PICOS DE EUROPA
KL42
ADVENTURE MARATHON
GUIA DEL
CORREDOR
WORLD MOUNTAIN
RUNNING CHAMPIONSHIPS
VILLA LA ANGOSTURA 2019
supported by IAAF

INDICE

- PRESENTACIÓN
- INFORMACIÓN GENERAL
- TABLA DE TIEMPOS
- MATERIAL OBLIGATORIO
- AVITUALLAMIENTOS
- CONTROLES MÉDICOS
- PROGRAMA
- PREMIACIONES
- ALOJAMIENTO
- RECORRIDO
- PERFILES
- CONTACTOS

PRESENTACION

K 42 - PICOS DE EUROPA

10 años después, y tras la primera experiencia en los Picos de Europa con el K42 Xtreme Lagos de Covadonga, regresamos a los Picos de Europa con las K42 Series , en esta ocasión a la zona Oriental de los Picos de Europa. Un regreso que promete ser duradero en el tiempo.

Regresamos con 3 eventos 100% Kseries, un primer reto de 42K, un segundo reto de 25k, y una puerta de acceso al mundo K42 con un mini reto de 10 k.

INFORMACION GENERAL

FECHA	Sábado 2 de octubre de 2021
LUGAR	TAMA – CILLORIGO DE LIÉBANA
PLAZAS	Pendiente de evolución de la pandemia
PLATAFORMA	https://www.rockthesport.com/es/evento/K42picosdeeuropa2021

NOMBRE	K42 PICOS DE EUROPA®	K Series® TRAIL PICOS DE EUROPA®	K Series® LEBEÑA TRAIL
DISTANCIA	42,7 k	25,8 k	11,4 k
PUNTOS ITRA	SI - 3	-	-
DESNIVEL POSITIVO	3.467 m	1.723 m	675 m
ALTURA MAXIMA	1.580 m – Cascuerres	935 m – Las Pedreas	604 m – Cabañes
ALTURA MINIMA	141 ms – río Deva	141 ms – río Deva	141 ms – río Deva
DIA	2 octubre	2 octubre	2 octubre
HORA DE SALIDA	08:00	08:00	10:00
TIEMPO DE CIERRE	12 horas (20.00)	8 horas (16.00)	4 horas (14.00)

ENTREGA DE DORSALES Y BOLSA DEL CORREDOR

Los dorsales se entregarán durante la víspera de la prueba. Aquellos deportistas que sepan que no van a poder acudir a tiempo podrán solicitar los dorsales por correo, estos se enviarán a la dirección que nos faciliten con la suficiente antelación para no obligar a nadie a estar la víspera en la zona de meta. Estos deportistas retirarán la bolsa del corredor en meta después de la carrera.

VIERNES 1 DE OCTUBRE	DESDE	HASTA	LUGAR
ENTREGA DE BOLSA DEL CORREDOR	17.00	23.00	TAMA
ENTREGA DE DORSALES	17.00	23.00	TAMA

