y Apoyo (5ª).

Actualmente ostenta el mando el Teniente Coronel
D. Fernando Sánchez Pérez.

ORGANIZACIÓN

GRUPO DE CABALLERÍA LIGERO ACORAZADO “REYES CATÓLICOS”

El Grupo de Caballería Ligero Acorazado (GCLAC) está formado por Mando y Plana Mayor, dos Escuadrones Ligeros que combinan los medios de reconocimiento, seguridad y combate (VEC,s y Centauros) y un Escuadrón de Plana Mayor y Servicios que incluye una sección de morteros. Tiene su Base en Ronda (Málaga). Actualmente ostenta el mando el Teniente Coronel

D. Francisco Javier Lopez Villar.



UNIDAD DE SERVICIOS DE ACUARTELAMIENTO “MONTEJAQUE”

La Unidad de Servicios del Acuartelamiento (USAC) es la unidad encargada del mantenimiento de las instalaciones donde trabajan, viven y se instruyen a diario el 4º Tercio y el Grupo de Caballería, facilitando el cumplimiento de sus cometidos y estando siempre disponible y al servicio de ellos.

Actualmente ostenta el mando el Teniente Coronel

D. Jose Luis Carrasco Abujas



CENTRO DE COMUNICACIONES T2103

El Centro de Comunicaciones (CECOM) depende del Batallón de Transmisiones III/22 y el Regimiento de Telecomunicaciones 22. Está compuesto por personal encargado del mantenimiento y administración de los sistemas de redes del Acuartelamiento "Montejaque".



LA PRUEBA

Diploma Año 1996



La prueba de 101 kilómetros en 24 horas surge en el año 1995 como parte de los actos que conmemoraron el 75º aniversario de la fundación de La Legión. El entonces Coronel Jefe del Tercio "Alejandro Farnesio" 4º de La Legión y posteriormente General Jefe de la Brigada de La Legión "Rey Alfonso XIII" D. Enrique Gomariz de Robles, decidió organizar una actividad cívico-militar que permitiera acercar un poco más La Legión y sus legionarios a la población civil a través de una prueba deportiva de dureza extrema donde la entrega y camaradería entre civiles y militares fuera un

valor tangible. El lema escogido en las tres primeras ediciones fue "Los 101 km en 24 Horas" añadiéndosele la coetilla de "La Legión contra las drogas" a partir de la cuarta edición como parte de ese esfuerzo común de lucha contra esta lacra. Ese año 95 se organiza la primera edición en el mes de Diciembre coincidiendo con el día siguiente a la festividad de la Inmaculada Concepción, Patrona del Arma de Infantería con un recorrido de 101 kilómetros en un tiempo máximo de 24 horas desde Ronda hasta Marbella, alcanzando una participación de 400 marchadores, la mayoría militares y rondeños.

Al año siguiente, y como consecuencia del éxito de la primera edición, cambió sustancialmente el recorrido haciéndolo discurrir por diferentes pueblos de la Serranía, con llegada y salida en la ciudad de Ronda.

Además, se modificó la fecha de la misma, pasando a organizarse en el mes de Mayo y más concretamente en el segundo fin de semana.



A esa primera modalidad se le fueron añadiendo en siguientes ediciones más modalidades deportivas como duatlón, marcha por equipos, a caballo y bicicleta de montaña. Es de destacar en las últimas ediciones la modalidad de los “101km infantiles” donde los niños realizan una carrera de 3 kilómetros por las calles de Ronda disfrutando también del ambiente festivo de la salida de la prueba.

Estas modalidades se han ido perfilando a lo largo de las ediciones así como el regalo estrella de los que finalizan la prueba, que no es otro que “Sudadera de finalista” y la Medalla, que se entrega a cada uno al cruzar la línea de meta.

Gracias a la llegada de internet y a su empleo generalizado, la relación entre la organización de la prueba y los miles de deportistas que participan en la misma, que en esta última edición ronda los 8.500 participantes, es tan fluida que prácticamente todo el año está funcionando nuestra web. El año pasado, con la XX edición, hicimos un esfuerzo en destacar la esencia de

los 101 km, que no es otra que la vivencia de los valores del Credo Legionario. Este año el objetivo de la prueba seguirá siendo compartir los valores de La Legión con los “cientouneros”.

Como el año pasado, seguimos trabajando con la Junta de Andalucía para llevar a cabo los reconocimientos médicos previos, con carácter voluntario y no vinculante a través de los centros andaluces de medicina deportiva.

Para mejorar en la seguridad de la prueba y de sus participantes, hemos introducido este año, obligatoriamente, el sistema de geolocalización NOW RUN, a través del teléfono móvil, que todos los CIENTOUNEROS deberán llevar en todo momento activo, para garantizar el control de todos desde el Puesto de Mando de la prueba.



NORMAS COMUNES

La prueba consiste en un recorrido de 101 kilómetros jalonado de día y de noche, para cada modalidad, por legionarios, así como por diversos carteles informativos que es importante leer. Cada 5 kilómetros aproximadamente habrá puntos de avituallamiento.



1. Se debe realizar el recorrido completo por el itinerario que está indicado para cada modalidad en las páginas centrales de la revista oficial de la organización. Dicho itinerario se encuentra en el “rutómetro”, que aparece también en el pasaporte. Todo el recorrido se encuentra señalizado y balizado, tanto de día como de noche. En caso de saltarse algún tramo del mismo, el participante o equipo, quedará automáticamente descalificado.

2. El documento de control de la prueba es el “PASAPORTE LEGIONARIO”, donde obligatoriamente debe ir pegada una copia del DNI o TIM (personal militar) en el lugar correspondiente. Este documento lo debe llevar permanentemente el corredor y puede ser solicitado por la organización en cualquier momento de la prueba. En caso de no contar con él, el corredor o equipo quedará descalificado.

3. En el citado pasaporte, además de numerosa información para los corredores, hay una HOJA DE CONTROL de paso por los diferentes puntos de control de la carrera; en ella se le colocaran sellos de salida, de llegada y de paso por los diferentes controles SORPRESA que se montan a fin de comprobar que todo el personal realiza el recorrido completo.

4. Todos los corredores deberán llevar permanentemente puesto de forma visible el dorsal en el lugar correspondiente de cada modalidad, Marcha individual y por equipos en el pecho, MTB en la espalda de la camiseta y la placa en el manillar de la bicicleta.

5. El participante se compromete a eximir al Club Deportivo LA LEGIÓN 101 KM y/o cualquier persona física o jurídica vinculada con la organización de la prueba, de las responsabilidades derivadas de cualquier accidente causado tanto por motivo de hechos de la circulación, como por accidentes deportivos.

6. El participante se compromete a eximir a la organización de cualquier perjuicio que, por motivos de salud, pudieran derivarse de su participación en la prueba, asumiendo personalmente el riesgo inherente para la salud que supone el esfuerzo físico requerido para la participación en la misma.

7. Asimismo, el participante también se compromete a eximir a la organización de cualquier responsabilidad que de la participación en la prueba pudiera derivarse, tal como pérdida o deterioro de objetos perso-

SANCIONES

Motivos generales de sanción, que pueden provocar la descalificación del participante:



- No llevar el casco puesto (MTB).
- No ir con la linterna durante la noche.
- No respetar el itinerario balizado o señalización del recorrido o atajar por algún tramo.
- Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio).
- Rehusar el llevar puesto el dorsal o recortarlo.
- Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización.
- Reincidir dos veces el mismo corredor en una salida falsa.
- Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor.
- No llevar el material requerido por la organización en cada control.
- No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros.
- Subir al podio en la entrega de premios con una bandera o símbolo cualquiera, distinto a la Nacional.
- No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.
- Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- Participar bajo una identidad falsa o suplantar a otra persona.
- Tirar desperdicios durante el recorrido.
- Con carácter general, cualquier actuación que sea contraria al espíritu de la prueba.
- No llevar activado en el Tlf. móvil el sistema de geolocalización de la prueba

NORMAS PARTICULARES MTB

1. Todo el personal participante en la prueba deberá encontrarse en la salida antes de las 09:15 horas del sábado 11 de mayo. La pre-salida se dará a las 09.30 horas; 15 minutos antes se cerrará el acceso al campo de fútbol, y finalizará el control de pasaportes a los participantes en la modalidad de MTB.

