

TRAIL

VALLE DE TENA

10

EDICIÓN 2015
2025



PANTICOSA - 2025

29, 30 Y 31 AGOSTO

GUÍA DE LA CARRERA

ORGANIZAN



PATROCINAN



COLABORAN

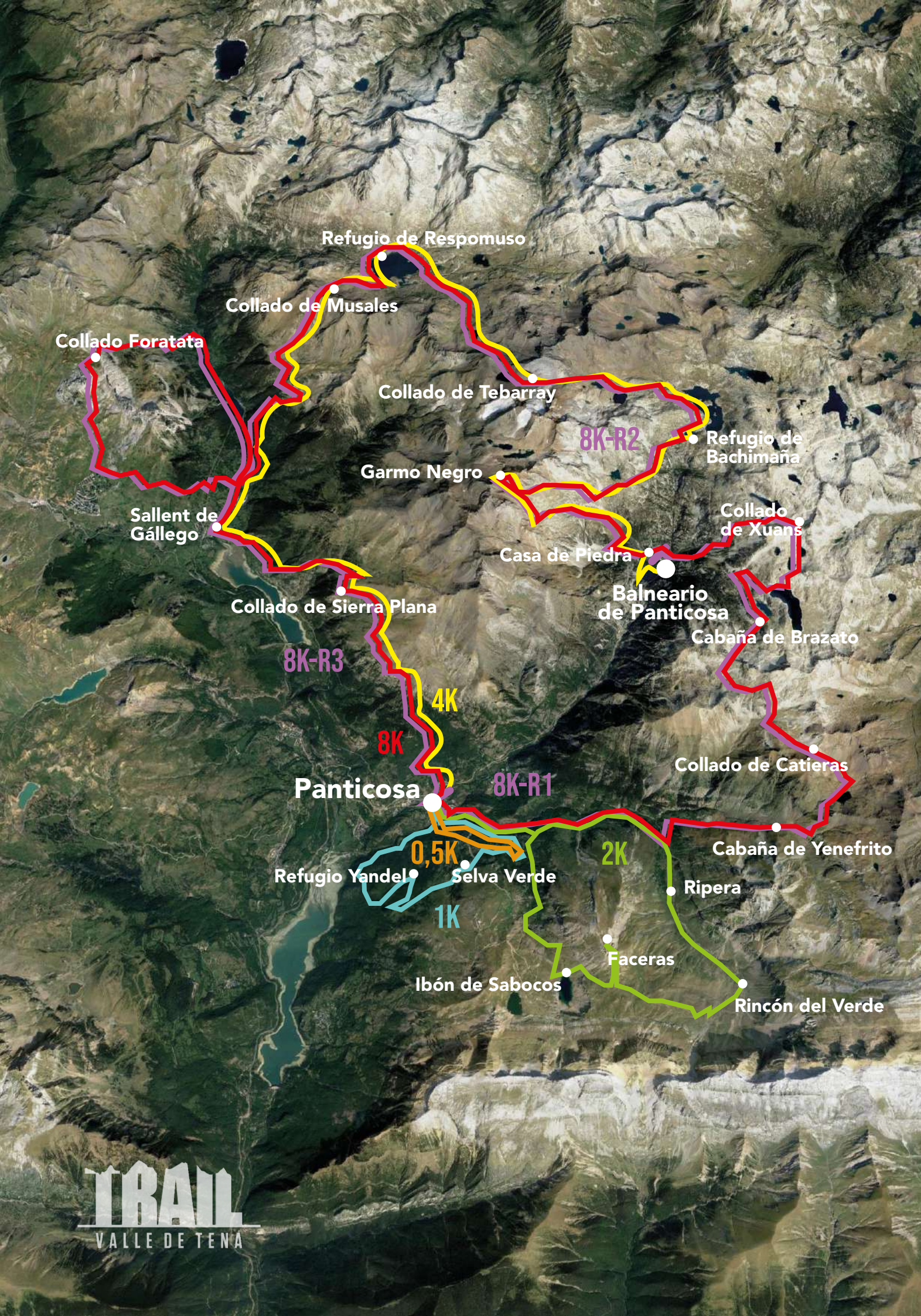


Redacción y coordinación: Jorge Millaruelo · Diseño y maquetación: Jaujaestudio
Fotografías: Toño Miranda, Nacho Gimeno y David Latorre

INDICE



Mapa carreras	4
Programa	5
Plano Panticosa	8
Cómo llegar	9
Medioambiente	10
Seguridad	12
Información para acompañantes.....	14
8K	16
8K Relevos.....	20
4K	26
2K.....	30
1K.....	34
0,5K	38
MiniTrail.....	41



#PURADIVERSIÓN



PRE TRAIL

MIÉRCOLES 27 DE AGOSTO DE 2025

17:30h "La previa" en directo desde la plaza de Panticosa y en [nuestro canal de Youtube](#).
19:00h Charla presentación libro "THE MOUNTAIN FAMILY, homenaje a nuestro amigo Antxon Burcio" de Txusma Pérez Azaceta.
Al finalizar disfrutaremos de un vino Aragonés cortesía de bodegas Alodia. Centro Cultural La Fajuala PANTICOSA

JUEVES 28 DE AGOSTO DE 2025

17:30h Emisión en directo del briefing técnico en [nuestro canal de Youtube](#).
19:00h Charla "Juan Dual y una historia de superación". Al finalizar disfrutaremos de un vino Aragonés cortesía de bodegas Alodia. Centro Cultural La Fajuala PANTICOSA

PROGRAMACIÓN

VIERNES 29 DE AGOSTO DE 2025

10:00 – 14:00h Paseo interpretado Panticosa – El Pueyo – Panticosa por Reserva Biosfera Ordesa Viñamala. Actividad gratuita, bajo reserva previa.
Más información en www.valledetena.com
10:30 – 13:30h Zona trail en el [Patio Colegio PANTICOSA](#)
· Entrega de dorsales 8K, 8K-R, 4K, 2K, 1K, 0,5K
· Control de material y entrega de bolsas de vida 8K
· Punto de información al participante
· Punto de información ambiental para participantes y asistentes
17:00 – 21:00h Zona trail en el [Patio Colegio PANTICOSA](#)
· Entrega de dorsales 8K, 8K-R, 4K, 2K, 1K, 0,5K
· Control de material y recogida de bolsa de vida 8K
· Punto de información al participante
· Punto de información ambiental para participantes y asistentes.
· Entrega dorsales Mini Trail
17:00 - 19:00h Actividades infantiles de educación ambiental "Los monstruos de las 3Rs".
[Patio Colegio PANTICOSA](#).

SÁBADO 30 DE AGOSTO DE 2025

4:00 – 4:30h Stand Cafés Orús (café y snack dulce) para todos los participantes en:
[Plaza La Iglesia PANTICOSA](#).
4:15 – 4:50h Entrada al recinto de los participantes 8K y 8K - R
· Verificación de dorsal y control de material obligatorio. [Plaza de la Iglesia - PANTICOSA](#).
5:00h Salida de la 8K y 8K - R. [Plaza de la Iglesia - PANTICOSA](#).
6:30 – 7:00h Salida de autobuses a Balneario de Panticosa para los participantes de la 4K desde el parking A [Telecabina PANTICOSA](#).
7:00 – 7:30h Stand Cafés Orús (café y snack dulce) para todos los participantes en:
[BALNEARIO DE PANTICOSA](#).

