

# TRAIL

## VALLE DE TENA

**GUÍA DE LA CARRERA**

**PANTICOSA · 2023**

**1-3 SEPTIEMBRE**

# INDICE

Mapa carreras .....	4
Programa .....	6
Plano Panticosa .....	7
Cómo llegar .....	8
8K Relevos .....	9
8K .....	10
Medioambiente .....	14
4K .....	16
Seguridad .....	20
2K.....	22
Información para acompañantes.....	26
1K.....	28

## ORGANIZAN



## PATROCINAN



## COLABORAN





## JUEVES 31 DE AGOSTO

18:00 Publicación de la charla técnica en vídeo en [nuestro canal de Youtube](#)

## VIERNES 1 DE SEPTIEMBRE

10:30 – 13:30 Entrega dorsales y recogida de bolsa de vida en [Las Escuelas de Panticosa](#)

17:00 – 21:00 Entrega dorsales y recogida de bolsa de vida en [Las Escuelas de Panticosa](#)

## SÁBADO 2 DE SEPTIEMBRE

4:45 Entrada al recinto de los corredores 8K, verificación de dorsal y de material obligatorio en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

5:00 Salidas de la 8K y de la 8K-R en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

6:30 – 7:00 Salida de autobuses hacia el [Balneario de Panticosa](#) desde el parking del Telecabin para corredores de la 4K

7:15 – 7:50 Entrada al recinto de los corredores 4K, verificación de dorsal y de material obligatorio en el [Balneario de Panticosa](#)

8:00 Salida de la 4K en el [Balneario de Panticosa](#)

10:00 Salida de la Mini Trail Valle de Tena en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

14:00 Llegada estimada ganador 4K en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

15:00 Llegada estimada ganador@s 8K Relevos en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

16:00 Llegada estimada ganadora 4K en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

17:00 – 21:00 Entrega dorsales 2K y 1K en [Las Escuelas de Panticosa](#)

17:00 Llegada estimada ganador 8K en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

20:00 Llegada estimada ganadora 8K en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

22:00 Cierre de meta 4K en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

22:00 Concierto de Varosvan en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

## DOMINGO 3 DE SEPTIEMBRE

5:00 Cierre de meta 8K en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

8:30 – 8:50 Entrada al recinto de los corredores 2K, verificación de dorsal y de material obligatorio en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

9:00 Salida de la 2K en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

9:30 – 9:50 Entrada al recinto de los corredores 1K, verificación de dorsal y de material obligatorio en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

10:00 Salida de la 1K en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

11:00 Llegada estimada ganadores 2K y 1K en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

13:30 Entrega de premios en la [Plaza de la Iglesia de Panticosa](#)

## Alojamientos

- 1 Apartamentos Casa Ferrando 686 638 155
- 2 Camping Panticosa 635 315 669
- 3 Hotel Escalar \*\* 974 487 008
- 4 Hotel Morlans \*\* 974 487 057
- 5 Hotel Navarro \*\* 974 487 181
- 6 Hotel Sabocos \*\*\* 974 487 488
- 7 Hotel Vicente \* 974 487 022
- 8 Inmobiliaria Isaro 974 487 440

## Restauración

- 9 Bar Restaurante Peña Blanca 666 892 419
- 10 Cafetería Saras - Piscinas 974 487 244
- 11 Mesón Sampietro 974 487 244
- 12 Restaurante Casa Belo 974 487 529
- 13 Restaurante Casa Morlans 974 487 244
- 14 Restaurante Navarro 626 172 486
- 15 Restaurante Sabocos 974 487 488
- 16 Pura Birra Pub 638 282 546
- 17 Terraza Chillout Molly Malone 615 245 922
- 18 Xena Pizzería 974 117 370

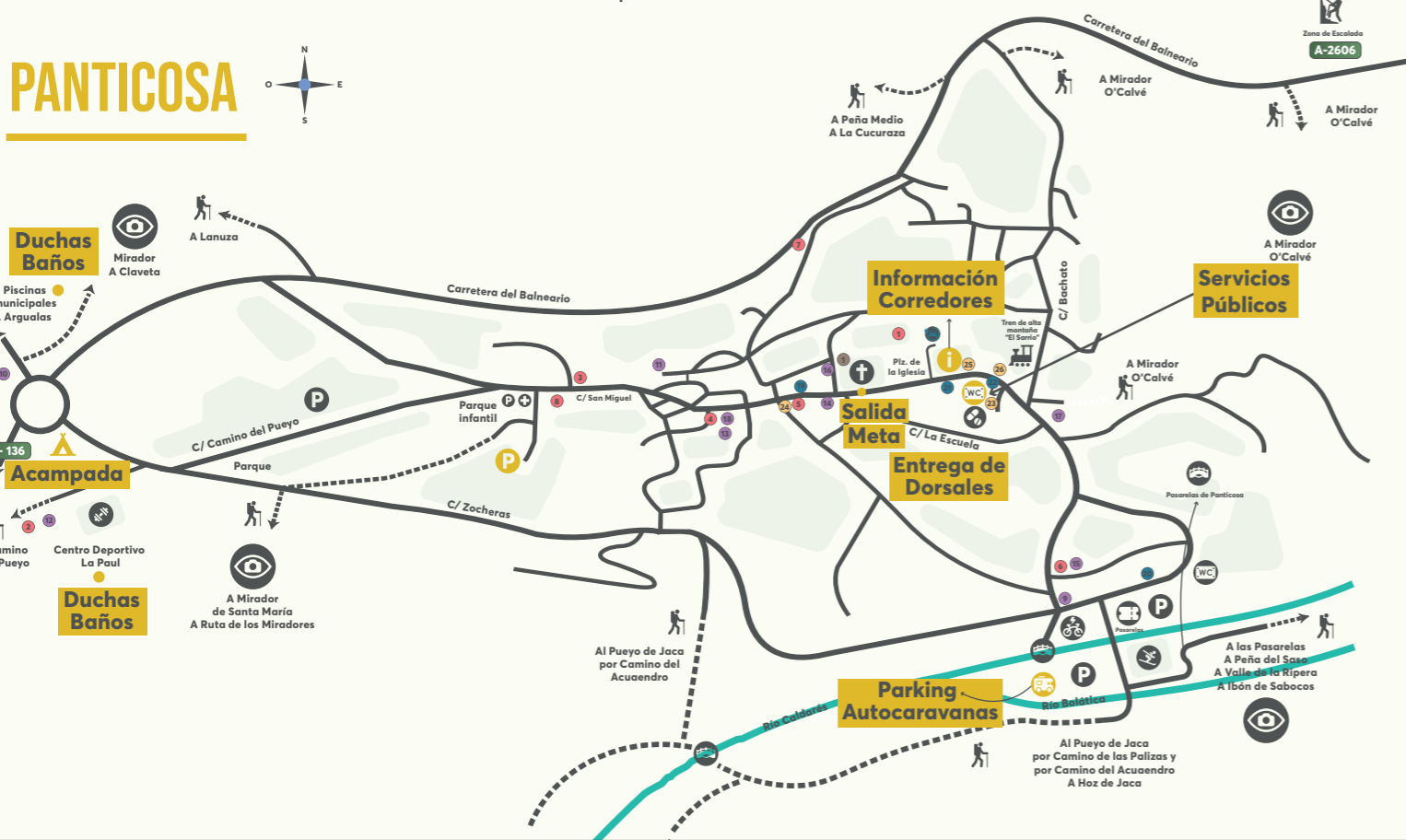
## Tiendas

- 19 Acebo Productos Artesanos 669 756 464
  - 20 Ángel Sport Material Deportivo 606 385 670
  - 21 La Puerta Verde 974 487 349
  - 22 Panadería Panticosa 974 487 382
- Servicios**
- 23 Farmacia Gárate 974 487 643
  - 24 Lavandería Rougel 692 309 841
  - 25 Panticosa Esquí Club 660 383 883
  - 26 Tren Alta Montaña "El Sarrío" 644 005 130

## Teléfonos de interés

- Ayuntamiento Panticosa** 974 487 016  
**Oficina de Turismo** 974 487 314  
**Guardia Civil** 974 487 006  
**Consultorio Médico** 974 487 272  
**Pac - Escarilla** 974 487 513  
**Instalaciones Deportivas La Paül** 974 487 063  
**Escuela Infantil Triamoleta** 628 122 448  
**Biblioteca** 974 519 691

# PANTICOSA



# BALNEARIO DE PANTICOSA



# ¿CÓMO LLEGAR A PANTICOSA EN TRANSPORTE PÚBLICO?

La principal opción de transporte es el autobús. Hay servicio directo desde la ciudad de Huesca, a donde puedes acceder fácilmente en autobús y tren desde Zaragoza, Barcelona, Madrid y también desde Pau, en Francia.

