

DESARROLLO DE LA PRUEBA



El Trail Running es un deporte individual y de resistencia que combina el atletismo o carrera a pie con la naturaleza.

Nuestra carrera dispondrá de dos modalidades:

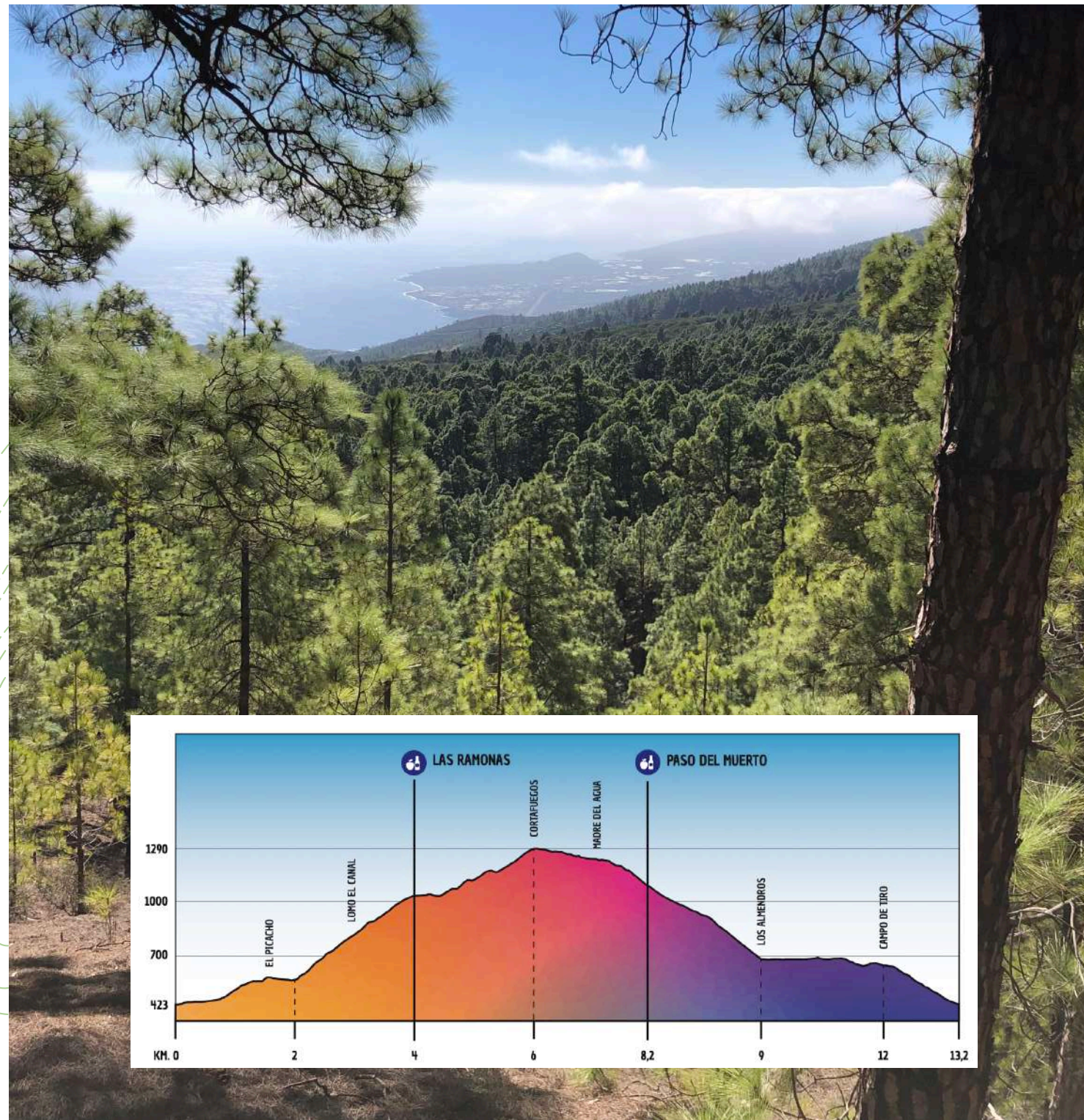
- Ruta L : 23 Km.
- Ruta S : 13 Km.