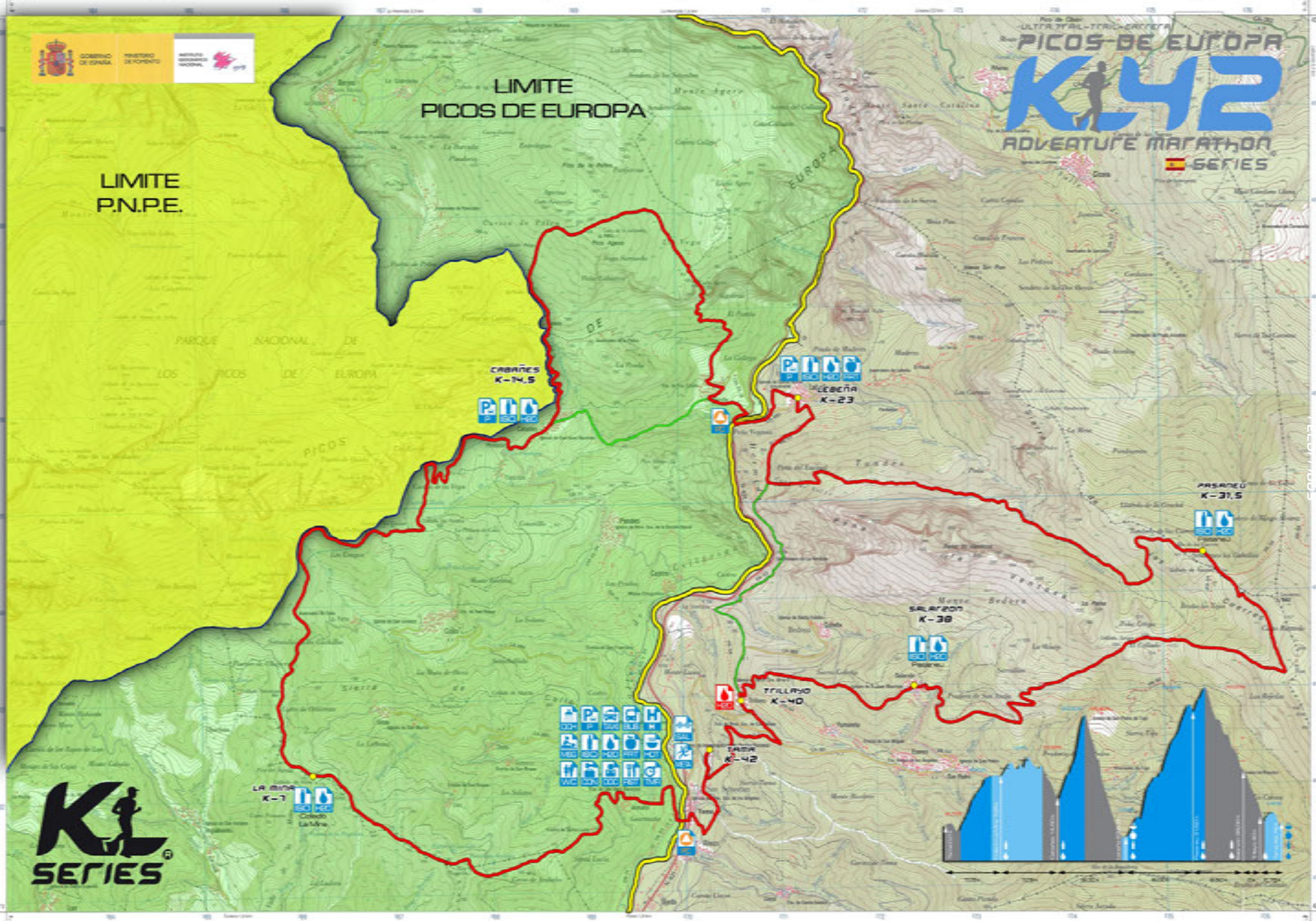
SABADO 2 DE OCTUBRE	HORA	LUGAR
SALIDA K42 Y K21	08:00	ALBERGUE PICOS DE EUROPA - TAMA
SALIDA K10	10:00	ALBERGUE CABAÑES
LLEGADA 1º K10 Y K21	11:00	ALBERGUE PICOS DE EUROPA - TAMA
LLEGADA 1º K42	13:00	ALBERGUE PICOS DE EUROPA - TAMA
ENTREGA DE TROFEOS	19:00	CENTRO DE VISITANTES PNPE – TAMA
CIERRE DE CARRERA	20:00	ALBERGUE PICOS DE EUROPA - TAMA