## Autobus

Servicio diario desde Madrid, Zaragoza y Huesca  
[www.alosa.es](http://www.alosa.es)

## Tren






AVE Zaragoza ↔ Huesca  
 Madrid - Huesca  
 Barcelona - Huesca  
[www.renfe.com](http://www.renfe.com)  
 TGV → Pau  
[www.es.voyage-sncf.com](http://www.es.voyage-sncf.com)

## Comparte el viaje

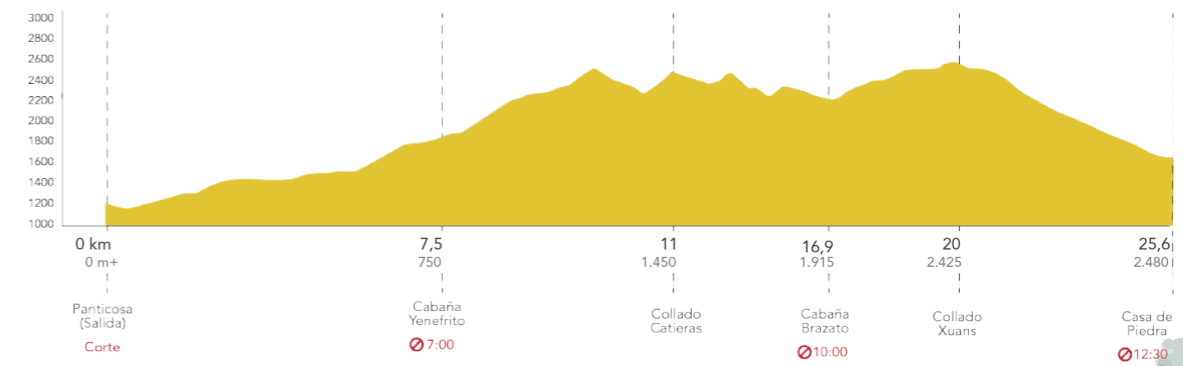
Otra gran idea para acceder hasta aquí es compartir el trayecto con otros asistentes a la carrera. Tanto si vais a subir con vuestro vehículo, como si estáis buscando a quien os lleve, os recomendamos mirar esta opción más económica y sostenible. [www.blablacar.es](http://www.blablacar.es)



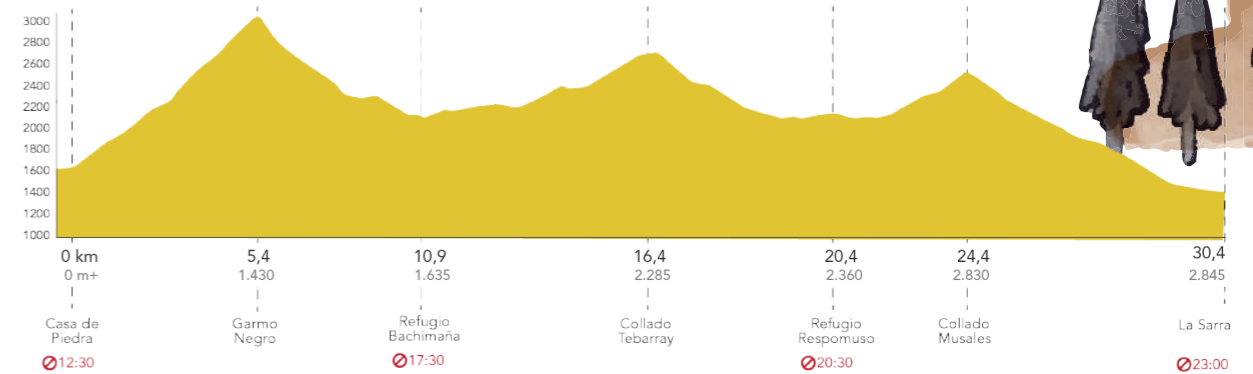
# 8K RELEVOS



**78 km | 6.760 m+ | 6.760 m-**  
**Sábado 2 de septiembre a las 05:00 h desde la Plaza de la Iglesia de Panticosa**  
 **100 dorsales**  
 **24 h de tiempo máximo**  
 **Primeras llegadas estimadas: 15:00 h**

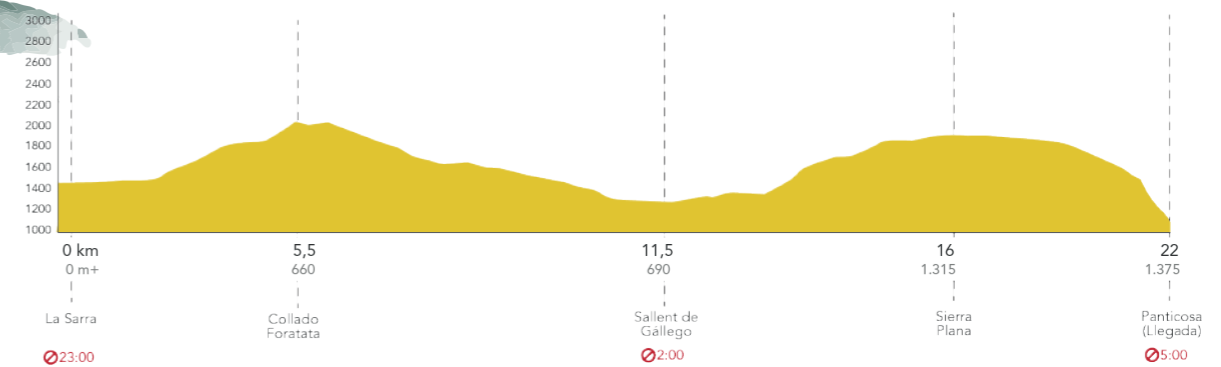
**TRACK** <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/8k-trail-valle-de-tena-2021-oficial-82676828>



TRAMO 1	Distancia acumulada	Desnivel + acumulado	Desnivel - acumulado	Distancia parcial	Desnivel + parcial	Desnivel - parcial	Primeros	Corte
Panticosa	0	0	0	0	0	0	5:00	
Yenefrito	7,5	750	95	7,5	750	95	5:45	7:00
Catieras	11	1.450	145	3,5	700	50	6:20	
Tablato	14,2	1.795	520	3,2	345	375	6:50	
Brazato	16,9	1.915	965	2,7	120	445	7:10	10:00
Perforao	20,1	2.425	1.005	3,2	510	40	8:00	
Casa de Piedra	25,6	2.480	2.020	5,5	55	1.015	8:30	12:30



TRAMO 2	Distancia acumulada	Desnivel + acumulado	Desnivel - acumulado	Distancia parcial	Desnivel + parcial	Desnivel - parcial	Primeros	Corte
Casa de Piedra	0	0	0	0	0	0	8:30	12:30
Mallata alta	2,6	575	10	2,6	575	10	9:00	
Garmo Negro	5,4	1.430	10	2,8	855	0	9:45	
Bachimaña	10,9	1.635	1.110	5,5	205	1.100	10:20	17:30
Tebarray	16,4	2.285	1.190	5,5	650	80	11:15	
Respomuso	20,4	2.360	1.870	4	75	680	11:40	20:30
Musales	24,4	2.830	1.945	4	470	75	12:20	
La Sarra	30,4	2.845	3.045	6	15	1.100	13:00	23:00

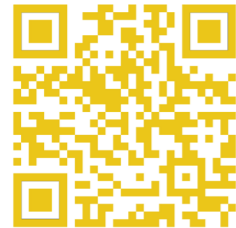


TRAMO 3	Distancia acumulada	Desnivel + acumulado	Desnivel - acumulado	Distancia parcial	Desnivel + parcial	Desnivel - parcial	Primeros	Corte
La Sarra	0	0	0	0	0	0	13:00	23:00
Foratata	5,5	660	75	5,5	660	75	13:45	
Sallent de Gállego	11,5	690	850	6	30	775	14:10	2:00
Sierra Plana	16	1.315	910	4,5	625	60	14:45	
Panticosa	22	1.345	1.685	6	30	775	15:15	5:00

Nuestra ultra ha sido, hasta la fecha, una motivación para los corredores más resistentes, hasta tal punto de convertirse en una ruta ya emblemática de los Pirineos. Sin embargo, para otros es algo inalcanzable y queríamos que también la pudieran conocer. Por ello, ahora la hemos dividido en tres tramos, de tal forma que se pueda

disfrutar en equipo. Porque en la montaña, la unión hace la fuerza. Las tres secciones resultantes, que podrían ser el recorrido íntegro de cualquier carrera de alta montaña, siguen manteniendo todo el espíritu salvaje y alpino de la idea original. Este año, en su estreno dentro de nuestro programa, contará con pla-

zas reducidas y será, además, de participación obligatoriamente mixta. Eso significa que en cada equipo debe haber, por lo menos, una mujer y un hombre. Con todas estas premisas, la diversión está asegurada hasta que todos juntos crucéis la línea de meta de nuevo en Panticosa.



<https://trailvalledetena.com/8k-relevos-2/>



	YENERITO KM 7,5 - LIGERO	BRAZATO KM 16,9 - MEDIO	CASA DE PIEDRA KM 25,6 - COMPLETO	BACHIMAÑA KM 36,5 - COMPLETO	RESPOMUSO KM 46 - COMPLETO	LA SARRA KM 56 - COMPLETO	COLL. FORATATA KM 61,5 - LIQUIDO	SALLEN T G KM 67,5 - COMPLETO	SIERRA PLANA KM 72 - LIGERO	PANTICOSA META KM 78 - COMPLETO
--	--------------------------	-------------------------	-----------------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------------

### AVITUALLAMIENTOS

PLATANO				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MELÓN/SANDIA						✓	✓		✓	✓	✓
NARANJA				✓	✓	✓					
FRUTOS SECOS BUENOLA (MIX SALADO)				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SANDWICH YORK					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
BOLLITO YORK					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SANDWICH CREMA CACAO					✓	✓	✓	✓	✓	✓	
PANECILLOS SIN GLÚTEN											✓
DULCE DE MEMBRILLO						✓	✓	✓	✓	✓	✓
GOMINOLAS HARIBO				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
QUESO CURADO						✓	✓	✓	✓	✓	✓
GALLETAS DULCES SIN GLUTEN				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CACAHUETE SUIZO LACASA				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ARROZ BRAZAL						✓	✓	✓	✓	✓	✓
ENSALADA DE ARROZ BRAZAL											✓
PASTA ROMERO						✓	✓	✓	✓	✓	
PASTA ROMERO SIN GLUTÉN						✓	✓	✓	✓	✓	
TOMATE FRITO						✓	✓	✓	✓	✓	✓
AOVE ECOSTEAN						✓	✓	✓	✓	✓	✓
CALDO POLLO ANETO						✓	✓	✓	✓	✓	✓
COCA COLA 2I				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
AGUA				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ISOTONICO 226				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CAFÉ ORÚS					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
TÉ NEGRO ORUS						✓	✓	✓	✓	✓	✓

