



# VII TRAVESERINA

Picos de Europa

*8 Junio de 2019*

**FICHA TÉCNICA TRAVESERINA**

## **1.- INTRODUCCIÓN**

Nombre de la prueba: TRAVESERINA PICOS de EUROPA.

Organizadores: Grupo de Montaña Ensidesa Gijón y FEMPA

Fecha de la carrera 8 de Junio de 2019.

Tipo de carrera: Prueba en línea en régimen de semi-autonomía.

Lugar de salida: Sotres (Casa Cipriano) 1.045 m. Altitud.

Lugar de llegada: Arenas de Cabrales 140 m. Altitud

Hora de Salida: 08:30 horas del Sábado 8 de Junio.

Distancia : 44 Kms.

Desnivel: +3.010/-3.890

Altitud mínima/máxima: 140 m. Arenas de Cabrales/ 1.955 m. Vega de Urriellu.

Tipo de terreno: 84% Senderos/12% Pistas/4% Carretera asfaltada

Tiempo máximo: 11:00 horas.

Record masculino: 4 h. 57 min. 52 seg. Antonio Blanco Fernández (2014)

Record femenino: 5 h. 52 min. 50 seg. Leire Fernández-Abete (2014)

## **2.- CONTROLES DE PASO OBLIGATORIOS**

Salida Sotres

Av. Bulnes

Av. Vega de Urriellu

Av. Sotres

Av. Jitu de Escarandi

Meta Arenas de Cabrales

\*La organización podrá establecer controles de paso adicionales en el recorrido.

## **3.- TIEMPOS MÁXIMOS DE PASO**

-SOTRES: (Salida a las 08:30 horas)

-BULNES: (a las 10.30 horas)

-VEGA de URRIELLU: (a las 13,00 horas)

-SOTRES: (a las 14,45 horas)

-JITU de ESCARANDI: (a las 16,00 horas)

-ARENAS de CABRALES: (Meta y cierre a las 19,30 horas) (11 horas)

## **4.- AVITUALLAMIENTOS**

Km. 8,4 Bulnes (Líquido)

Km. 13,7 Vega de Urriellu (Líquido + Sólido)

Km. 23,8 Sotres (Líquido)

Km. 29,3 Jitu de Escarandi (Líquido + Sólido)

Km. 44 Arenas de Cabrales Meta (Líquido + Sólido)

En los avituallamientos, no se facilitarán vasos. Cada corredor deberá disponer de su propio vaso para el consumo de bebidas. El agua facilitada será destinada exclusivamente a rellenar los bidones y/o bolsas de hidratación. No está permitida la asistencia fuera o dentro de los avituallamientos (excepto auxilio) por personas ajenas a la organización, siendo motivo de penalización.

## **5.- MATERIAL OBLIGATORIO**

El principio de auto-suficiencia y el complicado terreno de Alta Montaña con nieve y bajas temperaturas implican obligatoriamente el que cada participante debe llevar durante toda la prueba el material siguiente:

- Calzado y vestimenta adecuados para participación en Carreras por Montaña.
- Mochila para transportar el material, que será marcada en la entrega del dorsal y no podrá ser sustituida durante la prueba, con el material exigido siguiente:
- Pantalones o mallas largas mínimo por debajo de las rodillas. Se podrá no competir con ellos, pero es obligatorio llevarlos en la mochila.
- Chaqueta cortavientos impermeable con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a.
- Camiseta térmica de manga larga o corta con manguitos.
- Contenedor para reserva de agua, mínimo de 1 litro.
- Vaso para avituallamientos líquidos.
- Teléfono móvil con batería cargada y el nº grabado de la organización 644.44.84.02
- Gorro o similar y Guantes (para protegerse del frío)
- Gorra, Visera o Bandana (para protegerse del sol)
- Manta térmica de 1,40x2,10 metros mínimo.
- Silbato
- Mapa de la Traveserina que entregará la organización.
- Venda elástica adhesiva para vendaje funcional de 80x 3 cm. mínimo.
- Reserva alimentaria marcada con el número del dorsal en envoltorio.

## **6.- MATERIAL ACONSEJABLE**

- Bastones. (Si se deciden llevar, se estará obligado a llevarlos durante toda la prueba).

- Crema de protección solar
- Brújula.
- Gafas de sol.
- Navaja pequeña.
- Calcetines y recambio de ropa en condiciones muy frías o lesión.

Dependiendo de las condiciones meteorológicas la organización podrá exigir un aumento de materiales y variar el recorrido y tiempos de paso.

La mochila y el material obligatorio podrán ser requeridos por la organización en la salida y en cualquier momento de la prueba, por los controles acreditados que pueden solicitar una comprobación. Todos los participantes estarán en la obligación de someterse a dicho control con amabilidad, bajo la pena de descalificación de la prueba.

#### **7.- SERVICIO DE TRANSPORTE DE BOLSAS DE CORREDOR/A**

La organización proveerá un servicio gratuito de transporte de bolsas de corredor para llevar una bolsa con ropa de recambio para meta. El tamaño de estas bolsas no podrá superar los 30 litros y no contendrán bastones ni objetos frágiles o de valor. Se suministrarán 1 etiqueta coincidente con el nº de dorsal para identificar las mismas. Se podrán depositar estas durante la recogida de dorsales y en el punto de salida.