7:15 – 7:50h Entrada al recinto de los participantes 4K [BALNEARIO DE PANTICOSA](#).
· Verificación de dorsal y control de material obligatorio.
8:00h Salida de la 4K en el [BALNEARIO DE PANTICOSA](#).
10:00 – 14:00h Paseo interpretado Sallent de Gállego – La Sarra – Sallent de Gállego por Reserva Biosfera Ordesa Viñamala.
Actividad gratuita, bajo reserva previa. Más información en www.valledetena.com
10:00h Salida de la Mini Trail Valle de Tena en la [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#)
12:30h Longanizada popular patrocinada por Casa Martón y Supermercados Alto Aragón.
· Llegada estimada primeros corredores 4K por el avituallamiento de [SALLENT de GÁ-](#)
[LLEGO en Polideportivo El Escaladillo.](#) [SALLENT DE GÁLLEGO.](#)
13:50h Llegada estimada ganador 4K - [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#)
14:00h – 21:00h Zona fisio con Somosura - [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#).
15:00h Llegada estimada ganadores 8K Relevos - [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#)
16:00h Llegada estimada ganadora 4K - [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#)
17:00 – 21:00h Zona trail en el [Patio Colegio PANTICOSA](#)
· Entrega dorsales 2K , 1K y 0,5K
17:00 - 19:00h Actividades infantiles de educación ambiental "Los monstruos de las 3Rs" [Patio Cole-](#)
[gio PANTICOSA](#)
17:00h Llegada estimada ganador 8K en la [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#)
20:00h Llegada estimada ganadora 8K en la [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#)
22:00h Cierre de meta 4K en la [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#)

DOMINGO 31 DE AGOSTO DE 2025

6:00h Cierre de meta 8K. [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#).
6:45h – 7:15h Stand Cafés Orús (café y snack dulce) para todos los participantes en PANTICOSA.
7:00 – 7:50h Entrada al recinto de los participantes 2K.
· Verificación de dorsal y de material obligatorio. [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#).
8:00h Salida de la 2K en la [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#).
8:15h Entrada al recinto de los participantes 0,5K.
· Verificación de dorsal y de material obligatorio. [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#).
8:30h Salida 0,5K en la [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#).
8:30 – 8:50h Entrada al recinto de los participantes 1K.
· Verificación de dorsal y control de material obligatorio en la:
[Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#)
9:00h Salida de la 1K en la [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#)
9:10h Llegada estimada primer/a participante 0,5K
9:50h Llegada estimada ganadores 2K y 1K en la [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#)
10:00h – 14:00h Zona fisio con Somosura [Plaza de la Iglesia de PANTICOSA](#)
12:00h Cierre meta 0,5K.
12:30h Cierra de meta para 2K y 1K.
13:00h Entrega de premios y reconocimientos en [parque de la Iglesia PANTICOSA](#)
· Homenaje voluntarios 10 años.
· Entrega Premio a los valores de la montaña 2025 a Daniel de la Iglesia y José Miguel García.
· Entrega de premios.

Y para finalizar, Lifara popular con migas a la pastora, cerveza Tensina y sopetas.

1 Apartamentos Casa Ferrando	686 638 155
2 Hotel Escalar **	974 487 008
3 Hotel Morlans **	974 487 057
4 Hotel Navarro **	974 487 181
5 Hotel Sabocos ***	974 487 488
6 Hotel Vicente *	974 487 022
7 Inmobiliaria Isaro	974 487 440

PANTICOSA

9 Bar Restaurante Peña Blanca	666 892 419
10 Restaurante Casa Belío	974 487 529
11 Restaurante Navarro	626 172 486
12 Restaurante Sabocos	974 487 488
13 Pura Birra Pub	638 282 546
14 Terraza Chillout Molly Malone	615 245 922
15 Xena Pizzería	974 117 370

16 Acebo Productos Artesanos	669 756 46
17 Ángel Sport Material Deportivo	606 385 67
18 La Puerta Verde	974 487 34
19 Panadería Panticosa	974 487 38

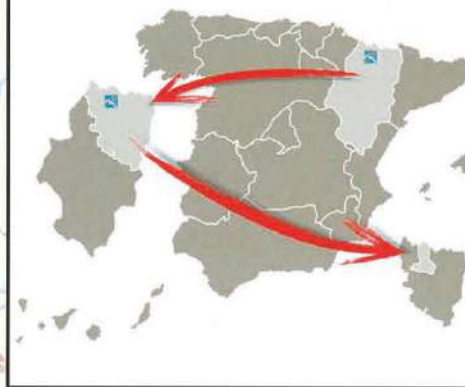
Servicios

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 Paúl	974 487 063
Escuela Infantil Triamoleta	628 122 448
Biblioteca	974 519 691
Farmacia Gárate	974 487 643

20 Lavandería Roygel	692 309 841
21 Tren Alta Montaña "El Sarrio"	644 005 130
22 Escuela Esquí Panticosa	
23 Telecabina Panticosa	
24 Pasarelas de Panticosa	

1 Gran Hotel - Restaurante ****	974 487 161
2 Hotel Continental - Rte. ****	974 487 161
3 Refugio Casa de Piedra	974 487 571
4 Refugio Ibones de Bachimaña	697 126 967
5 Termas de Tiberio	974 487 161

1 Ibones de Bachimaña 3h 15' ↔ 570m ▲
2 Ibones de Brazato 5h ↔ 750m ▲
3 Ibones Azules 5h ↔ 840m ▲



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 todos nuestros 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.



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, vengán 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	8K-R	4K	2K	1K	0,5K
	Teléfono Móvil	✓	✓	✓	✓	✓	✗
	Frontal	2	1	1	✗	✗	✗
	Chaqueta de membrana impermeable y transpirable (Gore-Tex o similar) con capucha de la talla del corredor	✓	✓	✓	✓	Corta-vientos	Corta-vientos
	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	✓	✓	✓	✗	✗	✗
	Cubrepantalón	✓	✓	✓	✗	✗	✗
	Reserva alimentaria. Todos los envoltorios (Geles, barritas...) deberán ir marcados con el número del dorsal	✓	✓	✓	✓	✗	✗
	Recipiente(s) mínimo	1,5L	1,5L	1,5L	0,5L	0,5L	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	✓	✓	✗	✗	✗	✗
	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.

El Trail Valle de Tena no solo es una cita importante para los participantes. También puede serlo para quienes quieren animarlos y disfrutar del espectáculo.

Si vienes a apoyar y quieres disfrutar de un gran día en la montaña, te contamos los mejores puntos para ver a los corredores y corredoras, y vivir este ambiente al máximo.

Además, nuestros compañeros de 'Montaña Segura' estarán disponibles en la Oficina de Turismo de Panticosa (9-13h y 17-20h) para explicarte todos los detalles de estas y otras rutas del valle.

8K, 8K-R y 4K

Obviamente, la zona de salida en Panticosa, en la plaza de Iglesia (5:00 am), es un 'must'. Los nervios de los deportistas que llevan tantos meses preparando su reto, el control de material, la cuenta atrás, el pistoletazo de salida..

Aunque si quieres disfrutar del amanecer en la alta montaña, el primer bucle de la 8K es tu oportunidad. Accede en coche hasta los Baños de Panticosa y desde allí puedes seguir las marcas de GR-11 hasta el cau-

tivador ibón de Brazato (5 km y 750 m+), 15 minutos antes de llegar verás a mano derecha el avituallamiento.

Enlace a [Wikiloc](#) 

Si buscas algo más accesible en coche, en los mismos Baños de Panticosa tienes la opción perfecta. Allí tendrás la salida de la 4K (8:00h), en la zona del ibón, y el paso de la 8K y 8K Relevos, en el mítico refugio de la Casa de Piedra.

Además del Garmo Negro (ruta muy exigente), que no admite demasiadas aglomeraciones, existen otros puntos igualmente interesantes para animar a los corredores. El primero es el refugio de los ibones de Bachimaña (3,2 km y 600 m+), al que se accede por el sendero GR-11, en su tramo conocido como Cuesta del Fraile. Además, si continúas en el sentido de la carrera, podrás llegar a uno de los lugares más emblemáticos del valle, los Ibones Azules (6,4 km y 850 m+).

Enlace a [Wikiloc](#) 

Si quieres exprimirtte (siempre teniendo en cuenta que también tienes que volver), puedes seguir hasta el refugio de Respomuso (13,5 km y 1.260 m+).

Además del encantador pueblo de Sallent de Gállego (avituallamiento 4K y 8K relevos y base de vida 8K), otra opción de alta montaña para los seguidores de la 8K será cualquier punto de la Vuelta a la Foratata (14 km y 950 m+). También se puede llegar en coche hasta Formigal, donde este año estrenamos punto de control en la "Zona de los Chalets", a las faldas de la Peña Foratata.

Enlace a [Wikiloc](#)  (se separa unos kilómetros del recorrido en su zona de mayor altitud).

A partir de ahí, "solo" queda la ascensión a Sierra Plana y la bajada al mismo Panticosa, donde seguro que habrá un ambiente increíble para recibir a los participantes en la meta.