GLUTEN FREE LACTOSE FREE VEGETARIAN

### MATERIAL OBLIGATORIO \*todas las prendas deben ser de la talla del corredor

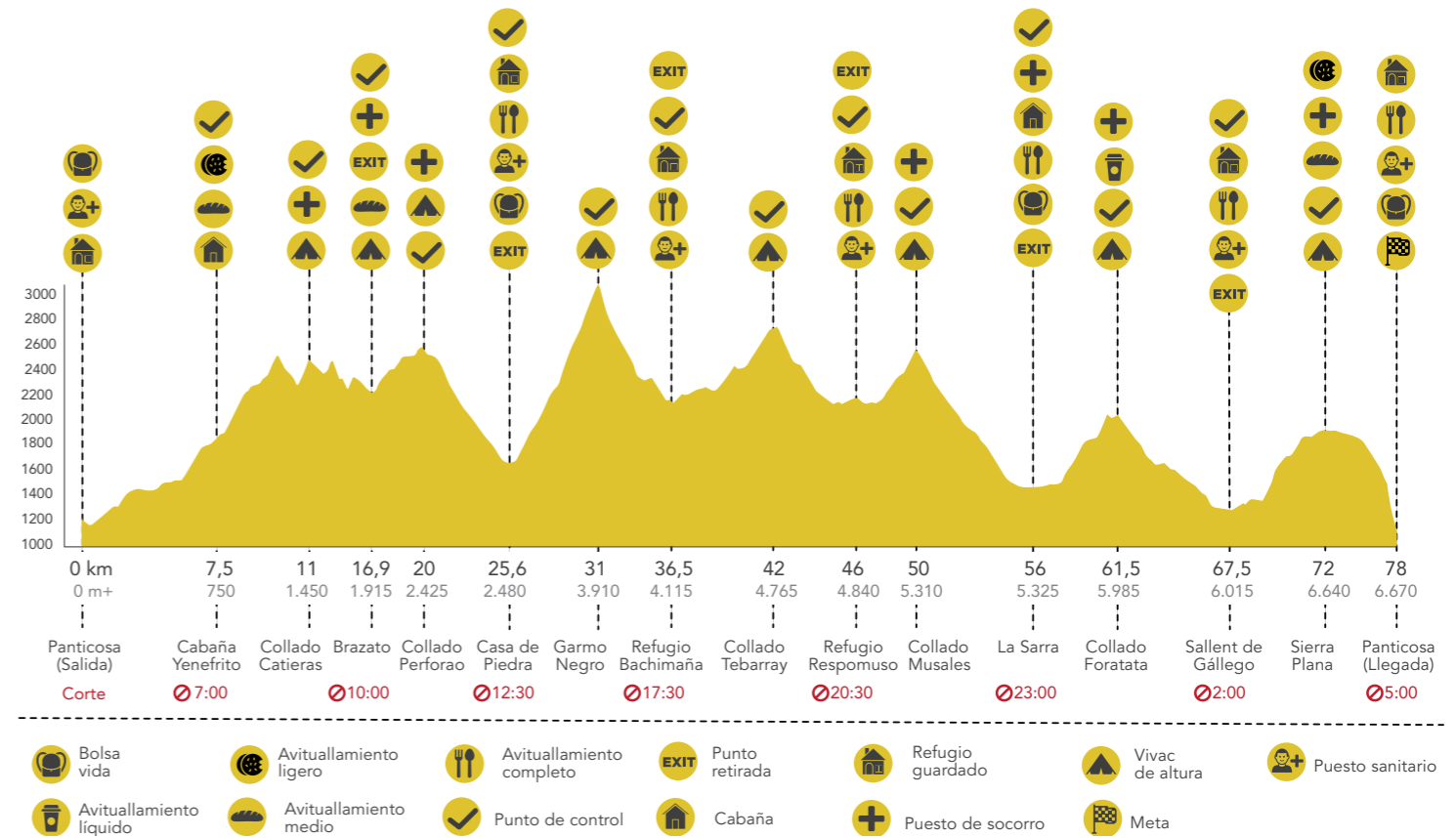


# 8K



📍 78 km | 6.760 m+ | 6.760 m-  
 → **Sábado 2 de septiembre a las 05:00 h desde la Plaza de la Iglesia de Panticosa**  
 🏃 **200 dorsales**  
 ⌚ **24 h de tiempo máximo**  
 🕒 **Primeras llegadas estimadas: 17:00 h chicos y 20:00 h chicas**

**TRACK** <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/8k-trail-valle-de-tena-2021-oficial-82676828>



Puntos de control	Distancia acumulada	Desnivel + acumulado	Desnivel - acumulado	Distancia parcial	Desnivel + parcial	Desnivel - parcial	Primeros	Corte
Panticosa	0	0	0	0	0	0	5:00	
Yenefrito	7,5	750	95	7,5	750	95	6:00	7:00
Catieras	11	1.450	145	3,5	700	145	6:45	
Tablato	14,2	1.795	520	3,2	345	520	7:25	
Brazato	16,9	1.915	965	2,7	120	965	7:45	10:00
Perforao	20,1	2.425	1.005	3,2	510	1.005	8:30	
Casa de Piedra	25,6	2.480	2.020	5,5	55	2.020	9:00	12:30
Mallata alta	28,2	3.055	2.030	2,6	575	2.030	10:15	
Garmo Negro	31	3.910	2.030	2,8	855	2.030	10:30	
Bachimaña	36,5	4.115	3.130	5,5	205	3.130	11:15	17:30
Tebarray	42	4.765	3.210	5,5	650	3.210	12:15	
Respomuso	46	4.840	3.890	4	75	3.890	12:45	20:30
Musales	50	5.310	3.965	4	470	3.965	13:30	
La Sarra	56	5.325	5.065	6	15	5.065	14:00	23:00
Foratata	61,5	5.985	5.140	5,5	660	5.140	15:00	
Sallent de Gállego	67,5	6.015	5.915	6	30	5.915	15:30	2:00
Sierra Plana	72	6.640	5.975	4,5	625	5.975	16:15	
Panticosa	78	6.670	6.750	6	30	6.750	16:45	5:00

Cimas agrestes e inhóspitas como el Garmo Negro y sus 3.064 m de altitud, ibones que nos hablan de un pasado glaciario como los de Brazatos o los Azules, refugios de alta montaña como el de Bachimaña o Resposmuso, y antiguas bordas como la de Yenefrito o Catieras. Símbolos

de una cordillera viva con pueblos encantadores que miran hacia el futuro como Sallent de Gállego o el mismo Panticosa.

La 8K es un viaje pirenaico, la joya de la corona de nuestro evento, un reto que hay que hacer una vez en la vida y, seguramente, el

principal motivo de que exista el Trail Valle de Tena. El sueño de Óscar Pérez plasmado en nuestras montañas. Un recorrido que representa la máxima esencia del Pirineo y que dejará una huella imborrable en cualquiera que intente completarlo.



<https://www.trailvalledetena.com/home/8k/>



	YENEFRITO KM 7,5 - LIGERO	BRAZATO KM 16,9 - MEDIO	CASA DE PIEDRA KM 25,6 - COMPLETO	BACHIMAÑA KM 36,5 - COMPLETO	RESPOMUSO KM 46 - COMPLETO	LA SARRA KM 56 - COMPLETO	COLL. FORATATA KM 61,5 - LIQUIDO	SALLEN T 6 KM 67,5 - COMPLETO	SIERRA PLANA KM 72 - LIGERO	PANTICOSA META KM 78 - COMPLETO
--	---------------------------	-------------------------	-----------------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------------

AVITUALLAMIENTOS		YENEFRITO KM 7,5 - LIGERO	BRAZATO KM 16,9 - MEDIO	CASA DE PIEDRA KM 25,6 - COMPLETO	BACHIMAÑA KM 36,5 - COMPLETO	RESPOMUSO KM 46 - COMPLETO	LA SARRA KM 56 - COMPLETO	COLL. FORATATA KM 61,5 - LIQUIDO	SALLEN T 6 KM 67,5 - COMPLETO	SIERRA PLANA KM 72 - LIGERO	PANTICOSA META KM 78 - COMPLETO
PLATANO		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
MELÓN/SANDIA				✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
NARANJA		✓	✓	✓							
FRUTOS SECOS BUENOLA (MIX SALADO)		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
SANDWICH YORK			✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
BOLLITO YORK			✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓
SANDWICH CREMA CACAO			✓	✓	✓	✓	✓		✓		
PANECILLOS SIN GLUTEN											✓
DULCE DE MEMBRILLO				✓	✓	✓	✓		✓		✓
GOMINOLAS HARIBO		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
QUESO CURADO				✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
GALLETAS DULCES SIN GLUTEN		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
CACAHUETE SUIZO LACASA		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
ARROZ BRAZAL				✓	✓	✓	✓		✓		✓
ENSALADA DE ARROZ BRAZAL											✓
PASTA ROMERO				✓	✓	✓	✓		✓		
PASTA ROMERO SIN GLUTÉN				✓	✓	✓	✓		✓		✓
TOMATE FRITO				✓	✓	✓	✓		✓		✓
AOVE ECOSTEAN				✓	✓	✓	✓		✓		✓
CALDO POLLO ANETO				✓	✓	✓	✓		✓		✓
COCA COLA 2I		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
AGUA		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
ISOTONICO 226		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
CAFÉ ORÚS			✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓
TÉ NEGRO ORUS				✓	✓	✓	✓		✓		✓

GLUTEN FREE LACTOSE FREE VEGETARIAN

## MATERIAL OBLIGATORIO

\*todas las prendas deben ser de la talla del corredor



### 2022

- 1º Javier Domínguez Ledo (12:59:35) y Maddi Arrazola (17:49:07)
- 2º Marc Ollé Bernades (13:31:45) y Carmen Palacín Boix (18:09:46)
- 3º Miguel Mataix (14:17:09) y Ma-nuela Torres González (18:24:00)