#### **8.- SERVICIO DE TRANSPORTE**

Se recuerda que salvo en caso de lesión, sólo se puede abandonar en un punto de control. Entonces, deberéis IMPERATIVAMENTE prevenir al responsable del puesto, quien invalidará definitivamente vuestro dorsal y recuperará el chip.

Los corredores retirados serán repatriados a Meta desde los siguientes puntos:

- Sotres.
- Av. Jitu de Escarandi.

Los corredores que decidan retirarse en los avituallamientos de Bulnes, tendrán que trasladarse lo más rápido posible y por sus propios medios hasta Poncebos, donde un servicio de transporte con intervalo regular los trasladará a Meta Sotres. Los retirados en la Vega de Urriellu tendrán que caminar hasta Sotres. La organización no asegura la repatriación desde Pandébano en coche 4x4 (salvo por motivos médicos y bajo la decisión del responsable del puesto).

#### **9.- SERVICIOS SANITARIOS Y DE SEGURIDAD**

Para la atención de primeros auxilios existirá servicio sanitario en todos los avituallamientos.

Para cubrir cualquier eventualidad de mayor envergadura se contará con la asistencia de la Guardia Civil de Montaña y de Protección Civil.

Se proveerá un sistema de comunicaciones por radio durante la carrera en puntos estratégicos.

Se recuerda que asistir a un corredor o a un voluntario herido o en dificultades es una obligación ineludible. Está prohibido dejar sola a una persona en dificultades. La seguridad es un asunto de todos.

Para avisar en caso de que tú u otro participante esté en dificultades e inmovilizado:

- Red telefónica disponible: Utilizar el teléfono móvil para llamar al nº facilitado por la organización y que obligatoriamente debe estar grabado en vuestro terminal.
- Cuando la Red telefónica no esté disponible: avisar a un miembro de la organización (si es posible que tenga emisora) o a otros corredores para que estos soliciten ayuda.

Se recuerda que el móvil es obligatorio, con el nº de la organización grabado en la memoria y con la batería cargada. Recomendamos desactivar aquellas aplicaciones que consuman energía y con el ahorro de energía activado.

TELEFONO EMERGENCIA ORGANIZACIÓN 644.44.84.02

## **10.- MEDIO AMBIENTE**

La Traveserina discurre en su gran parte por zonas protegidas y de un gran valor medioambiental, debiendo cumplir y respetar todos los corredores, espectadores, acompañantes, voluntarios y organización la Normativa vigente del Parque Nacional de los Picos de Europa. Adquiriendo el compromiso de dejar después de la carrera el trazado no igual, sino mejor de lo que estaba.

Será Obligatorio seguir en todo momento el trazado de los caminos por los que está marcado el recorrido, estando expresamente prohibido tomar atajos o sortear revueltas del camino trazado atajando por la línea de máxima pendiente.

**El incumplimiento de esta norma podrá ser motivo de descalificación.**

Dentro de los avituallamientos, y por **RESPECTO AL ENTORNO Y MEDIO AMBIENTE**, será obligatorio que los corredores porten un vaso para los avituallamientos líquidos y depositar los restos de basura generada en las **zonas habilitadas a tal fin en cada Control**, no permitiéndose sacar alimentos ni botellas fuera de este.

**El incumplimiento de esta norma será motivo de descalificación.**

Cada corredor deberá marcar de manera legible su número de dorsal, con rotulador indeleble, en los envoltorios de barritas, geles, bolsas de comida, etc., tanto en los que lleve en la mochila de salida, como en los que deposite en la bolsa para transportar a las Vegas de Sotres.

**El incumplimiento de esta norma será motivo de penalización de 3 minutos a descalificación.**

La organización se compromete a implantar todas aquellas medidas que mitiguen el impacto producido, informando a los corredores previamente al comienzo de la carrera de la obligación de seguir las indicaciones de los voluntarios, árbitros y del personal del Parque.

## **11.- RECORRIDO**

Sotres (1.045) – Invernales del Texu – Pandébano – Bulnes (646) – Canal de Balcosín – Canal de Camburero – Les Travieses – Vega de Urriellu (1.955 m.) – Canal de La Celada – Camín del Valleyu – Pandébano – Sotres (1.045 m.)- Collau Antesoies – Pista minera – Jitu Escarandi (1.295 m.) – Cañada de Camba – Mayada Entrejanu – Collau Posadoiro (1.242 m.) – Sierra de Portudera – Senda Caoru – Arenas de Cabrales (40 m.).

## **12.- ATENCIÓN ESPECIAL**

**VIGILANCIA INTENSIVA en todo el recorrido por ALTA MONTAÑA y en especial:**

- **Camín a Bulnes:** Descenso peligroso por camino empedrado, estrecho y resbaladizo.
- **La Garganta:** Sendero estrecho y resbaladizo. Maromas (Cuerdas) de ayuda.
- **Canal de Camburero:** Subida fuerte por pedreru.
- **Senda del Valleyu:** Atención al descenso por sendero estrecho con precipicios.
- **Senda de Caoru:** Descenso peligroso por camino empedrado, estrecho y resbaladizo.