2K

Pocas montañas ofrecen unas vistas tan espectaculares como las del Pico Faceras, punto más alto de esta carrera. Para acercarte hasta él de una forma más cómoda tienes 2 opciones:

- Puedes utilizar el Tren del Sarrio, que sale desde Panticosa y te deja en el valle de La Ripera, por donde bajan los corredores. Allí encontrarás mesas de picnic y unas interesantes po-

zas. Desde la parada del tren, tendrás que remontar el trazado de la carrera en dirección contraria (6 km y 750 m+) para llegar hasta el Pico Fazeras.

- O puedes disfrutar de un viaje panorámico en el Telecabina de Panticosa, con el que ascenderás hasta la zona de Petrosos y desde allí tan solo 1h te separa del espectacular Ibón de Sabocos.

Si lo que quieres es disfrutar a pie de este espectacular recorrido, pincha en este enlace a [Wikiloc](#) 

1K

Nuestra prueba más corta y explosiva también es perfecta para hacerla, de manera más tranquila y en familia. Una idea

es intentar llegar al refugio del Yandel (km 2,5 y 350 m+).

Consejos para acompañantes

Aunque el día de la carrera hay más gente en la montaña, sigue siendo un lugar salvaje, en el que tenemos que ser capaces de cuidar de nosotros mismos y del resto de especies que la habitan.

Por ello, equípate correctamente (ropa y calzado adecuados, gafas y crema solar), lleva agua y comida suficientes, y prevé cómo actuar ante posibles problemas (botiquín).

Planifica: Hazte un planning horario con la excursión y el tiempo de paso de los participantes a los que quieres ver. En nuestra web tienes los tiempos de

paso previstos de los primeros y últimos de cada carrera. Recuerda que probablemente no tendrás cobertura.

Te animamos a que saludes y apoyes a los participantes, incluso a que lleves carteles o pancartas, pero no hace falta que para ello montemos ningún escándalo. Recuerda que los gritos en la alta montaña, además de molestar a la fauna, pueden ser entendidos como señales de auxilio.

Sobra decirlo, pero nuestro objetivo es dejar los senderos mejor que como los hemos encontrado. Para ello, bájate toda la basura que generes. Y si encuentras algún pequeño residuo ajeno, cógelo también. ¡Se ha podido caer sin querer!

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 a descubrir los enclaves más interesantes del valle.

www.valledetena.com/cosas-que-hacer/senderismo/

- [Las pasarelas de Panticosa](#)
- [El tren el Sarrio](#)
- [El telecabina de Panticosa](#)
- [Balneario de Panticosa](#)
- [El laberinto de los Pirineos](#)
- [El parque faunístico Lacuniacha](#)
- [Spa Aguas Limpias](#)

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

INFORMACIÓN PARA ACOMPAÑANTES

8K



80 km | 6.820 m+ | 6.820 m-



Sábado 30 de agosto a las 05:00 h desde la Plaza de la Iglesia de Panticosa



150 dorsales



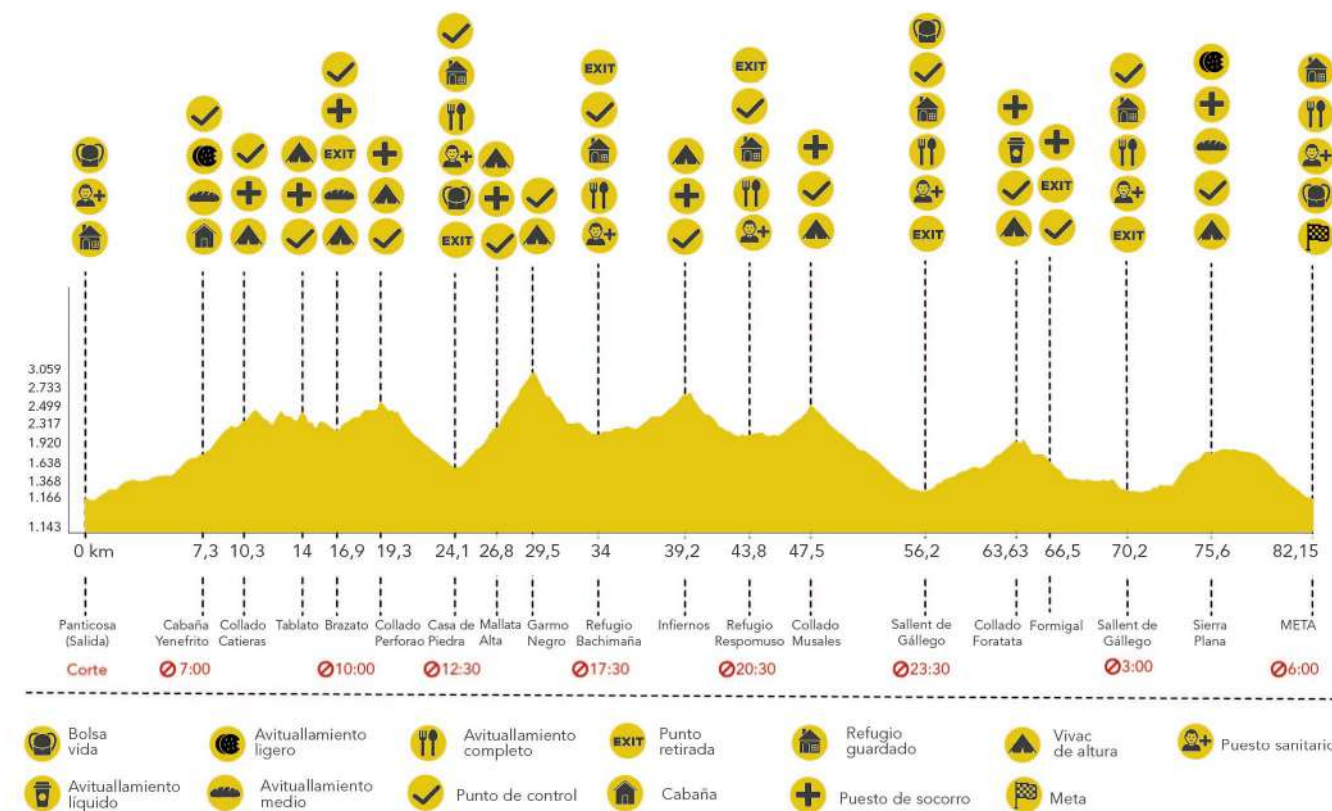
25 h de tiempo máximo



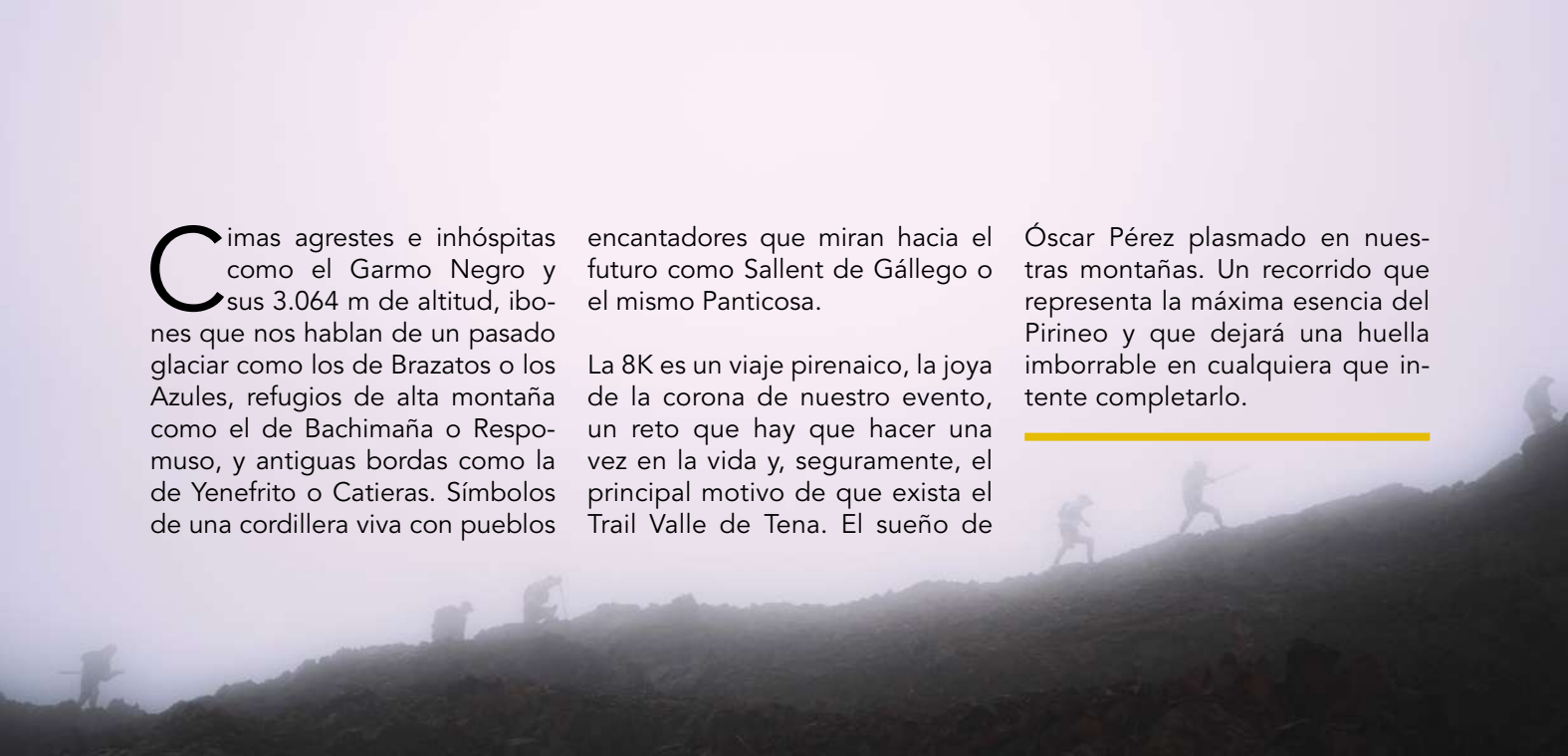
Primeras llegadas estimadas:
17:00 h chicos y 20:00 h chicas