2. Todos los corredores deberán llevar puesto de forma visible la placa en el manillar de la bicicleta.

3. Es obligatorio el uso del casco durante todo el itinerario.

4. Finalizará la prueba todo aquel corredor que llegue a la meta en menos de 12 horas desde el inicio de la misma, que lleve el pasaporte legionario con todos los sellos puestos en el lugar correcto y haya pasado por todos los controles electrónicos.

5. Recibirán un trofeo conmemorativo los tres primeros clasificados absolutos masculinos y femeninos, tanto civiles como militares.



NORMAS PARTICULARES MARCHA INDIVIDUAL



1. Todo el personal participante en la prueba deberá encontrarse en la salida antes de las 10:45 horas del sábado 11 de mayo. La salida se dará a las 11.00 horas; 15 minutos antes se cerrará el acceso al campo de fútbol, y finalizará el control de pasaportes a los participantes en la modalidad de marcha individual.

2. Todos los corredores deberán llevar puesto de forma visible el dorsal.

3. Todos los participantes estarán obligados como mínimo a llevar el siguiente material:

- Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga.
- Manta térmica o de supervivencia de tamaño mínimo 1,20 × 1,20 m.
- Contenedor para agua (mínimo 1 litro).
- Frontal o linterna con pilas de repuesto.

– Gorra, visera o badana.

– Pantalones o mallas.

– Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de la organización.

– Silbato.

– Luz roja de posición trasera.

4. Finalizará la prueba todo aquel corredor que llegue a la meta en menos de 24 horas desde el inicio de la misma, que lleve el pasaporte legionario con todos los sellos puestos en el lugar correcto y haya pasado por todos los controles electrónicos.

5. Recibirán un trofeo conmemorativo los tres primeros clasificados absolutos masculinos y femeninos, tanto civiles como militares.

NORMAS PARTICULARES MARCHA POR EQUIPOS

1. Los equipos participantes en la prueba deberán encontrarse en la salida antes de las 10:45 horas del sábado 11 de mayo. La salida se dará a las 11.00 horas; 15 minutos antes se cerrará el acceso al campo de fútbol, y finalizará el control de pasaportes a los participantes en la modalidad de marcha por equipos. Los equipos serán fotografiados a la entrada del campo, para control de los participantes

2. Todos los corredores deberán llevar puesto de forma visible el dorsal.

3. Todos los participantes estarán obligados como mínimo a llevar el siguiente material:

- Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga.
- Manta térmica o de supervivencia de tamaño mínimo 1,20 x 1,20 m.
- Contenedor para agua (mínimo 1 litro).
- Frontal o linterna con pilas de repuesto.

– Gorra, visera o badana.

– Pantalones o mallas.

– Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de la organización.

– Silbato.

– Luz roja de posición trasera.

4. La organización proporcionará un bastón a cada equipo. Dicho bastón deberá ser portado permanentemente por algún miembro del equipo hasta el cruce de la línea de meta. La pérdida de dicho bastón supondrá la descalificación de dicho equipo.

5. Los equipos estarán compuestos por cinco miembros, los cuales deberán ir juntos durante todo el itinerario. Llevan un único “Pasaporte Legionario” de equipo y una tarjeta de control, con su correspondiente chip, por cada uno de los componentes donde cada uno debe pegar la copia de su





DNI o TIM en el lugar correspondiente, de forma que en caso de retirada de cualquier componente, el resto de componentes del equipo pueda continuar la prueba en la categoría de marcha individual.

6. No se sellará el pasaporte de equipo en los controles de no ir los cinco componentes del equipo reunidos. Al finalizar la carrera los cinco componentes deben entrar con una diferencia máxima de treinta segundos, si no, serán descalificados.

7. Finalizará la prueba todo aquel equipo que llegue a la meta en menos de 24 horas desde el inicio de la misma, que lleve el pasaporte legionario con todos los sellos puestos en el lugar correcto y haya pasado por todos los controles electrónicos.

8. Recibirán un trofeo conmemorativo los tres primeros equipos clasificados absolutos masculinos y femeninos, tanto civiles como militares.

9. Queda expresamente prohibido cualquier tipo de avituallamiento y/o apoyo que no sea el proporcionado por la organización. Si la organización detectara esta actividad el equipo quedará descalificado.

NORMAS PARTICULARES CARRERA INFANTIL



Carrera a pie NO COMPETITIVA por las calles de Ronda, recorriendo parte del mismo itinerario por el que circularán el resto de participantes de otras categorías, que comienza en el campo de fútbol de Ronda (salida oficial) y finaliza en la Alameda del Tajo.

La idea de la carrera es tratar de inculcar a las nuevas generaciones, las categorías inferiores, el ambiente del deporte sano y de nuestra querida prueba, para introducirlos en la locura de los 101 y que en años venideros sean capaces de afrontarla con éxito en otras modalidades.

1. Todo el personal participante en la prueba deberá encontrarse en la salida antes de las 11:30 horas del sábado 11 de mayo. La salida se dará a partir de los 11:45 horas; 15 minutos antes se ce-

rrará el acceso al campo de fútbol, y finalizará el control de pasaportes a los participantes en la modalidad de carrera infantil.

2. Todos los participantes deberán llevar colocada la camiseta conmemorativa de la prueba que se entregará durante la recogida de dorsales.

3. Todos los participantes que alcancen la meta recibirán los siguientes obsequios:

- Medalla conmemorativa.
- Bolsa de chucherías.
- Lata de refresco.

ENTREGA DE MOCHILAS

Para la entrega de mochilas es necesario el siguiente material:

- Bolsas de plástico.
- Bridas de sujeción.
- Pegatina identificativa de destino.

Este material se incluirá en la bolsa de corredor de aquellos que reciban el dorsal por correo. Asimismo, estará disponible en todos los puntos de entrega de mochilas.

La mochila deberá estar precintada correctamente dentro de la bolsa de plástico y cerrada con la brida de sujeción. No se recogerán mochilas que no quepan en las bolsas de plástico. no se admitiran MALETAS NI TROLLEYS

La mochila deberá estar identificada con la pegatina de identificación en una zona visible. Se recomienda colocar la pegatina en la mochila, no en la bolsa de plástico, para evitar que pueda desprenderse con facilidad. La pegatina indica el destino al que se dirigirá la mochila. Las mochilas podrán ser destinadas directamente a Setenil o al Cuartel únicamente. La organización se encargará de llevarla

a meta tras su utilización por el participante. solo se admitira una mochila por corredor a uno de los posibles destinos Setenil o Acuartelamiento.