Ambas tendrán la Salida y Meta en la **Plaza de Barranco Hondo**, contando en la modalidad Larga con 3 avituallamientos (kilómetros 4 - 9 y 17,6 aprox.) y la modalidad corta con 2 avituallamientos (kilómetros 4 y 8 aprox.) Además del avituallamiento final post Meta.

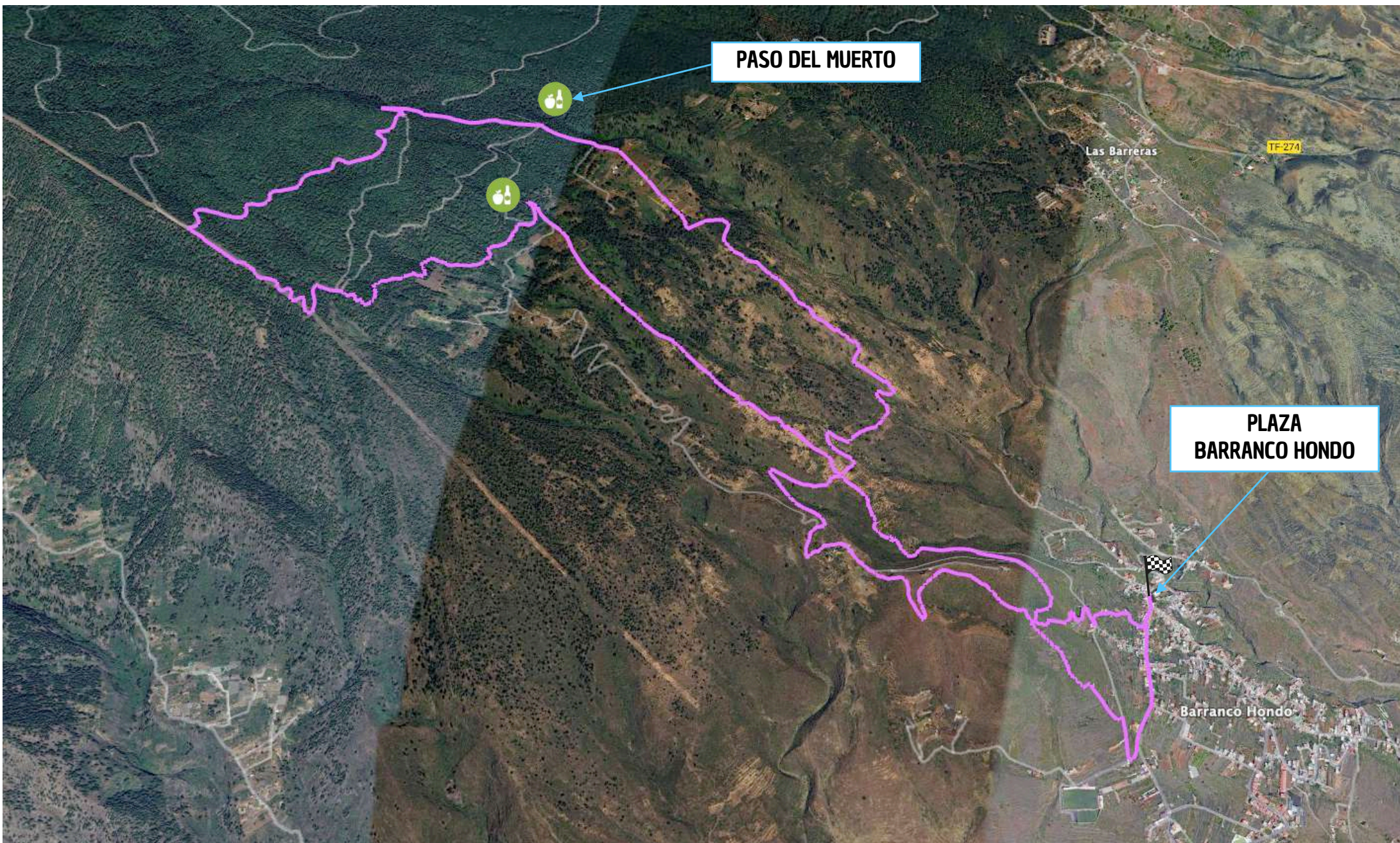
De este modo en el presente documento pasamos a exponer todos los detalles de la carrera.

