N.º 7 4 de enero de 2019

LTM RACING

SANTA CRUZ

Feliz Año Nuevo 2019

emedoce más deporte

EVENTOS CON BUEN AMBIENTE Coca-Cola

Síguenos en

Inscripciones: https://www.rockthesport.com/es/evento/lamatanza2019

¡El exigente recorrido de La Matanza!

La Matanza es una prueba especialmente exigente, tanto a nivel físico como mecánico. El recorrido está diseñado para evitar aglomeraciones, por lo que los principales desniveles los encontrarás en la primera parte de la prueba. **Los primeros metros, discurren en constante pendiente hasta el km 2,9,** primero por calle asfaltada, luego pista y un estrecho sendero que nos situará en la Cañada Real Segoviana, por la que llegarás después de una bajada muy rápida al **km 4,300 donde encontrarás la rampa más dura de La Matanza, la subida a los depósitos**, para después de otra bajada rápida y algo más técnica que la anterior situarnos de nuevo cerca del pueblo, para afrontar **la subida más larga y pronunciada, la ya famosa subida al Mondalindo, hasta el km 8,500.**

EMTBM Escuela Mountain Bike

A partir del km 10, caminos técnicos hasta situarte de nuevo en Valdemanco, para a llegar hasta la zona de urbanizaciones. A **partir del km 18 suaves pendientes y tramos técnicos,** hasta situarte en los municipios de Navalafuente y Cabanillas, una zona más tranquila y que será el único descanso en tu pedalear.

A partir del **avituallamiento de Cabanillas de la Sierra, donde podrás disfrutar de nuestros montaditos de lomo y caldo caliente,** comienza de nuevo la subida a Valdemanco. Son 12 km con una combinación de tramos técnicos, rápidas bajadas y falsos llanos, **hasta situarte en la subida imposible. Reserva energía y toda la fuerza posible** para el último kilometro y medio, es especialmente duro, por el cansancio acumulado, a lo que tendrás que añadirle la dificultad de algunos de sus pasos y el desnivel de casi 200 metros, necesario y obligado para llegar a meta.

BURNING BIKES

Y recuerda que el frío siempre nos acompaña en La Matanza, protege especialmente tus manos y pies. **No olvides revisar tu bici al 100 %,** una prueba de estas características requiere la mejor puesta a punto de tu montura, y si algo falla en el último momento, recuerda que nuestros amigos de **EMTBM** y **Burning Bikes**, estarán en la zona de salida y en el recorrido para ayudarte a resolver cualquier incidencia mecánica.

¡A prepararse!

Ayuntamiento de Valdemanco · Ayuntamiento de Cabanillas · emedoce más deporte · Ayuntamiento de Bustarviejo · Ayuntamiento de Navalafuente · Vía Pecuaria · desafío POWERADE · TOYOTA Llorente www.llorente.toyota.es · PERIS Correduría de Seguros · Casa Santos Asador-Restaurante 91 848 11 91 Valdemanco · Ferretería Bustarviejo · Del Valle Motor 91 843 91 78 · 659 25 28 07 Chapa y Pintura · mitto · KASK · Bacalao M. Bueno