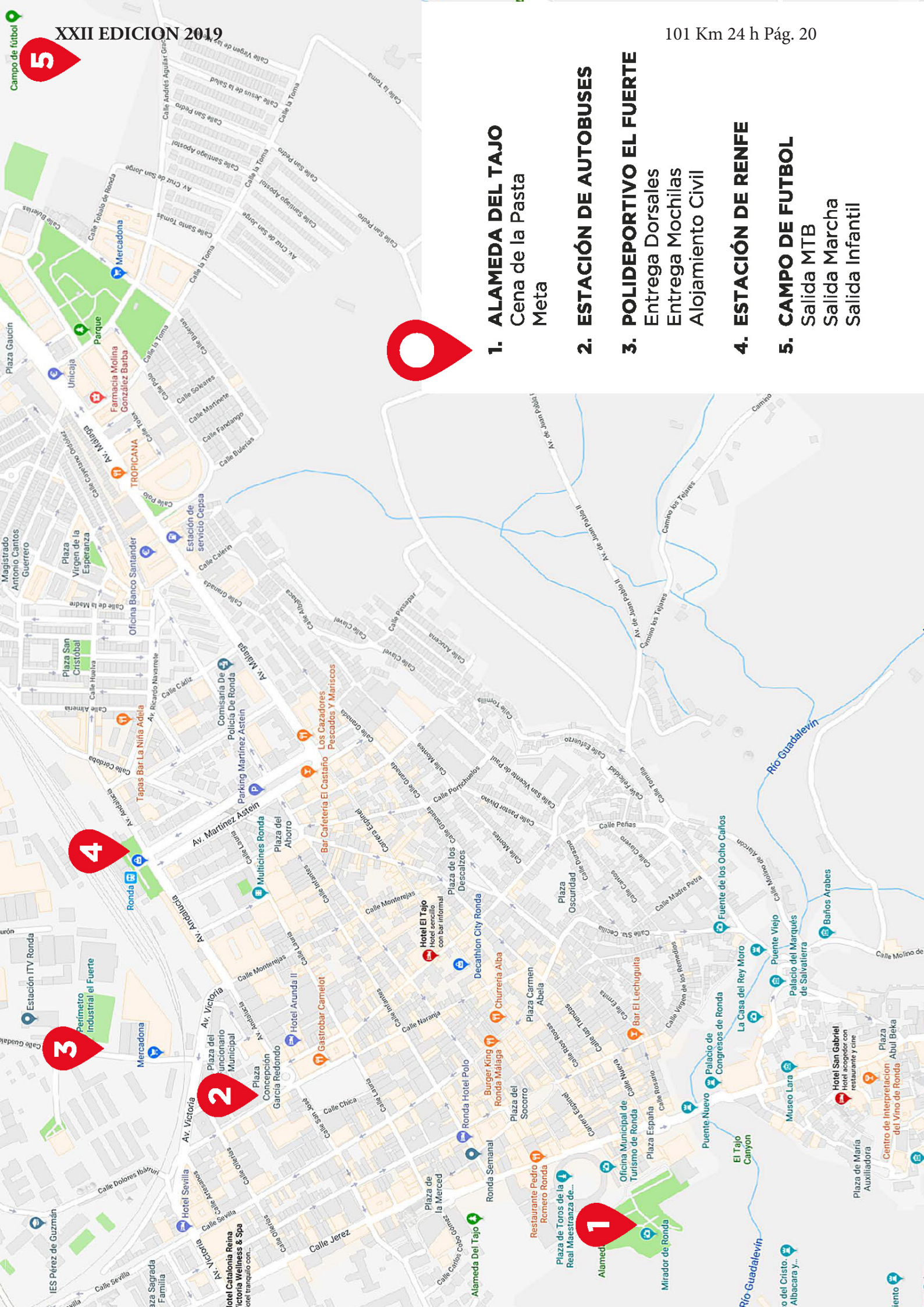
Una vez recogida para su uso en el punto entregado se podra volver entregar en el mismo punto para su traslado final a meta.

El material sobrante será devuelto a la organización para su posterior reciclaje.

Horarios de recogida:
Viernes 10 mayo
Polideportivo “El Fuerte”
10.00 h. - 22.00 h.

Sábado 11 mayo
Campo de futbol
08:00 h.- 10:00 h.





1. ALAMEDA DEL TAJO

Cena de la Pasta
Meta

2. ESTACIÓN DE AUTOBUSES

3. POLIDEPORTIVO EL FUERTE

Entrega Dorsales
Entrega Mochilas
Alojamiento Civil

4. ESTACIÓN DE RENFE

5. CAMPO DE FUTBOL

Salida MTB
Salida Marcha
Salida Infantil



BOMBEROS

AV. MÁLAGA

CTRA. S. PEDRO ALCANTARA

ENTREGA MOCHILAS

INCIDENCIAS

CONTROL INFANTIL

CONTROL ENTRADA

CARRERA INFANTIL

MARCHADORES

MTB MAILLOT

MTB

HORARIOS

04-09 Mayo

Entrega de dorsales en Intersport Cary, C/ Espinel 79, Ronda. el jueves hasta las 14:00.
(Horario comercial)

10 mayo

10:00-22:00 Entrega de dorsales y mochilas en el Polideportivo municipal "El Fuerte".

17:00-18:30 Mesa redonda sobre la carrera en el Teatro Vicente Espinel.

20:00-23:30 Cena de la pasta en la Alameda del Tajo.

11 mayo

07:30 Apertura del campo de fútbol de Ronda. 09:15 Cierre del cajón de salida para MTB.

09:20 Palabras de la alcaldesa de Ronda.

09:25 Palabras del jefe de la Brigada de La Legión.

09:29 Vivas reglamentarios.

09:30 Salida neutralizada de MTB.

10:00 Salida oficial de MTB.

10:45 Cierre del cajón de salida para marcha individual y equipos.

10:55 Palabras del jefe de la Brigada de La Legión.

10:59 Vivas reglamentarios.

11:00 Inicio de la prueba para marcha individual y equipos.

11:30 Cierre del cajón de salida para carrera infantil.

11:45 Salida carrera infantil.

20:00 Entrega de trofeos modalidad MTB en la meta.

22:00 Cierre oficial de meta para MTB.

12 mayo

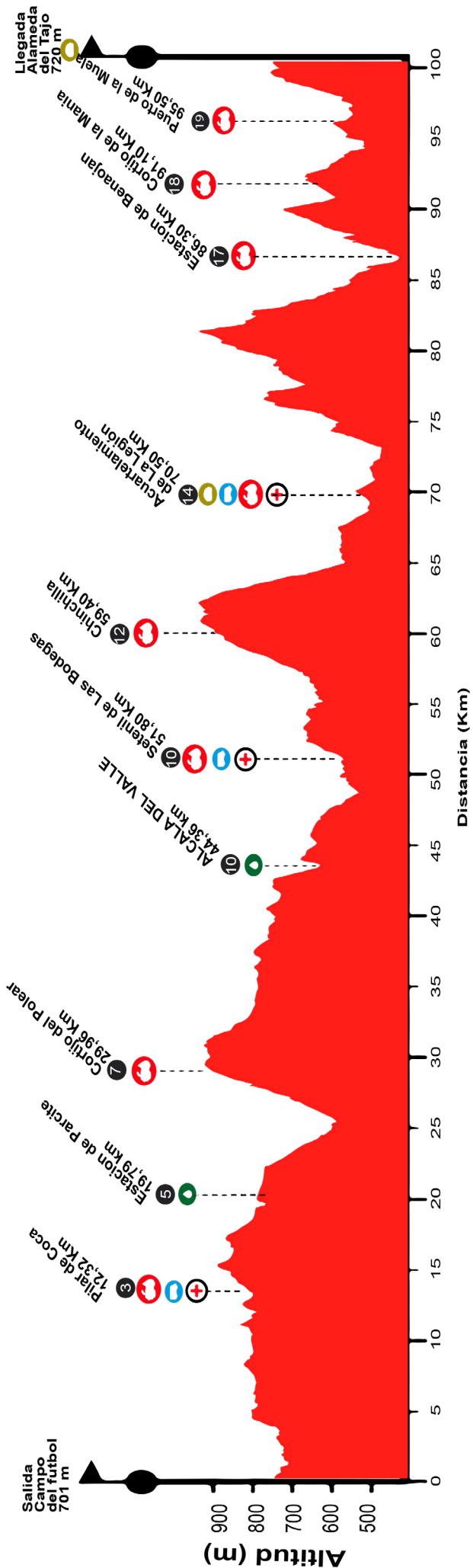
11:00 Cierre oficial de meta.

11:15 Entrega de trofeos modalidades de marcha individual y equipos en la meta.