<https://es.wikiloc.com/rutas-carre-ra-por-montana/nuevo-8k-trail-valle-de-tena-2025-223349040>



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	5:55	7:00
Catieras	11	1450	-145	3,5	700	-50	6:45	
Tablato	14,2	1795	-520	3,2	345	-375	7:20	
Brazato	16,5	1915	-965	2,3	120	-445	7:35	10:00
Perforao	19,3	2425	-1005	2,8	510	-40	8:15	
Casa de Piedra	24,1	2480	-2020	4,8	55	-1015	8:50	12:30
Mallata Alta	26,8	3055	-2030	2,7	575	-10	9:40	
Garmo Negro	29,5	3910	-2030	2,7	855	0	10:25	
Bachimaña	34	4115	-3130	4,5	205	-1100	11:10	17:30
Infiernos	39,2	4765	-3210	5,2	650	-80	12:10	
Respomuso	43,8	4840	-3890	4,6	75	-680	12:45	20:30
Musales	47,5	5310	-3965	3,7	470	-75	13:30	
Sallent de G. (1)	56,3	5325	-5225	7,2	0	-1260	14:15	23:30
Col. Foratata	63,1	6155	-5295	6,8	830	-70	15:30	
Formigal	66,5	6155	-5675	3,4	0	-380	15:40	
Sallent de G. (2)	70,2	6165	-6065	3,7	10	-390	15:50	3:00
Sierra Plana	75,6	6790	-6125	5,4	625	-60	16:45	
META	82,1	6820	-6820	6,5	30	-695	17:15	6:00



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 Respomuso, 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.trailvallede-tena.com/home/8k/>



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	SALLENT 1 KM 56,2 - COMPLETO	COLL. FORATATA KM 63,1 - LIQUIDO	SALLENT 2 KM 70,2 - COMPLETO	SIERRA PLANA KM 75,6 - LIGERO	PANTICOSA META KM 82,1 - COMPLETO
AGUA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ISOTONICO 226ers HYDRAZERO		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
COCA-COLA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CAFÉ ORUS		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CALDO POLLO ANETO		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SANDWICH YORK - QUESO		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
FUET		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PANECILLOS SIN GLÚTEN		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
FRUTOS SECOS		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SANDWICH NOCILLA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
GOMINOLAS		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CARNE MEMBRILLO		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
BOCADILLO DE GUAYABA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PLATANO		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
NARANJAS		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
SANDIA/MELÓN		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PASTA ROMERO		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ARROZ BRAZAL		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ENSALADA ARROZ BRAZAL		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
GALLETAS SIN GLÚTEN		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

GLUTEN FREE LACTOSE FREE VEGETARIAN SIN AZUCAR

MATERIAL OBLIGATORIO

*todas las prendas deben ser de la talla del corredor

Teléfono móvil (guardar nº de la organización)

2 frontales

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

Luz roja trasera

Vaso o recipiente para 0,15L o más

Guantes impermeables

Cubrepantalón

Reserva alimentaria

Recipiente(s) para 1,5L o más

Manta de supervivencia (mínimo: 140 x 200 cm)

Dispositivo electrónico con GPS y track de la ruta

Venda elástica adhesiva (mínimo: 6 x 100 cm)

Geles y barritas con nº de dorsal

PALMARÉS

	2021	2016
	Jonatan Tejada (13:24:14) y Marta Vidal (15:25:11) Óscar Puyuelo (13:41:01) y Claudia Lueje (15:57:12) Iker Karrera (13:57:21) y Carla Junquera (17:41:59)	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)
	2019	2018
	Jonatan Tejada (12:28:11) y Lurdes Palao (16:57:19) Javier Rodríguez (12:32:54) y Diana Combelles (17:04:02) Marcos Ramos (13:06:54) y Jone Urkizu (17:27:41)	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 Sio (15:51:59)
	2017	2015
	Sergio Gimeno (11:40:19) y Arantazu Larrañaga (16:07:02) Felipe Artigue (11:49:08) y Ester Sánchez (17:07:40) Raul Butaci (11:53:32) y Teresa Forn (18:15:41)	Kiko Navarro (13:52:39) y Nerea Martínez (17:50:14) Sergio Luis Tejero (14:06:00) y Arantazu Larrañaga (19:16:15) Jordi Ramot (14:21:04) y Teresa Forn (21:31:03)
	2022	
1º	Javier Domínguez Ledo (12:59:35) y Madi Arrazola (17:49:07)	
2º	Marc Ollé Bernades (13:31:45) y Carmen Palacin Boix (18:09:46)	
3º	Miguel Mataix (14:17:09) y Manuela Torres González (18:24:00)	
	2024	
1º	Íñigo Macías Cipriain (11:55:27) y María Irigoyen de Mendizabal (15:24:41)	
2º	Nicolas Darmaillacq (12:39:09) y Ona Sociats Razquin (15:43:20)	
3º	Xabier Zarranz Osinaga (13:18:45) y Lurdes Palao Belda (16:13:40)	

8K RELEVOS



80 km | 6.820 m+ | 6.820 m-

→ **Sábado 30 de agosto a las 05:00 h desde la Plaza de la Iglesia de Panticosa**



150 dorsales

⌚ **25 h de tiempo máximo**

🕒 **Primeras llegadas estimadas: 15:00 h**

TRACK <https://es.wikiloc.com/rutas-carre-ra-por-montana/nuevo-8k-trail-valle-de-tena-2025-223349040>



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.

