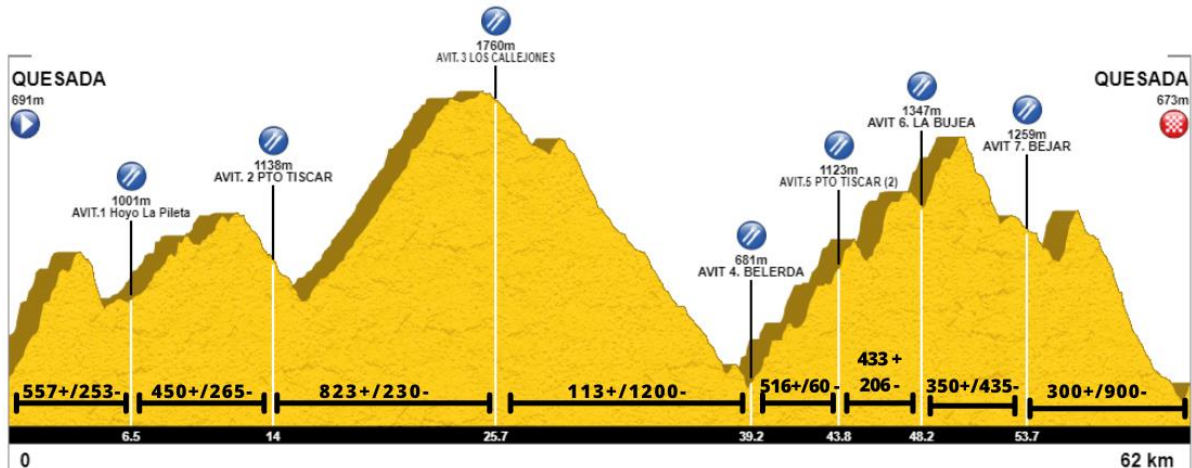


## Descripción técnica Ultra Sierra de Cazorla. 63k /2600+

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 la parte común con el trail M-33K y menos técnica en el bucle que realiza desde el Puerto de Tíscar pero no por eso menos dura.

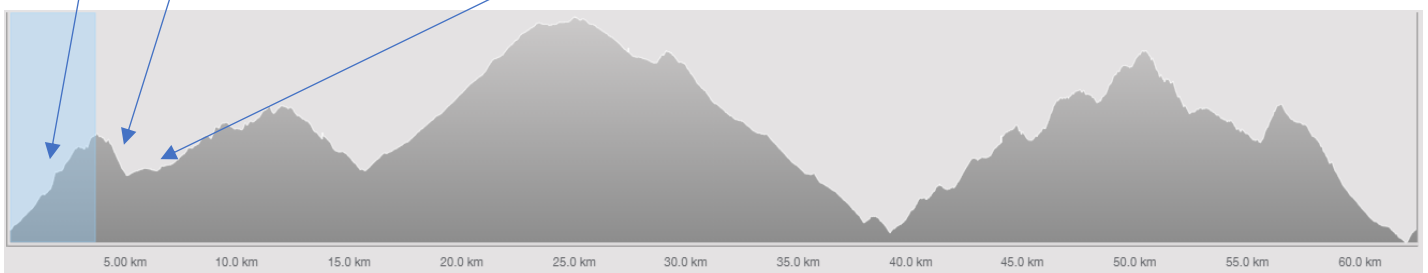
Es una ultra que hay que tomársela con calma ya que la última parte de carrera ( una vez pasemos por segunda vez desde el puerto) es de gran exigencia muscular.