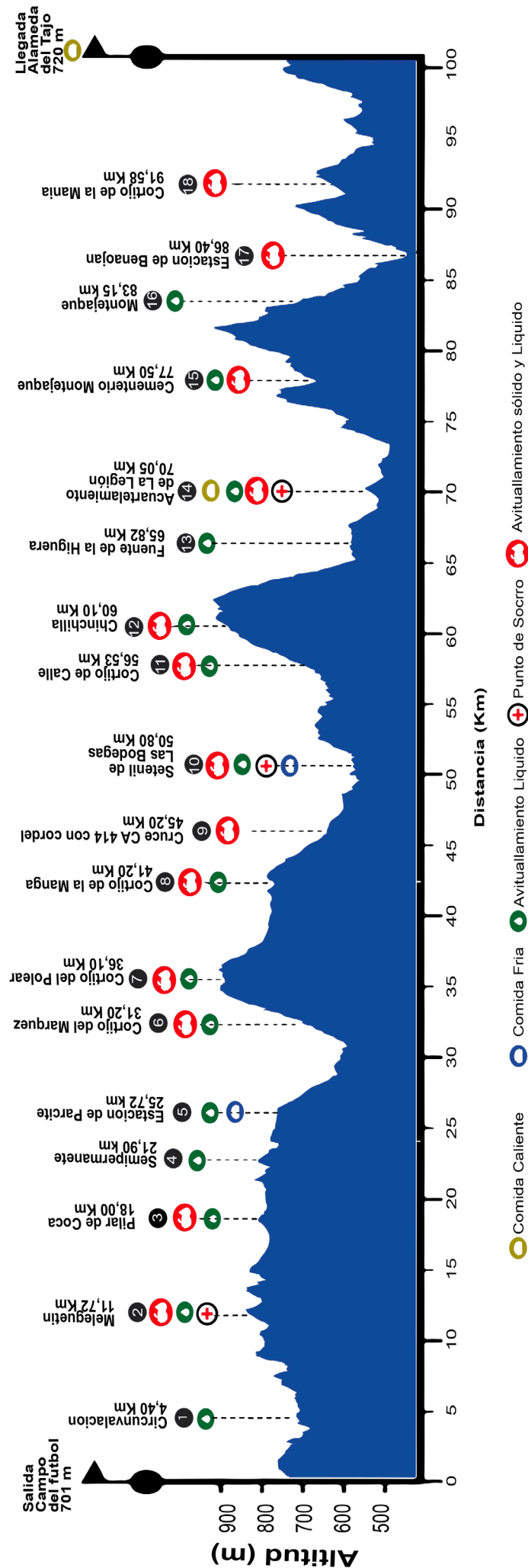
12:00 Fin de recogida de mochilas en la meta.