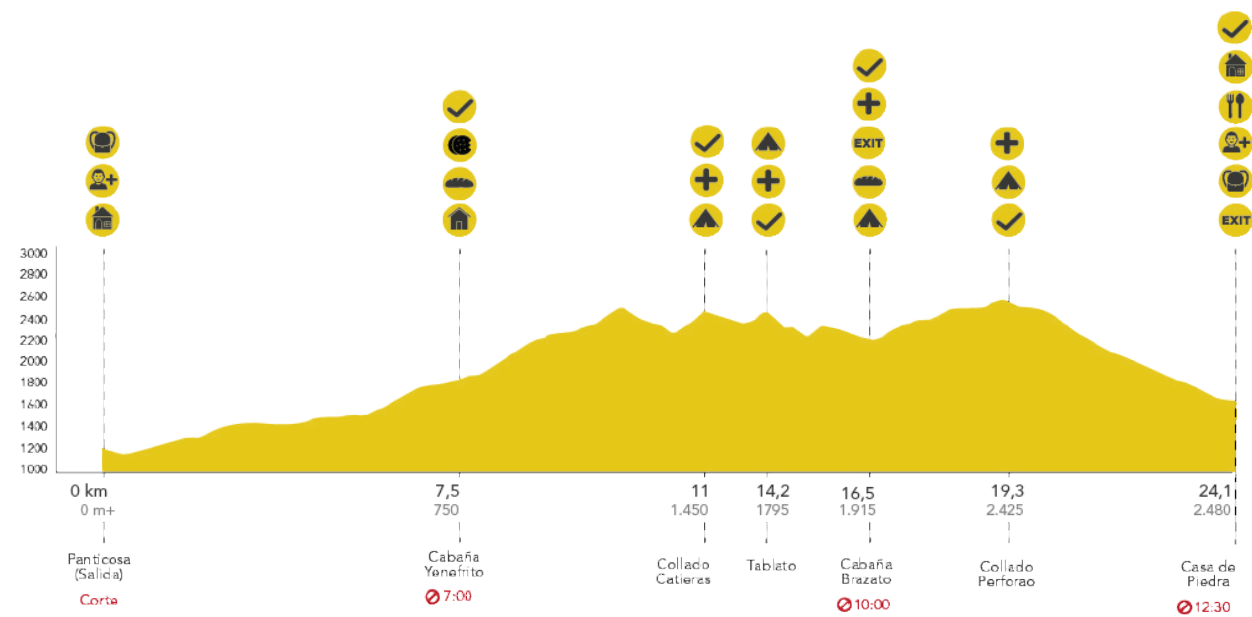
<https://trailvalledetena.com/8k-relevos>

AVITUALLAMIENTOS	YENEFRITO KM 7,5 - LIGERO	BRAZATO KM 16,9 - MEDIO	CASA DE PIEDRA KM 25,6 - COMPLETO	BACHIMANA KM 36,5 - COMPLETO	RESPONUSO KM 46 - COMPLETO	SALLENT 1 KM 56,2 - COMPLETO	COLL. FORATATA KM 63,1 - LIQUIDO	SALLENT 2 KM 70,2 - COMPLETO	SIERRA PLANA KM 75,6 - LIGERO	PANTICOSA META KM 82,1 - COMPLETO
AGUA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ISOTONICO 226ers HYDRAZERO	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
COCA-COLA	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
CAFÉ ORUS		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓
CALDO POLLO ANETO			✓	✓	✓	✓		✓		✓
SANDWICH YORK - QUESO		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓
FUET	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
PANECILLOS SIN GLÚTEN		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓
FRUTOS SECOS	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
SANDWICH NOCILLA		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓
GOMINOLAS	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
CARNE MEMBRILLO	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	
BOCADILLO DE GUAYABA	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	
PLATANO	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
NARANJAS	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	
SANDIA/MELÓN				✓	✓	✓		✓	✓	✓
PASTA ROMERO			✓	✓	✓	✓		✓		✓
ARROZ BRAZAL			✓	✓	✓	✓		✓		✓
ENSALADA ARROZ BRAZAL										✓
GALLETAS SIN GLÚTEN	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓

 GLUTEN FREE  LACTOSE FREE  VEGETARIAN  SIN AZUCAR

20

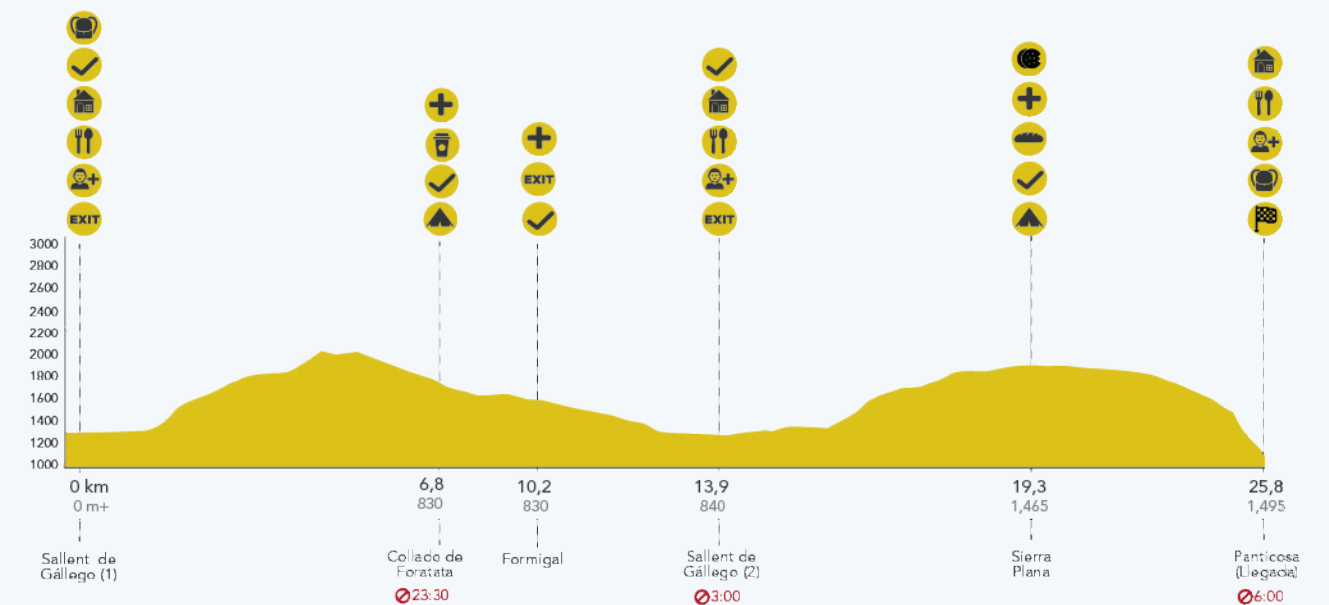
21



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	5:55	7:00
Catieras	11	1450	-145	3,5	700	-50	6:45	
Tablato	14,2	1795	-520	3,2	345	-375	7:20	
Brazato	16,5	1915	-965	2,3	120	-445	7:40	10:00
Perforao	19,3	2425	-1005	2,8	510	-40	8:20	
Casa de Piedra	24,1	2480	-2020	4,8	55	-1015	8:50	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	8:50	12:30
Mallata Alta	2,7	575	-10	2,7	575	-10	9:40	
Garmo Negro	5,4	1430	-10	2,7	855	0	10:25	
Bachimaña	9,9	1635	-1110	4,5	205	-1100	11:10	17:30
Infiernos	15,1	2285	-1190	5,2	650	-80	12:10	
Respomuso	19,7	2360	-1870	4,6	75	-680	12:45	20:30
Musales	23,4	2830	-1945	3,7	470	-75	13:30	
Sallent de G. (1)	30,6	2845	-3195	7,2	15	-1250	14:15	23:30



TRAMO 3	Distancia acumulada	Desnivel + acumulado	Desnivel - acumulado	Distancia parcial	Desnivel + parcial	Desnivel - parcial	Primeros	Corte
Sallent de G. (1)	0	0	0	0	0	0	14:15	
Coll Forata	6,8	830	-70	6,8	830	-70	15:30	23:30
Formigal	10,2	830	-450	3,4	0	-380	15:40	
Sallent de G. (2)	13,9	840	-840	3,7	10	-390	15:50	3:00
Sierra Plana	19,3	1465	-900	5,4	625	-60	16:45	
META	25,8	1495	-1595	6,5	30	-695	17:15	6:00

- Bolsa vida
- Avituallamiento ligero
- Avituallamiento completo
- EXIT Punto retirada
- Refugio guardado
- Vivac de altura
- Puesto sanitario
- Avituallamiento líquido
- Avituallamiento medio
- Punto de control
- Cabaña
- Puesto de socorro
- Meta





Reserva de la Biosfera Ordesa Viñamala

Donde no sólo habita la Naturaleza

La Reserva Biosfera Ordesa Viñamala fue la primera declarada en España y la primera de todos los Pirineos. 50 años trabajando con el Programa MaB de la UNESCO. "Mucho más que un espacio protegido" Territorio, Cultura, Naturaleza y Sostenibilidad ¡Disfrútala y respétala!

