



FICHA TÉCNICA ULTRA TRAIL XI EDICIÓN

DATOS GENERALES

- Fecha: 4, 5 y 6 de octubre de 2024
- Lugar de Salida: Calles de San Vicente de la Barquera (Cantabria)
- Hora de Salida: 0:00 horas del sábado 5 de octubre de 2024
- Distancia Ultra: 90 Km
- Desnivel acumulado Ultra: 12.000 metros
- Tiempo máximo: 21:30 horas

CONTROLES OBLIGATORIOS

- San Vicente de la Barquera (salida)
- Gandarilla
- Cades
- Cicera
- Lebeña (base vida)
- Puertos de Ullances
- Hoyu Moru
- Refugio de Áliva
- Los Llanos
- Cruz de la Viorna
- Potes (Meta)

—La Organización establecerá cuantos controles sorpresa estime oportunos a lo largo del recorrido.



TIEMPOS MÁXIMOS DE PASO

- Ultra Trail:
 - Cades: 3:00 a.m.
 - Lebeña: 7:30 a.m.
 - Ullances: 10:00 a.m.
 - Refugio de Áliva 16:00 p.m.
 - Los Llanos: 18:00 p.m.
 - Potes: 21:30 p.m. (meta)

AVITUALLAMIENTOS

- Km. 11,300 Gandarilla (Líquido + Sólido)
- Km. 19,700 Cades (Líquido + Sólido)
- Km. 26,000 Invernales de Hedillu (Líquido)
- Km. 34,300 Cicera (Líquido + Sólido)
- Km. 41,000 Lebeña (Completo)
- Km. 51,300 Puertos de Ullances (Líquido + Sólido)
- Km. 55,300 Hoyu Moru (Líquido + Sólido)
- Km. 68,500 Refugio de Áliva (Líquido + Sólido)
- Km. 79,200 Los Llanos (Líquido + Sólido)
- Km. 85,800 Cruz de la Viorna (Líquido)
- Km. 90,000 Potes - Meta (Completo)

— En los puestos de avituallamiento, no se facilitarán vasos. Cada corredor deberá portar su propio vaso para consumir las bebidas. Solo y exclusivamente, el agua estará destinada para rellenar los bidones o bolsas de hidratación.



- Cada corredor deberá marcar 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 Lebeña.

SERVICIOS SANITARIOS Y DE SEGURIDAD

HOSPITAL DE CAMPAÑA = LEBEÑA

AMBULANCIA TODO-TERRENO con médico = Zona de Brez (itinerante si fuera preciso)

HOSPITAL DE CAMPAÑA = Potes (meta)

- Para cubrir cualquier eventualidad de mayor envergadura se contará con la asistencia de la Guardia Civil de Montaña y de Protección Civil.

- 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.



MATERIAL OBLIGATORIO

Calzado, vestimenta y material adecuados para participación en Carreras de Montaña:

- Zapatillas de trail running.
- Chaqueta impermeable y transpirable con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a.
- Manta térmica o de supervivencia (mínimo 1,20x2,10)
- Contenedor para reserva de agua (mínimo 1 litro)
- Linterna frontal con pilas de repuesto
- Gorra, Visera o Bandana
- Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas. *Se podrá no competir con ellos, pero es obligatorio llevarlos en la mochila.*
- Reserva alimentaria
- Venda o taping, mínimo 80x3 cm
- Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de la organización

MATERIAL ACONSEJABLE

- Guantes
- Luz roja posición trasera
- Silbato
- GPS ó Brújula

— No estará permitido recibir o devolver material, ni ropa de recambio en ningún lugar excepto en Lebeña (km 41,000) para tal efecto la organización dispondrá un servicio de recogida de bolsas de corredor en la salida para transportarlo al puesto indicado.

ATENCIÓN ESPECIAL

VIGILANCIA INTENSIVA en todo el recorrido desde la salida a Lebeña por realizarse durante la noche y a partir de Lebeña, recorrido de ALTA MONTAÑA, con especial atención:



- Bajada de *Arria (Collado de Arria)*: fuerte pendiente con terreno pedregoso
- Travesía de *Ontuje de Lon a Ontuje de Tanarrio*: ladera con fuerte pendiente
- Bajada de *Ontuje de Tanarrio*: resbaladiza con hierba mojada

SERVICIO DE TRANSPORTE DE BOLSAS DE CORREDOR

Existirá un servicio de transporte de bolsas de corredor, cada corredor podrá entregar dos bolsas a la organización para que depositen en cada una de ellas el material necesario de recambio, tanto para la base vida en Lebeña como para la meta en Potes; las bolsas serán identificadas mediante el número de dorsal de colores diferentes para cada lugar (les serán facilitados por la organización). Podrán entregarse el viernes día 4 de octubre, durante la entrega de dorsales, hasta 1,5 horas antes de la salida, en la Plaza Mayor del Fuero de San Vicente de la Barquera. Desde allí la organización las trasladará hasta el avituallamiento de Lebeña (base vida) y las pondrá a disposición de los corredores. Una vez utilizadas serán trasladadas a meta –Potes.

SERVICIO DE AUTOBÚS

De POTES a SAN VICENTE DE LA BARQUERA (sábado 5 de octubre):

- 1º Turno: a las 16:00 pm
- 2º Turno: a las 18:30 pm
- 3º Turno: a las 21:30 pm (a partir cierre meta)
- **Podrán variarse los horarios en función de los tiempos de llegada a meta de los participantes**, todo ello con el fin de dar mayor fluidez al servicio de transporte de meta a San Vicente de la Barquera.
- Abandonos: es obligatorio el abandono en los puntos de avituallamiento.

Desafío Cantabria

DEL MAR A LA MONTAÑA

- En los avituallamientos de Gandarilla y Lebeña los abandonos serán devueltos a San Vicente de la Barquera. En los avituallamientos de Ullances, Hoyu Moru y Refugio de Áliva los abandonos serán llevados hacia meta.

— **Advertencia:** La organización se reserva el derecho de cambiar el programa sin previo aviso para una óptima realización de la prueba.