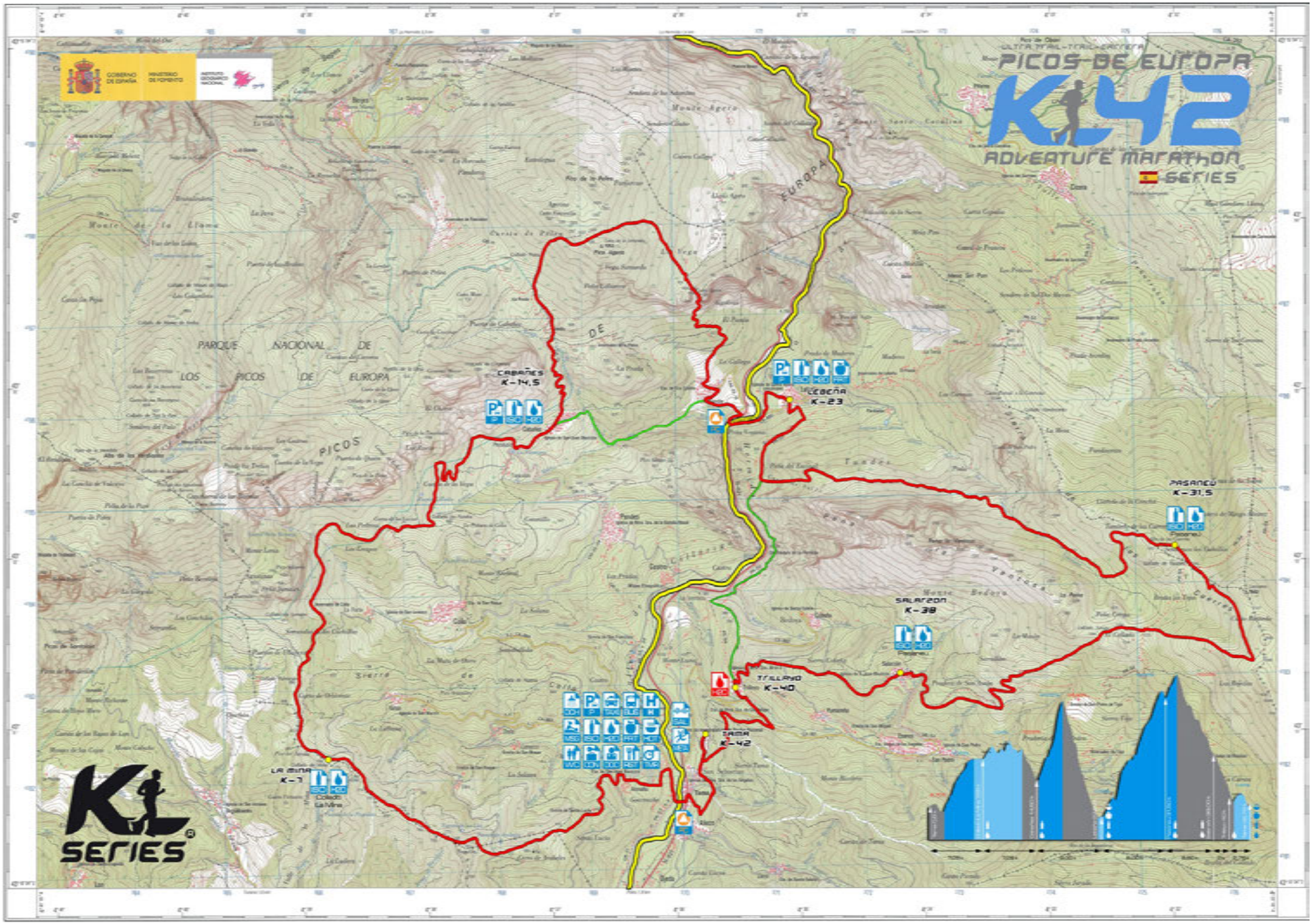
TABLA DE TIEMPOS

DISTANCIA K 42® PICOS DE EUROPA®							
	KM	KM a PC SIGUIENTE	DESNIVEL DEL TRAMO	TIEMPO PASO 1º	TIEMPO CIERRE	HORA DE CIERRE	NOTA
SALIDA - TAMA	0,00	7,25	+ 572 m				SALIDA
COLLADO LA MINA	7,25	7,25	+ 361 m	0:50			AVITUALLAMIENTO 1
CABAÑES	14,50	9,03	+ 854 m	1:45	3'5 hrd	11:30	AVITUALLAMIENTO 2
LEBEÑA	23,50	9,00	+ 1.259 m	2:50	5 h	13:00	AVITUALLAMIENTO 3
Ref. Collado TAUREY	32,50	6,20	+ 14 m	4:00			AVITUALLAMIENTO 4
TRILLAYO	38,70	4,01	+ 387 m	4:30			PUNTO DE HIDRATACIÓN
TAMA	42,71			5:00	12 h	20:00	AVITUALLAMIENTO 5

DISTANCIA K Series® TRAIL PICOS DE EUROPA® – 25,8 K							
	KM	KM a PC SIGUIENTE	DESNIVEL DEL TRAMO	TIEMPO PASO 1º	TIEMPO CIERRE	HORA DE CIERRE	NOTA
