



XVII TRAVESERA Integral

Picos de Europa

13 Junio de 2020

FICHA TÉCNICA

1.- INTRODUCCIÓN

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

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

Fecha de la carrera **13 de junio de 2020.**

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

Límite Participantes: **450 Corredores.**

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

Lugar de llegada: **Arenas de Cabrales 140 m de altitud**

Hora de Salida: **00:00 horas del sábado 13 de Junio de 2020.**

Distancia: **74 Kms.**

Desnivel: **+6.560/-6.585**

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.**

Puntos ITRA: **4**

Criterio Montaña ITRA: **12**

Criterio Finisher ITRA: **460**

Récord masculino: **10 h. 32 min. 56 seg. Manuel Merillas Moledo (2019)**

Récord 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

El Repelao: Salida a las 0:00 horas

Vega de Enol: a las 2:30 horas

Caín: a las 7:15 horas

Vega de Urriellu: a las 12:00 horas

Vegas de Sotres: a las 14:45 horas

Jitu de Escarandi: a las 17:30 horas

Arenas de Cabrales: Meta y cierre a las 21 horas

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**. Las cantimploras o la bolsa de hidratación de los participantes solo se rellenarán de agua natural.

5.- 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.

6.- 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 retendrá el dorsal que podrá ser recuperado en línea de meta.

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

- Av. Vega de Enol.
- Av. Caín.
- Curvona de Sotres
- Av. Jitu de 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 Curvona (Sotres), donde un servicio de transporte los trasladará a Meta (Arenas de Cabrales).

La Organización no asegura la repatriación desde las Vegas de Sotres, Pandébano o Ándara en coche 4x4 (salvo por motivos médicos y bajo la decisión del coordinador de emergencias de la carreras).

7.- SERVICIOS SANITARIOS Y DE SEGURIDAD

En Meta y en determinados avituallamientos existirá asistencia sanitaria para atender a los corredores/as, además habrá un equipo itinerante distribuido en distintos puntos de la carrera en función de las prioridades médicas del momento. Estos equipos estarán conectados por radio con la Dirección de la carrera y tendrán capacidad de asistencia en cualquier punto. Dicho esto, no exime a los corredores de la obligación de ofrecer asistencia a cualquier otro participante que lo necesite y comunicarlo a la Organización.

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

8.- 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.).

9.- ATENCIÓN ESPECIAL

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

- **Collada La Fragua/Las Barrastrasos:** 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.