RUTA S

- Distancia:
13 Km.
- Desnivel:
1022 m. +
1021 m. -
2043 m. Acumulados
- Altitud Máxima:
1290 m.
- Altitud Mínima:
423 m.
- Horario Previsto Salida:
9:45 H.
- Avituallamientos:
1 Líquido
1 Sólido/Líquido



RECORRIDO RUTA S - 13 KM.



DESCRIPCIÓN

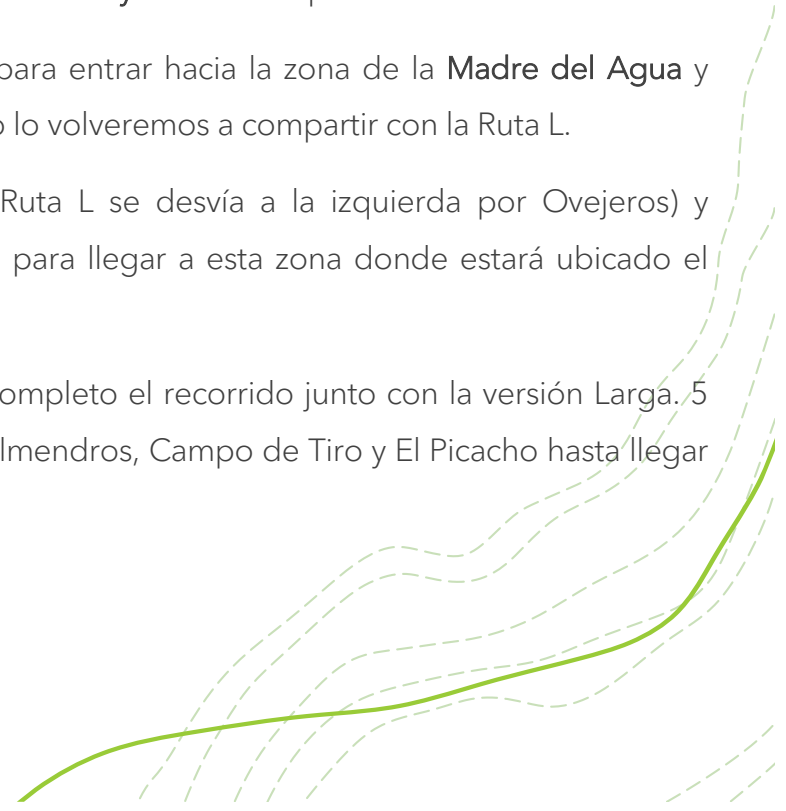
El recorrido al igual que la distancia larga, también parte de la **Plaza de Barranco Hondo, epicentro de la prueba**. De esta manera iniciaremos por el mismo trazado anteriormente descrito para llegar a los senderos e iniciar la subida al **Monte de Barranco Hondo**, ya que el 90% de la prueba comparte recorrido.

En la **Pista de Las Ramonas**, Km. 4 de carrera, después de la primera subida intensa, nos encontraremos el primer avituallamiento, solo líquido. Una vez llegados al **Cortafuegos**, en el cruce con la Pista del Fayal, ahí tendremos la cota máxima de esta versión corta a 1290 m de altitud. En este punto nos separaremos de la versión Larga y giraremos a la derecha para tomar la **Pista del Fayal** durante a penas 1 km.

A continuación cogeremos nuevamente por sendero para entrar hacia la zona de la **Madre del Agua** y coger el Centeno en dirección descendente. Este tramo lo volveremos a compartir con la Ruta L.

Pasaremos el cruce de **Ovejeros y el Fayal** (aquí la Ruta L se desvía a la izquierda por Ovejeros) y bajaremos rectos por el sendero del **Paso del Muerto** para llegar a esta zona donde estará ubicado el segundo avituallamiento (Km. 8 aprox).

Desde aquí y hasta el final volvemos a compartir por completo el recorrido junto con la versión Larga. 5 km descendiendo por El Centeno y pasando por Los Almendros, Campo de Tiro y El Picacho hasta llegar a Meta.





AVITUALLAMIENTOS

AVITUALLAMIENTO	MODALIDAD	KM.	DISTANCIA ANTERIOR
LAS RAMONAS	Líquido	4	-
PASO DEL MUERTO	Sólido/Líquido	8,2	4,2

