



Il Transpineda
23 de septiembre de 2023

Guía del Corredor





ÍNDICE

- *Presentación*
 - *Programa Oficial*
 - *Andarines*
 - *La Transpineda 10k*
 - *La Transpineda 32k*
 - *Mapa de localización*
 - *Reglamento*
 - *Patrocinadores*
-



PRESENTACIÓN

Para los Tragalpinos es un orgullo poder presentar la 2ª edición de “La Transpineda” y es una alegría que todos vosotros hayáis decidido disfrutarla con nosotros.

Nuestra carrera surgió de la ilusión de un grupo de amigos por proponer una actividad deportiva en Pineda de la Sierra, ese precioso paraje ubicado en la Sierra de la Demanda.

Pineda de la Sierra es una de las poblaciones más bellas y privilegiadas de la provincia de Burgos. Cuenta con un caserío espectacular y bien conservado y se sitúa junto río Arlanzón, rodeada por los picos más altos de la provincia, el Mencilla, el Trigaza y el San Millán.

La elección de esta ubicación no es casual, la carrera discurre por este entorno fantástico, lo que nos permite preciar su majestuosidad y los maravillosos paisajes naturales que la rodean. Además, el pueblo cuenta con una amplia oferta hotelera y hostelera, lo que garantiza el disfrute de corredores y familiares o amigos que se acerquen a disfrutar de la jornada.

Confiamos en que disfrutéis mucho y deseamos que el recuerdo de vuestra experiencia os anime a compartir esta ilusión con nosotros durante muchas ediciones.





PROGRAMA OFICIAL

JUEVES 21

- 17:00 a 21:00 Entrega de dorsales en **Decathlon Burgos**.

VIERNES 22

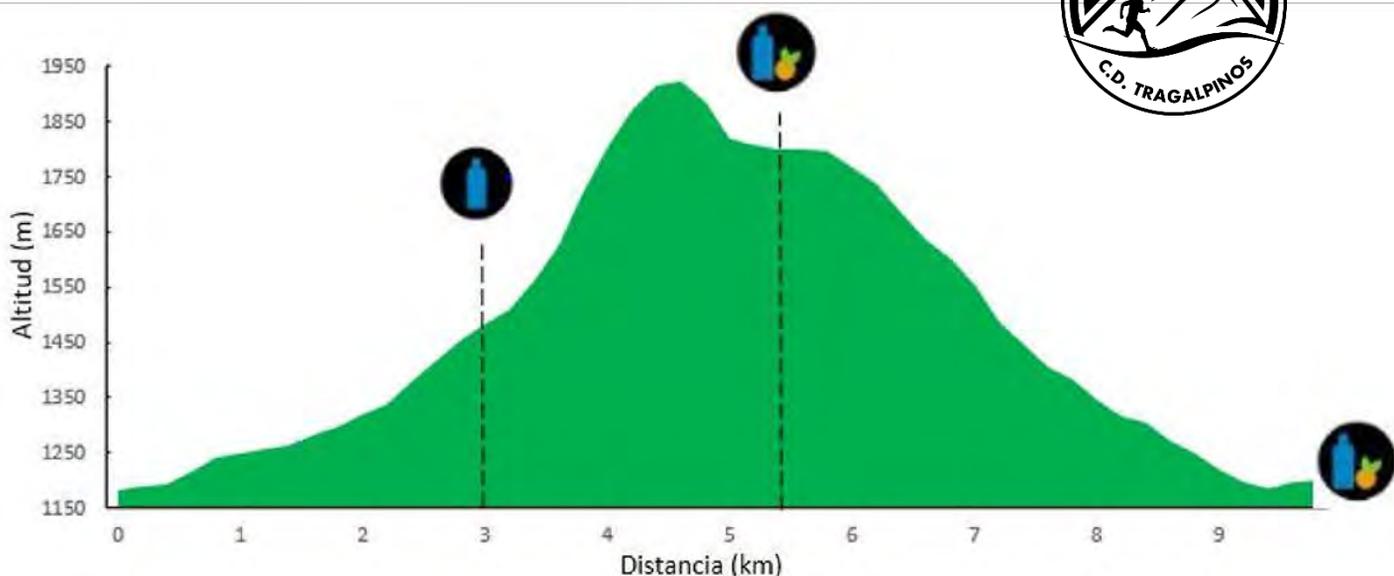
- 10:00 a 14:00 Entrega de dorsales en **Decathlon Burgos**.
- 17:00 Puesta a punto de temas pendientes entre voluntarios.
- 18:00 a 20:00 Entrega de dorsales en **Pineda de la Sierra**.

SÁBADO 23

- 7:00 a 9:00 Entrega de dorsales y comprobación de material obligatorio.
- 09:30 SALIDA TRANSPINEDA 32K.
- 10:30 SALIDA TRANSPINEDA 10K.
- 10:31 SALIDA Senderistas 10km.
- 11:45 Llegada primer corredor 10K.
- 12:45 Llegada primer corredor 32k.
- 13:00 Entrega premios TRANSPINEDA 10k.
- 13:00 Apertura de la zona Postmeta y Comida, que se desarrollará por turnos, según la disponibilidad de espacio libre en la zona habilitada.
- 14:00 Entrega premios TRANSPINEDA 32K.
- 16:30 Cierre de Carrera.
- 17:00 Amenización para cierre de evento en zona de meta.