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



PALMARÉS

2024

1º **ARRIAUNDI EGURRAK Luken-Markel-Lierni** 12:08:19

2º **TIM BERNAL Andres-Julia-Gerardo** 13:32:58

3º **KORRICOLARIS Jorge-Eduardo-Eduarne** 13:37:21



La Réserve Biosphère Ordesa Viñamala a été la première déclarée en Espagne et la première de toutes les Pyrénées. 50 ans de travail avec le Programme Mab de l'UNESCO "Bien plus qu'un espace protégé". Territoire, Culture, Nature et Durabilité. Profitez-en et respectez-la!

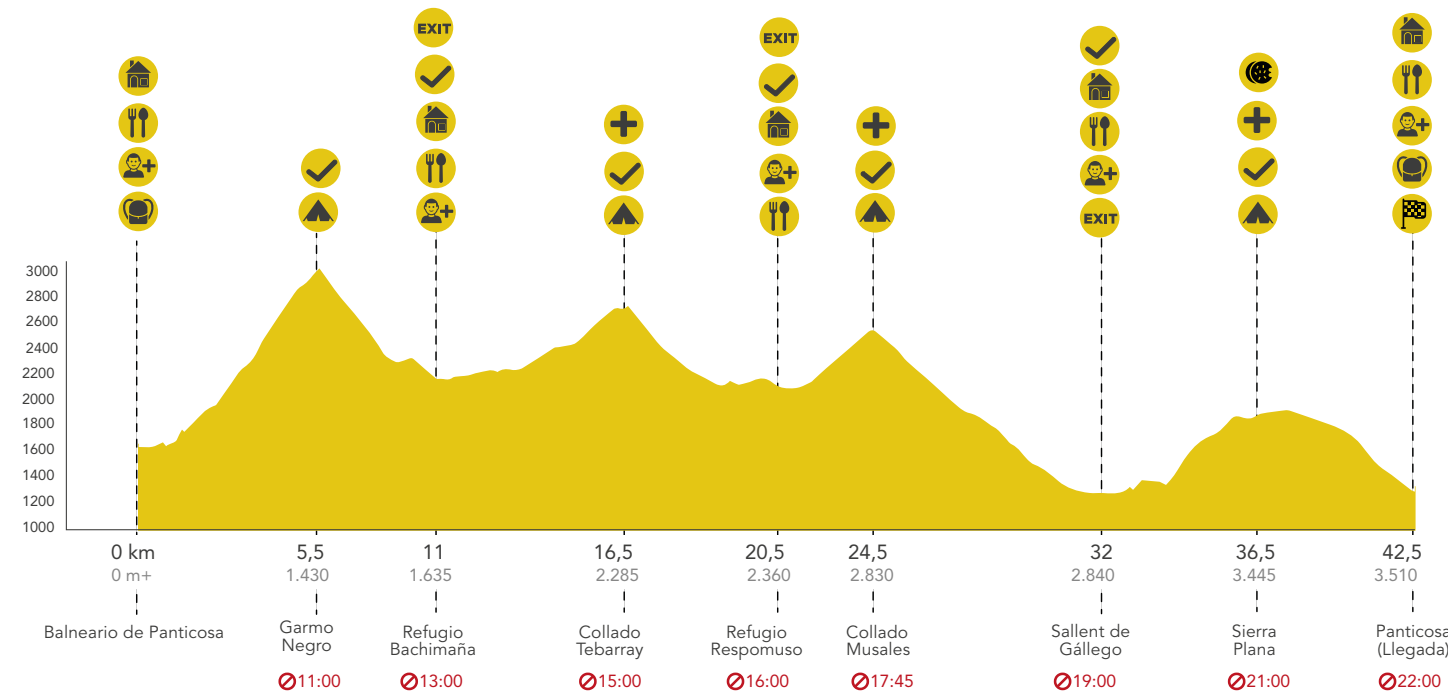
The Ordesa Viñamala Biosphere Reserve was the very first to be established in Spain and the first of its kind in the Pyrenees. 50 years of working together with the UNESCO MaB programme "Much more than just a protected space". Territory, Culture, Nature and Sustainability. Enjoy it and respect it!

4K

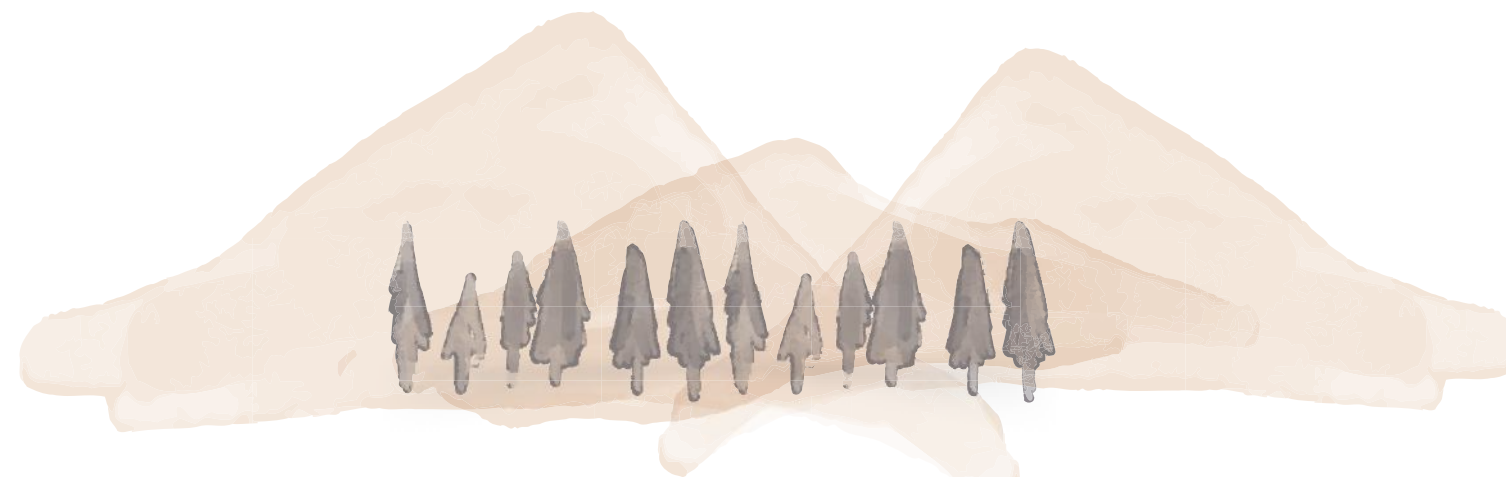
42,5 km | 3.510 m+ | 3.510 m-
Sábado 30 de agosto a las
08:00 desde el Balneario de
Panticosa

500 dorsales
14 h de tiempo máximo
Primeras llegadas estimadas:
13:30h chicos y 15:00h chicas

TRACK <https://es.wikiloc.com/rutas-carre-ra-por-montana/4k-trail-valle-de-te-na-2024-173747357>



- Bolsa vida
- Avituallamiento completo
- Avituallamiento ligero
- EXIT Punto retirada
- Refugio guardado
- Vivac de altura
- 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	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



https://www.trailvallede-
tena.com/home/4k/



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.



