# RECORRIDO

El recorrido de la carrera circular de 27 km aproximadamente, con un desnivel acumulado de 2.400 metros.

Las características del recorrido son:

* Recorrido de montaña con salida y llegada en el término municipal de Santo Tomé del Puerto, de 27 km de distancia y 2.400 metros de desnivel acumulado.

 El recorrido se divide en:

* + 3% de asfalto
	+ 42% de pista forestal
	+ 19% de corta fuegos
	+ 18% Senda/camino
	+ 18% Cañada Real Soriana
* La cota más baja será la de los puntos de llegada y de salida, con 1100m y la cota más alta será la cima del Pico Cebollera o Tres Provincias con 2100m, en el punto kilométrico 12.9.
* La pendiente máxima positiva se alcanza en el tramo de ascensión al Pico Cebollera, con una pendiente máxima del 34%, y en los últimos 500 m lineales de ascensión la pendiente media es de 26%.
* La pendiente máxima negativa se alcanza en el tramo de descenso del Pico Cebollera, con una pendiente máxima del -38%, y durante 400 m de descenso la pendiente media es de -31%.
* El recorrido transcurre en su totalidad por territorio perteneciente a la Comunidad de Castilla y León, a la provincia de Segovia.
* Dificultad: Media-Alta.
* Tiempo Límite: 7 horas.

Los principales puntos y zonas de interés del recorrido son:

* El Pico Cebollera por ser la divisoria entre las provincias de Segovia, Madrid y Guadalajara y punto de inflexión de la carrera, a partir de la cual comienza el descenso.
* GR 88, sendero descatalogado por su mala señalización. Esta ruta recorre entornos tan destacados como el Hayedo de Montejo, Sepúlveda, o San Lorenzo del Escorial. Habrá un tramo, de descenso, desde el “Reajo del Puerto” hasta la zona del Batán.
* Cañada Real Soriana Occidental, recorriendo casi 5 km de esta histórica Cañada proveniente de Soria y con destino Extremadura.

**Km 0 – Km 5**

La carrera saldrá desde la plaza del ayuntamiento y se dirigirá sentido sur-oeste por la calles del pueblo hasta alcanzar la carretera de la antigua estación de ferrocarril del municipio. Tras un kilómetro escaso desde la salida, se abandonará el asfalta y girando a la derecha se entrará en una zona de monte bajo de robles (La Mata), de algo menos de 2 kilómetros. Esto nos lleva a una zona que en su momento era un merendero pegado a la antigua nacional I (paso de la Cañada Real Segoviana), y que ahora en esa zona se puede encontrar ganado pastando.

**Km 5 – Km 10**

Siguiendo por un estrecho sendero nos adentramos en el bosque de pinos que predominará durante toda la carrera. Así cogeremos la pista forestal a nuestra izquierda, pasando por debajo de la vía del tren (línea por la que pasaban los Talgo hacia París), que nos conducirá hasta los 1600 m de altitud durante 5.5 km de ascensión y 400 metros de desnivel positivo.

**Km 10 – Km 15**

En este punto dejaremos la pista forestal, la cual entraría en la Comunidad de Madrid, para coger un corta fuegos a nuestra izquierda que nos llevará directamente a la cima del Pico de las Tres Provincias. Con un desnivel de 460 metros en apenas 2.7 km, este tramo es el que más esfuerzo demandará a los corredores, alcanzando pendientes de más del 30% y de media del 23%.

Durante esta subida sobrepasaremos la cota de los 1900 metros de altitud lo cual lo podremos apreciar ya que la vegetación dejará los pinos y dará paso a los alpinos piornos.

Una vez hecha cima a 2100 metros comenzará el descenso con dirección Este siguiendo la frontera natural entre Segovia y Guadalajara. Habrá que tener especial cuidado durante los 2 primeros kilómetros de descenso ya que habrá una pendiente media del -21% con una pendiente máxima del -39% y estando el terreno formado por piornos, piedras sueltas y roderas.

