

GUIA DEL CORREDOR

ULTRA · SKY · TRAIL

PICON
CASTRO

ESPINOSA DE LOS MONTEROS



LAPICONCASTRO.COM

3 JUNIO 2023 · ESPINOSA DE LOS MONTEROS

Bienvenidos a Espinosa de los Monteros y a La Picón Castro

En Espinosa de los Monteros siempre hemos tenido grandes aficionados al deporte de montaña en sus diversas modalidades: ciclismo, senderismo, esquí alpino, esquí de fondo..

Por otro lado, el Ayuntamiento del Municipio lleva unos años potenciando la red de senderos a través de la conservación de los que ya existían y de la apertura de otros nuevos, como medio para dar un impulso al turismo y a la maltrecha economía de la comarca.

La unión de esas dos inquietudes y EL ENTORNO que la naturaleza nos ha regalado, nos hicieron preguntarnos ¿y por qué no ser nosotros los que organizamos una prueba para darnos a conocer y para devolver lo que en otras pruebas nos han dado?

Dicho y hecho, ya en el verano de 2013 organizamos una primera edición que sirvió de catapulta para las que luego la han seguido y, animados por el éxito obtenido, nos hemos embarcado en este viaje.

■ Recogida de dorsales



Plaza Sancho García



Viernes 2 junio
18:30 a 21:00h



Sábado 3 junio
05:30 a 06:15h ULTRA
06:15 a 08:00h SKY
08:00 a 09:45h TRAIL

La entrega de dorsales se realizará al **titular de la inscripción debidamente identificado** con DNI.

En caso de no poder recoger el dorsal en los días y horarios establecidos, se podrá autorizar a una persona para que lo haga en su lugar. Para ello se deberá presentar los siguientes documentos:

- Fotocopia del DNI, pasaporte o NIE del participante
- DNI original de la persona autorizada para recoger el dorsal



Programa

2 JUNIO

VIERNES

18.30 a 21.00

Entrega de dorsales en la plaza Sancho García de Espinosa de los Monteros.

20:00

Sesión informativa sobre el recorrido y últimos detalles de la carrera.

3 JUNIO

SÁBADO

Entrega de dorsales

5:30 a 6:15 h (ULTRA)

6:15 a 8:00 h (SKY)

8:00 a 9:45 h (TRAIL)

Salida autobús a Refugio Castro Valnera

8:00 (SKY: Plaza Sancho García)

Horarios salidas

6:30 h (ULTRA: Plaza Sancho García)

9:00 (SKY: Refugio Castro Valnera)

10:00 h (TRAIL: Plaza Sancho García)

Entrega de premios

A las 20:00 en la zona de meta a los tres primeros de cada categoría y prueba.



Puntos de interés

MAPA



Zona de meta

Plaza Sancho García
Entrega de dorsales, Salida Ultra y Trail, Metra Ultra, Sky y Trail, comida y fin de fiesta



Duchas

Duchas en el campo de fútbol "Buenos Aires"



Parking Duchas



Piscina natural

Piscina natural en el Río Trueba



Parking Organización

Sólo vehículos autorizados.



Parking Gratuito

Parking en "El pradón"



Protección civil

Protección civil, hospital de campaña, ambulancias y fisioterapeutas.