MATERIAL OBLIGATORIO

*todas las prendas deben ser de la talla del corredor



PALMARÉS

2024

- Jon Ander Aranburu Zabalo (6:06:40) y Laura Labarta Pueyo (7:15:00)
- Asier Ostolaza Sudupe (6:26:43) y Oihana Azkorbebeitia Urizar (7:24:16)
- Ibai Urrutia Arandia (6:32:32) y Leticia Bullido Ventura (7:32:13)

2022

- Luis Alberto Hernando Alzaga (5:44:49) y Oihana Azkorbebeitia Urizar (6:57:45)
- Íñigo Macías Cipriain (5:47:39) y Larraitz Aragón Urisquieta (7:17:44)
- Alberto Torres Simón (5:59:09) y Ainhoa Elizondo Alzola (7:22:48)

2021

Zaid Ait Malek (5:53:12) y Ana Alonso Rodríguez (7:42:59)
Raúl Criado Sánchez (6:05:15) y Noelia Lardiés Maza (8:46:40)
Fran Naval Morales (6:05:24) y Aida Campos Hernández (8:47:57)

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 Taus-te 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)

2017

Alfredo Gil García (5:48:28) y Marta Riba Carlos (7:32:13)
Cazaux Baptiste (6:02:43) y María Pilar Prades Alquézar (7:42:56)
Asier Alonso Corcostegui (6:09:08) y Arantzazu Pérez de Arenaza Elizondo (7:48:05)

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 Laruzea (6:42:33) y Gisela Soley (8:35:21)
Pablo Criado Toca (7:01:28) y Marisa Díaz Alfonso (9:06:43)

GLUTEN FREE LACTOSE FREE VEGETARIAN SIN AZUCAR

2K



20 km | 1.230 m+ | 1.230 m-



Domingo 31 de agosto a las 08:00 h desde Panticosa



500 dorsales



4:30 h de tiempo máximo

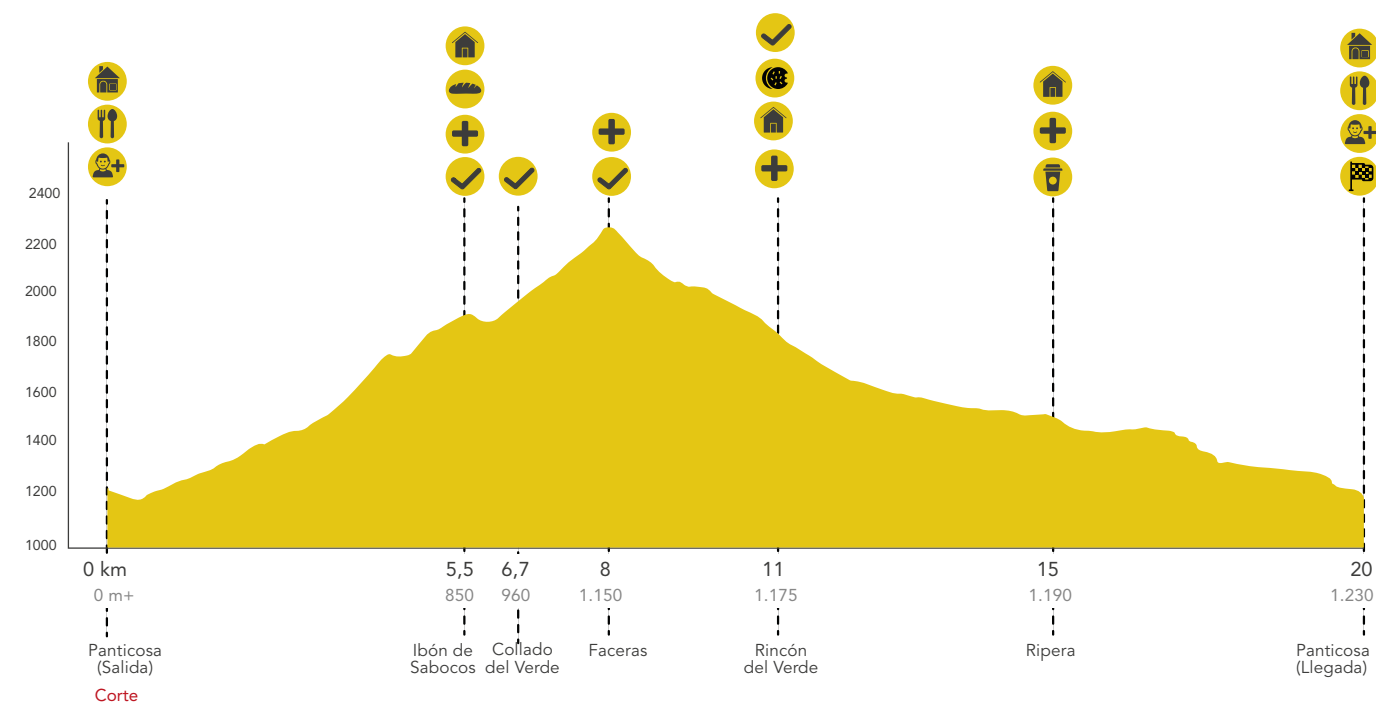


Primeras llegadas estimadas:
9:50 h chicos y 10:15 h chicas

TRACK



<https://es.wikiloc.com/rutas-carre-ra-por-montana/2k-trail-valle-de-tena-2024-173708576>



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	8:00	
Ibón de Sabocos	5,5	850	100	5,5	850	100	8:45	
Collado del Verde	6,7	960	115	1,2	110	15	8:55	10:15
Pico Faceras	7,5	1.150	125	2	1.040	10	9:00	
Rincón del Verde	11	1.175	585	3,5	135	460	9:10	
Ripera	15	1.190	875	4	1.055	290	9:25	
Panticosa	20	1.230	1.230	5	175	355	9:50	12:30



<https://www.trailvallede-tena.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.



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 0,5L o más

Nº

Geles y barritas con nº de dorsal



Manta de supervivencia (mínimo: 140 x 200 cm)



Reserva alimentaria



Guantes calientes



Vaso o recipiente para 0,15L o más

PALMARÉS

2022

Álvaro García Hernández (1:55:30) y **Carrodilla Cabestre Sahún (2:10:57)**

Álvaro Osanz Laborda (1:56:25) y Maite Maïora Elizondo (2:26:09)

Aitor Pérez Elizari (2:14:49) y Almudena Monge (2:29:11)

2021

Miguel Caballero Ortega (1:50:45) y Ainara Uribarri Martínez (2:16:25)

Alberto Lasobras Llera (1:54:22) y Sandra Pérez Jiménez (2:23:32)

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 Salameiro (2:38:27)

2018

Fran Naval Morales (1:53:31) y Núria Gil Clapera (2:19:51)

Pello Moreno Martín (1:53:37) y Arantxa Ramírez Martínez (2:20:56)

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)