### 2021

- 1º Jonatan Tejada (13:24:14) y Marta Vidal (15:25:11)
- 2º Óscar Puyuelo (13:41:01) y Claudia Lueje (15:57:12)
- 3º Iker Karrera (13:57:21) y Carla Jun-quera (17:41:59)

### 2017

- 1º Sergio Gimeno (11:40:19) y Arantzasu Larrañaga (16:07:02)
- 2º Felipe Artigue (11:49:08) y Ester Sán-chez (17:07:40)
- 3º Raul Butaci (11:53:32) y Teresa Forn (18:15:41)

## PALMARÉS

### 2019

- Jonatan Tejada (12:28:11) y Lurdes Palao (16:57:19)
- Javier Rodríguez (12:32:54) y Diana Combelle (17:04:02)
- Marcos Ramos (13:06:54) y Jone Urkizu (17:27:41)

### 2016

- Jonatan Cuesta (13:45:35) y Nerea Martínez (16:41:56)
- Mikel Etxebarria (14:03:28) y Sonia Regueiro (17:46:19)
- Ander Zulaika (14:20:23) y Valérie Lafitte (18:31:06)

### 2018

- Andreu Simón (11:46:05) y Laura Sola (15:09:08)
- Julen Martínez (11:57:57) y Sofía García (15:23:43)
- Antonio Blanco (12:17:29) y Aroa Sío (15:51:59)

### 2015

- Kiko Navarro (13:52:39) y Nerea Mar-tínez (17:50:14)
- Sergio Luis Tejero (14:06:00) y Arant-zazu Larrañaga (19:16:15)
- Jordi Ramot (14:21:04) y Teresa Forn (21:31:03)



# MEDIO AMBIENTE

Todas las actividades que realizamos tienen un impacto. Esto ocurre tanto en los entornos urbanizados, en los que el contacto con la naturaleza ya se ha reducido al mínima expresión, como en las montañas, donde deberemos ser especialmente cuidadosos pues albergan los últimos resquicios de vida salvaje. De ello somos conscientes desde el principio en la organización del Trail Valle de Tena y año a año tratamos de minimizar este impacto siguiendo la regla general de las tres R (reducir, reutilizar y reciclar) y, específicamente, 'la Guía de buenas prácticas para el desarrollo de carreras por montaña'. Cupos limitados de participantes, presencia de un responsable medioambiental general y en cada avituallamiento, recogida selectiva de residuos, señalización de zonas especialmente

sensibles, difusión de píldoras educativas, utilización y promoción del transporte colectivo... Son numerosas las medidas que hasta el momento hemos implementado y a buen seguro que la lista seguirá creciendo.

Queremos recordar que nuestros cuatro recorridos discurren por la Reserva de la Biosfera Ordesa Viñamala, una figura de la UNESCO que refleja los valores naturales al tiempo que protege la biodiversidad y fomenta el desarrollo humano y económico de las poblaciones asentadas en estos territorios. Como no puede ser de otra manera, los trazados cuentan también con la aprobación del Instituto Aragonés de Gestión Ambiental (INAGA), evitando zonas y momentos del año especialmente sensibles para las especies de flora y fauna.



**Todos los corredores hacen suya, mediante la aceptación del reglamento, una conducta medioambiental responsable.**

**Todos los geles, barritas y demás envoltorios tienen que ir marcados con el número de dorsal de cada participante)**

- No realizar el recorrido marcado por la organización, no respetando o no pasando por alguno de los controles establecidos. Penalización/descalificación
- No depositar los desperdicios propios (envoltorios, papeles...) en los lugares señalados por la organización. Un bastón roto tiene esta consideración. Descalificación inmediata.
- Atajar campo a través o recortar por el interior de las curvas con el consiguiente impacto erosivo. Descalificación inmediata.

**Así mismo, los acompañantes y el resto de usuarios también contáis con claras recomendaciones para dejar el entorno tan bien como lo habéis encontrado.**

• Depositar los residuos en el contenedor adecuado conforme a la normativa de recogida selectiva.

• No utilizar fósforos y cigarrillos. Si se utilizan, deberán apagarse muy cuidadosamente, depositando los restos y colillas en los contenedores.

• Respetar el entorno. No dañar los recursos naturales, geológicos o culturales.

• Compartir vehículo privado o utilizar transporte colectivo previsto por la organización, para el acceso a los lugares de salida.

• Denunciar cualquier conducta medioambiental negligente.






• No gritar, mantener el silencio fuera de los núcleos urbanos.

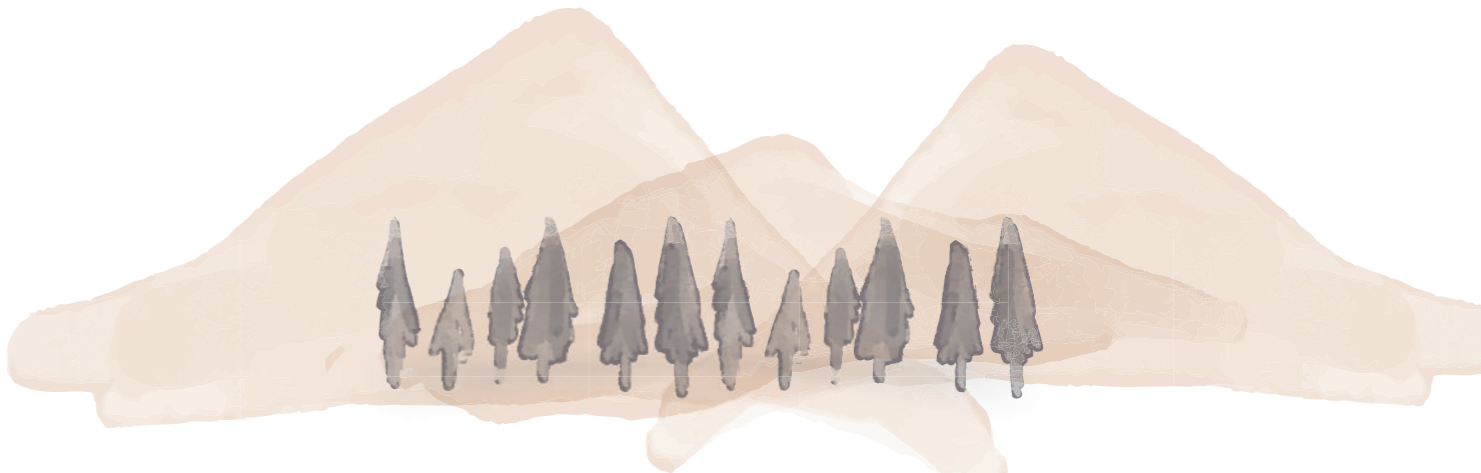
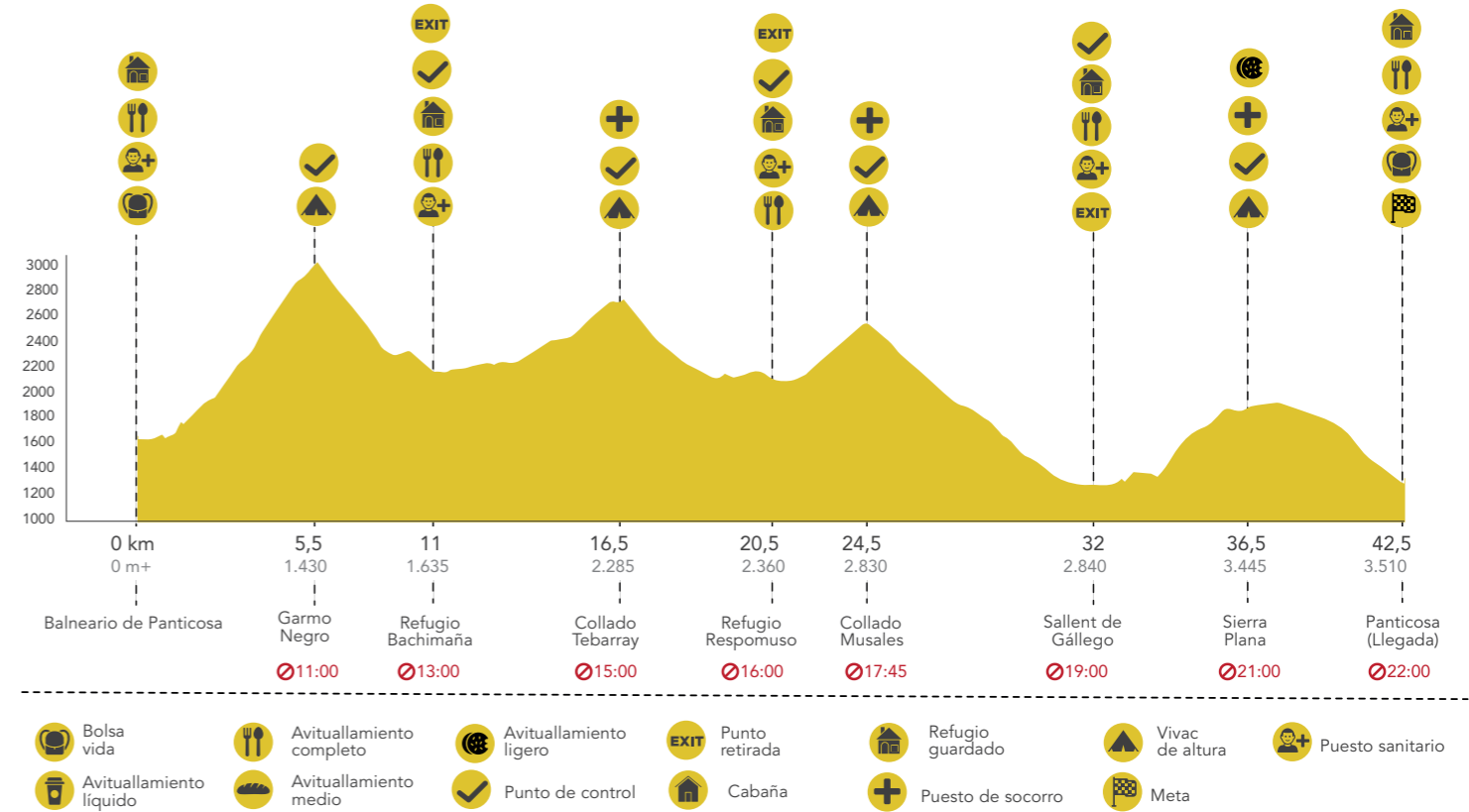
• Evitar pisar en el interior de zonas húmedas: charcas, arroyos, turberas...

