



## El Valle Trail 8

### DATOS TECNICOS DE LA PRUEBA 2015

**Fecha y hora:** Las pruebas tomaran salida Domingo **12 de Abril de 2015**. Los recorridos son de forma circular, tomando como salida y llegada el Polideportivo de la Alberca para las diferentes modalidades: TRAIL 30K y 11K.

El horario de salida será el siguiente:

- 08:30 horas: salida del TRAIL 30K
- 10:00 horas: salida de PROMO 11K

**Recorridos:** Tendrán, aproximadamente, las siguientes distancias y características para cada modalidad:

### EL VALLE TRAIL 30K

- 1722 m+ de desnivel positivo y 3444m+/- de desnivel acumulado.
- Es un recorrido bastante exigente por el desnivel positivo que acumula. Discurre casi en un 90 % por senda o camino de montaña. La parte más técnica se encuentra en la primera subida por una senda que atraviesa un cortafuegos dejando al lado izquierdo las canteras y al derecho el Cerro de Cueva Colorada, y la bajada atravesando el Barranco del Sordo.
- Los corredores dispondrán de un tiempo máximo de 5:30 horas para finalizar el recorrido.
- Se establecerán los siguientes Avituallamientos:
- En el punto kilométrico 7,08 encontraremos Avt 1, situado en la Fuente Caño del Agua, este estará dispuesto de Agua, Isotónico, barritas y fruta.

- En el punto kilométrico 9,5 encontraremos el Avt 2, situado en el Castillo de la Asomada, este estará dispuesto de agua e isotónico.
- En el punto kilométrico 15 encontraremos el Avt 3, situado en los Cerrillares, este estará dispuesto de Agua, isotónico, barritas y fruta.
- En el punto kilométrico 20,4 encontraremos el Avt 4, este estará dispuesto de Agua, isotónico, barritas y fruta.
- En el punto kilométrico 26,4 encontraremos el Avt 5, este estará dispuesto de Agua e Isotónico.

**Descripción:** El recorrido parte desde las Instalaciones del Polideportivo de la Alberca, subimos por la calle Azahar unos 450m hasta el final de esta donde giraremos a la izquierda por la calle Mirasierras y a unos 140m nos desviamos a la derecha por un camino dejando a nuestra izquierda la pared del cementerio.

A 100m giramos a derecha por una senda que nos conduce junto a un Vivero Forestal, este lo dejamos a la izquierda y llegamos al Área recreativa del Valle Perdido, donde seguimos subiendo por un cortafuegos paralelo a la rambla, pasando cerca de las Canteras del Valle. Este cortafuegos nos conduce a la parte mas alta de este Cerro, encontrando en esta ultima parte de la subida la zona mas técnica del recorrido.

Continuamos por una senda que empieza a bajar, el primer kilometro de esta senda es técnico y rápido. Luego continua por un camino hasta un paso de túnel bajo la autovía donde lo atravesamos con dos cambios de desnivel donde bajamos por una escalera tipo ferrata. Al salir del túnel giramos a la derecha por la Rambla del Puerto, sin dejar esta llegamos a la Fuente Caño del Agua, donde esta situado el primer avituallamiento. Aquí empezamos a subir una fuerte pendiente hasta llegar a un cortafuegos, donde giramos a la izquierda por una senda muy cómoda y rápida que atraviesa 2km de ladera. A continuación giramos a la derecha por una fuerte pendiente marcada como PR de subida al Puerto de la Asomada, aquí es donde encontramos un punto de control.

Una vez hecho cumbre en el Cabezo nos dirigimos otra vez por una fuerte y técnica bajada que nos conduce hasta otro paso de túnel llamado Venta del Civil, aquí estará situado el segundo avituallamiento. A partir de aquí giramos a la izquierda por un camino que atraviesa una rambla y se convierte en una bonita senda de subida entre sombras de pinares que nos conduce a Peñas Negras, y esta hasta Los Cerrillares, aquí giramos a la derecha por senda hasta encontrar una pista ancha forestal donde recorreremos 600m hasta llegar a unir esta con la arista que nos conduce hasta El Relojero, donde estará situado el tercer avituallamiento.

Continua bajando un tramo de pista, para coger un camino paralelo a la pista que pronto se transforma en senda pasando por el Miravete. A partir de aquí continuamos por otra bajada técnica atravesando el barranco del Sordo hasta llegar a otra pista que tomamos donde giramos a la izquierda. Continuamos por esta unos 400m donde encontramos un PR a la izquierda que nos sube hasta cerca de El Cerrillar donde nos cruzamos con otra pista donde esta situado el cuarto avituallamiento.

A partir de aquí bajamos por una sucesión de tramos de pista y senda dirección El Sequén, luego giramos a la derecha por una bonita bajada donde hacemos una

circular y pasamos junto la Ermita de la Luz. Después empezamos a subir por una senda con bonitas visuales hasta que esta empieza a bajar y nos conduce hasta la parte baja de la casa forestal del Sequen. Aquí cruzamos la pista y atravesamos una rambla que nos conduce a una pista donde cogemos una senda que nos sube a la mitad de la bajada del Cerro de las Columnas, donde tomaremos este hacia la derecha bajando hasta La Balsa, donde esta situado el quinto avituallamiento. Continuamos por una senda que atraviesa el Albergue del Valle dejando este a la izquierda, para enlazar con otro camino que nos conduce a otra senda paralela a la carretera del valle que llega hasta el cementerio y aquí tomamos otra vez la Calle Mirasierras y Calle Azahar hasta llegar a Meta.

## **EL VALLE TRAIL 11K**

560m+ desnivel positivo y 1120+/- desnivel acumulado

- A pesar de ser un recorrido mas corto, comparten la primera subida donde acumula casi la totalidad del desnivel positivo, dando un atractivo especial a esta prueba.
- Todos los participantes dispondrán de un tiempo máximo de tres horas y media para finalizar la prueba.
- Se establecerán los siguientes Avituallamientos:
- En el punto kilométrico 4,1 encontraremos el Avt 1. Situado en Los Cerrillares.
- En el punto kilométrico 8,2 encontraremos el Avt 2. Situado en La Balsa.

**Descripción:** El recorrido parte desde las inmediaciones del polideportivo de la Alberca, subimos por la calle Azahar unos 450m hasta el final de esta donde giraremos a la izquierda por la calle Mirasierras, y a unos 140m nos desviamos a la derecha por un camino dejando a nuestra izquierda la pared del cementerio.

A 100m giramos a derecha por una senda que nos conduce junto a un Vivero Forestal, este lo dejamos a la izquierda y llegamos al Área recreativa del Valle Perdido, donde seguimos subiendo por un cortafuegos paralelo a la rambla, pasando cerca de las Canteras del Valle. Este cortafuegos nos conduce a la parte mas alta de este Cerro, encontrando en esta ultima parte de la subida la zona mas técnica del recorrido. Hasta aquí el recorrido es igual que El Valle Trail.

Aquí la carrera se deriva a izquierda por toda la arista dirección Los Cerrillares, donde encontramos el primer avituallamiento. A continuación giramos otra vez a izquierda

para coger una pista que nos conduce hasta El Cerro de las Columnas en su parte mas alta, a partir de aquí empezamos a bajar todo el PR hasta llegar a La balsa donde encontramos el segundo avituallamiento. Después de este las dos carreras comparten el mismo recorrido hasta meta.