



# XVI TRAVESERA Integral

Picos de Europa

*15 Junio de 2019*

**FICHA TÉCNICA TRAVESERA**

## 1.- INTRODUCCIÓN

Nombre de la prueba: **TRAVESERA Integral PICOS de EUROPA.**

Organizadores: **Grupo de Montaña Ensidesa Gijón y FEMPA**

Fecha de la carrera **15 de junio de 2019.**

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

Límite Participantes: **450 Corredores.**

Lugar de salida: **El Repelao (Covadonga) 155 m. Altitud.**

Lugar de llegada: **Arenas de Cabrales 140 m. Altitud**

Hora de Salida: **00:00 horas del sábado 15 de Junio de 2019.**

Distancia : **75 Kms.**

Desnivel: **+6.560/-6.585. Total acumulado: 13.145**

Altitud mínima/máxima: **140 m. Arenas de Cabrales/ 2.382 m. Collada Bonita.**

Tipo de terreno: **87% Senderos / 10% Pistas / 3% Carretera asfaltada**

Tiempo máximo: **21 horas.**

Record masculino: **10 h. 41 min. 15 seg. Manuel Merillas Moledo (2015)**

Record femenino: **13 h. 13 min. 7 seg. Eva María Moreda Gabaldón (2017)**

## 2.- CONTROLES DE PASO OBLIGATORIOS

Salida: El Repelao (Covadonga)

Av. Vega de Enol

Av. Caín

Av. Vega de Urriellu

Av. Vegas de 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

02:30 h. Vega de Enol

07:15 h. Caín

12:00 h. Vega de Urriellu

14:45 h. Vegas de Sotres

17:30 h. Jitu de Escarandi

21:00 h. Arenas de Cabrales

Los participantes que lleguen a la línea de Meta después del tiempo máximo estipulado, no estarán recogidos en la clasificación final.

## 4.- AVITUALLAMIENTOS

Km. 10,3 Vega de Enol (Líquido)

Km. 29,2 Caín (Líquido + Sólido)

Km. 40,3 Vega de Urriellu (Líquido + Sólido)

Km. 47,6 Vegas de Sotres (Líquido + Sólido)

Km. 59,3 Jitu de Escarandi (Líquido + Sólido)  
Km. 74 Arenas de Cabrales Meta (Líquido + Sólido)

Los participantes deberán asegurarse disponer de la suficiente autonomía, **en cantidad de líquidos y alimentos necesarios para llegar desde la salida, al siguiente punto de control de avituallamiento, y así sucesivamente al resto.**

En los avituallamientos se dispondrá de **bebidas y alimentos que se deberán de consumir en lugar de avitualla. No se dispondrá de vasos** en ningún punto, por lo que los participantes **deberán proveerse obligatoriamente del vaso de avituallamiento líquido.**

## 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:

### **Kit básico: Material Obligatorio:**

- Zapatillas de Trail Running. Se prohíbe expresamente el uso de calzado minimalista.
- Mochila o similar 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:
- Crampones para el calzado. Mínimo 10 puntas de 12 mm. y sin puntas frontales
- Pantalones o mallas largas. O bien combinación de malla pirata y calcetines que cubran la TOTALIDAD de las piernas. Se podrá no competir con mallas largas, pero es obligatorio llevarlas 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.
- Frontal o Linterna con pilas o batería de repuesto.
- Luz roja intermitente de posición trasera.
- 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 Travesera 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.