**Km 15 – Km 21**

Alcanzaremos un corta fuegos que nos dejará en el Collado del Reajo del Puerto, donde girando a nuestra izquierda, y siguiendo las poco visibles y ya casi abandonadas marcas del GR 88, nos adentraremos otra vez en el pinar.

Si bien esta bajada es por pista forestal o camino cómodo que invita a aumentar la velocidad, siendo esta parte de la carrera la más rápida y donde hay tramos con pendientes de - 30%, la pista está llena de piñas, piedras sueltas, ramas y grietas producidas por las lluvias y su posterior periodo seco.

En el km 20,5 nos encontraremos en un cruce de caminos, y el último avituallamiento, y giraremos hacia nuestra izquierda y seguir por la pista forestal que lleva directamente a Sto. Tomé.

**Km 21 – Km 27**

La pista sale de la zona del pinar y la carrera volverá a tomar un cambio de dirección, esta vez a la izquierda nos adentraremos en un bosque de robles (Los Navazos) y siguiendo la Cañada Real Soriana, la carrera transcurre por zonas de pastoreo y caza.

En el kilómetro 24 nos salimos de la Cañada y giramos a la derecha, sentido Norte, para enfilar el último tramo de la carrera el cual es un rápido descenso por una cómoda pista.

## PUNTOS DE CONTROL

Habrá 7 controles obligatorios en la carrera. Los controles y los cierres serán:

* Merendero (km 2.6): 15 min.
* Avituallamiento 1 (km 6): 1h.30min de la salida.
* Km 10: 2h.30 min de la salida.
* Avituallamiento 2 (km 12, Pico Cebollera): 4 h de la salida. Los participantes que sobrepasen este tiempo, deberán retirarse de la prueba y seguir las instrucciones de los responsables del control para llegar a meta.
* Reajo del Puerto (Km 15.5): 4h 50 min.
* Avituallamiento 3 (km 20.5): 5h.50min de la salida.
* Meta: 7h de la salida.

Los corredores que los superen serán descalificados y deberán seguir las indicaciones de los responsables de los controles para descender a meta.

El tiempo estimado de llegada del primer corredor es de 2h15min.

El recorrido cuenta con fáciles y rápidos accesos en vehículo desde Sto. Tomé del Puerto y el Puerto de Somosierra. Los principales puntos de acceso están en los kilómetros 2.5, 4.1 (por la antigua N I) y 22.6.

Como puntos de control para situar a unidades de la Guardia Civil es en el Pico Cebollera, área del Batán (km 20.5) y Meta. Para ubicar a la Cruz Roja en el punto kilométrico 18.1 y en la Meta.

## AVITUALLAMIENTOS

En los puestos de avituallamiento no se facilitarán vasos, ni se permitirá beber directamente de las botellas, siendo obligatorio que cada participante lleve el medio que crea más adecuado y pertinente (bidón, camel-back, vaso plegable, etc.), para poder recibir el líquido en los siguientes puestos:

* Km 6 (Líquido)
* Km 12 Pico Cebollera (Líquido y sólido).
* Km 20.5 (Líquido).
* Meta (Líquido y sólido).

En los avituallamientos podrán encontrar lo siguiente:

* Líquido:

 Agua

 Bebida isotónica limón / naranja

* Líquido + Sólido:

Agua, Bebida Isotónica limón / naranja, Panchitos, Gominolas, Plátanos y Melón.

* Meta:

Agua, Panchitos, Embutidos, Empanada, Plátanos y Melón.

## HORARIO

La carrera se celebrará el día **17 de Septiembre** de 2016 a las **10h**.

* **8:00 horas**: entrega de dorsales en la Plaza del Ayuntamiento de Santo Tomé del Puerto (obligatorio mostrar DNI).
* **9:45 horas**: Control de dorsales.
* **10:00 horas**: salida desde el Ayuntamiento.
* **13:00 horas**: control de paso de tiempo máximo establecido – Pico Cebollera.
* **15:00 horas-16:00 horas**: entrega de premios y sorteos.