¡YA ESTÁ AQUÍ LA CIZUR GARES 2026!

¡Nos vemos el próximo domingo 6 de diciembre!

Hola, corredores:

Ya queda muy poco para disfrutar de LA CIZUR GARES, una carrera de 21 kilómetros que nos llevará desde Cizur Menor hasta Gares / Puente la Reina, recorriendo algunos de los tramos más emblemáticos del Camino de Santiago.

Desde la organización queremos facilitaros toda la información necesaria para que podáis preparar la carrera y disfrutar de la experiencia al máximo.

Os recomendamos leer este correo con atención. Encontraréis información importante sobre la recogida de dorsales, horarios, servicios, avituallamientos, recorrido y todo lo que necesitáis saber para el día de la prueba.

¡Vamos allá!

🏁 1. INFORMACIÓN GENERAL Y HORARIOS

- **Fecha:** domingo, 6 de diciembre de 2026.
- **Distancia:** 20,6 kilómetros.
- **Hora de salida:** 11:00 h.
- **Lugar de salida:** Plaza del Baltxarran, Cizur Menor.
- **Lugar de llegada:** Plaza Mena, Gares / Puente la Reina.
- **Tiempo máximo:** 3 horas y 30 minutos.
- **Cierre de meta:** 14:30 h.

No habrá cajones de salida.

🎽 2. RECOGIDA DE DORSALES

Hemos habilitado tres posibilidades para recoger vuestro dorsal:

LUNES 30 DE NOVIEMBRE A VIERNES 4 DE DICIEMBRE

📍 Intersport Irabia – Centro Comercial La Morea.

En horario comercial de la tienda.

IMPORTANTE: el jueves 3 de diciembre la tienda permanecerá cerrada por festivo en Navarra.

SÁBADO 5 DE DICIEMBRE

🕓 De 16:00 a 21:00 h.

📍 Hotel Jakue, Gares / Puente la Reina.

El hotel está situado a la entrada de Puente la Reina, accediendo desde Pamplona por la A-12 en dirección Logroño. Si llegáis desde el sur, tendréis que cruzar la localidad por la carretera nacional.

DOMINGO 6 DE DICIEMBRE

🕘 De 9:00 a 10:45 h.

📍 Polideportivo de Cizur Menor.

OS ROGAMOS ENCARECIDAMENTE QUE RECOJÁIS VUESTROS DORSALES DURANTE LOS DÍAS PREVIOS A LA CARRERA.

Queremos evitar aglomeraciones de última hora y agilizar al máximo la organización de la salida.

Con la recogida del dorsal recibiréis:

- 🎽 Camiseta oficial de la prueba, para todos aquellos inscritos antes del 31 de octubre.
- 🥤 Vaso plegable reutilizable, de uso obligatorio durante la carrera.

🚌 3. SERVICIO DE AUTOBÚS

Este servicio estará disponible exclusivamente para aquellos participantes que seleccionaron la opción de autobús durante el periodo en el que estuvo habilitada.

Domingo 6 de diciembre:

- Hora de salida: 9:00 h. Estar entre diez y quince minutos antes.
- Punto de encuentro: marquesina de autobús situada a la altura del Bar Mikel.
- Llegada aproximada a Cizur Menor: 9:15 h.

Para acceder al autobús únicamente tendréis que facilitar vuestro nombre a la persona responsable.

No será necesario presentar el dorsal.

🎒 4. CONSIGNA, VESTUARIOS Y SERVICIOS EN SALIDA

En el Polideportivo de Cizur Menor habilitaremos una zona donde podréis prepararos antes de la carrera.

Dispondréis de:

- **Consigna:** podréis dejar vuestras pertenencias el domingo por la mañana. La organización las trasladará hasta Gares / Puente la Reina, donde podréis recogerlas al finalizar la prueba.
- **Vestuarios:** disponibles en las instalaciones del polideportivo para cambiaros de ropa.
- **Bar:** en la propia Plaza del Baltxarran encontraréis un bar donde tomar un café antes de la salida.
- **Aparcamiento:** en los alrededores de Cizur Menor encontraréis zonas de estacionamiento gratuito (zona blanca).

👟 5. MATERIAL RECOMENDADO Y OBLIGATORIO

CALZADO

Recomendamos utilizar zapatillas de trail running. Aunque buena parte del recorrido transcurre por caminos de tierra y pistas compactas, encontraréis zonas técnicas, pendientes pronunciadas y tramos con piedra suelta.

CORTAVIENTOS

También recomendamos el uso de cortavientos.

VASO PLEGABLE: USO OBLIGATORIO

Con la recogida del dorsal recibiréis un vaso plegable reutilizable que deberéis llevar durante toda la carrera.

Por normativa, no habrá vasos desechables en los avituallamientos. Cada participante deberá utilizar su propio vaso, botella o soft flask para hidratarse.