• Evitar alteraciones sobre las especies de fauna y flora.

• Seguir las indicaciones de la organización en cuanto a las zonas especialmente sensibles.

# 4K

 **42,5 km | 3.510 m+ | 3.960 m-**  
 **Sábado 2 de septiembre a las 08:00 desde el Balneario de Panticosa**  
 **500 dorsales**  
 **14 h de tiempo máximo**  
 **Primeras llegadas estimadas: 13:30h chicos y 15:00h chicas**  
**TRACK** <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/4k-trail-valle-de-tena-2021-oficial-82677043>



Puntos de control	Distancia acumulada	Desnivel + acumulado	Desnivel - acumulado	Distancia parcial	Desnivel + parcial	Desnivel - parcial	Primeros	Corte
Balneario de Panticosa	0	0	0	0	0	0	8:00	
Garmo Negro	5,5	1.430	10	5,5	1.430	10	9:15	11:00
Refugio de Bachimaña	11	1.635	1.110	5,5	205	1.100	10:00	13:00
Collado de Tebarray	16,5	2.285	1.190	5,5	650	80	10:45	15:00
Refugio de Respomuso	20,5	2.360	1.870	4	75	680	11:15	16:00
Collado de Musales	24,5	2.830	1.945	4	470	75	11:55	17:45
Sallent de Gállego	32	2.840	3.185	7,5	10	1.240	12:40	19:00
Mirador de Sierra Plana	36,5	3.465	3.245	4,5	625	60	13:20	21:00
Panticosa	42,5	3.495	4.020	6	30	775	13:50	22:00



No lo decimos nosotros, sino nuestro amigo Monrasín: "una de las carreras por montaña más bonitas de España". Comparte trazado de la 8K, exceptuando su parte inicial y la vuelta al macizo de la Foratata, así que también toca el cielo en el imponente Garmo Negro (3.064 m).

Subidas extenuantes, crestas, desiertos de piedra, angostos collados, bajadas para volar... Un maratón variado pero exigente, con tramos muy técnicos y aéreos, que rozará el alma de los enamorados de la alta montaña pirenaica.



<https://www.trailvalledetena.com/home/4k/>



## AVITUALLAMIENTOS

		BACHIMAÑA KM 36,5 COMPLETO	RESPOMUSO KM 46 COMPLETO	SALLENT G KM 67,5 COMPLETO	SIERRA PLANA KM.72 LIGERO	PANTICOSA META KM 78 COMPLETO
PLATANO		✓	✓	✓	✓	
MELÓN/SANDIA		✓	✓	✓	✓	✓
FRUTOS SECOS BUENOLA (MIX SALADO)		✓	✓	✓	✓	✓
SANDWICH YORK		✓	✓	✓		✓
BOLLITO YORK		✓	✓	✓		
SANDWICH CREMA CACAO		✓	✓	✓		
PANECILLOS SIN GLÚTEN						
DULCE DE MEMBRILLO		✓	✓	✓		
GOMINOLAS HARIBO		✓	✓	✓	✓	✓
QUESO CURADO		✓	✓	✓		✓
GALLETAS DULCES SIN GLUTEN		✓	✓	✓	✓	✓
CACAHUETE SUIZO LACASA		✓	✓	✓	✓	✓
ARROZ BRAZAL		✓	✓	✓		✓
ENSALADA ARROZ BRAZAL						
PASTA ROMERO		✓	✓	✓		
PASTA ROMERO SIN GLUTÉN		✓	✓	✓		
TOMATE FRITO		✓	✓	✓		✓
AOVE ECOSTEAN		✓	✓	✓		✓
CALDO POLLO ANETO		✓	✓	✓		✓
COCA COLA 2L		✓	✓	✓	✓	✓
AGUA		✓	✓	✓	✓	✓
ISOTONICO 226		✓	✓	✓	✓	✓
CAFÉ ORÚS		✓	✓	✓		✓
TÉ NEGRO ORUS		✓	✓	✓		✓

GLUTEN FREE LACTOSE FREE VEGETARIAN

## MATERIAL OBLIGATORIO \*todas las prendas deben ser de la talla del corredor

- Teléfono móvil (guardar nº de la organización)
- 1 frontal
- Chaqueta de membrana impermeable y transpirable (Gore-Tex o similar) con capucha
- Pantalón, malla o combinación de prendas que cubran totalmente la pierna
- Segunda capa de manga larga
- Gorra o bandana
- Dispositivo electrónico con GPS y track de la ruta
- Guantes cálidos
- Guantes impermeables
- Cubrepantalón
- Reserva alimentaria
- Recipiente(s) para 1,5L o más
- Manta de supervivencia (mínimo: 140 x 200 cm)
- Venda elástica adhesiva (mínimo: 6 x 100 cm)
- Vaso o recipiente para 0,15L o más
- Geles y barritas con nº de dorsal

- 2022**
- 1º Luis Alberto Hernando Alzaga (5:44:49) y Oihana Azkorbebeitia Urizar (6:57:45)
  - 2º Íñigo Macías Cipriain (5:47:39) y Larraitz Aragón Urisquieta (7:17:44)
  - 3º Alberto Torres Simón (5:59:09) y Ainhoa Elizondo Alzola (7:22:48)
- 2021**
- 1º Zaid Ait Malek (5:53:12) y Ana Alonso Rodríguez (7:42:59)
  - 2º Raúl Criado Sánchez (6:05:15) y Noelia Lardiés Maza (8:46:40)
  - 3º Fran Naval Morales (6:05:24) y Aida Campos Hernández (8:47:57)
- 2017**
- 1º Alfredo Gil García (5:48:28) y Marta Riba Carlos (7:32:13)
  - 2º Cazaux Baptiste (6:02:43) y María Pilar Prades Alquézar (7:42:56)
  - 3º Asier Alonso Corcostegui (6:09:08) y Arantzazu Pérez de Arenaza Elizondo (7:48:05)

## PALMARÉS

- 2019**
- Sergio Aramendia Etxabarri (6:29:57) y Sonia López Bañuelos (7:56:06)
  - Etor Etxeandia Lejarzegi (6:32:16) y María Loizu Chao (8:04:43)
  - Alberto Torres (6:47:57) y Maribel Martín de la Iglesia (8:37:49)
- 2018**
- Ramón Recatalá Vera (6:20:34) y Ana Tauste Galera (7:31:44)
  - José Antonio Mena García (6:32:23) y Angels Llobera Vicens (8:11:38)
  - Sergio Cazcarro Arasanz (6:38:09) y María Loizu Chao (8:22:25)
- 2016**
- Julen Martínez de Estibariz (6:09:40) y Oihana Kortazar Aranzeta (7:15:13)
  - Ion Azpiroz Azpiroz (6:13:12) y Laura Sola de Miguel (7:27:15)
  - Asier Alonso Corcostegui (6:25:33) y Eva Bernat Llorens (7:44:11)
- 2015**
- Sergio Cazcarro Arasanz (6:32:05) y Laura Sola de Miguel (7:03:14)
  - Egoitz Aragon Larruzeta (6:42:33) y Gisela Soley (8:35:21)
  - Pablo Criado Toca (7:01:28) y Marisa Díaz Alfonso (9:06:43)



# SEGURIDAD

El Trail Valle de Tena es una carrera de alta montaña. Sus dos recorridos más largos, 8K y 4K, discurren en gran medida por encima de los 2.000 m, cruzando varios collados por encima de los 2.500 m y teniendo como techo el emblemático Garmo Negro (3.064 m).

Es por ello que a los participantes os pedimos, además de un certificado médico que acredite su capacidad física, los siguientes requisitos:

- Ser plenamente consciente de la longitud, del desnivel y del tipo de terreno por el que se desarrolla la prueba. Consecuentemente, estar preparado física y psíquicamente para poder afrontarla.
- Tener experiencia real en montaña que os permita administrar los problemas inducidos por este tipo de pruebas.
- Saber afrontar sin ayuda ex-

teriores condiciones climáticas adversas debido a la altitud, la noche, el viento, el frío, la niebla, la lluvia o la nieve.

- Saber gestionar, aunque estéis aislado, los problemas físicos o mentales que se desprenden de un gran cansancio, los problemas digestivos, los dolores musculares o articulares, las pequeñas heridas...

Es decir, hay que ser autónomo en la montaña, vengan bien o mal dadas, pues la seguridad dependerá en buena medida de vuestra capacidad para afrontar los problemas que vais a encontrar.

Además, como no puede ser de otra manera en la montaña, también es ineludible auxiliar a cualquier otro participante que se encuentre en dificultades. A veces esta ayuda es sencilla; compartir un momento, algo de comida o agua, o andar juntos unos kilómetros puede ser su-

ficiente para solventar pequeñas dificultades. Para casos de mayor gravedad, seguiremos el protocolo de actuación de emergencias PAS.

- Proteger: Cerciorarse de que el accidentado está en un lugar seguro (frente a caídas, desprendimientos de piedras)

- Avisar: Llamando (o enviando mensaje y ubicación) al teléfono de seguridad (el número figura en el dorsal) o presencialmente en cualquier puesto de control.

- Socorrer: Atender a la víctima en base a nuestros conocimientos de primeros auxilios

Todo participante examinado por un médico o socorrista está sometido a su autoridad y se compromete a aceptar sus decisiones, incluida la retirada de la competición y la hospitalización si fuera necesaria.

