



## FICHA TÉCNICA

**Fecha:** 23 y 24 de Junio 2012

### **GRAN TRAIL PEÑALARA (GTP)**

**Lugar de Salida:** Campo de Fútbol Navacerrada (Madrid)

**Hora de Salida:** 6:00 horas del día 23 de Junio

**Distancia.-** 110 km aprox.

**Desnivel.-** +5.010 metros/-5.010 metros

**Tiempo máximo.-** 30 horas

**Record Masculino.-** 13h 27min Federico Galera

**Record Femenino.-** 18h 47 min Luz Perez Carbajo

### **TRAIL PEÑALARA 80K (TP 80K)**

**Lugar de Salida:** Campo de Fútbol Navacerrada (Madrid)

**Hora de Salida:** 6:00 horas del día 23 de Junio

**Distancia.-** 80 km aprox.

**Desnivel.-** +4.000 metros/-4.000 metros

**Tiempo máximo.-** 21 horas

**Record Masculino.-** 10h 23min Bernat Gil Ventura

**Record Femenino.-** 15h 14min Beatriz Fernandez Ramos

### **TRAIL PEÑALARA 60K (TP 60K)**

**Lugar de Salida:** Puente del Perdón Rascafria (Madrid)

**Hora de Salida:** 9:00 horas 23 de Junio

**Distancia.-** 60 Km aprox.

**Desnivel.-** +2.500 metros/-2.500 metros

**Tiempo máximo.-** 15 horas

**Tiempo estimado 1er. Corredor.-** 7 horas

**Controles Obligatorios:**

- Navacerrada (salida)
- Cima de la Maliciosa
- Canto Cochino
- Collado de la Dehesilla
- Hoya de San Blas
- Puerto de la Morcuera
- Puente del Perdón Rascafría (Salida TP 60K)
- Puerto del Reventón
- Cima de Peñalara
- La Granja (Meta TP 80K)
- Casa de la Pesca
- Puerto de la Fuenfría
- Puerto de Navacerrada
- La Barranca
- Navacerrada (Meta GTP y TP 60K)

La Organización establecerá cuantos controles sorpresa estime oportunos a lo largo del recorrido.

**Tiempos máximos de paso :**

• **Día 23 junio**

**GTP Y TP 80K**

- K 00 (Salida): 6:00
- K 18 (Canto Cochino): 10:30
- K 37 (La Morcuera): 15:30
- K 50 (Puente del Perdón): 18:30
- K 62 (Reventón): 21:30

**TP 60K**

- K 00 Puente del Perdon: 9:00
- K 12 Reventon: 12:00
- K 30 La Granja: 16:30
- K 50 Pto.Navacerrada: 22:00
- K 60 Meta(Navacerrada): 24:00

**Día 24 junio**

- K 80 La Granja (Meta TP 80K): 3:00
- K 101 Pto. Navacerrada: 10:00
- K 110 Meta GTP (Navacerrada): 12:00

**Avituallamientos:**

- Km18 Canto Cochino (agua, fruta, barritas, frutos secos)
- Km 30 Hoya de San Blas (agua, frutos secos)
- Km 38 Puerto de la Morcuera (agua, fruta, barritas, frutos secos)
- Km 50 Puente del Perdón-Rascafría (agua, coca cola, fruta, fiambre, pan)
- Km 62 Pto. del Reventón (agua, barritas, frutos secos)
- Km 80 La Granja (agua, coca cola, caldo, fruta, fiambre , pan)

- Km 90 Casa de la Pesca (agua, barritas, frutos secos)
- Km 100 Puerto de Navacerrada (agua, coca cola, caldo, fruta, fiambre, pan)
- Meta (agua, bebida isotónica, coca cola, fruta, fiambre, pan)

En los puestos de avituallamiento, no se facilitarán vasos. Cada corredor deberá disponer de su propio vaso o cubilete para consumir las bebidas. Solo y exclusivamente, el agua estará destinada para rellenar los bidones o bolsas de hidratación.

**Material obligatorio:**

- o Manta Térmica de Supervivencia
- o Silbato
- o Depósito de agua, mínimo de 1 litro
- o Reserva alimentaria (mínimo 500 kcal)
- o Gorra o similar
- o Venda elástica
- o Linterna-Frontal en buen uso y pilas de repuesto
- o Chubasquero o cortavientos
- o Luz roja de posición trasera
- o Vaso o cubilete min 15 cl (además de bidón o bolsa de hidratación)

**Material Aconsejable:**

- o Bastones (obligatorio llevarlos durante toda la prueba)
- o Guantes, ropa para el frío, gorro, mallas piratas: podrá ser exigido por la organización como obligatorio si las previsiones meteorológicas anuncian tormentas o descenso de temperaturas
- o Dinero en metálico para cubrir cualquier imprevisto
- o Ropa y calcetines de recambio
- o Brújula o GPS
- o Navaja
- o Crema de protección solar
- o Vaselina o crema para rozaduras
- o Frontal o linterna de repuesto
- o Teléfono Móvil con las baterías cargadas

**Servicio de autobús**

Para la repatriación a meta de los corredores que decidan retirarse existirá un servicio de autobuses desde los siguientes puntos

- Canto Cochino
- Puerto de la Morcuera
- El Paular (Rascafría)
- La Granja
- Puerto de Navacerrada