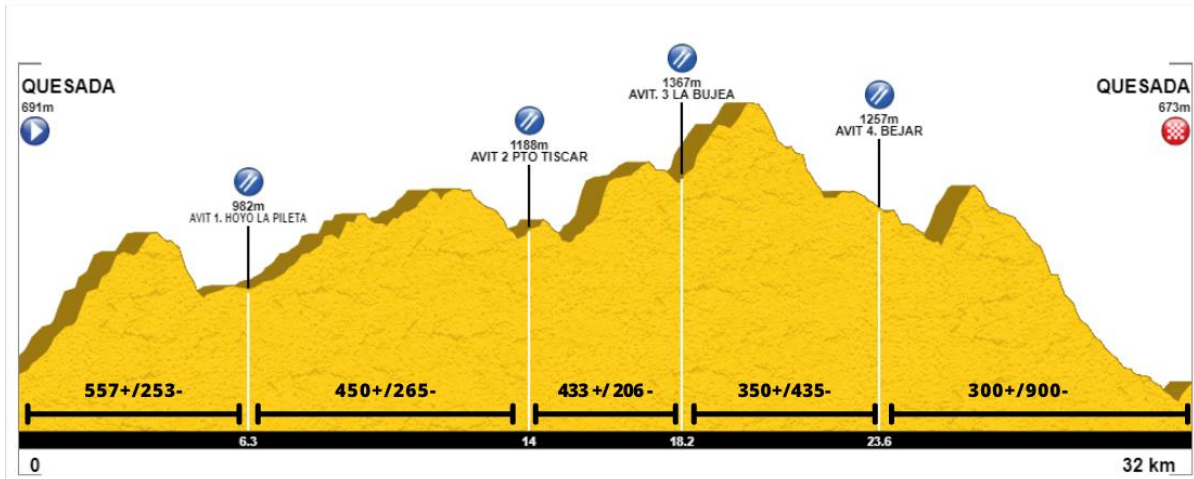


Descripción técnica Trail . 33k /2050+

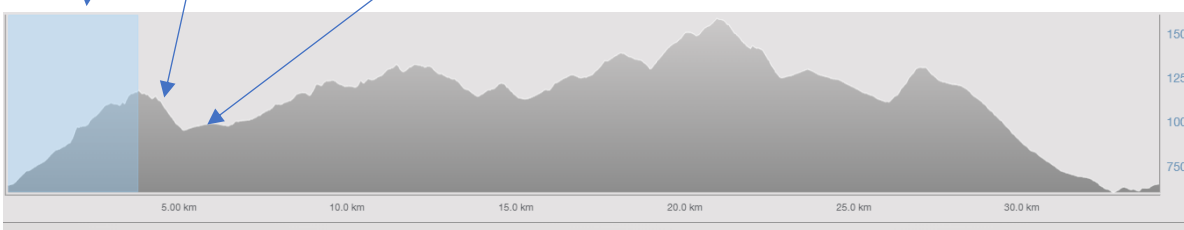
A continuación tienes el análisis de la carrera dividida por los tramos que hemos creído que te pueden ser de utilidad. En líneas generales es una carrera técnica en cuanto al terreno, pero que mezcla tramos bastante corribles, sobre todo en la última parte de carrera, tras la bajada de Cueva de Jaén que iniciamos una vez llegamos al punto más alto, Collado Valiente.



Subida al Cerro de la Magdalena

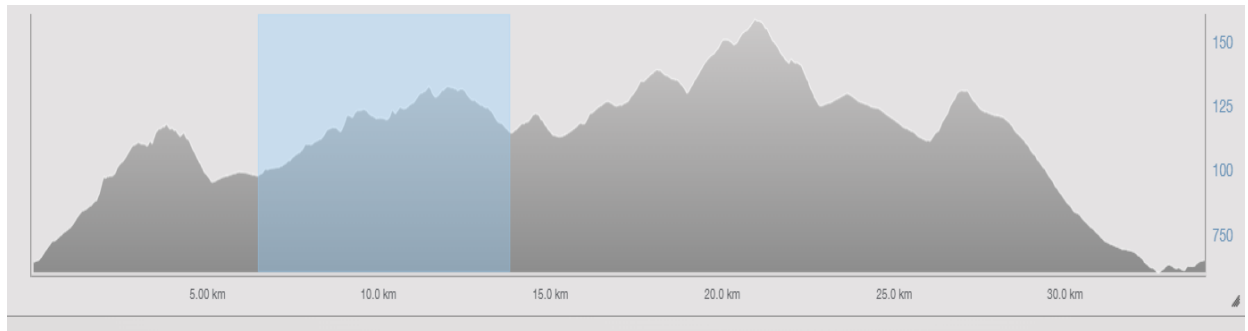
Los primeros 4 kilómetros de subida al punto geodésico del Cerro de La Magdalena tienen un desnivel positivo de 540 m y 25 m. negativos. Desde la salida hasta la primera zona de trepa donde se formarán los primeros tapones hay 1,8 kilómetros con un desnivel positivo de 200 metros y 0 negativos. Estos dos primeros kilómetros están formados por un tramo urbano de 500 metros y 1,3 kilómetros de camino de tierra, ambos de bastante anchura para poder adelantar y entrar bien colocados al Cerro de La Magdalena, una vez en este, el terreno es muy técnico con senda muy estrecha, donde se hace muy difícil adelantar y en algunos puntos como el cresteo no podremos ganar posiciones.