## MATERIAL OBLIGATORIO

No hay que olvidar que circunstancias de toda clase, vinculadas al medio ambiente y a la propia carrera, pueden hacer esperar el socorro mucho más tiempo de lo previsto. De esta manera, la seguridad dependerá entonces de lo que hayamos puesto en la mochila.

Aquí es donde entra la verdadera importancia del material obligatorio, que no solo está pensado para afrontar las dificultades previsibles de la carrera, sino también para los supuestos más complejos e inesperados.

\* El material señalado en la tabla inferior es obligatorio llevarlo puesto o transportarlo en la mochila durante toda la carrera.

\*Segun condiciones metereologicas la organización podrá prescindir de algun elemento del material obligatorio notificandolo previamente, tanto en redes sociales como en el briefing previo a la carrera.

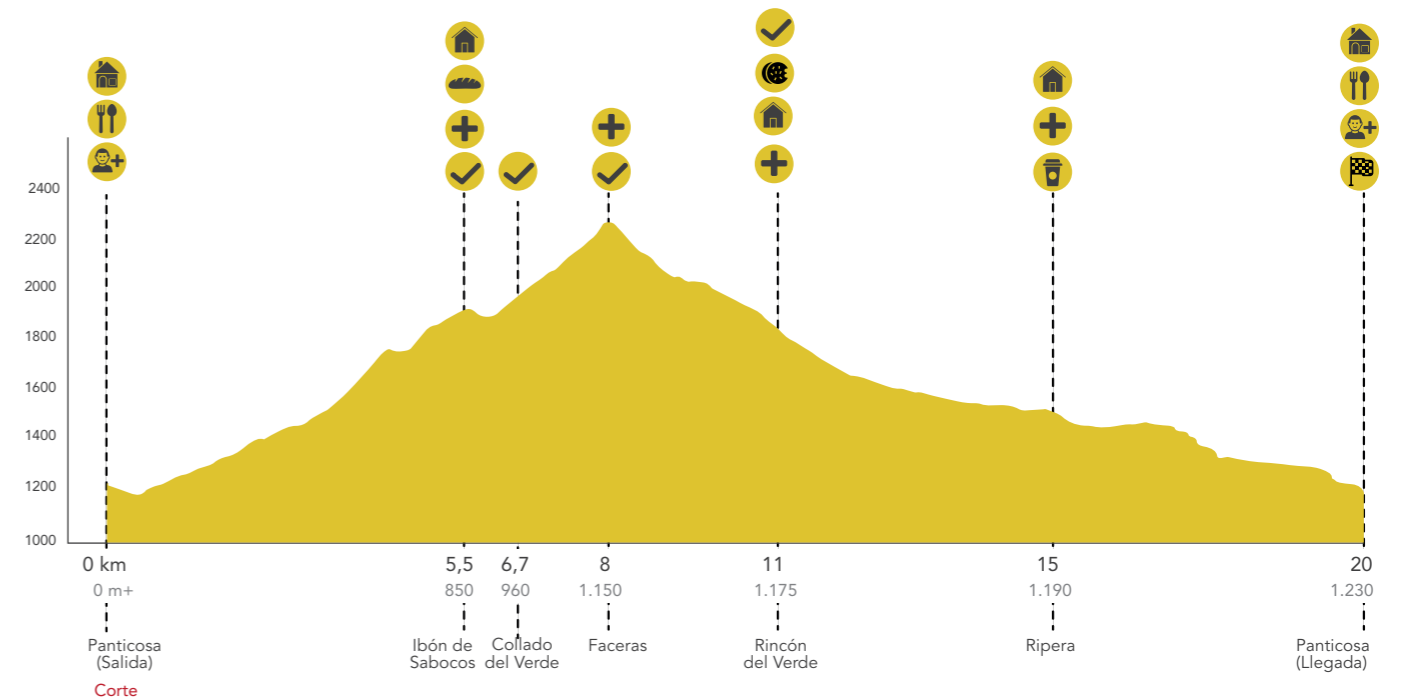
MATERIAL OBLIGATORIO*		8K/R	4K	2K	1K
	Teléfono Móvil	✓	✓	✓	✓
	Frontal	2	1	✗	✗
	Chaqueta de membrana impermeable y transpirable (Gore-Tex o similar) con capucha de la talla del corredor	✓	✓	✓	Cortavientos
	Pantalón largo, malla larga o combinación de prendas que cubran totalmente la pierna (de la talla del corredor)	✓	✓	✗	✗
	Segunda capa de manga larga y de la talla del corredor	✓	✓	✗	✗
	Gorra, bandana o similar	✓	✓	✓	✗
	Guantes calientes	✓	✓	✓	✗
	Guantes impermeables	✓	✓	✗	✗
	Cubrepiernas	✓	✓	✗	✗
	Reserva alimentaria	✓	✓	✓	✗
	Recipiente(s) mínimo	1,5L	1,5L	0,5L	✗
	Vaso o recipiente 15cl. mínimo (No hay vasos en los avituallamientos)	✓	✓	✓	✓
	Manta de supervivencia (mínimo 140x200)	✓	✓	✗	✗
	Silbato	✓	✓	✓	✗
	Venda elástica adhesiva (mínimo 100x6)	✓	✓	✗	✗
	Luz roja trasera	✓	✗	✗	✗
	Geles, barritas o cualquier envoltorio marcados con el número del dorsal	✓	✓	✓	✓
	GPS con track recorrido	✓	✓	✗	✗

Además, se recomienda portar el siguiente material: bastones (se deberán portar durante todo el recorrido), ropa caliente de recambio indispensable en caso de tiempo frío y lluvioso o en caso de ritmo lento, crema solar, vaselina, baterías recambio frontal.

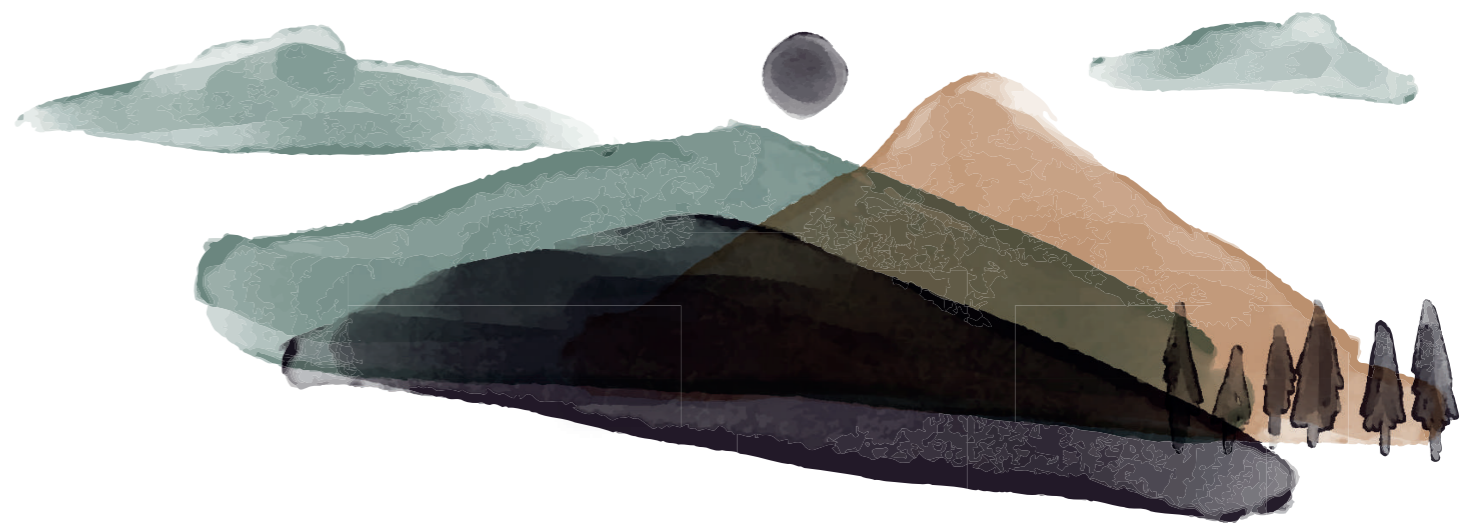
# 2K



📍 20 km | 1.250 m+ | 1.250 m-  
 → Domingo 3 de septiembre a las 09:00 h desde Panticosa  
 🏃 500 dorsales  
 ⌚ 4:30 h de tiempo máximo  
 🕒 Primeras llegadas estimadas: 10:50 h chicos y 11:15 h chicas  
 📄 TRACK <https://es.wikiloc.com/rutas-carre- ra/2k-trail-valle-de-tena-2021-ofi- cial-73512180>



- Corte**
- 🍴 Avituallamiento completo
  - 🍷 Avituallamiento ligero
  - 🚻 Puesto sanitario
  - 🏠 Meta
  - 🗑️ Avituallamiento líquido
  - 🏔️ Avituallamiento medio
  - ✅ Punto de control
  - 🏠 Cabaña
  - ➕ Puesto de socorro



Puntos de control	Distancia acumulada	Desnivel + acumulado	Desnivel - acumulado	Distancia parcial	Desnivel + parcial	Desnivel - parcial	Primeros	Corte
Panticosa	0	0	0	0	0	0	9:00	
Ibón de Sabocos	5,5	850	100	5,5	850	100	9:45	
Collado del Verde	6,7	960	115	1,2	110	15	9:55	11:00
Pico Faceras	7,5	1.150	125	2	1.040	10	10:00	
Rincón del Verde	11	1.175	585	3,5	135	460	10:10	
Ripera	15	1.190	875	4	1.055	290	10:25	
Panticosa	20	1.230	1.230	5	175	355	10:50	13:30



<https://www.trailvalledetena.com/home/2k/>



Un trazado que representa la máxima expresión del skyrunning. Subida directa hasta la cumbre de Punta dera Facera (2.288 m), un precioso mirador panorámico de los Pirineos, y regreso a Panticosa por el escondido Valle de Ripera. Con más de 50% por encima de los 1.600 m de altitud, es un trazado con personalidad para dejarte seducir por la cordillera en una distancia asequible.