**Kit calor extremo (puede ser exigido por la organización, según las condiciones meteorológicas)**

- Gafas de sol
- Gorra sahariana o cualquier combinación que permita cubrir completamente cabeza y nuca
- Crema Solar. Recomendación: nivel mínimo de protección 50 (SPF)
- Reserva de agua de al menos 2 litros

**Kit invernal (puede ser exigido por la organización, según las condiciones meteorológicas)**

- Gafas de protección
- 3ª capa térmica (intermedia entre la 2ª capa y la chaqueta impermeable)
- Zapatillas de trail robustas y cerradas

**6.- MATERIAL ACONSEJABLE**

- *Crema de protección solar*
- *Brújula y Altímetro.*
- *Gafas de Sol.*
- *Navaja para cortar la venda elástica adhesiva.*
- *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 pueden ser solicitados por la organización a la entrega de dorsales, en la salida, a la llegada o cualquier parte del recorrido.

Todos los participantes estarán en la necesidad de someterse a dicho control, bajo correctivo de descalificación.

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

La organización proveerá un servicio gratuito de transporte de bolsas de corredor. Los corredores podrán dejar una bolsa para el Avituallamiento de las Vegas de Sotres, situado en el Km. 46, con camiseta, pantalón, calcetines y zapatillas de recambio, así como geles y energéticos de repuesto. No pudiendo sustituir ni dejar en la bolsa otro material obligatorio diferente del especificado. También podrán dejar otra 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 2 etiquetas de diferente color 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 debéis devolver la tarjeta Chip en Meta o hacerla llegar.

Puntos de evacuación:

- Avituallamiento Vega de Enol.
- Avituallamiento Caín.
- La Vueltona (Sotres)
- Avituallamiento Jitu Escarandi.

Los corredores que decidan retirarse en los avituallamientos de la Vega de Urriellu y las Vegas de Sotres, tendrán que trasladarse lo más rápido posible y por sus propios medios hasta La Vueltona (Sotres), donde un servicio de transporte con intervalo regular los trasladará a Meta (Arenas de Cabrales). La organización no asegura la repatriación desde las Vegas de Sotres o 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 Travesera 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**

### **Macizo del Cornión:**

Covadonga (El Repelao) (155 m.) -Orandi (441 m.) -Severín -Collau Sellón -Fana (949 m.) -Les Veleres -Vega de Enol (1.080 m.) -Vega Huerto -Vega La Piedra -La Rondiella Vegarredonda (1.410 m.) -Llampa Cimera -Collado La Fragua (1.810 m.) -Las Barrastrosas -Jou de los Asturianos -Jou Santu -Collado del Jou Santu (2.113 m.) -El Boquete -Canal de Mesones- Cabañas de Mesones (1.425 m.) -Sedo de Mesones y Caín (460 m.).

### **Macizo de los Urrieles:**

Los Molinos -Sedo Mabro -Canal de Dobresengos -El Canalón -Garganta del Hoyo Grande -Hoyo Bajero -Hoyo Grande Cimero -Horcada Caín (2.344 m.) -Jou Sin Tierri -

Vega de Urriellu (1.955 m.) -Canal de La Celada -Collado de La Celada -Collada Bonita (2.382 m.) -Valle de las Moñetas y Vegas de Sotres (1.067 m.).

#### **Macizo de Andara:**

Canalón de Jidiellu – Collado Valdominguero (2.140 m.) – Los Vallejucos – Traviesas del Grajal – Casetón de Andara (1.750 m.) – Pista minera – Jitu Escarandi – 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:**

- **Collada La Fragua/Las Barrastrasas:** Atención especial con nieve dura, en ladera con fuerte pendiente.
- **Sedo Mesones:** Descenso por sedo, con precipicio estrecho y resbaladizo. **Prohibido Correr.**
- **Sedo Mabro:** Escalones resbaladizos.
- **Canalón de Dobresengos:** Atención a la caída de piedras. Subida resbaladiza y fuerte.
- **Horcada Caín:** Atención especial con nieve dura.
- **Collada Bonita:** Fuerte subida/bajada con nieve. Protección con cuerdas fijas.
- **Collau Valdominguero:** Fuerte subida. Nieve. Caída de piedras. Protección con cuerda.
- **Senda de Caoru:** Descenso peligroso por camino empedrado, estrecho y resbaladizo.