SALIDA - TAMA	0,00	7,25	+ 572 m				SALIDA
COLADO LA MINA	7,25	7,25	+ 361 m	0:50			AVITUALLAMIENTO 1
CABAÑES	14,50	4,65	+ 164 m	1:45	3:30	11:30	AVITUALLAMIENTO 2
LEBEÑA	19,15	4,35	+ 404 m	2:15	5:00	13:00	AVITUALLAMIENTO 3
TRILLAYO	23,50	2,33	+ 87 m	2:45			PUNTO DE HIDRATACIÓN
TAMA	25,80			3:15	8:00	16:00	AVITUALLAMIENTO 4

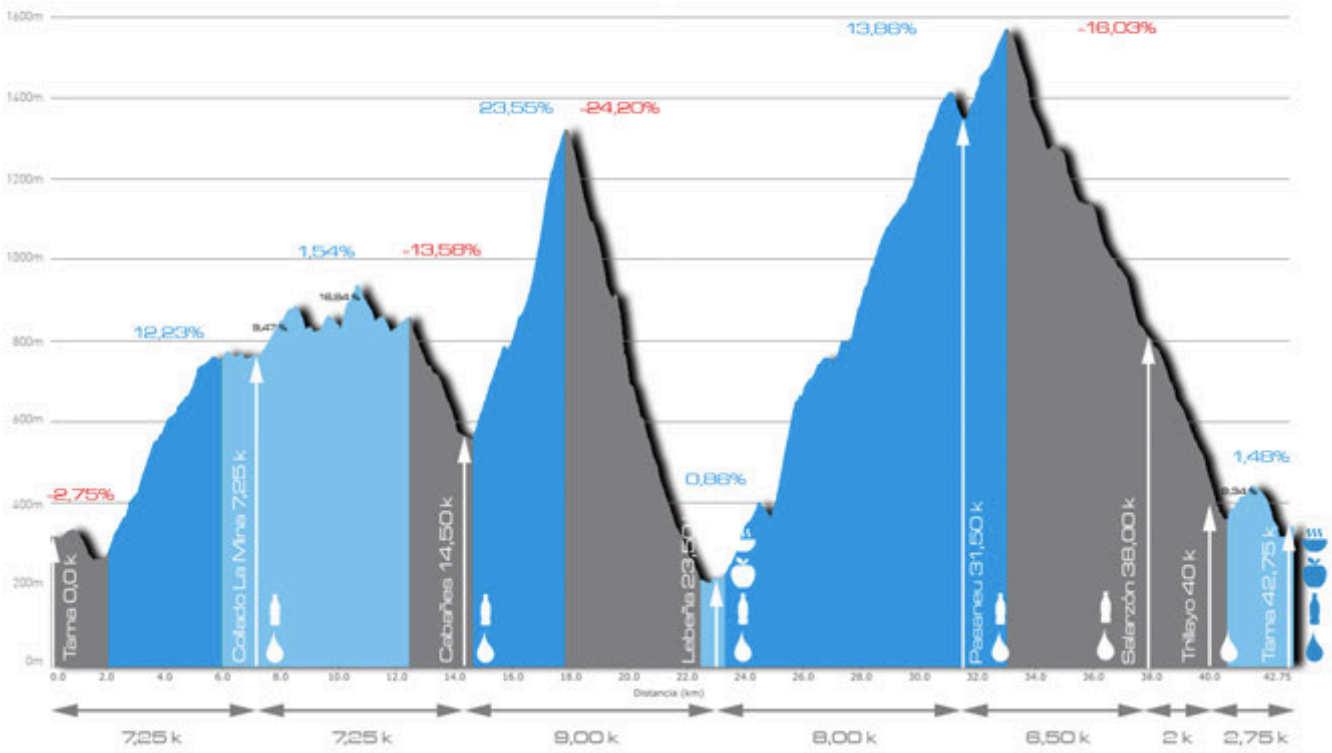
DISTANCIA K Series® - LEBEÑA TRAIL – 11 k							
	KM	KM a PC SIGUIENTE	DESNIVEL DEL TRAMO	TIEMPO PASO 1º	TIEMPO CIERRE	HORA DE CIERRE	NOTA
SALIDA - CABAÑES	0,00	4,65	+ 164 m				SALIDA
LEBEÑA	4,90	4,35	+ 404 m	0:30			AVITUALLAMIENTO
TRILLAYO	9,11	2,33	+ 87 m				PUNTO DE HIDRATACIÓN
TAMA	11,44			1:00	4:00	14:00	AVITUALLAMIENTO