Todos los avituallamientos dispondrán de garrafas de agua con grifo para que podáis rellenar vuestros recipientes. Habrá suficientes puntos de suministro para evitar colas y esperas innecesarias.

Además, en algunos tramos encontraréis fuentes de agua potable donde también podréis rellenar vuestras botellas.

TELÉFONO MÓVIL

Os recomendamos llevar el teléfono móvil durante la prueba para poder avisar en caso de accidente o cualquier incidencia.

📞 **Teléfono de emergencias de la organización: 678 585 956.**

💧 6. AVITUALLAMIENTOS

A lo largo de los 21 kilómetros encontraréis los siguientes puntos de avituallamiento:

- **ZARIKIEGI – KM 5,8:** avituallamiento de agua situado a la entrada del pueblo. Junto a él encontraréis también un grifo de agua potable y, unos metros más adelante, una fuente al lado de la iglesia.
- **ALTO DE EL PERDÓN – KM 8,3:** avituallamiento sólido y líquido.
- **UTERGA – KM 11,7:** avituallamiento sólido y líquido.
- **OBANOS – KM 16,5:** avituallamiento sólido y líquido.
- **GARES / PUENTE LA REINA – META:** agua, bebida en lata y garrafas con suplementación de recuperación diluida en agua.

Recordad que no habrá vasos desechables. Será imprescindible utilizar el vaso plegable facilitado por la organización o vuestro propio recipiente.

EN TODOS LOS AVITUALLAMIENTOS PODRÉIS ENCONTRAR CUBOS PARA TIRAR LOS RESIDUOS ACUMULADOS. VAMOS A CUIDAR EL CAMINO ENTRE TODOS Y TODAS

🏥 7. SERVICIOS MÉDICOS Y ASISTENCIA

La seguridad de todos los participantes es una prioridad para la organización.

Durante la prueba contaremos con:

- 🚑 Una ambulancia situada en la zona de llegada.

- 🚑 Un vehículo médico de acción rápida en el Alto de El Perdón.
- 🚴 Ciclistas de apoyo distribuidos entre los corredores, equipados con mantas térmicas para prestar una primera asistencia en caso de necesidad.

Os pedimos colaboración y solidaridad con vuestros compañeros.

Si durante el recorrido observáis a algún participante que necesita ayuda, os rogamos que aviséis lo antes posible al teléfono de emergencias de la organización o a cualquiera de los ciclistas de apoyo.

Recordad que estamos aquí para disfrutar de una carrera, pero también para cuidarnos entre todos.

📞 **678 585 956.**

🏅 8. SERVICIOS EN META

¡El esfuerzo merece una buena recompensa!

Al cruzar la línea de meta en Gares / Puente la Reina, tendremos preparados diferentes servicios y detalles para que podáis recuperaros y disfrutar del final de la prueba.

🎁 BOLSA DEL CORREDOR Y DETALLE CONMEMORATIVO

A vuestra llegada recibiréis un detalle conmemorativo de la carrera y una bolsa del corredor que incluirá líquidos, productos lácteos y posiblemente algún otro obsequio.

🥤 ZONA DE RECUPERACIÓN

Dispondréis de tres garrafas con grifo que contendrán suplementación de recuperación diluida en agua para ayudaros a reponer fuerzas después del esfuerzo.

🌭 PINTXO DE TXISTORRA Y BEBIDA

Con vuestro dorsal podréis recoger un pintxo de txistorra de la afamada Carnicería Sanz y una cerveza o refresco cortesía de Bebidas Martínez.

Un pequeño homenaje para celebrar vuestra llegada a meta y reconocer el esfuerzo realizado.

🚿 CONSIGNA, VESTUARIOS Y DUCHAS

En el Frontón Zamariain encontraréis:

- Recogida de la consigna, presentando vuestro dorsal.
- Vestuarios para cambiaros de ropa.

- Duchas.
- Aseos.

El frontón está situado junto a la gasolinera, al otro lado de la carretera, justo al salir de la plaza donde finaliza la prueba.



🏃 9. CONOCE EL RECORRIDO

Queremos contaros cómo vemos los 21 kilómetros desde la organización y qué os vais a encontrar en el camino.

SALIDA – CIZUR MENOR

La carrera comenzará en la Plaza del Baltxarran. Tras realizar un par de giros a derecha e izquierda, nos incorporaremos a la calle Zelaia, una vía ancha que descenderemos hasta alcanzar un giro de 90 grados a la derecha para incorporarnos al Camino de Santiago, ya sobre terreno de tierra.

Posteriormente volveremos a salir a carretera y continuaremos durante aproximadamente dos kilómetros por asfalto, hasta llegar a un giro de 90 grados a la izquierda. A partir de este punto, el camino se estrecha y comienza el terreno de tierra.