ANDARINES

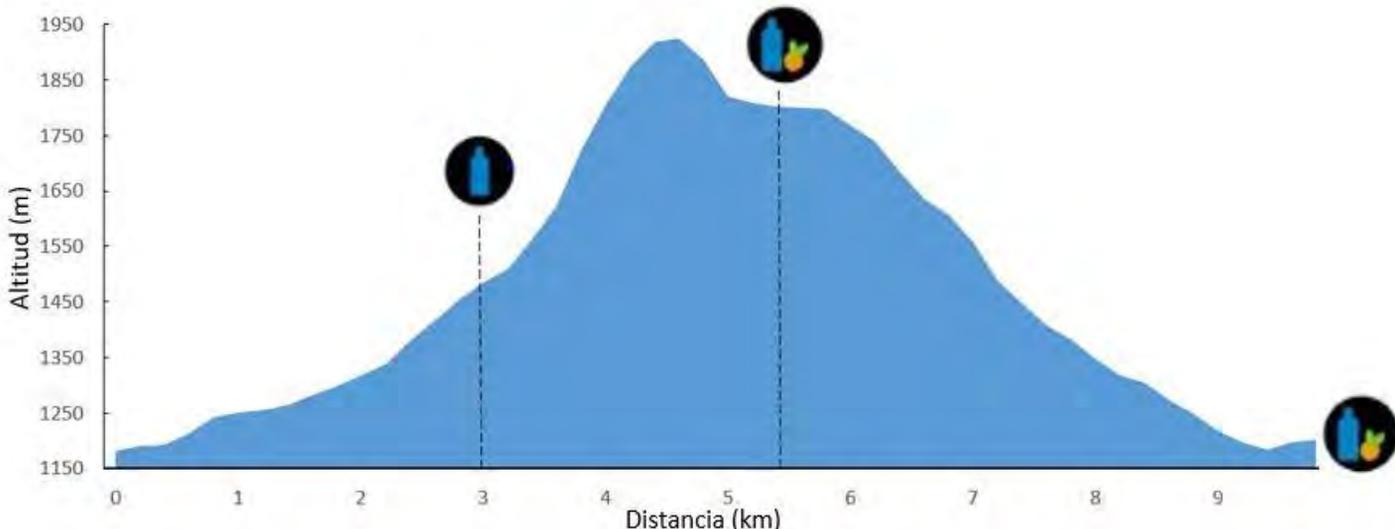


La apuesta perfecta para aquellos que quieran disfrutar un día diferente en la naturaleza en un enclave único. Con un recorrido de 10km y 800 m+, disfrutando de zona de Hayedos, vistas privilegiadas en la cumbre del Mencilla y una bajada que quita el hipo.

Durante la prueba, la organización proporcionará avituallamiento:

- Km 3,00 Valle del sol (liquido)*
- Km 5,50 Refugio (líquido y solido).*
- Km10,00 Avituallamiento Meta*

TRANSPINEDA 10K



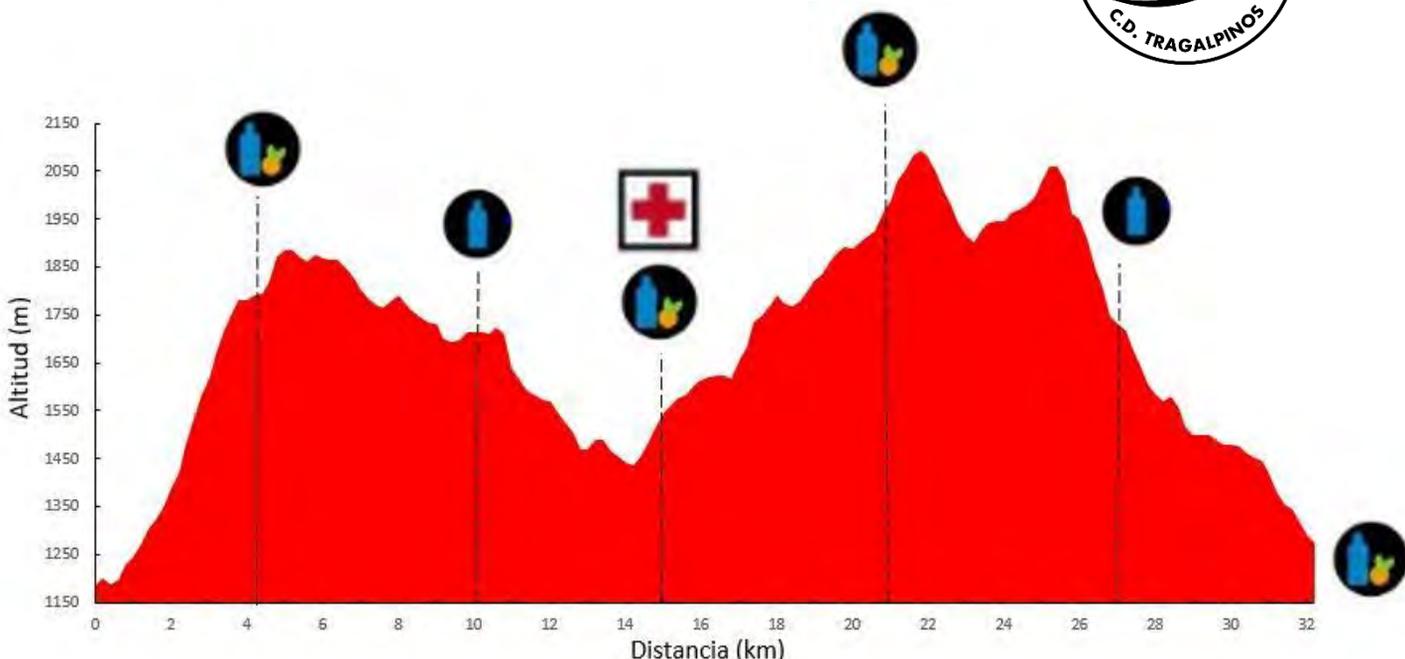
Discurre por el mismo recorrido que la disciplina de Andarines. Con una distancia de 10km y 800 m+.