PICOS DE EUROPA
K42
ADVENTURE MARATHON
SERIES
LIMITE
PICOS DE EUROPA
LIMITE
P.N.P.E.
PARQUE NACIONAL DE LOS PICOS DE EUROPA
CABAÑES
K-14,5
CEBEÑA
K-23
PASANEU
K-31,5
SALARZON
K-38
TRILLAYO
K-40
TARDA
K-42
LA MINA
K-7
Collado La Mina
K SERIES


PICOS DE EUROPA
K42
ADVENTURE MARATHON
SERIES
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE FOMENTO
PARQUE NACIONAL DE LOS PICOS DE EUROPA
CABAÑES
K-14,5
LEBEÑA
K-23
PASAIEU
K-31,5
SALAZON
K-38
TRILLAYO
K-40
TAMA
K-42
LA MINA
K-7
K42
SERIES

DESNIVELES MEDIOS K42

PICOS DE EUROPA K42 ADVENTURE MARATHON®

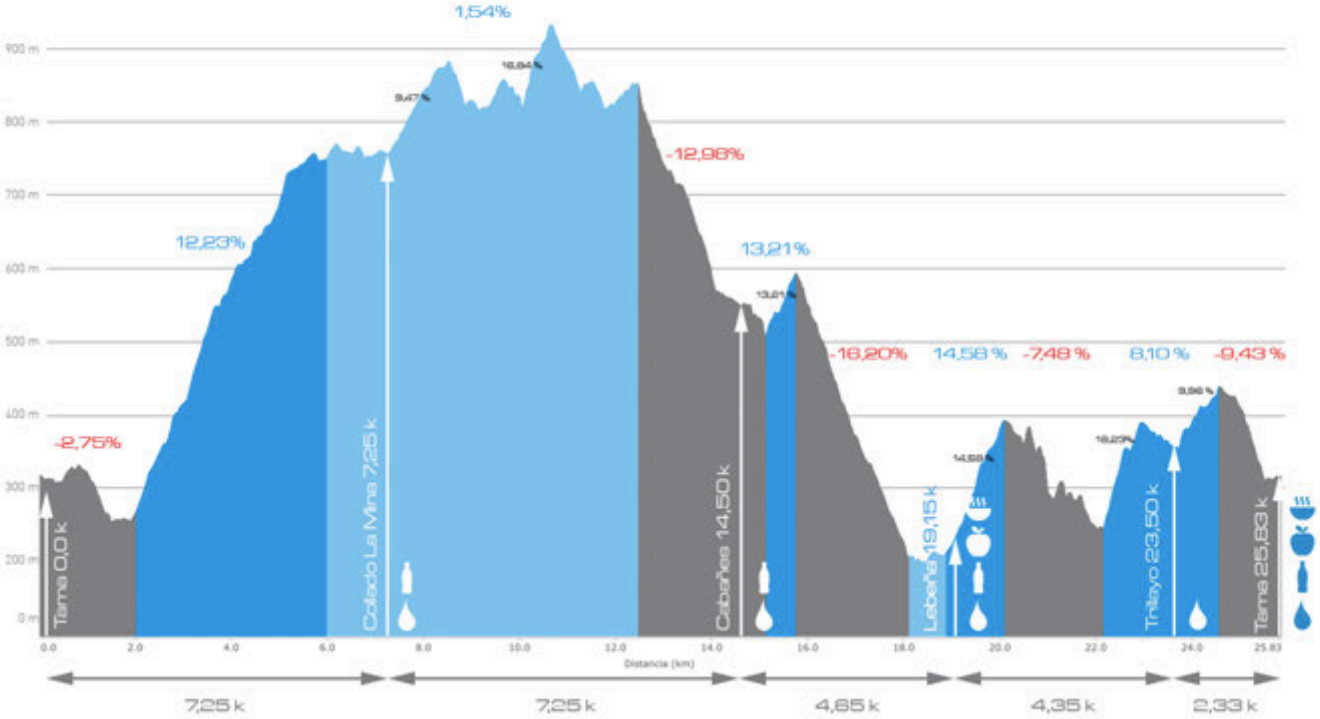


NOMBRE	K42 PICOS DE EUROPA®
DISTANCIA	42,71 k
PUNTOS ITRA	3 (pendiente)
DESNIVEL POSITIVO	3.401 m
ALTURA MAXIMA	1.578 m – Cascuerres
ALTURA MINIMA	141 m – río Deva – Límite Picos de Europa
DIA	2 octubre 2021
HORA DE SALIDA	08:00 - TAMA
TIEMPO DE CIERRE	12 horas (20.00) – TAMA
HORA DE CORTE	13:00 LEBEÑA