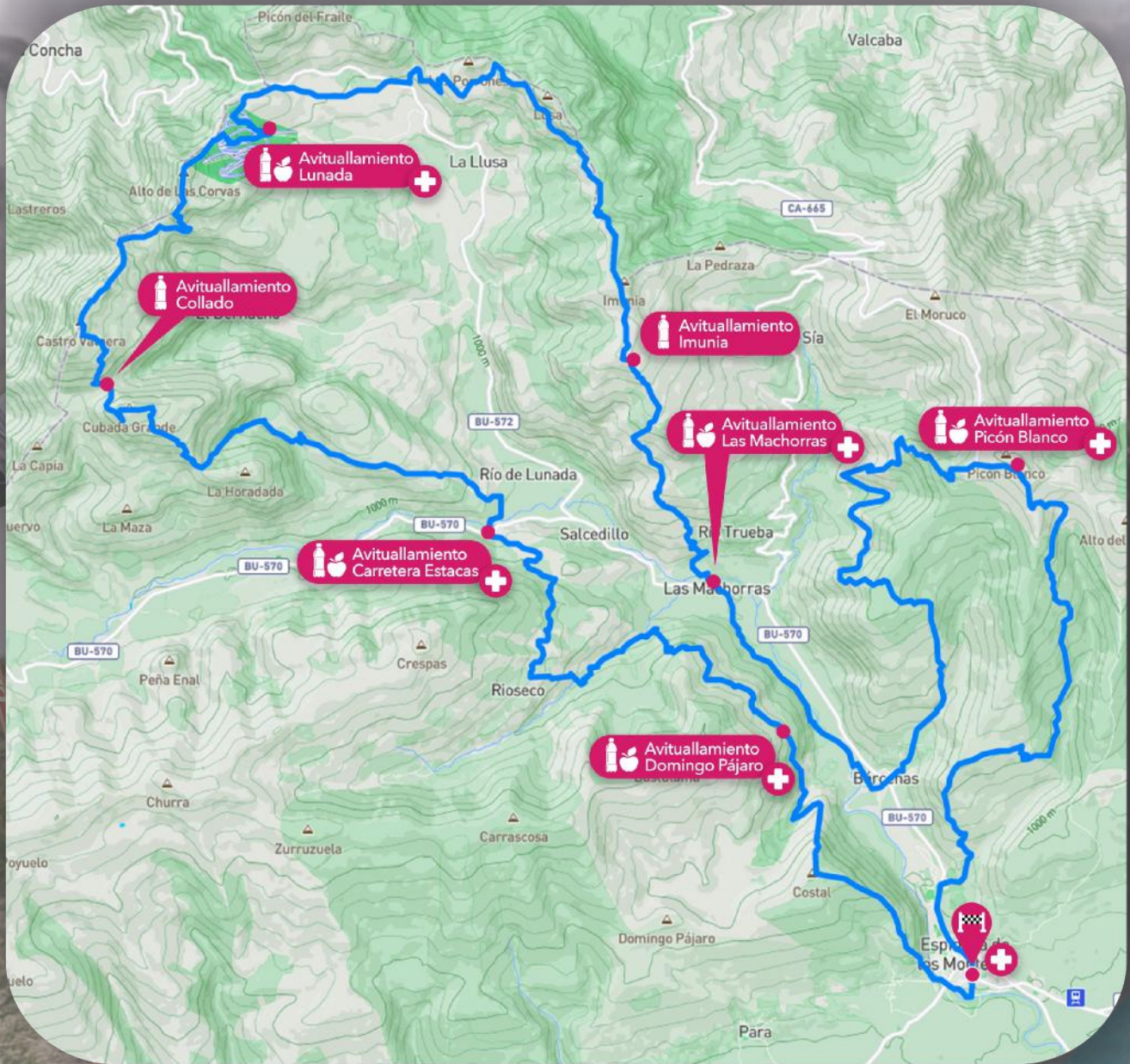


Charla técnica

Charla técnica en Edificio de usos múltiples "La Castellana"