Salida rápida por Hayedos, hasta llegar al Valle del Sol con ascenso pronunciado y duro hasta el Pico Mencilla "Levanta la cabeza y disfruta de las vistas!". Una vez llegado al cordal bajada vertiginosa hasta el pueblo de Pineda de la Sierra, (así que guarda fuerzas).

Durante la prueba, la organización proporcionará avituallamiento:

- | | |
|----------|----------------------------|
| Km 3,00 | Valle del sol (liquido) |
| Km 5,50 | Refugio (líquido y solido) |
| Km 10,00 | Avituallamiento Meta |

TRANSPINEDA 32K



Con una distancia de 32km y 1.847m+, (3694 m- acumulado), es nuestra prueba REINA.

Nos dirigiremos al Mencilla 1.932m, por la subida del Esteralbol. Una vez se haga cumbre continuaremos por la cresta pasando Morro de Cabeza Rubia 1.90m, tres Mojones 1.861m y Cabeza Lechal 1.771m giramos a la izquierda y continuamos con un descenso hasta la base del Manquillo 1.400m, "guardar fuerzas", ya que toca subir hasta el Pico San Millán 2.131m, seguido de un breve descenso hasta el Collado Flecho a 1.900m.

Desde aquí tendremos la última rampa ¡corta pero intensa!, con destino pico Trigaza 2.086m. Lo que queda por delante es bajada

¡Atención el primer kilómetro de descenso es bastante técnico! “mirad donde pisáis”. En 6 kilómetros os espera la META.

Durante la prueba, la organización proporcionará avituallamiento líquido y sólido.

*Km 4,50 Refugio (líquido y sólido)
Km 10,00 Cruce a senda (líquido)
Km 15,00 Manquillo (líquido y sólido)
Km 21,40 San Millán (líquido y sólido)
Km 27,00 Tras descenso Trigaza (líquido)
META Avituallamiento Meta
(líquido y sólido)*



NORMAS GENERALES

Además de los que aparecen, se podrá añadir algún avituallamiento líquido en caso de exceso de calor.

Está prohibido tener ayuda externa e ir acompañado de otras personas que no sean participantes inscritos en la prueba.

0 Residuos: La conservación del medio ambiente es una de nuestras principales preocupaciones.





Por ello cada participante deberá portar su propio vaso o recipiente para ello.

Queda terminantemente prohibido arrojar, cualquier tipo de residuo, excepto en los puntos de avituallamiento.

El incumplimiento del párrafo anterior será motivo de descalificación.



MATERIAL OBLIGATORIO

- SILBATO (solo 32k)
- MANTA TÉRMICA (solo 32k)
- BIDÓN PORTALÍQUIDO
- TELÉFONO MÓVIL cargado y operativo
- BANDANA, BUFF O GORRA (solo 32k)
- CORTAVIENTOS (solo 32k)

La organización podrá exigir según meteorología:

- CHAQUETA IMPERMEABLE
- ROPA TÉRMICA

El uso de bastones está permitido, pero deben portarse durante toda la carrera.



MAPA LOCALIZACIÓN



1. Entrega de dorsales / Duchas / Comida
2. Salida y Meta / Avituallamiento / Animación
3. Aparcamiento
4. Aparcamiento de autocaravanas
5. Piscina fluvial



ALOJAMIENTOS Y RESTAURACIÓN

Casa Rural El Hayedo

C. Bernabé Pérez Ortiz, 1, 09199 Pineda de la Sierra, Burgos • 651 50 83 36

Restaurante la Casona

C. Anna Huntington, 0 S-N, 09199 Pineda de la Sierra, Burgos • 654 29 16 89

Casa de la Villa

Plaza Julián Gutiérrez, 1, 09199 Pineda de la Sierra, Burgos • 600 25 50 03



REGLAMENTO

Reglamento - TRANSPINEDA



PATROCINADORES