PERFIL MTB

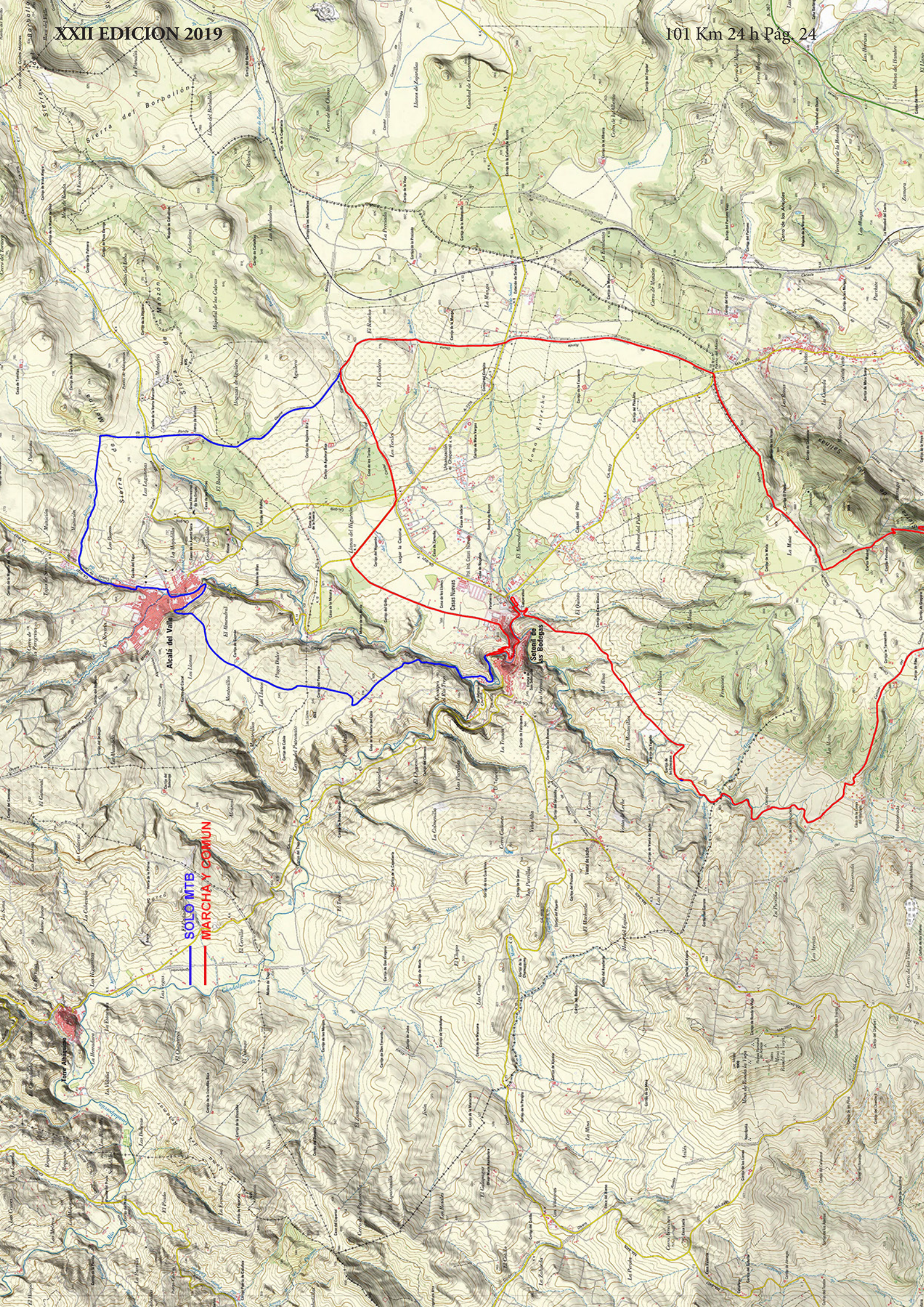


PERFIL MARCHA INDIVIDUAL Y EQUIPOS

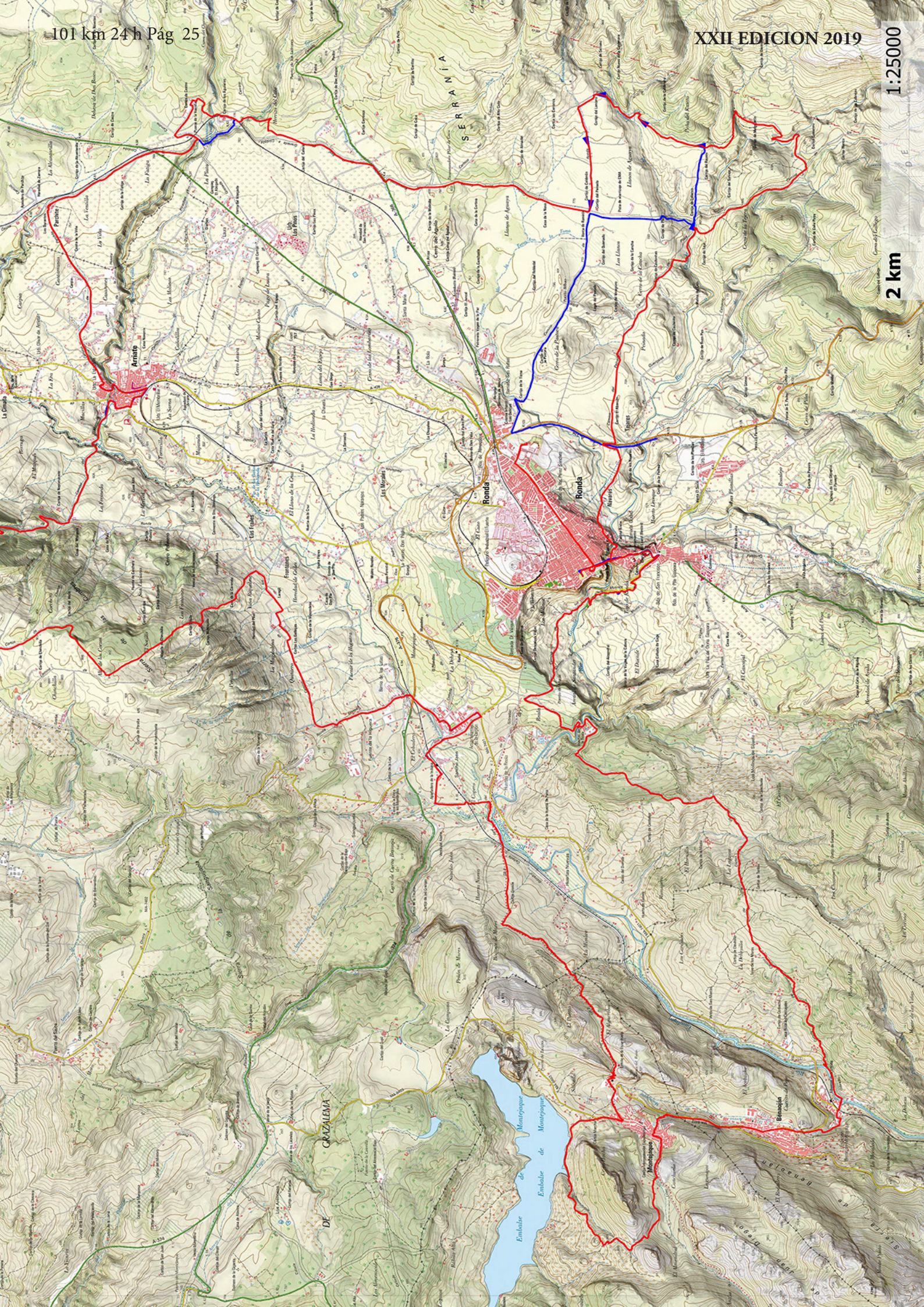


Comida Caliente ● Avituallamiento Liquido ● Punto de Socorro ● Avituallamiento sólido y Liquido

Comida Caliente ● Comida Fria ● Avituallamiento Liquido ● Punto de Socorro ● Avituallamiento sólido y Liquido



SOLO MTB
MARCHA Y COMUN



CREDO LEGIONARIO

EL ESPÍRITU DEL LEGIONARIO

Es único y sin igual, es de ciega y feroz acometividad, de buscar siempre acortar la distancia con el enemigo y llegar a la bayoneta.

EL ESPÍRITU DE COMPAÑERISMO

Con el sagrado juramento de no abandonar jamás a un hombre en el campo hasta perecer todos.

EL ESPÍRITU DE AMISTAD

De juramento entre cada dos hombres.

EL ESPÍRITU DE UNIÓN Y SOCORRO

A la voz de “a mí La Legión”, sea donde sea, acudirán todos, y con razón o sin ella, defenderán al legionario que pida auxilio.

EL ESPÍRITU DE MARCHA

Jamás un legionario dirá que está cansado, hasta caer reventado. Será el cuerpo más veloz y resistente.

EL ESPÍRITU DE SUFRIMIENTO Y DUREZA

No se quejará de fatiga, ni de dolor, ni de hambre, ni de sed, ni de sueño; hará todos los trabajos; cavará, arrastrará cañones, carros; estará destacado, hará convoyes, trabajará en lo que le manden.

EL ESPÍRITU DE ACUDIR AL FUEGO

La Legión, desde el hombre solo, hasta la Legión entera, acudirá siempre donde oiga fuego, de día, de noche, siempre, siempre, aunque no tenga orden para ello.

EL ESPÍRITU DE DISCIPLINA

Cumplirá su deber, obedecerá hasta morir.

EL ESPÍRITU DE COMBATE

La Legión pedirá siempre, siempre, combatir sin turno, sin contar los días, ni los meses ni los años.

EL ESPÍRITU DE LA MUERTE

El morir en el combate es el mayor honor. No se muere más que una vez. La muerte llega sin dolor y el morir no es tan horrible como parece. Lo más horrible es, vivir siendo un cobarde.

LA BANDERA DE LA LEGIÓN

La Bandera de La Legión será la más gloriosa porque la teñirá la sangre de sus legionarios.

TODOS LOS HOMBRES LEGIONARIOS SON BRAVOS

Todos los hombres legionarios son bravos; cada nación tiene fama de bravura. Aquí es preciso demostrar qué pueblo es el más valiente.



FREELOCK

Sistema de cierre con cordones rígidos que se ajustan a través de un elemento circular que asegura el cierre de forma cómoda.



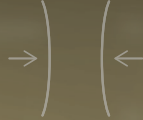
VTS

Sistema de tejido transpirable que mantiene una temperatura constante del pie.



SPORTECH

Caucho inyectado que evita las costuras, mejora la flexión y el ajuste.

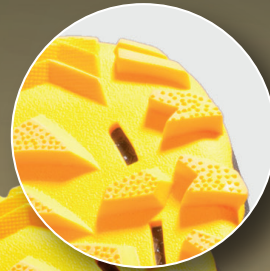


NUEVAS

OLIMPO 3

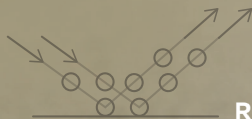
DURABILITY

Caucho de alta resistencia que retrasa el desgaste por abrasión. Con tacos bidireccionales para el agarre de subida y bajada.



BALANCE SYSTEM

Placa rígida entre la mediasuela y la suela de la parte delantera que evita la torsión y estabiliza la pisada en terrenos abruptos.



REBOUND

Un material revolucionario que absorbe el impacto, facilita el impulso y reduce el peso de la suela para ganar en comodidad, resistencia, amortiguación, velocidad y adaptabilidad.



Joma®

Entrena tu libertad

DIPUTACIÓN DE MÁLAGA

Francisco Salado Escaño

PRESIDENTE



La Serranía de Ronda ya está preparada un año más para recibir a los 8.500 valientes que dan sentido a una de las citas deportivas más esperadas de la provincia. Podemos decir que Ronda ya se ha consolidado en el mapa no solo nacional, sino también internacional, de las pruebas de ultra fondo, gracias a los 101 kilómetros en 24 horas de La Legión.

Si de algo estamos orgullosos es de ese lazo que hemos creado con La Legión, impulsores de esta carrera que cuenta con adeptos en todo el mundo. No hay duda de la relación especial que tenemos con este cuerpo militar tan querido en la provincia de Málaga y por ende, por la institución que represento, La Diputación.

Por eso no dudamos en el 2016 en otorgarle la Medalla de Oro al Tercio "Alejandro Farnesio" 4º de La Legión, con el que la provincia de Málaga lleva 36 años conviviendo y que tiene su base en Ronda. Con aquella distinción, los malagueños quisimos reconocer el valor y el trabajo en misiones internacionales de paz, catástrofes naturales y situaciones de emergencia de estos hombres y mujeres que visten con merecido orgullo el uniforme de La Legión.

Las Damas y Caballeros Legionarios del Tercio Alejandro Farnesio mantienen una cercana relación con la población civil de la provincia y, sobre todo, de la Serranía de Ronda.