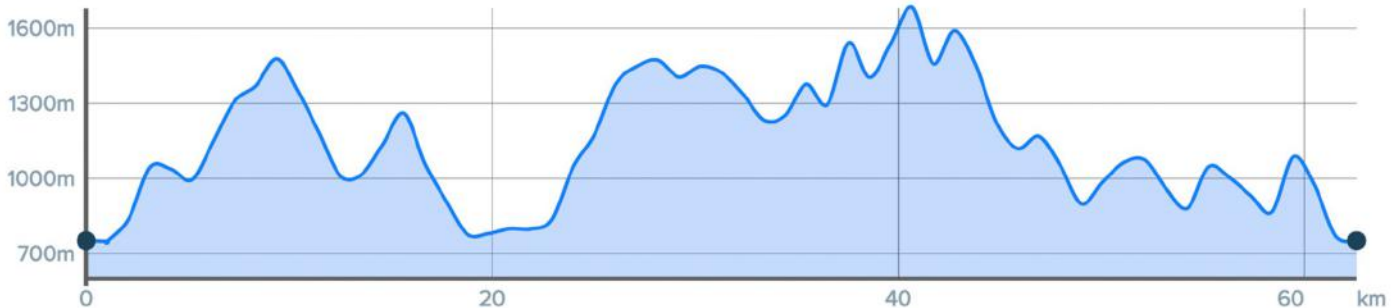


ULTRA TRACK



ULTRA

FICHA TÉCNICA



 **62,49km**
Distancia

 **3.675m**
Ascenso

 **3.675m**
Descenso

 **1.716m**
Altitud Máxima

Avituallamientos



Picón Blanco
Km 9,1



Lunada
km 36



Las Machorras
Km 22,3



Collado
km 41,9



Imunia
Km 26,9



Carretera Estacas
km 49,3



Domingo Pájaro
km 57,2

Material Obligatorio



Bidón o camel de mínimo 1 litro



Chaqueta / cortavientos



Vaso o recipiente para avituallamiento. Vale el mismo bidón o soft flask



Gorra, visera o bandana

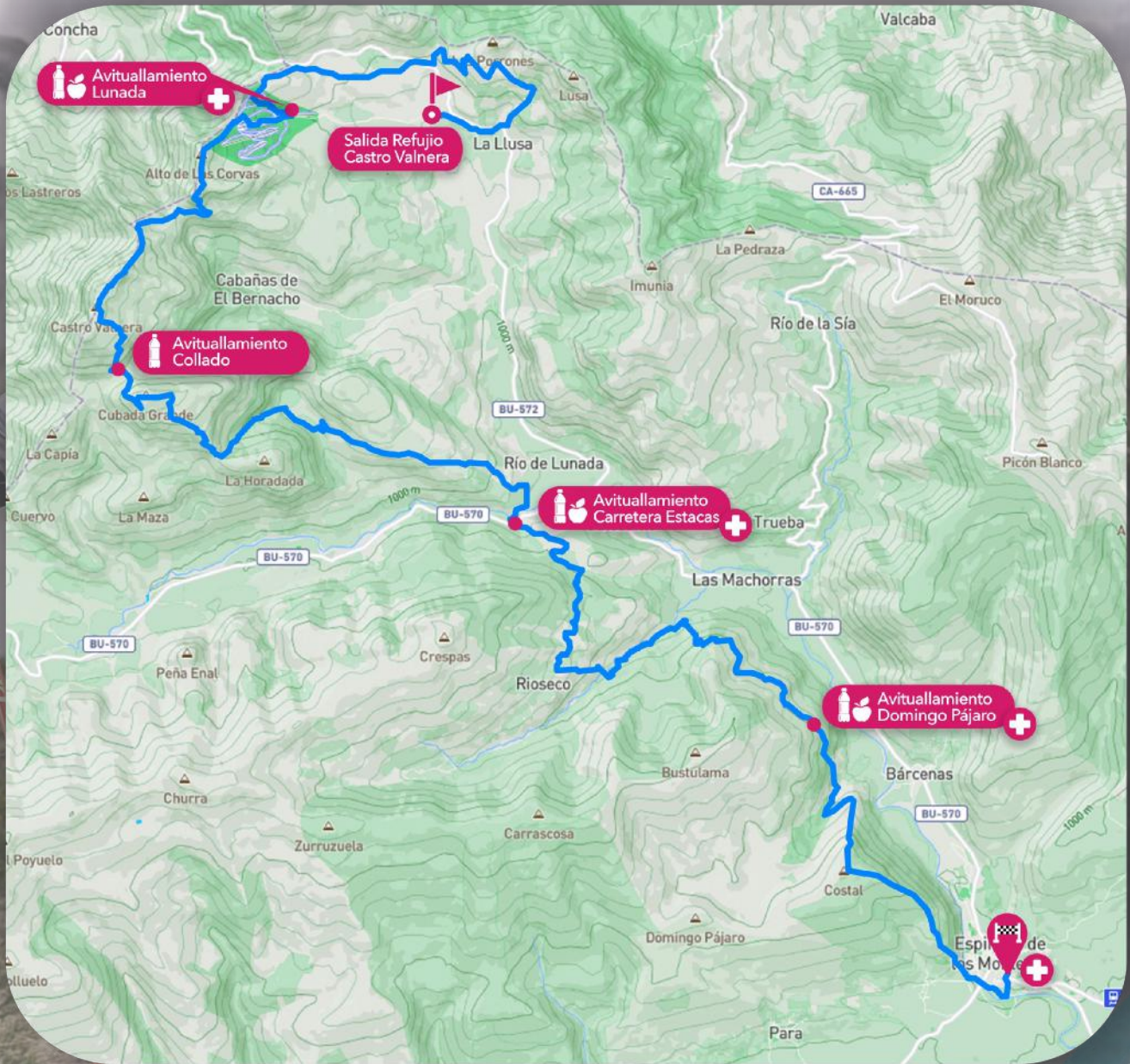


Manta térmica



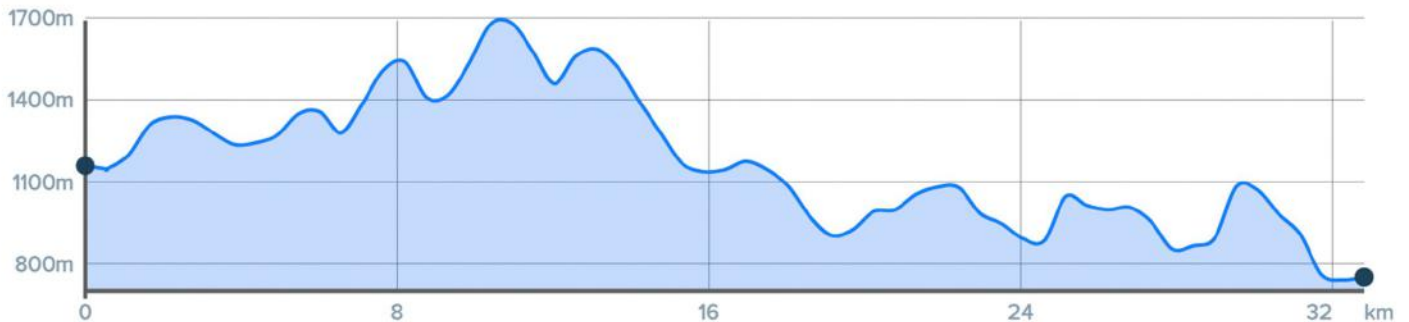
Teléfono móvil encendido

SKY TRACK



SKY

FICHA TÉCNICA



32,77km
Distancia

1.864m
Ascenso

2.276m
Descenso

1.716m
Altitud Máxima

Avituallamientos



Lunada
Km 6,6



Collado
Km 12,3



Carretera Estacas
km 19,7



Domingo Pájaro
km 27,4



La salida del bus al refugio será a las 8:00h desde la plaza Sancho García

Material Obligatorio



Bidón o camel de mínimo 1 litro



Vaso o recipiente para avituallamiento. Vale el mismo bidón o soft flask



Chaqueta / cortavientos



Gorra, visera o bandana



Manta térmica



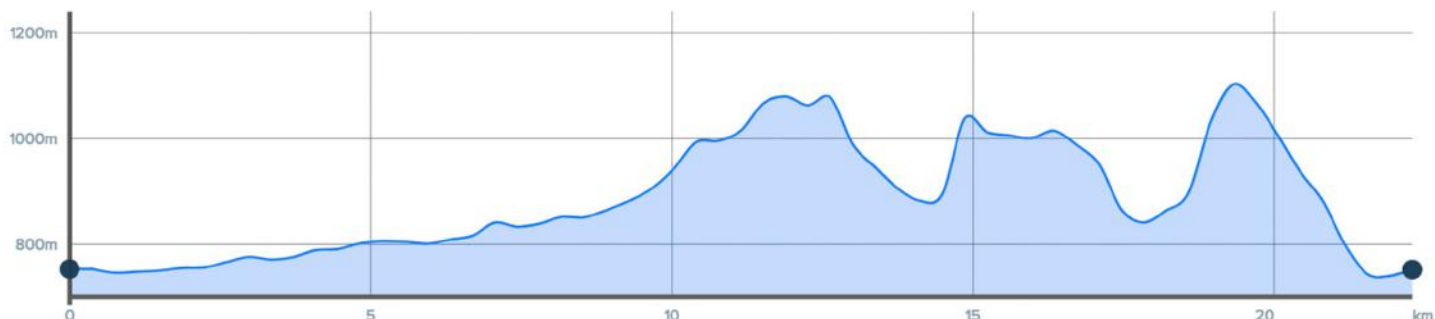
Teléfono móvil encendido

TRAIL TRACK



TRAIL

FICHA TÉCNICA



 **23,14km**
Distancia

 **905m**
Ascenso

 **905m**
Descenso

 **1.105m**
Altitud Máxima