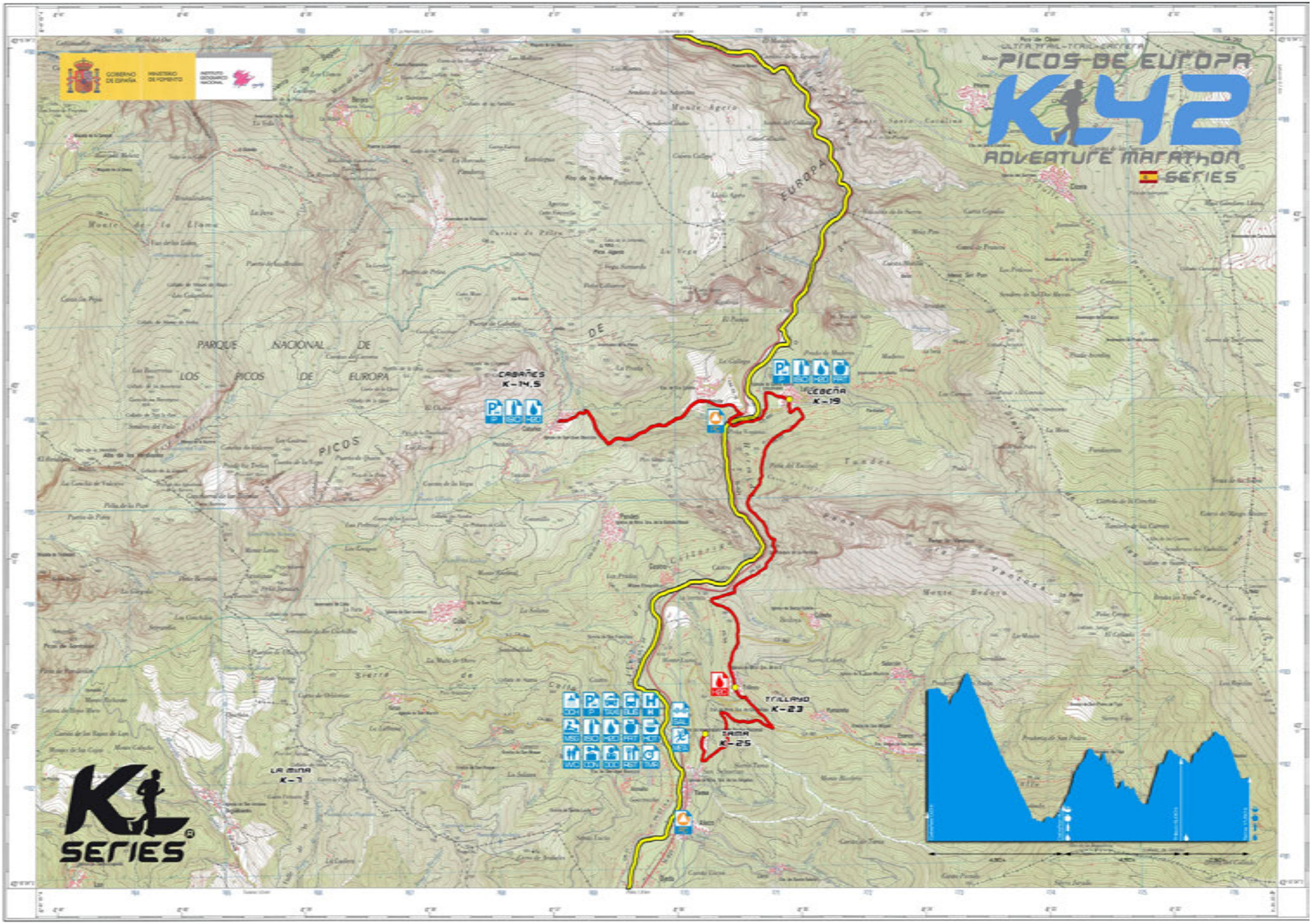
K42 SERIES®

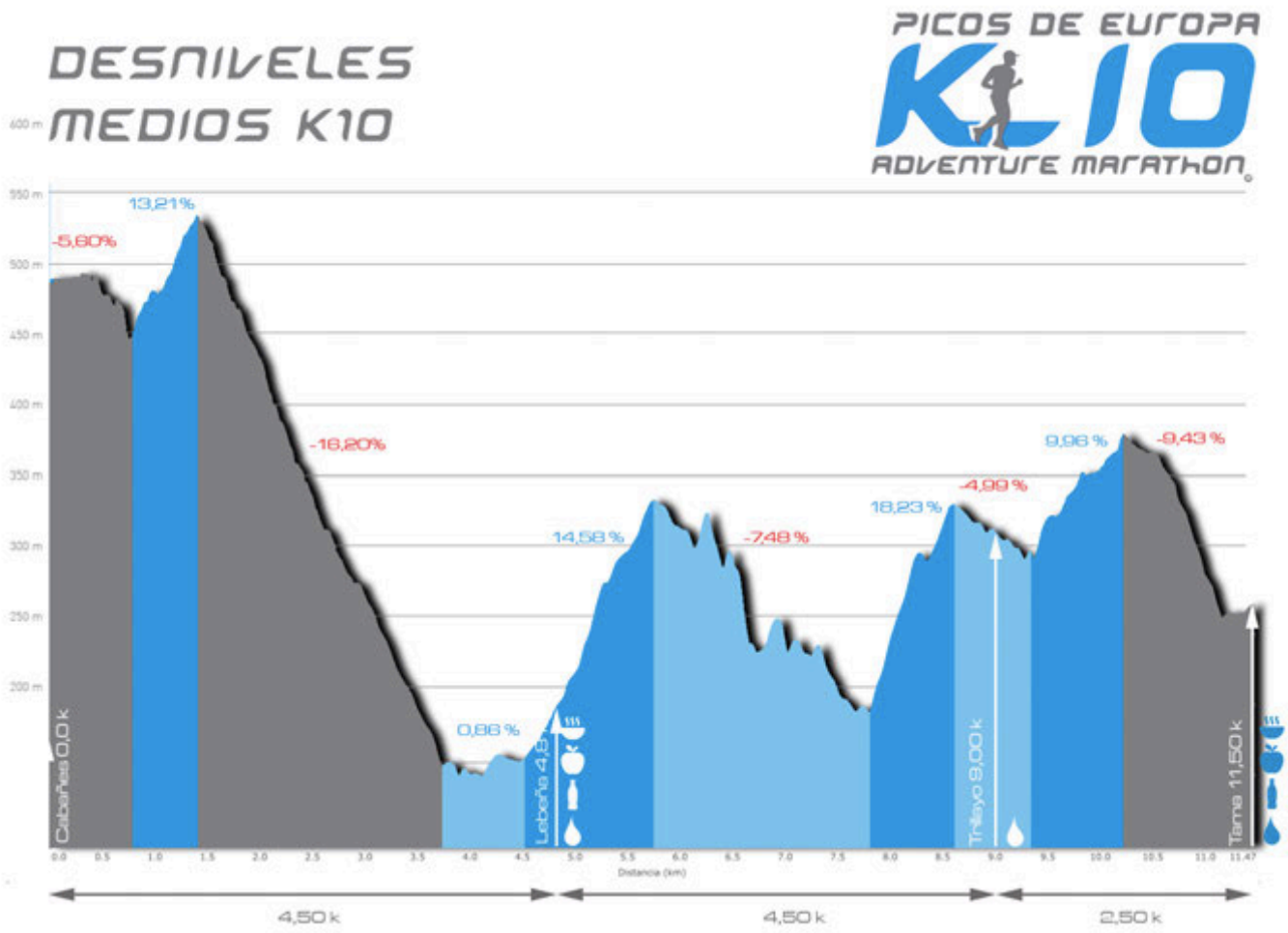
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE FOMENTO
INSTITUTO GEOGRAFICO NACIONAL
PICOS DE EUROPA
K42
ADVENTURE MARATHON
SERIES
PARQUE NACIONAL DE LOS PICOS DE EUROPA
CABAÑES
K-14,5
VEGEÑA
K-19
TRILLAYO
K-23
TAMA
K-25
LA MINA
K-7
K42
SERIES

DESNIVELES MEDIOS K21



NOMBRE	K Series® (25k) TRAIL PICOS DE EUROPA®
DISTANCIA	25,8 k
PUNTOS ITRA	NO
DESNIVEL POSITIVO	1.907 m
ALTURA MAXIMA	935 m – Las Pedreas
ALTURA MINIMA	141 m – río Deva – Límite Picos de Europa
DIA	2 de octubre de 2021
HORA DE SALIDA	08:00 - TAMA
TIEMPO DE CIERRE	8 horas (16:00) – TAMA
HORA DE CORTE	13:00 LEBEÑA