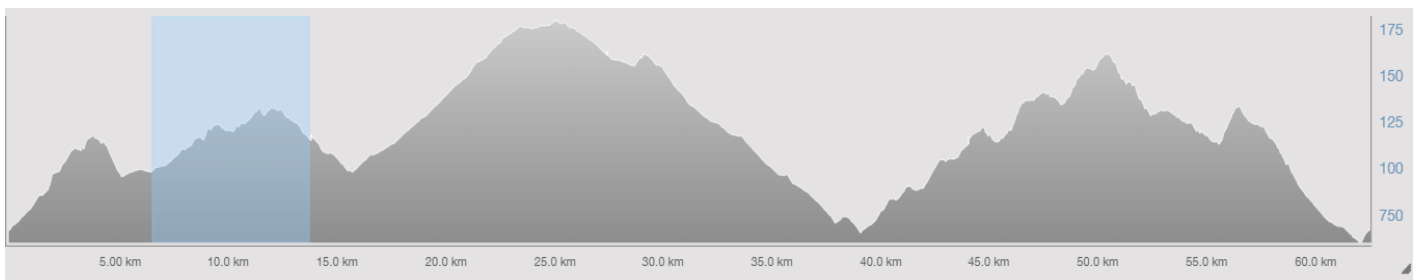
## Subida al Cerro de la Magdalena

Los primeros 5 kilómetros de subida al punto geodésico del Cerro de La Magdalena tienen un desnivel positivo de 540 m s 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.

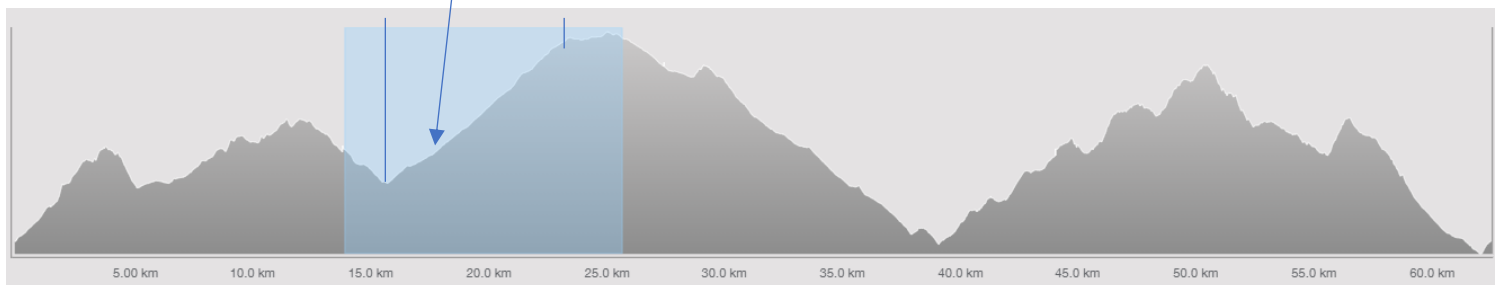


Desde el avituallamiento 1 del **Hoyo de La Pileta** (kilómetros 6) hasta el avituallamiento del Puerto de Tíscar tenemos 7, 5 kilómetros ( 470+ / 270- ) este tramo , se caracteriza por ser un terreno pedregoso, técnico , siguiendo veredas de animales y sendero “sucio”, incluso tramos de campo a través, 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.



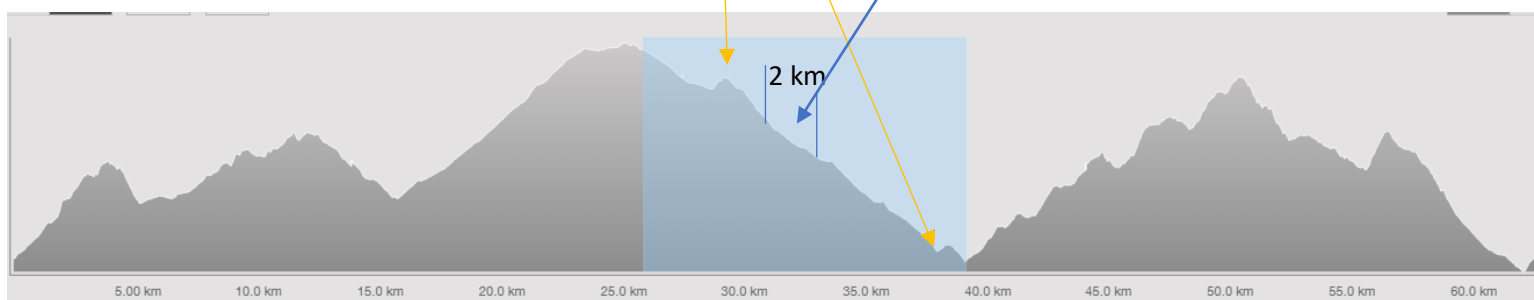
Desde el avituallamiento 2 del Puerto de Tíscar (km 14) al avituallamiento de Los Callejones (km 26) tenemos 12km ( 855+ / 240 -), este terreno es muy corrible y sin dificultad técnica, formado por camino y pista (7km ) y sendero limpio ( 5 km).