Fue precisamente para estrechar lazos por lo que se creó en 1995 la prueba de los 101 kilómetros.

Ningún vehículo transmite mejor que el deporte los valores de esfuerzo y compañerismo que

abanderan esta carrera que permitió en su día que 400 valientes, civiles y militares, se enfrentaran hombro con hombro al centenar de kilómetros que separaban los municipios de Ronda y Marbella.

Hoy, más de dos décadas después, los 400 se han convertido en un ejército de 8.500 deportistas de más de 70 países, y cada año se superan las 22.000 solicitudes. Se han unido, además, dos provincias: Málaga y la vecina Cádiz, con un itinerario que pasa por seis municipios y que permite descubrir algunos de los tramos más bellos de la Gran Senda de Málaga.

No hay duda de que las carreras de ultra fondo despiertan pasiones. En los últimos años hemos asistido a un verdadero auge de este deporte que cada vez cuenta con más aficionados en todo el mundo. A la afición por el deporte y el amor por la naturaleza se une el afán de superación personal, y por eso cada vez son más las carreras que se suman al calendario mundial del ultra fondo. España no se ha quedado atrás, ni tampoco la provincia de Málaga, que se

Presenta como un atractivo destino deportivo y de turismo activo gracias a su inmejorable clima y a su variada geografía; senderos y paisajes que los 'cientouneros' han recorrido durante más de veinte años.

Por eso, la provincia está en deuda con esta prueba pionera en el fomento del deporte, del compañerismo y de la protección de la naturaleza. En nombre de todos los malagueños: ¡Ánimo, 'cientouneros'!

MALAGA



CADIZ



DIPUTACIÓN DE CÁDIZ

Irene García Macías

PRESIDENTA



Un año más, la provincia de Cádiz acoge buena parte del desarrollo de la prueba 'La Legión 101 Km en 24 H', una cita que cumple su XXII edición recorriendo nuevamente diferentes sendas y caminos de la Sierra gaditana.

Este acontecimiento, que a fuerza de repetirse en el tiempo no pierde su esencia ni su carácter de excepcional, vuelve a convertir a esta comarca de nuestra provincia en un escenario auténticamente privilegiado para acoger un desafío deportivo que cuenta con una doble dimensión.

Por una parte, demuestra la potencialidad de esta provincia para ser sede de acontecimientos deportivos de primera magnitud, ya sea en disciplinas ligadas a la resistencia como en otras de las más diversas modalidades: desde los deportes de viento en el entorno de Tarifa y a lo largo de todo nuestro litoral; a las competiciones ligadas al motociclismo o al automovilismo a través del Circuito de Jerez y de las pruebas en carretera que se desarrollan en comarcas como la Sierra o la Janda; pasando por campeonatos de golf de primera importancia, fundamentalmente en el Campo de Gibraltar; o eventos de relieve mundial en torno al polo en San Roque o de otros eventos relacionados con el caballo como las Carreras de Sanlúcar; por no hablar de citas ya consolidadas en el calendario como nuestro carácter de parada obligada tanto en la Vuelta Ciclista a Andalucía como, en otras ocasiones, en la Vuelta Ciclista a España... Todo un abanico de citas de primer nivel a lo largo y ancho del año.

Por otro lado, asistimos a una oportunidad excepcional para dar a conocer uno de los principales tesoros ambientales, culturales y gastronómicos de la provincia de Cádiz, como es su Sierra. Sus 19 municipios, agrupados en torno a lo que se conoce como los 'pueblos blancos', atesoran una belleza sin igual y son

un firme exponente por la apuesta por un turismo de interior de calidad, basado en un modelo de desarrollo sostenible impulsado desde el propio territorio y en el que el medio natural se convierte en un atractivo más: probablemente en el principal de todos.

Esta Diputación así lo ha entendido. Precisamente por este motivo, la promoción de esta provincia como sede de acontecimientos deportivos de relevancia internacional figura marcada a fuego como una de las líneas estratégicas marcadas este año por el Patronato Provincial de Turismo. El objetivo no es otro que convertirnos en destino preferente tanto de practicantes de las más variadas disciplinas como de espectadores de las mismas.

También por ello, por lo que respecta de manera concreta a la comarca de la Sierra, el Gobierno de esta Diputación viene incidiendo en la necesidad de consolidar ese esquema de aprovechamiento ordenado y racional de nuestro patrimonio ambiental, de forma que se convierta en oportunidad de desarrollo socioeconómico. Y también de disfrute del ocio mediante el contacto con la naturaleza y a través de la práctica de disciplinas deportivas respetuosas con la misma. En definitiva, el objetivo es que ese contacto y esa práctica se constituyan en sendas fuentes de atracción de visitantes, lo que es tanto como decir en oportunidades de generación de riqueza y empleo.

Me es muy grato, por tanto, dar mi más cordial bienvenida a esta provincia a los miles de participantes de esta XXII edición de 'La Legión 101 Km en 24 H'. Lo hago desde el convencimiento de que compartimos los valores de la práctica deportiva y del respeto a nuestro legado natural; y en la esperanza de que, después de disfrutar de ese tiempo con nosotros, sin duda se convertirán en embajadores de excelencia de la Sierra de Cádiz y del conjunto de esta provincia.



RONDA
Teresa Valdenebro
ALCALDESA

Resulta difícil, cuando llega el mes de mayo, no poner la mente en la ciudad de Ronda y, cómo no, en “los 101”.

Esta prueba deportiva nacida en 1995, dentro de los actos de celebración del 75 aniversario de la fundación de La Legión, es ya famosa a nivel internacional y reúne a más de 8.000 participantes, agrupados en distintas modalidades, alcanzando la cifra de casi 24.000 las solicitudes registradas este año.

Una organización impecable, en la que se ven comprometidos los caballeros y damas legionarios, personal sanitario, fuerzas de seguridad, protección civil, y demás voluntarios, tanto de nuestra ciudad, como de los demás municipios por los que también discurre esta prueba.

Lo importante es la prueba, dura, sí, muy dura, pero que engancha, y que hace que, año tras año, los participantes quieran repetir. Pero no sólo es la prueba, ya que desde la anterior noche, el ambiente se palpa, muchos participantes se reunirán en la Alameda para compartir esa cena, la de la pasta, que nos anuncia que el gran momento se acerca.

Podríamos contar innumerables historias, y los que tenemos la suerte de estar presente un año más, seremos testigos de alguna de ellas. Por supuesto, no pararemos de animar y alentar a los participantes, que seguro se llevarán todos ellos el premio de la superación personal.

Sólo me queda dar las gracias a todas las personas que participan en la organización y desarrollo de la prueba, y darles la bienvenida a todos los partici-



pantes de la XXII Edición de los 101 Km, así como a todos los amigos y familiares que acompañáis a los participantes. ¡¡Mucha fuerza y mucho ánimo a todos!!

Como siempre: ¡Viva La Legión! Y ¡Viva Ronda!

Teresa Valdenebro
Alcaldesa





ARRIATE

Melchor Conde Marín

ALCALDE

“Los cientouno en Arriate, se viven”, con este lema, un año más, damos la bienvenida a todos los participantes de la XXII Edición de los 101 kms en 24 horas.

Desde el Ayuntamiento de Arriate, damos la enhorabuena a tan importante labor realizada por organizadores, colaboradores, profesionales del sector, cuerpos y fuerzas de seguridad y sobre todo voluntarios, pues sin todos y cada uno de vosotros esta prueba deportiva y su seguridad sería imposible.

En este año 2019, disfrutaremos de la XXII Edición de la marcha cívico-militar más importante de la zona los días 11 y 12 de mayo, y de la cual todos los que aportamos nuestro granito de arena, nos sentimos más que orgullosos.

Nos gustaría poner en valor a cada uno de los participantes que asumen tan importante reto de superación física y personal, el simple hecho de veros en el cajón de salida, con muchísimos nervios y una gran ilusión, esto hace que a los que somos meros espectadores, se nos erice la piel. Todos buscamos caras conocidas, ese último saludo, ese grito dando ánimo y mucha fuerza, al paso por nuestro pueblo.



