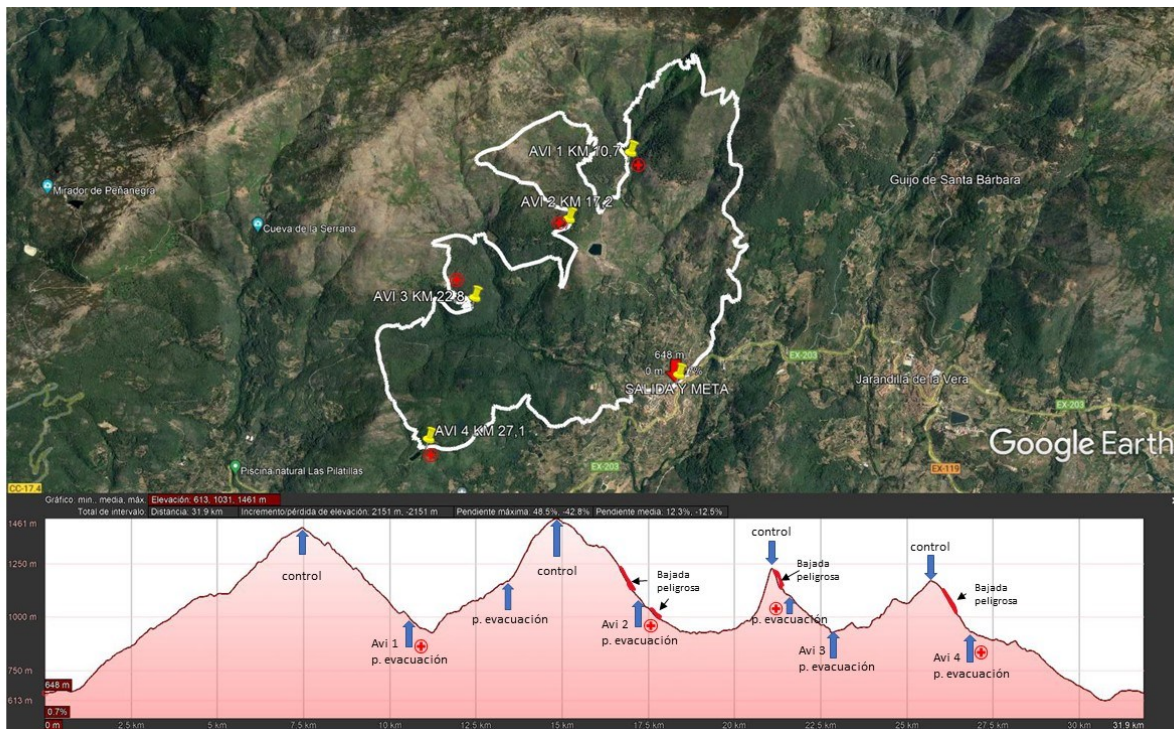


RECORRIDO Y PERFIL DE LA XIII CARRERA PENCONA 2022



Vamos a explicar un poco cuales son las novedades del recorrido de la XIII CARRERA PENCONA, como gran novedad el cambio que se realizará este año es que sentido de la carrera será contrario a las agujas del reloj, lo que conllevará que se subirá primero al collado de las yeguas y por último al alto del paso de los buitres.

La salida de la **XIII CARRERA PENCONA** se realizará a las 7:30 de la mañana del 29 de mayo de 2022 desde la Plaza de San Antón, por la calle Maestro Aparicio hacia la fuente de los ocho caños, giramos a la derecha hacia la calle Godoy, y luego a la izquierda por la calle Hernán Cortés hacia la iglesia, donde giramos a la derecha hacia la calle la Renta por donde salimos del pueblo hacia el puente de San Gregorio, cruzándolo y subiendo por el camino de las culatas, y al llegar al paraje de los pollos seguir la ruta de Carlos V en dirección hacia el collado de las yeguas, seguiremos por la ruta de Carlos V pasando la garganta del Yedrón, donde se subirá una de las cuestas con mayor desnivel de la carrera (en 1,2 kilómetros se subirán 300 de desnivel). Antes de llegar al collado de las yeguas se coge el camino de los Arrieros a nuestra izquierda por una bajada rápida y técnica donde se encontrará el primer avituallamiento (10,7 km), se sigue el camino de los arrieros hasta cruzar el puente de los Horcajos donde giraremos hacia la derecha en una subida fuerte pero corta, llegando al camino de subida a la casa del guarda de la sierra, se gira hacia la izquierda haciendo la segunda subida fuerte de la carrera que nos va a llevar al paraje de Navalajarre punto más alto de esta edición de la carrera 1460 metros de altitud, pasaremos por prado clemente y torciendo a la izquierda empezamos a bajar hacia el paraje de la picota donde se encontrará el segundo avituallamiento (17,2 km), para bajar hacia el camino de las canas, por donde seguiremos por el camino de los chorros, para empezar a subir el paraje de la bóveda, popularmente conocido como

el paso de los buitres, punto más característico de la carrera pencona por su desnivel, desde ese punto se empieza a bajar a la casa del guarda del Valdío y seguimos bajando por el camino de Raizales, llegando a un cruce de caminos, tercer avituallamiento (22.8 km) donde torcemos a la derecha tomando el camino de Piquito dirección Garganta la Olla, al pasar una portera, se gira a la izquierda campo a través dirección la ermita de San Salvador, desde esta ermita se empieza a bajar hacia meta, pasando por el camino de la barrera de Yuste, cuarto avituallamiento (27,1 km) y nos dirigimos por la trocha de los raizales altos, camino de los raizales y siguiendo el sendero de los rozos llegaremos al puente de los cascarones, para callejear por algunas calles de Aldeanueva de la vera y llegar a meta en la plaza de San Antón.