ZARIKIEGI – ALTO DEL PERDÓN

Antes de llegar a Zarikiegi encontraremos las pendientes más exigentes del recorrido, con desniveles que alcanzan el 25 % y zonas de piedra suelta que exigirán prestar atención a cada pisada.

La llegada a Zarikiegi nos permitirá recuperar un poco el aliento antes de afrontar la subida al Alto del Perdón.

Una vez coronado el Alto del Perdón, comenzará un descenso por un camino acondicionado, aunque con pendientes que alcanzan el 34 % en algunos tramos. Esta bajada nos conducirá hasta Uterga.

UTERGA – OBANOS

A partir de Uterga comienza la segunda mitad del recorrido, probablemente la parte más agradecida para muchos corredores.

Encontraremos algunos tramos de subidas y bajadas, con terreno firme de tipo sterrato. Poco a poco iremos atravesando diferentes localidades, aproximadamente cada dos o tres kilómetros.

El ambiente de los pueblos y el calor del público serán, sin duda, un gran estímulo para afrontar los kilómetros finales.

Antes de llegar a Obanos tendremos que superar una última subida. Después callejearemos por sus calles hasta abandonar la localidad por una bajada que nos conducirá hacia la entrada de Gares / Puente la Reina.

GARES / PUENTE LA REINA – LLEGADA A META

Desde la entrada de Gares / Puente la Reina, a la altura del Hotel Jakue, afrontaremos los aproximadamente dos últimos kilómetros de carrera.

Será un final muy especial, recorriendo el casco histórico de la villa y pasando junto a algunos de sus edificios más emblemáticos.

Cruzaremos el espectacular Puente Románico y regresaremos por el puente nuevo, desde donde podremos contemplar el puente antiguo en todo su esplendor.

Continuaremos por el paseo hasta llegar a la Plaza Mena, donde estará situada la línea de meta.

Un final a la altura de una carrera que une deporte, historia, naturaleza y uno de los tramos más emblemáticos del Camino de Santiago.

🚗 10. APARCAMIENTO EN GARES / PUENTE LA REINA

Para todos aquellos que os desplacéis en coche hasta Gares / Puente la Reina, os recomendamos las siguientes zonas de estacionamiento:

- Explanada del Hotel Jakue.
- Parking situado a la entrada de la localidad por la carretera nacional.
- Urbanización situada en la entrada de la salida «Puente la Reina Centro» de la A-12.
- Explanadas y espacios habilitados dentro del municipio.
- Camino situado junto a la Discoteca Gares.
- Paseo de los Fueros.
- Parking del Cementerio.

También podréis estacionar en las propias calles de la localidad, siempre respetando los vados permanentes y las zonas donde esté prohibido aparcar.

Os recomendamos llegar con tiempo suficiente para encontrar aparcamiento y evitar desplazamientos de última hora.

🚐 11. PARKING PARA CARAVANAS

Para aquellos participantes que queráis desplazaros con vuestra caravana o autocaravana, desde el sábado por la tarde quedará habilitada una zona de estacionamiento en el Colegio Público de Educación Infantil y Primaria de Gares / Puente la Reina.

📍 **Dirección:**

Paseo Larrandia, 1
31100 Puente la Reina / Gares (Navarra).

🛡️ 12. SEGURO DE LOS PARTICIPANTES

Todos los atletas contáis con un seguro contratado por la organización que cubrirá las posibles contingencias contempladas en sus condiciones.

📍 13. TRACKING DE LA PRUEBA

Podéis consultar y descargar el tracking oficial del recorrido a través de nuestra página web.

https://lacizurgares.es/

Os recomendamos consultarlo antes de la carrera para familiarizaros con el itinerario.

🍽️ 14. ¿OS QUEDÁIS A COMER?

Si después de la carrera os apetece quedaros a comer y disfrutar de la localidad, Gares / Puente la Reina dispone de diferentes bares, cafeterías y restaurantes.

Os dejamos algunas opciones:

- Restaurante Jakue (Hotel Jakue).
- Sidrería Asador Zubi XXI.
- Asador Fogón de Etayo.
- Bar Restaurante Gares.
- La Droguería.
- Restaurante La Torreta.
- La Conrada.
- Bar Eunea.

Una buena oportunidad para disfrutar de la gastronomía local y compartir la experiencia con otros corredores y acompañantes.

❤️ NOS VEMOS EL 6 DE DICIEMBRE

Desde la organización queremos agradeceros vuestra participación y la confianza depositada en LA CIZUR GARES.

Hemos preparado esta primera edición con muchísima ilusión, cuidando cada detalle para que disfrutéis de una experiencia deportiva diferente, recorriendo un entorno espectacular y compartiendo kilómetros con otros apasionados del trail running.

21 kilómetros, 7 localidades, un monte maravilloso, un mismo camino y cientos de historias por vivir.

ORGANIZACIÓN LA CIZUR GARES 2026