Destacar estos **7,5 kilómetros de subida** con una pendiente del 10% muy constante donde ascenderemos 750 m+, donde la cabeza de carrera podrá correr y el resto tendrá que alternar correr y andar para no “pasarse de punto”.

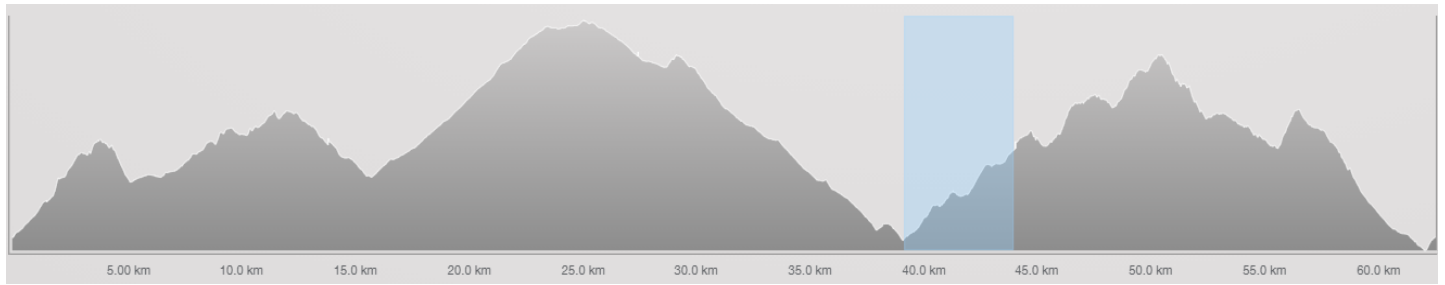


Desde el avituallamiento 3 Los Callejones al 4 Belerda tenemos algo más de 13 kilómetros, en prácticamente todo bajada (1220 m-) con **dos repechos fuertes** uno a los pocos kilómetros de iniciar la bajada y otro antes de encarar el último descenso a la aldea de Belerda donde encontraremos la bolsa de vida (km 39) ( **ya no está en el puerto de Tíscar**).

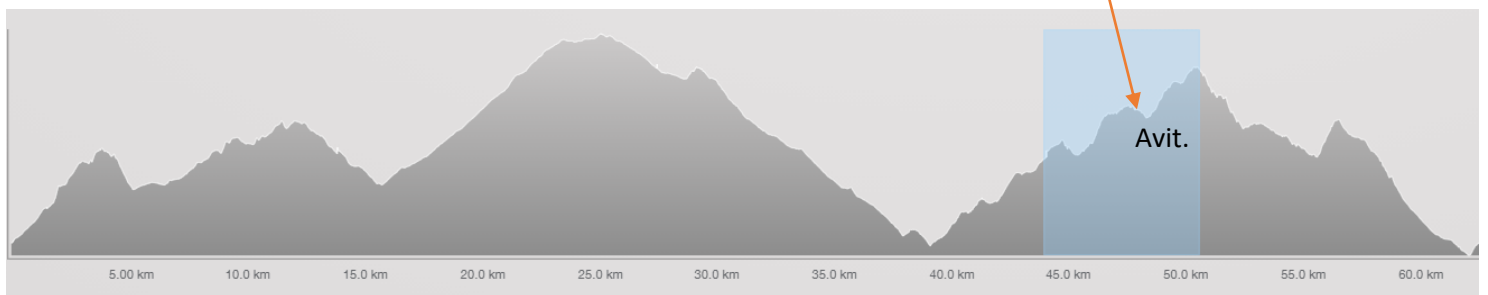
Es una bajada dura por el desnivel y que puede pasarnos factura a nivel muscular ya que alterna tramos muy corribles de pista y sendero, junto con otros **2 kilómetros** muy técnicos con piedra suelta y piedra clavada en el terreno que pondrán a nuestros pies y tobillos al límite.