Avituallamientos



Las Machorras
Km 6,5



Domingo Pájaro
km 17,8



Carretera Estacas
Km 10,3

Material Obligatorio



**Bidón o camel de mínimo
0,5 litro**



**Vaso o recipiente para
avituallamiento. Vale el
mismo bidón o soft flask**



Teléfono móvil encendido

Categorías



ABSOLUTA

Masculina y femenina

SENIOR

Masculino y femenino: entre 18 y 39 años (cumplidos antes de la fecha de la prueba)

VETERANA

Masculino y femenino: a partir de 40 años (cumplidos antes de la fecha de la prueba)

Se hará entrega de un trofeo a cada uno de los ganadores de las distintas categorías no siendo los premios acumulativos para categorías distintas. Es decir, cualquiera de los premiados en categoría absoluta ya no recibirán premios en las restantes categorías. Deberán estar presentes en la entrega de premios.

Entrega de trofeo al primer clasificado/a local en cada prueba (persona de ascendencia espinosiega y con presencia habitual los fines de semana y vacaciones).



Premios por carrera

TRAIL

1º absoluto masc/fem	200€
2º absoluto masc/fem	100€
3º absoluto masc/fem	50€

SKY

1º absoluto masc/fem	250€
2º absoluto masc/fem	150€
3º absoluto masc/fem	100€

ULTRA

1º absoluto masc/fem	300€
2º absoluto masc/fem	200€
3º absoluto masc/fem	150€

Medio ambiente