AVITUALLAMIENTOS		IBÓN SABOCOS 5,5 KM - MEDIO	REFUGIO DEL VERDE 11 KM - LÍQUIDO	RIPERA 15 KM - LÍQUIDO	META COMPLETO
PLATANO		✓			
MELÓN/SANDIA		✓			✓
FRUTOS SECOS BUENOLA (MIX SALADO)		✓	✓		✓
SANDWICH YORK		✓			✓
BOLLITO YORK					✓
SANDWICH CREMA CACAO		✓			✓
PANECILLOS SIN GLUTÉN		✓			✓
GOMINOLAS HARIBO		✓	✓		✓
GALLETAS DULCES SIN GLUTEN		✓			✓
CACAHUETE SUIZO LACASA		✓	✓		✓
COCA COLA 2l		✓	✓		✓
AGUA		✓	✓	✓	✓
ISOTONICO 226		✓	✓		✓
CAFÉ ORÚS					✓
TÉ NEGRO ORUS					✓
ARROZ BRAZAL					✓
PASTA ROMERO					✓
PASTA ROMERO SIN GLUTÉN					✓
AOVE ECOSTEAN					✓
CALDO POLLO ANETO					✓

GLUTEN FREE LACTOSE FREE VEGETARIAN



## MATERIAL OBLIGATORIO

\*todas las prendas deben ser de la talla del corredor



Teléfono móvil (guardar nº de la organización)



Chaqueta de membrana impermeable y transpirable (Gore-Tex o similar) con capucha



Gorra o bandana



Recipiente(s) para 1,5L o más

**Nº**  
Geles y barras con nº de dorsal



Reserva alimentaria



Guantes calientes



Vaso o recipiente para 0,15L o más

## PALMARÉS

### 2021

- 1º Miguel Caballero Ortega (1:50:45) y Ainara Uribarri Martínez (2:16:25)
- 2º Alberto Lasobras Llera (1:54:22) y Sandra Pérez Jiménez (2:23:32)
- 3º José María Tíscar Gil (2:02:54) e Irati Larrañaga Matxain (2:27:14)

### 2019

- Hassan Ait Chaou (1:51:50) y Irati Larrañaga Matxain (2:31:37)
- Josu Urrestarazu García (1:56:57) y Vero Usabiaga Alonso (2:34:11)
- Asier Labairu Domínguez (1:59:41) y Gisela Soley Salamero (2:38:27)

### 2018

- 1º Fran Naval Morales (1:53:31) y Núria Gil Clapera (2:19:51)
- 2º Pello Moreno Martín (1:53:37) y Arantxa Ramírez Martínez (2:20:56)
- 3º José Luis Beraza Lacalle (2:00:36) y Alizia Olazábal Donato de López (2:23:29)

### 2017

- Joseba Díaz López (1:58:47) y Maide Fraile Arce (2:23:36)
- Raúl Criado Stinson (1:58:48) y Igone Campos Odriozola (2:24:57)
- Kiko Navarro Jiménez (2:00:29) y Yaiza Miñana Marín (7:48:05)

Para los que venís a disfrutar del Valle de Tena, hay servicios y actividades paralelas a la carrera, que no requieren de dorsal. Por ejemplo, podéis aprovechar las jornadas del sábado y domingo para hacer una excursión por la montaña al mismo tiempo que animáis a los participantes.

Para ello os recomendamos que consultéis los apartados de cada carrera, donde encontraréis los tiempos de paso primeros y los de cierre. Por razones de seguridad y respeto medio ambiental, los puntos recomendados para el seguimiento de carrera se han habilitado en zonas accesibles y refugios de montaña, donde personal de la organización podrá controlar

comportamientos inapropiados y aglomeraciones.

### Sábado 2 de septiembre

El tiempo de acceso aproximado a los refugios es el siguiente:

- Refugio Casa de Piedra (Balneario de Panticosa): accesible en coche
- Refugio de Bachimaña : 1h30' a pie por el GR-11 desde el Balneario de Panticosa
- Refugio Respomuso: 3h a pie desde La Sarra (Sallent de Gállego)

Además de estos refugios, la 8K y 4K pasan por las siguientes zonas accesibles en vehículo, donde los acompañantes podrán seguir a los participantes:

- Aparcamiento La Sarra (Sallent de Gállego)

- Urbanización de Formigal: en 10 min a pie (no es avituallamiento permitido para asistencia)

- Sallent de Gállego

### Domingo 3 de septiembre

#### 2K

- Refugio La Ripera (Panticosa): 1h50' a pie por el PR o en el Tren de Alta Montaña 'El Sarrio' (salida a las 9:30 h desde el parking del Telecabina de Panticosa)

#### 1K

- Refugio de Yandel (Panticosa): 1h a pie por el PR

## OTRAS ACTIVIDADES

Además de las relacionadas con la carrera, son muchas las actividades que se pueden realizar en el Valle de Tena el primer fin de semana de septiembre.

- Con el verano llegando a su recta final, es un gran momento para recorrer nuestra extensa red de senderos, bien señalizados, que te pueden descubrir los enclaves más interesantes del valle.

[www.valledetena.com/cosas-que-hacer/senderismo/](http://www.valledetena.com/cosas-que-hacer/senderismo/)

- Entre ellos destacan las Pasarelas de Panticosa, un recorrido de pasos colgantes de 800 m de longitud sobre el congosto del río Caldarés.

<https://www.valledetena.com/cosas-que-hacer-en-panticosa/actividades/pasarelas-de-panticosa/>

- De obligada visita son todos y cada uno de nuestros pueblos de montaña. Recorriendo sus calles se pueden admirar desde puentes medievales, a fachadas con impresionantes escudos de piedra... pero también las nue-

vas ideas que les dotan de vida en la actualidad.

[www.valledetena.com/es/conocer-el-valle/los-pueblos-del-valle](http://www.valledetena.com/es/conocer-el-valle/los-pueblos-del-valle)

- Si hablamos de patrimonio histórico y cultural, una de las joyas de la corona son las Iglesias del Serrablo, un conjunto de 14 iglesias románicas mozárabes, únicas en el mundo del arte.

[www.valledetena.com/es/cosas-que-hacer/actividades-culturales/ruta-de-iglesias-del-serrablo](http://www.valledetena.com/es/cosas-que-hacer/actividades-culturales/ruta-de-iglesias-del-serrablo)

- En Hoz de Jaca se encuentra la tiorlina doble más larga y alta de Europa. Apta para todos los públicos, alcanza los 90 km/h de velocidad. ¡La adrenalina está asegurada!

<https://www.valledetena.com/cosas-que-hacer-en-hoz-de-jaca/actividades/tiorlina-valle-de-tena/>

- Otra actividad emocionante, y perfecta para los días de calor, es el descenso de barrancos. Eso sí, lo mejor es disfrutarlos

con seguridad con alguna de las empresas de turismo activo de la zona.

<https://www.valledetena.com/cosas-que-hacer/actividades/descenso-barrancos/>

- Si lo que te gusta es la bicicleta, debes saber que, además de los recorridos de carretera, el Espacio BTT Pirineos Alto Gállego cuenta con rutas de todos los niveles a lo largo y ancho de nuestra comarca.

[www.bttpirineosaltogallego.com/es/vive-la-aventura.aspx](http://www.bttpirineosaltogallego.com/es/vive-la-aventura.aspx)

- En el Parque Faunístico Lacuniacha, puedes descubrir la fauna y flora del Pirineo en un lugar que dejará boquiabiertos a pequeños y mayores.

[www.lacuniacha.com](http://www.lacuniacha.com)

- Y también Biescas Aventura, el mayor parque de aventura de los Pirineos con 8 circuitos entre árboles y más de 80 juegos de diferentes dificultad.

[www.biescasaventura.com](http://www.biescasaventura.com)

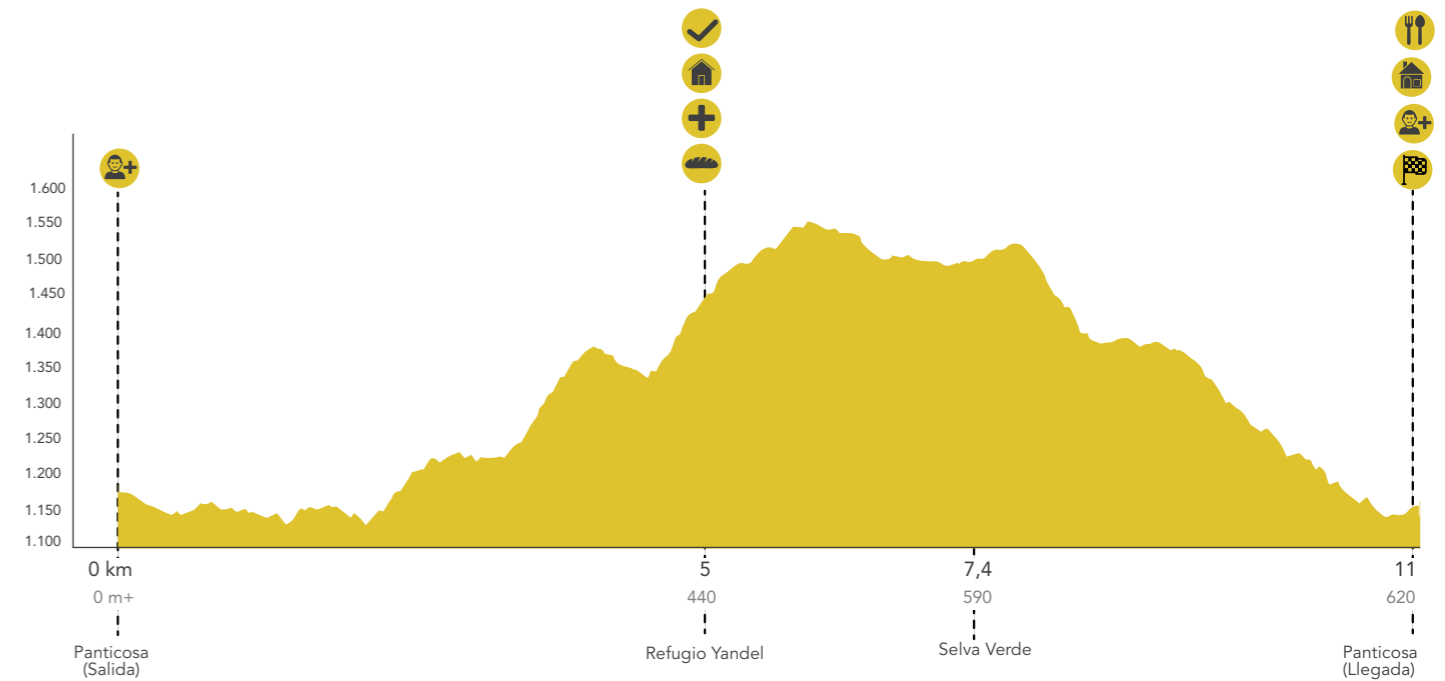
- Más información y actividades en: <https://www.valledetena.com>