Finalmente, queremos agradecer a la Legion un año más, muy especialmente al Club Deportivo 101 kms, su implicación, compromiso y grandioso trabajo con Arriate, donde más de 8000 deportistas acompañados por sus familiares conocen nuestro pueblo gracias a esta prueba de gran calado internacional.

Solo nos queda desear lo mejor a todos los cientouneros, a los que ya son fieles a esa cita, a los que por primera vez se atreven con este gran reto, a sus familiares que esperan nerviosos dicho día, y por supuesto a La Legion por llevar todo el año trabajando en esta gran prueba deportiva. ¡¡¡Arriate os espera!!!





ALCALÁ DEL VALLE

Dolores Caballero Flores

ALCALDESA

Alcalá del Valle se encuentra enclavada en la zona occidental de la Serranía de Ronda, a cuya comarca natural pertenece, a 24 km de Ronda y a 150 kilómetros de Cádiz. Se ubica vecina a la provincia de Málaga, de la que formó parte hasta 1833, siendo el límite efectivo de la provincia de Cádiz con ésta. Es un municipio que está dentro de la Ruta de los Pueblos Blancos de la Sierra de Cádiz.

Su economía se basa principalmente en la agricultura. Alcalá del Valle ha sido tradicionalmente un pueblo de emigrantes, pero actualmente se está llevando a cabo la introducción de nuevos cultivos que hagan que la población pueda dejar de emigrar. Destaca el desarrollo de actividades de manipulación hortícola, fundamentalmente centradas en el espárrago. Los espárragos de Alcalá del Valle se pasean por las mesas de Europa Central como grandes estrellas de la mesa. Tal es la importancia de dicho cultivo en la localidad que desde hace siete años cada primavera se celebra la Feria del Espárrago (12, 13 y 14 de Abril de 2019), en esta feria agro-turística se pueden degustar diferentes platos con el espárrago como estrella. En dicha feria también cabe destacar la famosa carrera del Espárrago

en las modalidades de trail-running y btt, que ya va por su quinta edición y la cual pertenece a la Liga Rondeña de Ultrafondo, en la que participan muchos/as cientos/uneros/as.

Otros recursos económicos son la cooperativa del pan, los cultivos de cereales (700 ha de cultivo de trigo), y del olivo (1300 ha de cultivo de olivo que generan un aceite de oliva virgen extra de muy buena y reconocida calidad), dehesas ganaderas, la elaboración de embutidos serranos y el turismo (Hostal-Piscina-Restaurante “Las Errizas”, el alojamiento rural “El Cortijo del Guarda”, Hostal Rural “La Esperanza” y Alojamiento Rural “Molino Romano”).

Su principal atracción turística es la Ermita de Ntra. Sra. de Caños Santos que fue construida en 1512 y entregada ese mismo año a unos ermitaños seculares, recibiendo gran afluencia de visitantes atraídos por la fama y los milagros atribuidos a la virgen. En 1542 se construye el convento y la casa en el lugar ocupado por la antigua ermita, fundándose el Monasterio de Nuestra Señora de Caños Santos, a manos de una orden de Franciscanos.



Durante el verano de 1.996 Caños Santos pasa a formar parte del Catálogo General del Patrimonio Histórico Andaluz. A principios de 1998 se realizaron obras de restauración de la Iglesia y la Torre del edificio.

El Monasterio de Caños Santos siempre ha sido destino de romerías, los fieles marianos parece ser que la celebraban el día dos de mayo, actualmente se celebra un día antes, coincidiendo con el día del Trabajador. Este día el pueblo entero y todos sus visitantes hacen “el camino” hacia el santuario,

siendo una jornada de gran disfrute y convivencia en este lugar mágico.

Este pueblo serrano mantiene una estrecha relación con los “101km 24h”, debido al paso de esta prueba por la localidad y por su conocido por los/as cientouneros/as como “el muro de Alcalá”, una pendiente de más del 30% que saca lo mejor de cada uno de los/as cientouneros/as. Cada año los aficionados/as esperan este día para animar el paso de los/as deportistas por sus calles, edición tras edición de esta importante prueba deportiva cada vez son más los alcalareños que disputan esta prueba haciendo gala del espíritu del legionario.





SETENIL DE LAS BODEGAS

Rafael Vargas Villalón

ALCALDE

Setenil de Las Bodegas, pueblo gaditano, recién estrenado en el selecto club de los Pueblos más bonitos de España. Es un rincón de naturaleza singular, donde el sol y la sombra se enfrentan cual moros y cristianos batallaron en este mágico lugar, enclavado en la ruta de los pueblos blancos, paso y morada de bandoleros en una España romántica.

Setenil de Las Bodegas acoge en estos días, el paso de una carrera épica, los 101 km de la Legión, llena de miles de historias y pasiones, las de cada uno de los miles de participantes y que son los motivos que les han llevado a participar y “engancharse” a esta carrera. Carrera donde el espíritu de amistad, el compañerismo, el sufrimiento y la dureza, del credo legionario se realzan hasta límites casi infinitos, en cada uno de los participantes, “los cien-touneros”.



Cuando llegas a los 101 km por primera vez comprendes que es una carrera distinta, es un desafío. Buscas tu objetivo, el tuyo propio y de nadie más, superar ese umbral que tienes marcado, el desafío de esta carrera la transforma en un binomio, tú y la carrera, donde cuerpo y mente se funden en un único elemento más que nunca, para superar el sufrimiento y la dureza, premisas inherentes a los deportes de esta índole, y que te llevan a afrontar este desafío.



“Porque si hay un contrincante al que debes vencer en una carrera de larga distancia, ése no es otro que el tu de ayer” (Haruki Murakami)

Y en esta carrera épica, desde el camino de Pago Dulce, se asoma Setenil de las Bodegas, que abre el cañón de su río que horada la piedra para recibir entre tajos a los participantes, entre tajos que acogen a visitantes abrazados a los setenileños para formar un pasillo humano en la calle Cuevas del Sol, que convierte el sufrimiento en fortaleza y el cansancio en perseverancia. Momento perdurable en cada uno de los cientouneros, recuerdo que el tiempo no borrará.

No solo ese mágico paso por nuestro pueblo, el fin de semana de los 101 km, la familia cientounera, vive Setenil, su naturaleza, cultura, historia y rica gastronomía. Familia que en los momentos de dureza y soledad de

los entreno ha sido apoyo y bastión de su cientounero, y que ahora viven juntos en Setenil la expresión de la superación.

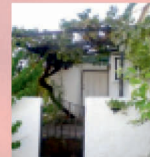
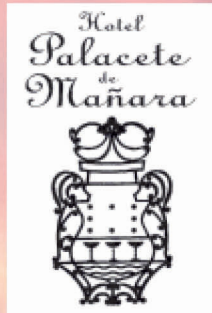
Como Setenileño y cientounero, al escribir estas líneas no puedo dejar pasar la oportunidad de agradecer a la legión el excelente trabajo en la organización de este desafío.

Ahora mientras espero pedaleando por los montes de Málaga y la sierra de mi pueblo, la llegada de tan ansiado día, solo me queda añadir a todos los cientouneros..... ¡Nos vemos en la meta!

