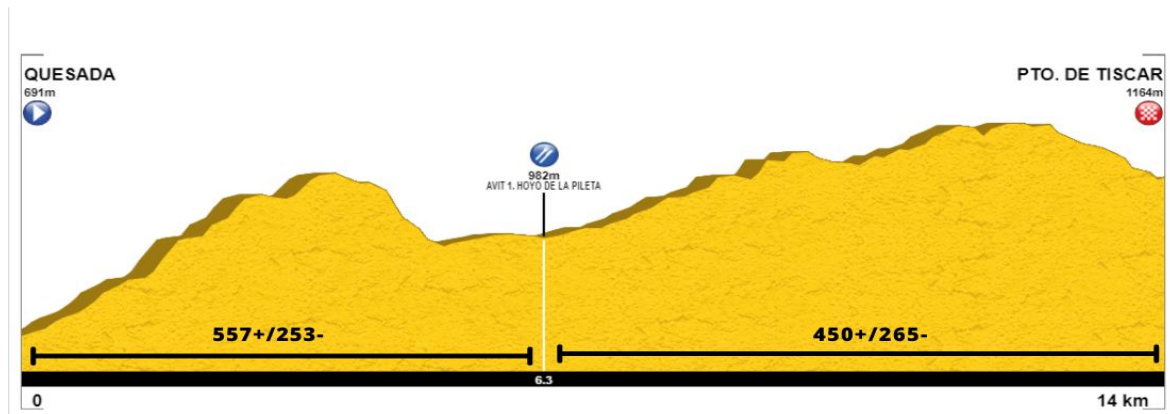


## Descripción técnica Trail . 14k /1050+

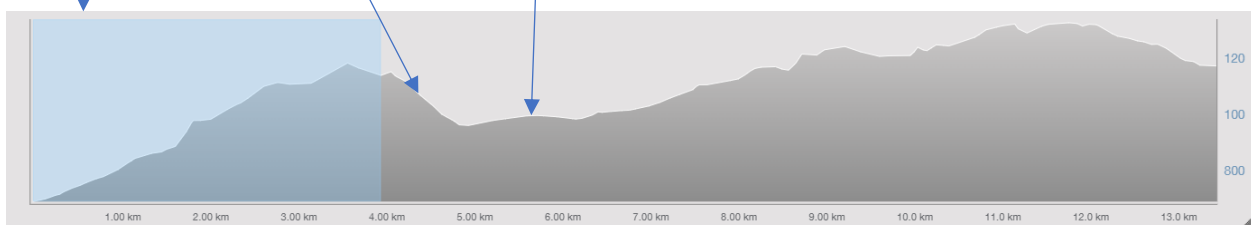
En líneas generales es una carrera técnica y tanto por terreno como por desnivel, ya que la carrera tiene de principio a fin el tramo más técnico, en conjunto, de todas las carreras.



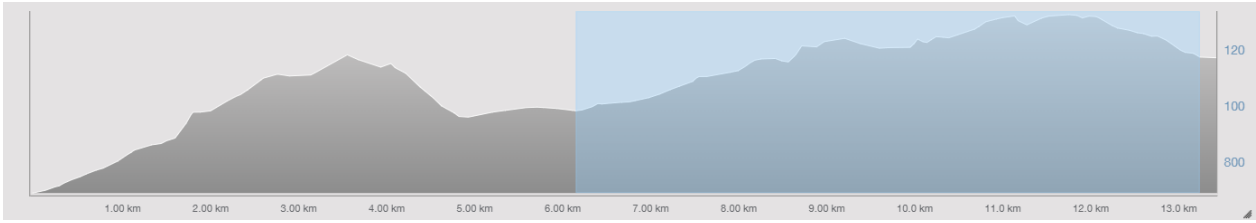
### Subida al Cerro de la Magdalena

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.

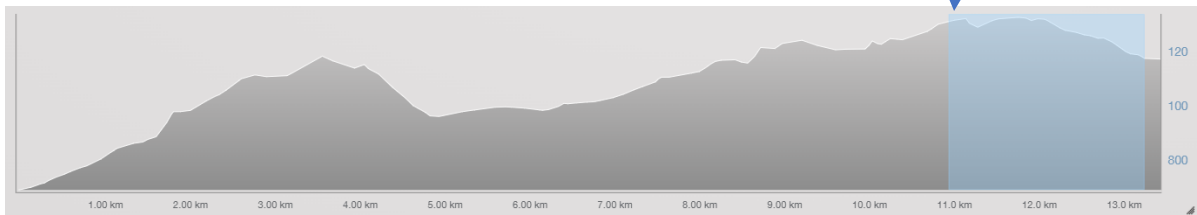
La bajada de 1 km y 200 m- también técnica con terreno descompuesto, una vez abajo en Puerto Aussin, tendremos 1 kilómetro de camino llano y ancho de tierra donde podremos correr bastante bien, hasta el avituallamiento situado al final del camino de tierra, previo a la subida al cerro de Vitar.



Desde el avituallamiento 1 del **Hoyo de La Pileta** (kilómetros 6,3) hasta el avituallamiento del Puerto de Tiscar 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 Poyo de Las Ovejas hasta Meta tendremos poco más de 2 kilómetros hasta meta, donde se alternarán tramos llanos y de bajada, aquí tendremos 200 metros de desnivel negativo y apenas 40 metros positivos.



La categoría cadete y juvenil tiene que quitar al recorrido los 220 metros de desnivel positivo del cresteo y en el caso de los cadetes además otros 150 + al salir del cementerio.