# INFORMACIÓN PARA ACOMPAÑANTES

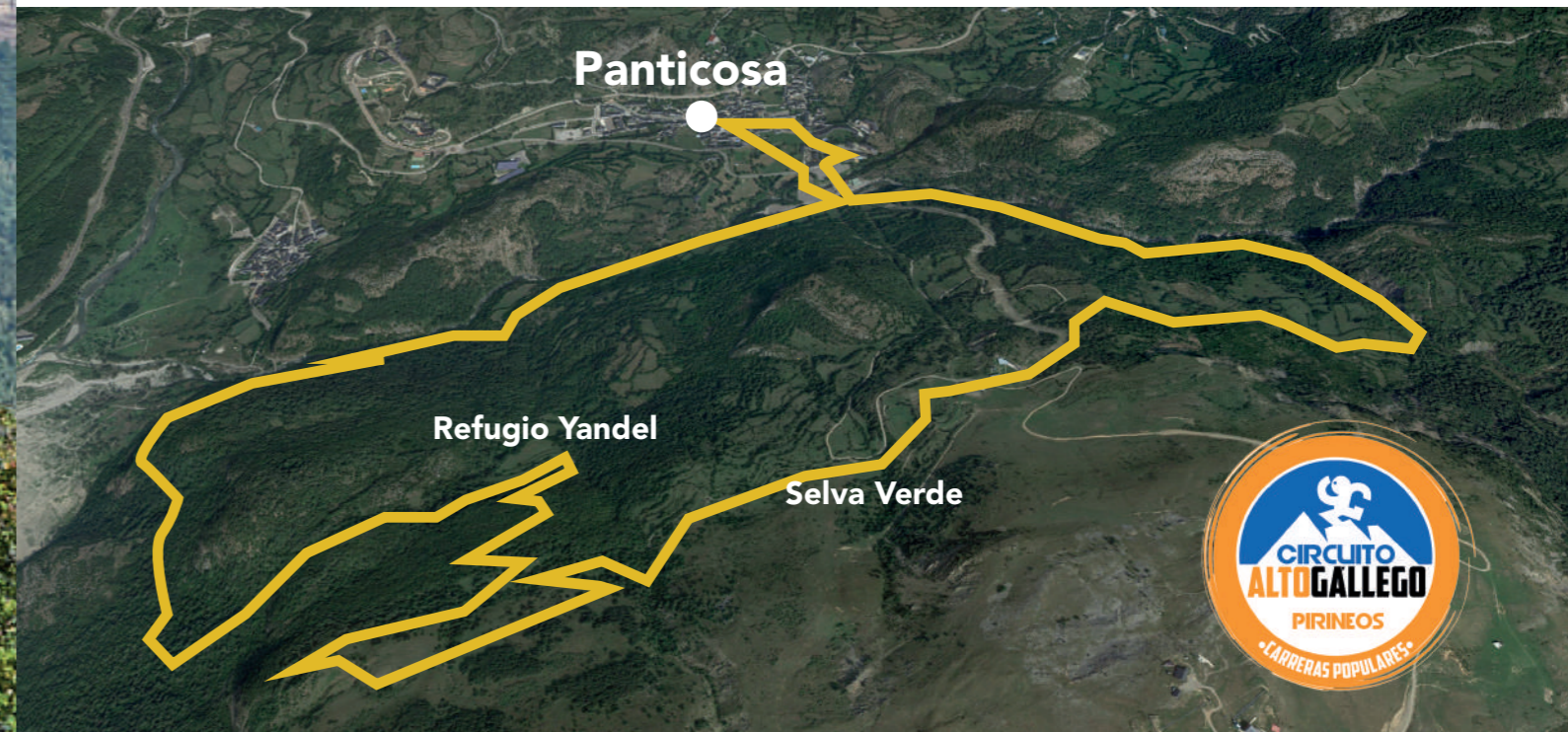
# 1K

📍 11 km | 600 m+ | 600 m-  
 → Domingo 3 de septiembre a las 10:00 h desde Panticosa  
 🏃 400 dorsales  
 ⌚ 3:00 h de tiempo máximo  
 🕒 Primeras llegadas estimadas: 11:00 h chicos y 11:10 h chicas

**TRACK** <https://es.wikiloc.com/rutas-carre-1/1k-trail-valle-de-tena-2021-oficial-73512133>



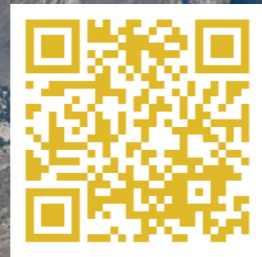
- 🍴 Avituallamiento completo
- 🏠 Avituallamiento ligero
- EXIT Recogida abandonos
- 🏠 Refugio guardado
- 🚰 Puesto sanitario
- 🏠 Avituallamiento líquido
- 🏠 Avituallamiento medio
- ✅ Punto de control
- 🏠 Cabaña
- ➕ Puesto de socorro
- 🏁 Meta



Puntos de control	Distancia acumulada	Desnivel + acumulado	Desnivel - acumulado	Distancia parcial	Desnivel + parcial	Desnivel - parcial	Primeros
Panticosa	0	0	0	0	0	0	9:00
Refugio Yandel	5	440	85	5	440	85	9:30
Selva Verde	7	590	195	2	150	110	9:40
Panticosa	11	620	620	4	30	425	10:05



Un recorrido por el entorno de Panticosa y su estación de esquí, pensado para corredores que están empezando en las carreras por montaña. Sube por una senda boscosa hasta superar los 1.500 m en la zona del Yandel para bajar, a tumba abierta, por la Travenosa hasta conectar con el valle del río Bolática para regresar a la meta.



<https://www.trailvalledetena.com/home/1k/>



# OS20

## FAST&LIGHT

### MATERIAL OBLIGATORIO

Teléfono móvil (guardar nº de la organización)



Nº

Geles y barras con nº de dorsal



Vaso o recipiente para 0,15L o más

Chaqueta de membrana impermeable y transpirable (Gore-Tex o similar) con capucha. \*Todas las prendas deben ser de la talla del corredor



### PALMARÉS

#### 2022

- 1º Ibai Angulo Alberdi (1:02:52) y Marina Damlaïmcourt (1:10:09)
- 2º Mikel Arriola (1:04:54) y Leire Jaén Alonso (1:16:03)
- 3º Sergio Albertos Molina (1:06:40) y Reyes Moreno Barbera (1:20:22)

#### 2021

- 1º Pablo Valle López de Muniain (1:05:29) y Ainara Urritiá Yurrebaso (1:11:46)
- 2º Xavier Cortés Llacer (1:05:53) y Lucía Navascuez Marqueta (1:20:57)
- 3º Ibai Angulo Alberdi (1:06:05) e Elena Sáinz Arellano (1:21:26)

AVITUALLAMIENTOS		REFUGIO YANDEL (5 KM)	META
PLATANO		✓	
MELÓN/SANDIA		✓	✓
FRUTOS SECOS BUENOLA (MIX SALADO)		✓	✓
SANDWICH YORK		✓	✓
BOLLITO YORK		✓	✓
SANDWICH CREMA CACAO		✓	✓
PANECILLOS SIN GLUTEN		✓	✓
GOMINOLAS HARIBO		✓	✓
GALLETAS DULCES SIN GLUTEN		✓	✓
CACAHUETE SUIZO LACASA		✓	✓
COCA COLA 2L		✓	✓
AGUA		✓	✓
ISOTONICO 226		✓	✓
CAFÉ ORÚS			✓
TÉ NEGRO ORUS			✓
ARROZ BRAZAL			✓
PASTA ROMERO			✓
PASTA ROMERO SIN GLUTÉN			✓
AOVE ECOSTEAN			✓
CALDO POLLO ANETO			✓

GLUTEN FREE LACTOSE FREE VEGETARIAN





# mini TRAIL

VALLE DE TENA **CP CoolPack**

**SÁBADO 2**  
**SEPTIEMBRE • 10H**  
**PLAZA PANTICOSA**

Recorrido: Mini Trail  
Valle de Tena en Wikiloc



## Categorías:

0-7 años (acompañado de un adulto)

8-11 años: 2 km

12-15 años: 4 km (2 vueltas)

*Entrega de trofeos 30 min después de la  
llegada del último corredor*

**Inscripciones** en la web

[www.trailvalledetena.com/mini-trail-kids/](http://www.trailvalledetena.com/mini-trail-kids/)  
(100 dorsales)

**Bolsa de corredor** con dorsal y regalos para  
todos los participantes

Patrocina: **CP CoolPack**

Colabora: **Lacacitos**