Antonio Zamudio Sánchez

MONTEJAQUE

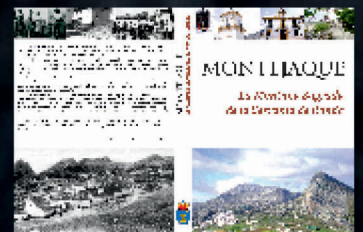
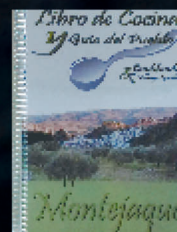
ALOJAMIENTOS



PRODUCTOS LOCALES



PUBLICACIONES



Situado entre montañas y dentro del Parque Natural Sierra de Grazalema, Montejaque supuso un enclave de interés a lo largo de la historia. El sistema Hundidero-Gato fue habitado en la Edad de Piedra. “La Puente” fue un descansadero-abrevadero junto a un nacimiento cruce de caminos entre la Sierra de Cádiz y la Serranía de Ronda. Los bereberes construyeron su propio asentamiento, que escondido de los valles, se convirtió en el centro de poder y comunicaciones, Montejaque .

El orónimo Montejaque (Munt-Saqir = Montexaque = Monte Sacro) muestra de la importancia de este municipio en el ámbito del Al-Ándalus. La población era tan numerosa en la época que se construyó la parroquia de Santiago el Mayor en 1505.

Montejaque fue residencia de verano de D. Miguel Mañara (el mito de don Juan Tenorio) y su esposa Doña Jerónima Carrillo de Mendoza y Castrillo, Señora del Mayorazgo de Montejaque y Benaoján, enterrada en la Parroquia de Santiago El Mayor en septiembre de 1661 y en la que se celebraron 250 misas en su memoria.

El 20 de octubre de 1810 unos 200 serranos vencieron a 700 soldados franceses en la batalla de La Puente durante la Guerra de la Independencia. Todos los años se celebra y recrea en su aniversario.

Sus parajes naturales protegidos de valles, mesetas calizas, cuevas, torcales y riscos hacen de este entorno el escenario ideal para la práctica de deportes de aventura como el montañismo, senderismo, cicloturismo, escalada y la espeleología.

La cocina tradicional gira entorno a los productos derivados del cerdo ibérico junto con los propios del terreno. Olla, Guiso de Tagarninas, Lomo y Chorizo en manteca y dulces como la Torta de Chicharrones, mermeladas caseras y mistela, son manjares típicos que se pueden degustar.





BENAOJÁN

SORAYA Garcia Mesa

ALCALDESA

Benaoján es un municipio español de la provincia de Málaga, Andalucía, localizado dentro del Parque Natural de Grazalema. Su extensión superficial es de 32 Km², con una densidad de 50,37 hab/km². Se encuentra situada a una altitud de 524 metros y a 134 kilómetros de la capital de provincia, Málaga. Sus habitantes se denominan benaojanos.

Su nombre, de evidente origen árabe, unos lo hacen significar hijos de Oján, tribu bereber, y otros casa de panadero.

El municipio presenta dos núcleos de población: Benaoján y la Estación de Benaoján, siendo el primero el núcleo principal. En total suman 1.543 habitantes. Su relieve es muy accidentado destacando los cerros kársticos en los que se encuentran dos formaciones geológicas de gran importancia: el sistema hundidero-Gato y Cueva de la Pileta, de gran importancia por sus pinturas prehistóricas que datan del Paleolítico superior, motivo por el que ha sido declarada Monumento Nacional de Arte Rupestre.

Así mismo, existen otras cavidades de mayor o menor importancia repartidas por el término municipal.

Accidentado por las sierras de Líbar y Montalate y avenado por el río Guadiaro, destacan sus encinares y pastos, cultivos de secano mediterráneos y ganadería lanar. En su gastronomía destacan las chacinas y otros productos derivados del cerdo así como los frutos secos (principalmente almendras).

Las primeras evidencias de poblamiento en las tierras del actual término municipal de Benaoján datan de hace unos 250.000 años, cuando grupos de Homo heidelbergensis utilizaban los valles transversales de la Sierra Bética para desplazarse entre las costas y el interior de Andalucía. Más tarde el hombre de Neandertal puebla estas sierras.

Hace unos 27.000 años llega el Homo sapiens, habitando durante más de 20.000 años en la Cueva de la Pileta, en cuyas paredes dejarían cientos de representaciones pictóricas haciendo de La Pileta, una de las cuevas con arte rupestre más importantes.

Cuando termina la última glaciación hace 10.000 años, la fauna de grandes mamíferos que habitaba estas tierras el clima cambian , lo que hace que los modos de vida del hombre cambien. De este periodo tenemos restos en la Cueva del Gato.

Cueva de la pileta

Descubierta en 1905 por José Bullón, labrador de la zona, fue dada a conocer por W. Verner, realizándose un profundo estudio de la misma en 1912. En las diferentes excavaciones realizadas, han sido encontrados numerosos restos de cerámica, siendo el principal hallazgo un colgante de unos seis centímetros de altura que representa, de manera esquemática, una venus.

La gran importancia de la pileta se debe a la existencia en su interior de extraordinarias pinturas rupestres, atribuidas al paleolítico superior. La mayoría de estas pinturas representan a animales, siendo los caprinos los más numerosos, aunque también podemos observar caballos, cérvidos, búfalos y bisontes, además de peces.

La pileta está constituida por una serie de galerías situadas a distintos niveles y con alturas que llegan hasta los 15 metros. Destaca por sus grandes dimensiones la nave central, con 60 metros de recorrido. La cueva es visitable diariamente de 10:00 a 13:00 y de 16:00 a 18:00.

Cueva del gato

Situado en el Parque Natural de Grazalema, el sistema espeleológico Hundidero-Gato es, con sus 4 km de longitud y sus 10 recorridos, uno de los más complejos de Andalucía. La belleza y dificultad propias de la cavidad han atraído por igual a expertos espeleólogos y a amantes de los deportes de aventura de todo el mundo.

La enorme boca de Hundidero se abre al fondo de una garganta que en tiempos conducía las aguas del río Gadares, también llamado Campobuche.

Cueva del Hundidero

Está situada al fondo de una garganta por la que circula el río Gadares o Campobuche y tiene más de 50 metros de altura. Por encima podemos ver la carretera que va de Grazalema a los pueblos de Benaoján y Montejaque, ya en la provincia de Málaga. El río atraviesa por esta vía toda la sierra para reaparecer por la Cueva del Gato separada 4 km de esta entrada. A la entrada de la garganta se construyó en los años 20 una presa con la intención de embalsar las aguas del torrente. Dado que los terrenos cársticos son muy permeables, el agua desaparecía a los pocos días por sumideros que se abrieron en el fondo del pantano.

Cueva de la Pileta



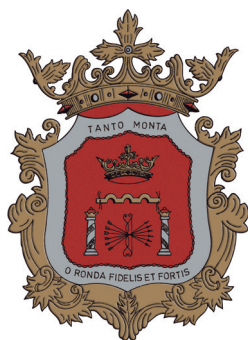
PATROCINADORES PRINCIPALES



OTROS PATROCINADORES



INSTITUCIONES OFICIALES



Diputación
de Cádiz



COLABORADORES



FEDERACIONES



AGRADECIMIENTOS

Como todos los años, queremos hacer mención especial a todos los que siempre estáis ahí, los de la reunión de coordinación previa, los que siempre nos ayudáis, nos guiáis por los pueblos y en los cruces, los que nos apoyáis en las evacuaciones, los propietarios de las fincas que atravesamos, los fisioterapeutas y podólogos que nos acompañáis cada año, y en general, a todos vosotros con los que siempre podemos contar.

¡Gracias por vuestra confianza!

¡Un fuerte abrazo legionario!





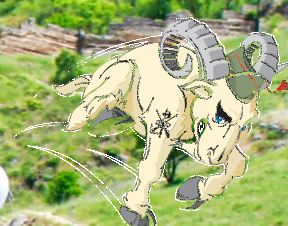
MERRELL | AGILITY PEAK FLEX 3

Agarre y ligereza sobre cualquier terreno

INTERSPORT®

SPORT TO THE PEOPLE

CARY



LA LEGIÓN

7125
JOMAY

**Colaborador y
Proveedor oficial
desde la primera edición**

Foto: Fran Garrido

CARY
deportes para todos

tu tienda online:

www.deportescary.com