* DISTANCIA 32 KM

*2150 METROS DE DESNIVEL POSITIVO

*4300 METROS DE DESNIVEL ACUMULADO

*COTA MÁS BAJA 613 METROS

*COTA MÁS ALTA 1460 METROS

INFORMACIÓN CORREDORES XIII CARRERA PENCONA

Avituallamientos: (Av)

Avi 1: Km. 10,7: líquido (agua, isotónico) y sólido (plátano y chocolate, golosinas) paraje de la Cebrea.

Avi 2: Km. 17,2: líquido (agua, isotónico) y sólido (plátano y chocolate, golosinas) paraje de la picota.

Avi 3: Km. 22,8: líquido (agua, isotónico) y sólido (plátano y chocolate, golosinas) camino de los Raizales

Avi 4: Km. 27,1: líquido (agua, isotónico) y sólido (plátano y chocolate, golosinas) camino de la barrera de Yuste

Puntos de evacuación: (Ev)

* km 10,7 avi nº 1 (coche todoterreno) paraje de la cebrea.

* km 13,5 (coche todoterreno) camino de la sierra.

* km 17,2 avi nº 2 (coche todoterreno) paraje de la picota.

* km 22 avi (coche todoterreno) paraje de la casa del baldío.

* km 22,8 avi nº 3 (coche todoterreno) camino de los raizales.

* km 27,1 avi nº 4 (coche todoterreno) camino de la barrera de Yuste.

Ambulancias: (Amb)

Habrà una ambulancia en Meta

Si hay un accidente en la zona de la subida al collado de las yeguas (km 8) el sitio de evacuación es vuelta hacia atrás hacia la casa de valvillio.

Si hay un accidente en la zona de bajada del collado de las yeguas el sentido de la evacuación será de bajada hacia el avi nº 1 km 10 el sitio de evacuación se realizará a pie y lo indicaran los miembros de ese avituallamiento, donde se encuentra un coche de evacuación.

Al subir el alto de Navalajarre la evacuación es vuelta hacia atrás hasta el camino donde habrá un coche de evacuación, si ya nos encontramos en la bajada el sentido de la evacuación se realizará en sentido carrera hasta el avi nº 2 km 17, donde se encontrará un coche de evacuación.

A partir de empezar la subida al paso de los buitres las evacuaciones se realizarán igual que en las otras subidas de la carrera, si los accidentes ocurren en la subida la dirección de la evacuación será hacia atrás hacia el camino, si el accidente ocurre en la bajada la dirección de evacuación será en sentido carrera hacia la casa del guarda del Baldío donde habrá un coche todoterreno.

En la subida a la ermita de San Salvador se puede evacuar al corredor por la portera de garganta del camino de los raizales, si el accidente ocurre en la bajada la evacuación se hará en sentido bajada hasta el avituallamiento donde habrá un coche de evacuación.

La **salida** se dará a las 7:30 de la mañana y

los **cierres de control** serán los siguientes:

Puntos de avituallamiento y horario de corte de la carrera			
Lugar	Km	Tiempo de Carrera	Hora
Salida	0	00:00	7:30
Avituallamiento 1	10,7	01:30	9:00
Avituallamiento 2	17,2	03:15	10:45
Avituallamiento 3	22,8	04:30	12:00
Avituallamiento 4	27,1	05:30	13:00
Llegada	32	06:30	14:00

A partir de cumplirse dichos horarios, los corredores que no hayan pasado estarán fuera de carrera y deberán abandonar la carrera en los coches de la organización o si deciden seguir la carrera será bajo su responsabilidad.

LA LIMONADA SE ENTREGARÁ AL LLEGAR A META

LA ENTREGA DE PREMIOS SE REALIZARÁ A LAS 14:00

SERVICIOS A LOS PARTICIPANTES

Servicio de guardarropa: carpa de llegada

Servicio de fisioterapia: pabellón municipal

Duchas: pabellón municipal

COMPORTAMIENTO GENERAL DE LOS COMPETIDORES

1.- Todo corredor solicitado tiene que prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.

2.- Es obligación de cada competidor llevar sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización. Habrá bolsas de basura a 100 metros de los avituallamientos.

3.- Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

4.- Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

5.- Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, supervisores, controles y miembros de la organización.

6.- Todo participante debe ser conocedor y respetar el REGLAMENTO DE COMPETICIÓN aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

7.- Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se retirará en un control (avituallamiento) y entregará el dorsal.
- El competidor asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

Se producirá la penalización o descalificación de un corredor por parte del delegado fexme según indique el reglamento FEXME.