PICOS DE EUROPA
K42
ADVENTURE MARATHON
SERIES
PARQUE NACIONAL DE LOS PICOS DE EUROPA
CABAÑES
K-14,5
CEBEÑA
K-19
TRILLAVO
K-23
SAJA
K-25
LA MINA
K-7
K42
SERIES



NOMBRE	K Series® 10 - LEBEÑA TRAIL
DISTANCIA	11,4 k
PUNTOS ITRA	NO
DESNIVEL POSITIVO	787 m
ALTURA MAXIMA	704 m – Bicobres
ALTURA MINIMA	247 m – Lebeña
DIA	2 Octubre 2021
HORA DE SALIDA	10:00 - LEBEÑA
TIEMPO DE CIERRE	4 horas (14:00) - TAMA

wikiloc

NOTA:
Todos los recorridos y planos actualizados los podéis encontrar en nuestra cuenta de wikiloc:
https://es.wikiloc.com/wikiloc/user.do?id=6872294

K SERIES®

PICOS DE EUROPA
K42
ADVENTURE MARATHON
ESPAÑA
677
FOTO DEL:
WORLD MOUNTAIN
RUNNING CHAMPIONSHIPS
VILLA LA ANGOSTURA 2019
supported by IAAF

AVITUALLAMIENTOS

Estas tablas indican los tiempos de cierre de la carrera en cada uno de los puntos mencionados en las mismas para cada distancia.

Composición de los avituallamientos:

PUESTO	Avituallamientos
SALIDA - TAMA	
COLLADO LA MINA	Agua | Isotónico
CABAÑES	Agua | Isotónico
LEBEÑA	Agua | Isotónico | Fruta | Salado | Dulce | Sandwich
Ref. Collado TARUEY	Agua | Isotónico
TRILLAYO	Agua | Punto de Hidratación
TAMA	Agua | Isotónico | Fruta | Salado | Dulce | Sandwich EMBOLSADO

CRONOMETRAJE

Sistema de cronometraje por chip por la empresa KRONOAK responsable del cronometraje de la Zegama Aitzgorri y de la Behovia San Sebastián.

SEGUIMIENTO DE LA CARRERA

PUNTOS DE SEGUIMIENTO DE LA CARRERA

Se ruega **NO** trasladarse a través de las pistas de montaña en coche para dejar estas libres para permitir el desplazamiento de los medios de **RESCATE** ante cualquier posible **EMERGENCIA.**

Se aconseja conducir con extrema precaución, las carreteras son estrechas.
Puntos aconsejados para el seguimiento seguro:

PUESTO	Medio
TAMA	en coche
COLLADO LA MINA	andando desde Potes o Rases
COLLADO LOS PANDOS	andando desde Penduso
CABAÑES	en coche
COLLADO PELEA	andando desde Cabañes
CANAL DEL AGERO	Agua | Isotónico
ALLENDE	en coche
LEBEÑA	en coche
PASANEU	
SALARZON	en coche
TRILLAYO	en coche
TAMA	en coche

MATERIAL OBLIGATORIO

Para la K42 PICOS DE EUROPA se establece el siguiente material obligatorio para poder tomar parte en la carrera.
El material obligatorio podrá ser revisado en cualquier momento durante la prueba, antes de la salida, o después de entrar en meta aleatorios entre todos los deportistas.
Aquella persona que se niegue a enseñar el material obligatorio será sancionada con la descalificación.
Aquella persona que no lleve consigo el material obligatorio será sancionado con la descalificación.
Los responsables del control del material son personas seleccionadas expresamente por la organización y en ningún momento actúan con la intención de hacer perder el tiempo a ningún corredor, por lo tanto, cualquier señal de menosprecio a la labor de estos jueces y voluntarios por parte de los deportistas será descalificado.

MATERIAL OBLIGATORIO PARA LA CARRERA K 42
MANTA TÉRMICA
VASO
FRONTAL LUZ (CON PILAS)
GORETEX O SIMILAR CON CAPUCHA
SILVATO
MÓVIL CON BATERÍA
CAMISETA TERMICA
SISTEMA DE HIDRATACIÓN MÍNIMO DE 1'5 LITRO
GORRA O SIMILAR
ALIMENTACIÓN PARA LA PRUEBA
GUANTES
MALLAS

MATERIAL OBLIGATORIO PARA LA CARRERA K 21
VASO
SILVATO
MÓVIL CON BATERÍA
CAMISETA TERMICA
SISTEMA DE HIDRATACIÓN MÍNIMO DE 0,5 LITRO
GORRA O SIMILAR
ALIMENTACIÓN PARA LA PRUEBA
MATERIAL OBLIGATORIO PARA LA CARRERA K 10
VASO
SISTEMA DE HIDRATACIÓN MÍNIMO DE 0,5 LITRO

NOTAS SOBRE EL MATERIAL

DORSALES Todos los corredores de cual quiera de las distancias deberán llevar siempre bien visible y sin recortar o doblar el dorsal de la prueba. El dorsal es el sistema OFICIAL de control de los corredores, los chips, y sistemas de seguimiento son *medios auxiliares* de control. Si un juez de paso no es capaz de identificar a un corredor porque este no lleve el dorsal o no lo lleve adecuadamente colocado se entenderá que este ***no ha pasado*** por el punto de control.
La identificación del corredor en los puntos de control depende de este y no de los jueces de paso.