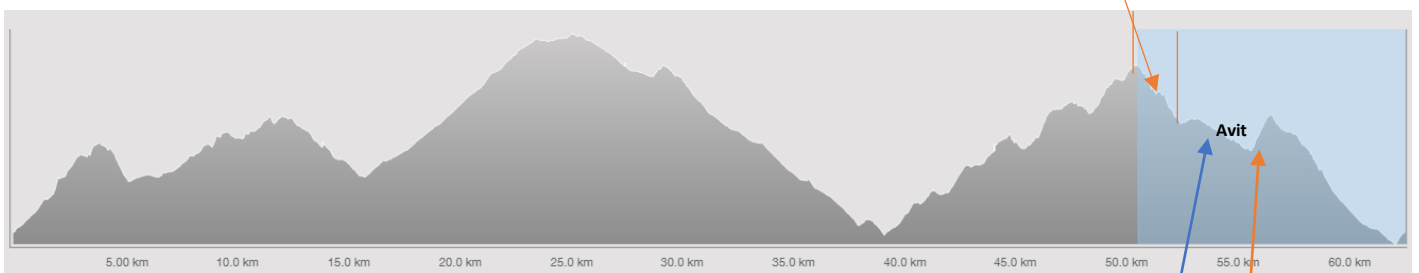
El siguiente tramo Belerda – Puerto de Tiscar de 5 km (500m+/40 m-) viene con la sorpresa de la visita al monumento natural de la Cueva del Agua, antes de esto subiremos por las duras calles de Belerda y Don Pedro, todo este tramo es un terreno poco o nada técnico pero que se hace duro por la pendiente y el “paseo “ por los olivos y es que estando en Jaén no os podéis ir sin contemplarlos de cerca.



Una vez lleguéis al avit 5 Puerto de Tiscar por segunda vez, nos queda aún subir al Collado Valiente con 6,5 kilómetros (700+ /200m-) aquí la cosa se vuelve a poner bastante técnica con sendero y camino de roca suelta y algún tramo de terreno compacto (el que menos) incluso con algunos tramos de roca pura. A mitad de esta subida tenemos el **avituallamiento 6 de Extremera**, que se encuentra a 4,5 km del último avituallamiento del Puerto de Tiscar y donde comienza la última parte de la subida al Collado Valiente, menos de dos kilómetros con 250 m+ bastante duros, donde ni los “buenos” podrán correr (o quizás si).



Desde el Collado Valiente nos queda enfilear la bajada hacia Quesada, 12 kilómetros ( 1300 metros negativos y 460 positivos). Donde los dos primeros de la **bajada (Cueva de Jaén)** son muy técnicos, con bastante roca suelta y fuerte pendiente, este tramo de 2 kilómetros presenta gran dificultad ya 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 7 de Bejar**.

Una vez se acabe la pista y tras cruzar el río nos enfrentamos a la temida **Vía Pecuaría, 1 kilómetro (200 m+)** de subida campo a través con tramos de trepa realmente duros, 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 cogemos 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

donde a muchos les aparecerán los temidos “calambres” , ya que es un terreno que invita a correr rápido , como postre final nos queda 1 kilómetro de duro ascenso por las calles de Quesada para llegar a meta.

## AVITUALLAMIENTOS.

**AVITUALLAMIENTO**

HOYO DE LA PILETA	KM 6
PUERTO DE TÍSCAR	KM 14
LOS CALLEJONES	KM 26
BELERDA	KM 39
PUERTO DE TÍSCAR	KM 44
EXTREMERA	KM 48.5
BEJAR	KM 54

**ULTRA SIERRA DE CAZORLA**  
63K /3600+



**LIQUIDO EN TODOS:**  
AGUA, ISOTONICO/  
COCA COLA

**SOLIDO EN TODOS:**  
Gominolas, datiles,  
Orejones,platano, naranja  
membrillo, galletas saladas

**SOLIDO EXTRA**

**Belerda :** pasta y arroz,  
sandwich salado y dulce

**Callejones/ Extremera/ Bejar**  
Sandwich dulce y salado,  
queso, jamon,  
barritas de cereales

## SEGUIMIENTO CORREDORES

Los familiares y acompañantes pueden ver a l@s corredores/as en el Puerto de Tíscar ( 2 veces) , en Belerda y en Tiscar.

El primer punto es el Puerto de Tíscar (km 14) se accede desde tomando la A-6206 en dirección Tiscar-Pozo Alcón, esta situado a 8,5 km desde Quesada. El segundo punto es Belerda km 39, a 16 km de Quesada y 8 km desde el Puerto de Tíscar. El tercer punto es Tíscar a 2 km de Belerda y a 5 desde el Puerto y por último de nuevo el Puerto de Tíscar (km 44).