El recorrido de La Picón Castro discurre por un entorno de alto valor medioambiental. Para colaborar con la conservación del medio ambiente, respeta el Código de Buenas Prácticas Ambientales, ello redundará en un espacio con la mayor calidad ambiental para todos.



- Respetar la zona y atender la señalización, el objetivo de la misma es la conservación del medio natural.
- El recorrido cuenta con zonas de uso público, procura utilizarlas. El acceso a fincas particulares y pastizales puede ocasionar daños en los pastos y prados; así como molestias al ganado y ganaderos.
- Evita cortar, arrancar o pisar innecesariamente ejemplares de plantas o sus partes.



- Mantén limpio el recorrido. No tires bolsas, latas ni ningún tipo de desperdicio al suelo, ni siquiera restos orgánicos.
- Queda prohibido arrojar, depositar, enterrar basuras, escombros, residuos o restos de comida fuera de las zonas habilitadas.



- Para evitar el riesgo de incendios, no tires colillas ni cerillas al suelo, puede ser peligroso.
- Prohibido hacer fuego sin autorización.



- La fauna silvestre, el desarrollo de su ciclo vital, apareamiento, gestación, cría, etc, requiere condiciones de sosiego.
- Evita acercarte excesivamente a la fauna silvestre, por su tranquilidad y para evitar accidentes.
- En las zonas naturales, como bosques, evita generar ruidos con gran estruendo.
- No alimentes a los animales silvestres.



Patrocinadores





**PICON
CASTRO**

2023