PULSERAS DE TYVEK
Se facilitarán pulseras de tyvek para identificar las bolsas de cuerdas que se utilicen como bolsas de vida.

CONTROL MEDICO

Se establecerán en carrera tantos controles médicos como considere oportuno la organización.
Todos los deportistas deberán permitir ser examinados en cualquier momento de la carrera por los médicos de la misma.
El médico tiene la potestad de ordenar la retirada de la carrera de cualquier deportista.
En ningún caso un deportista ordenado a retirarse podrá continuar la carrera SIN DORSAL.
Los puntos de control médico establecidos inicialmente son: Salida, Meta, Lebeña, y Tama. A estos puntos pueden sumarse otros aleatorios durante todo el recorrido.

MY 112

Para esos casos que esperemos que no ocurran, os aconsejamos descargar en el móvil la APP My 112
Con ella a la vez que llamáis al 112 os localizarán automáticamente. Los que ya la tenéis recordar activar Cantabria como zona.

https://112.cantabria.es

PICOS DE EUROPA
K42
ADVENTURE MARATHON
ESPAÑA
FOTO DEL:
WORLD MOUNTAIN
RUNNING CHAMPIONSHIPS
VILLA LA ANGOSTURA 2019
Supported by IAAF

PROGRAMA

PRESENTACION OFICIAL DE LA PRUEBA

DIA: POR CONFIRMAR **LUGAR**: AYUNTAMIENTO DE TAMA

VIERNES 1 DE OCTUBRE	DESDE	HASTA	LUGAR
ENTREGA DE BOLSA DEL CORREDOR	17.00	23.00	TAMA
ENTREGA DE DORSALES	17.00	23.00	TAMA

SABADO 2 DE OCTUBRE		LUGAR
07:30	CONTROL DE SALIDA K42 Y K21	ALBERGUE PICOS DE EUROPA - TAMA
08:00	SALIDA K42 Y K21	ALBERGUE PICOS DE EUROPA - TAMA
10:00	SALIDA K10	ALBERGUE CABAÑES
11:00	LLEGADA 1º K10 Y K21	ALBERGUE PICOS DE EUROPA - TAMA
13:00	LLEGADA 1º K42	ALBERGUE PICOS DE EUROPA - TAMA
19:00	ENTREGA DE TROFEOS	CENTRO DE VISITANTES PNPE – TAMA
20:00	CIERRE DE CARRERA	ALBERGUE PICOS DE EUROPA - TAMA

PREMIACIONES

Las categorías iniciales que serán objeto de premiación serán en hombres y mujeres:

K 42® PICOS DE EUROPA	K Series® TRAIL PICOS DE EUROPA®	K Series® LEBEÑA TRAIL
ABSOLUTO	ABSOLUTO	ABSOLUTO
SENIOR	SENIOR	
VETERANO 1	VETERANO 1	
VETERANO 2	VETERANO 2	
ESPECIAL	ESPECIAL	

NOTA IMPORTANTE: Para que una categoría tenga validez tendrá que haber al menos 6 componentes en la misma. En caso contrario los inscritos en esa categoría pasarán a formar parte de la inmediata superior.

ALOJAMIENTO y TURISMO

OFICINA DE TURISMO

TAMA – 942 730 241
info@ayuntamientocillorigo.org
Av. Luis Cuevas, 4. C.P: 39584 Tama – Cantabria
Oficina de Turismo
http://ayuntamientocillorigo.org/conoce-cillorigo-de-liebana/turismo/

CENTRO DE INTERPRETACIÓN PICOS DE EUROPA

Tama (Cantabria)
Tel 942 738 109
www.parquenacionalpicoseuropa.es/visitas/visitas/

CONTACTOS

CONTACTO	TELEFONO	MAIL
AYUNTAMIENTO TAMA	+34 942 730 241	
OFICINA DE TURISMO	+34 942 XXX XXX	
CENTRO DE SALUD POTES	+34 942 730 360	
GUARDIA CIVIL TAMA	+34 942 730 007	
CRUZ ROJA	+34 942 730 102	
URGENCIAS	112	
DIRECCION DE CARRERA	+34 666 151 062	info2020@K42PICOSDEEUROPA.COM
RESCATE EN CARRERA (solo para casos de extrema necesidad)	112	
POLIDEPORTIVO POTES	+34 942 731 043	

MARCAS REGISTRADAS

Las marcas, K42®, Kseries®, Trail Picos de Europa®, Ultra Trail Picos de Europa® , y Gran Trail Picos de Europa® son marcas registradas, cualquier uso indebido y/o no autorizado de las mismas será denunciado ante las autoridades pertinentes.

PICOS DE EUROPA
K42
ADVENTURE MARATHON
FOTO DEL
WORLD MOUNTAIN
RUNNING CHAMPIONSHIPS
VILLA LA ANGOSTURA 2019
supported by IAAF

PICOS DE EUROPA

K42

ADVENTURE MARATHON®

KL SERIES®