La bajada de 1km y 200 m- también técnica con terreno descompuesto, una vez abajo en Puerto Aussin, tendremos 1 kilómetro de camino llano y ancho de tierra donde podremos correr bastante bien, hasta el avituallamiento situado al final del camino de tierra, previo a la subida al cerro de Vitar.

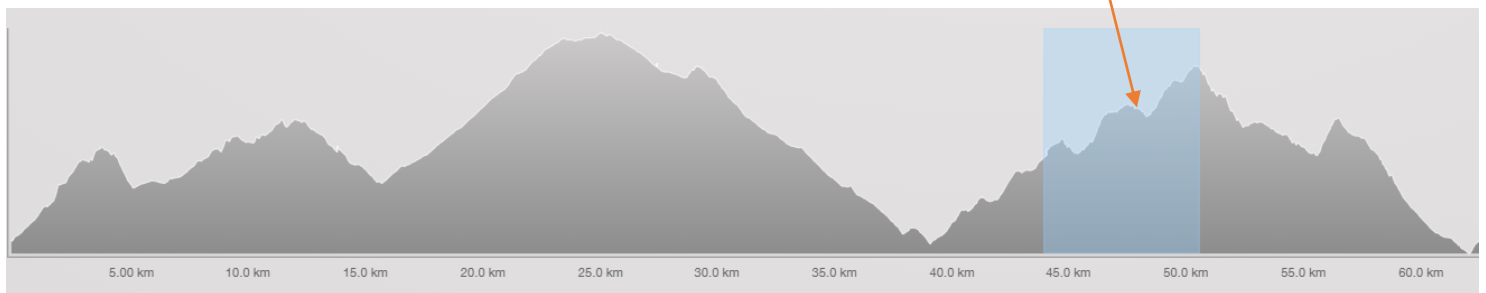


Desde el avituallamiento 1 del Hoyo de La Pileta (kilómetros 6) hasta el avituallamiento del Puerto de Tíscar tenemos 7, 5 kilómetros (470+ / 270-) este tramo, se caracteriza por ser un terreno

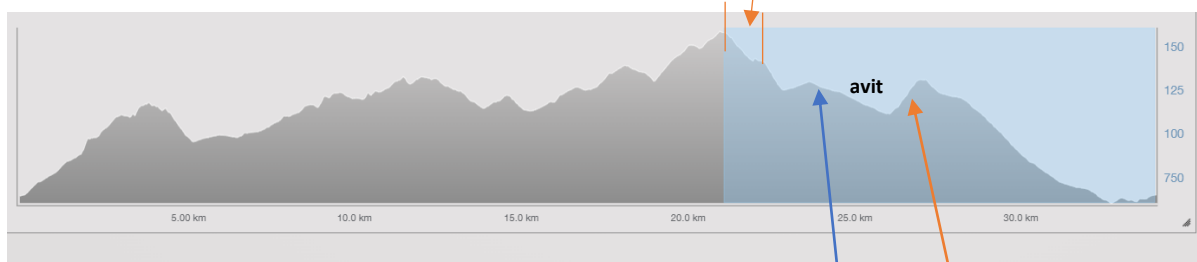
pedregoso, técnico , siguiendo veredas de animales y sendero “sucio”, incluso tramos de campo a través, donde la mayoría podrá correr y andar a tramos y donde los más rápidos subirán en su mayor parte corriendo. Apuntar que hay varios repechos cortos de unos 200 metros con porcentajes del 30% de inclinación, a pesar de ser cortos son de gran exigencia física, en los cuales, si no gestionamos bien la intensidad previa podemos pasarlo regular.



Una vez llegamos al Puerto de Tiscar, nos encontramos a la mitad de carrera en cuanto a desnivel positivo, ya que desde aquí a Quesada tendremos 1000 metros positivos y unos 1400 negativos aproximadamente. En los primeros 7 kilómetros tras el puerto subiremos 600+ hasta llegar a Collado Valiente, este desnivel positivo lo notaremos sobre todo desde el avituallamiento de Extremera hasta este Collado, donde en 2 kilómetros tenemos 300+ .



Desde el Collado Valiente nos queda enfilarse la bajada hacia Quesada, 12 kilómetros (1300 metros negativos y 460 positivos). Donde los dos primeros de la **bajada (Cueva de Jaén)** son técnicos, con una fuerte pendiente, que pondrán nuestros músculos al límite, además la peligrosidad aumenta para aquellos que tengan que realizar este tramo de noche.



Tras estos dos kilómetros de bajada por la Cueva de Jaén tenemos **3,5 kilómetros de pista** muy corribles, pasando por **el avituallamiento de Bejar**.

Una vez se acabe la pista y tras cruzar el río nos enfrentamos a la temida **Vía Pecuaría, 1 kilómetro (300 m+)** de subida campo a través con tramos de trepa, quizás lo más duro de la carrera por el momento en el que nos encontramos y lo que llevamos en las piernas, tras esto ya cogeremos un sendero que de 3 kilómetros bastante limpio y divertido (si es que os quedan ganas), que nos llevará a los últimos 3 kilómetros de acceso a Quesada, por caminos vecinales muy corribles. como postre final nos queda 1 kilómetro de duro ascenso por las calles de Quesada para llegar a meta.

