

## XVIII MEDIA MARATON EL CASTAÑAR

**Fecha: 5-09-2010    Hora: 10:00**

### **Descripción:**

La salida se realiza desde la Plaza de España con un primer kilómetro, más o menos llano, hasta llegar a las Eras, donde tomamos la carretera de San Gregorio con 3,5 Km de ascenso por asfalto . Continuamos la ascensión por la pista de tierra, hasta el Km 9 , el punto más alto del recorrido, situado en el pilón del Corcho una altitud aproximada de 1100M, volviendo a bajar por la misma pista hasta el Regajo, donde giramos a la derecha dirección a la casa forestal de la Dehesa, con aproximadamente 9Km de descenso para terminar los 2 últimos kilómetros en llano por el interior del pueblo y final en la Plaza de España.

### **Cambios en el recorrido:**

Km 8,600 al 9,300: Subida desde el Regajo del Castañar hasta el pilón del Corcho, donde habrá un avituallamiento y control, pasando por delante del castaño hueco y volviendo a bajar por el mismo sitio.

Km 18,600 al 19,600: Desde la Eras del Tejar bajamos a la glorieta de los Toros de Guisando por el mismo sitio que hemos subido para luego incorporarnos a la vía de servicio dirección a la Plaza de España, donde nos espera la meta y un buen avituallamiento para reponer fuerzas.

### **AVITUALLAMIENTO**

1. Arroyo de los Catalos, en el Km5
2. En el Pilon del Corcho, en el Km 9
3. Torreta de la Dehesa, entre el Km 14 y 15
4. Pilon Fuente Palcón, en el Km 18.
5. Plaza de España , en el Km 19,600.

### **CONTROL**

En el Km 9 del recorrido.

**Organiza:** Excmo. Ayuntamiento de El Tiemblo    Concejalía de Deportes.

### **Colaboran:**

Guardia Civil    Policía Local    Protección Civil    Cruz Roja    Voluntarios Locales.

**Cronometraje:** Bultzsport.

La prueba cuenta con los correspondientes seguros a cargo del Ayuntamiento