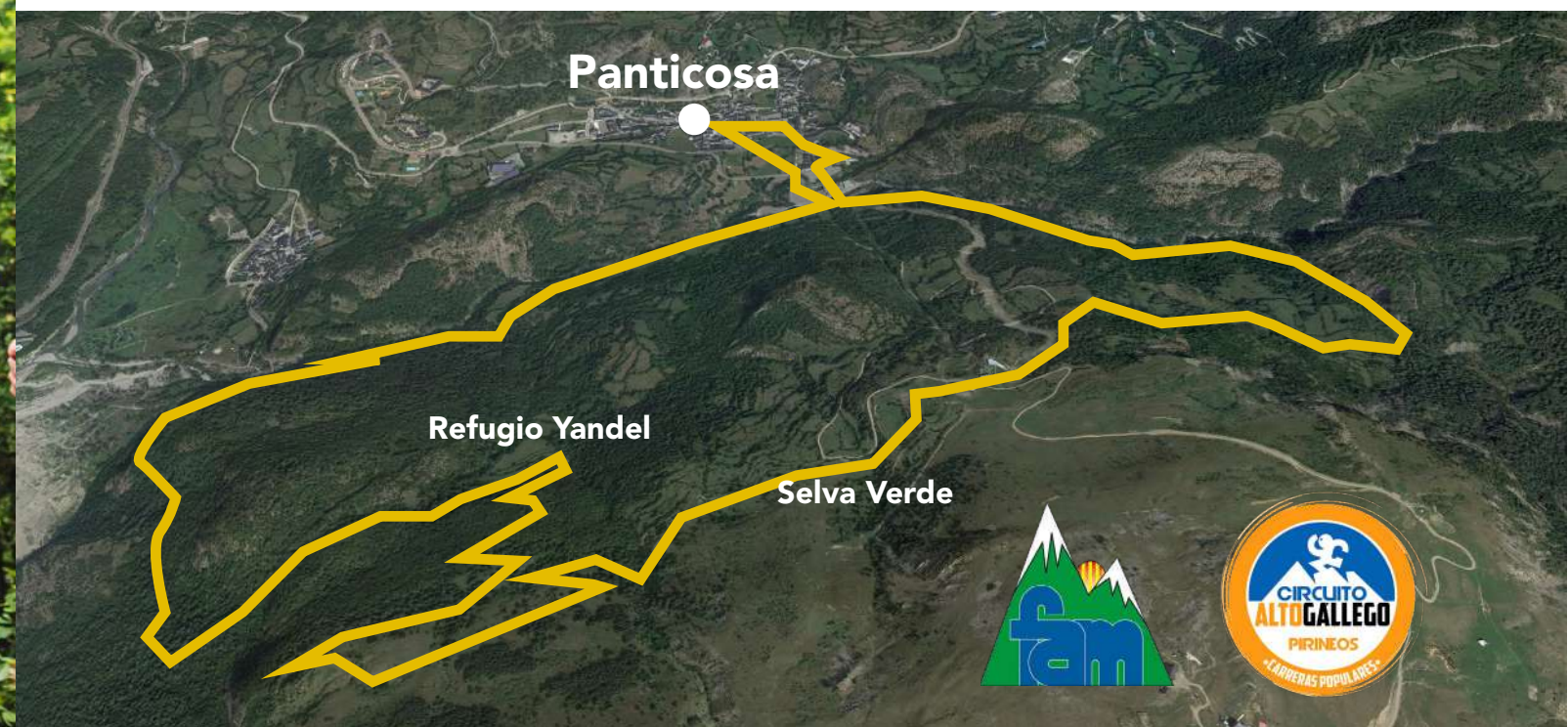
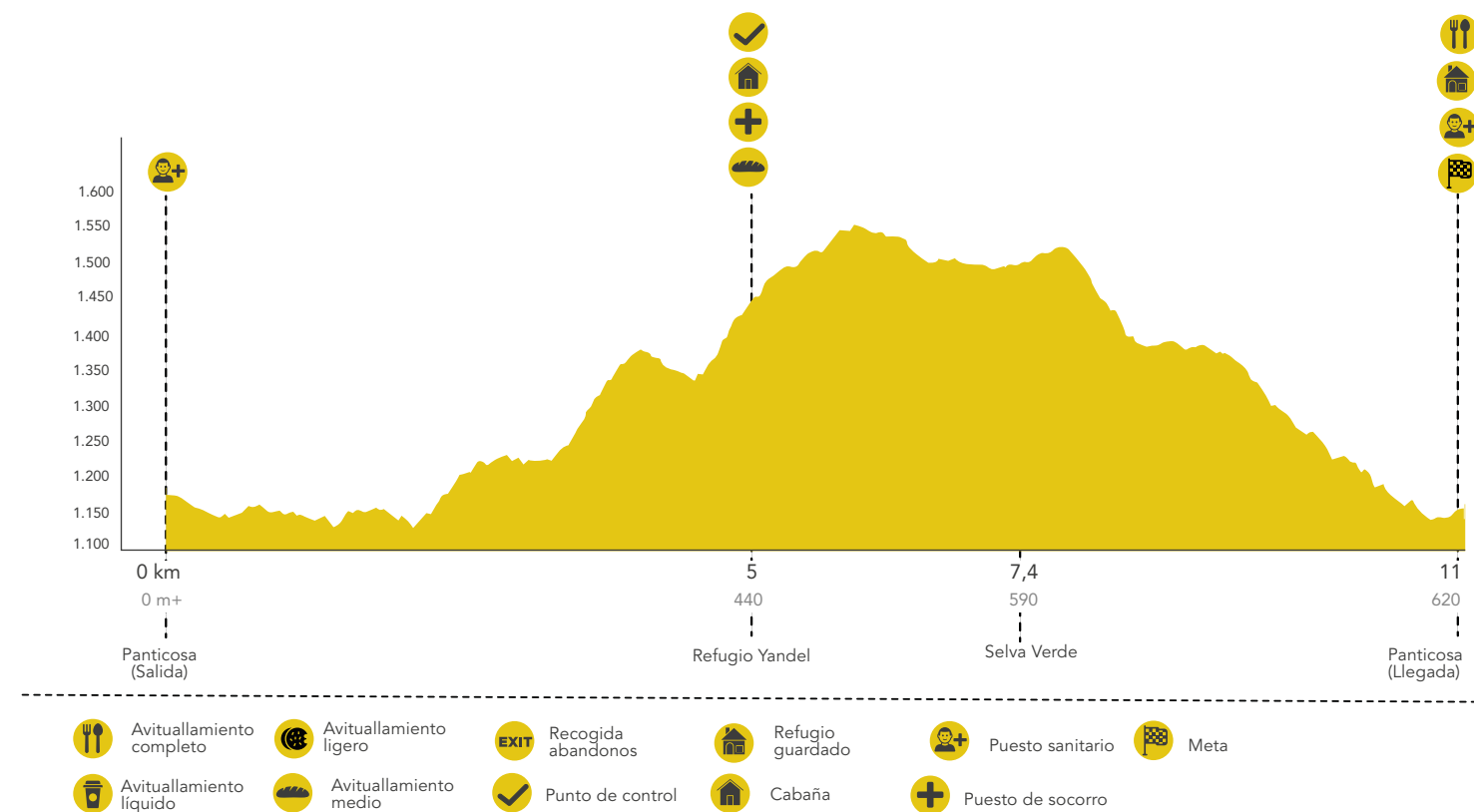
AVITUALLAMIENTOS		IBÓN SABOCOS 5,5 KM - MEDIO	REFUGIO DEL VERDE 11 KM - MEDIO	RIPERA 15 KM - LIGERO	META COMPLETO
AGUA	   	✓	✓	✓	✓
ISOTONICO 226 ERS HYDRAZERO	   	✓	✓	✓	✓
COCA COLA	   	✓	✓	✓	✓
CAFÉ ORUS	   				✓
CALDO POLLO ANETO	 				✓
SANDWICH YORK - QUESO					✓
FUET		✓	✓		✓
GALLETAS SIN GLÚTEN		✓	✓		✓
FRUTOS SECOS	  	✓	✓	✓	✓
SANDWICH NOCILLA					✓
PANECILLOS SIN GLÚTEN					✓
GOMINOLAS		✓	✓	✓	✓
BOCADILLO DE GUAYABA		✓	✓		
NARANJAS	  	✓	✓		
PLATANO	  	✓	✓		✓
SANDIA/MELÓN	  	✓	✓		✓
ENSALADA ARROZ BRAZAL	  				✓
MEMBRILLO	  	✓	✓		

 GLUTEN FREE  LACTOSE FREE  VEGETARIAN  SIN AZÚCAR



1K

- 📍 11 km | 620 m+ | 620 m-
- ➔ Domingo 31 de agosto a las 09:00 h desde Panticosa
- 🏃 500 dorsales
- 🕒 3:30 h de tiempo máximo
- 🕒 Primeras llegadas estimadas: 11:00 h chicos y 11:10 h chicas
- 📄 **TRACK** <https://es.wikiloc.com/rutas-carre-ra-por-montana/1k-trail-valle-de-tena-2024-175187621>

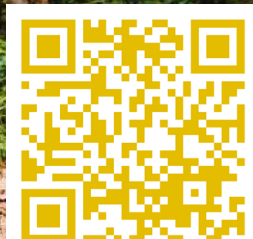


Puntos de control	Distancia acumulada	Desnivel + acumulado	Desnivel - acumulado	Distancia parcial	Desnivel + parcial	Desnivel - parcial	Primeros	Corte
Panticosa	0	0	0	0	0	0	9:00	
Refugio Yandel	5	440	85	5	440	85	9:30	
Selva Verde	7	590	195	2	150	110	9:40	
Panticosa	11	620	620	4	30	425	10:05	12:30

OS20

FAST&LIGHT

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/>



MATERIAL OBLIGATORIO



Manta de supervivencia (mínimo: 140 x 200 cm)

Nº

Geles y barritas con nº de dorsal



Vaso o recipiente para 0,15L o más

Teléfono móvil (guardar nº de la organización)



Cortavientos.
*Todas las prendas deben ser de la talla del corredor



PALMARÉS

2024

- 1º Rubén Vigil Chacón (1:03:47) y Reyes Moreno Barbera (1:18:13)
2º Endika de Las Heras Hernández (1:03:53) y Irune Lertxundi (1:19:51)
3º Markel Barrio Escudero (1:04:33) y Libe Lafuente Amunarriz (1:22:25)

2023

- 1º Alberto Puyuelo Pardo (1:05:22) y Marina Damlaimcourt Uceda (1:13:09)
2º Hugo Robles (1:06:40) y Reyes Moreno Barbera (1:21:37)
3º Markel Barrio Escudero (1:07:06) y Patricia López Calzón (1:24:21)

2022

- 1º Ibai Angulo Alberdi (1:02:52) y Marina Damlaimcourt (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 Urritia 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)

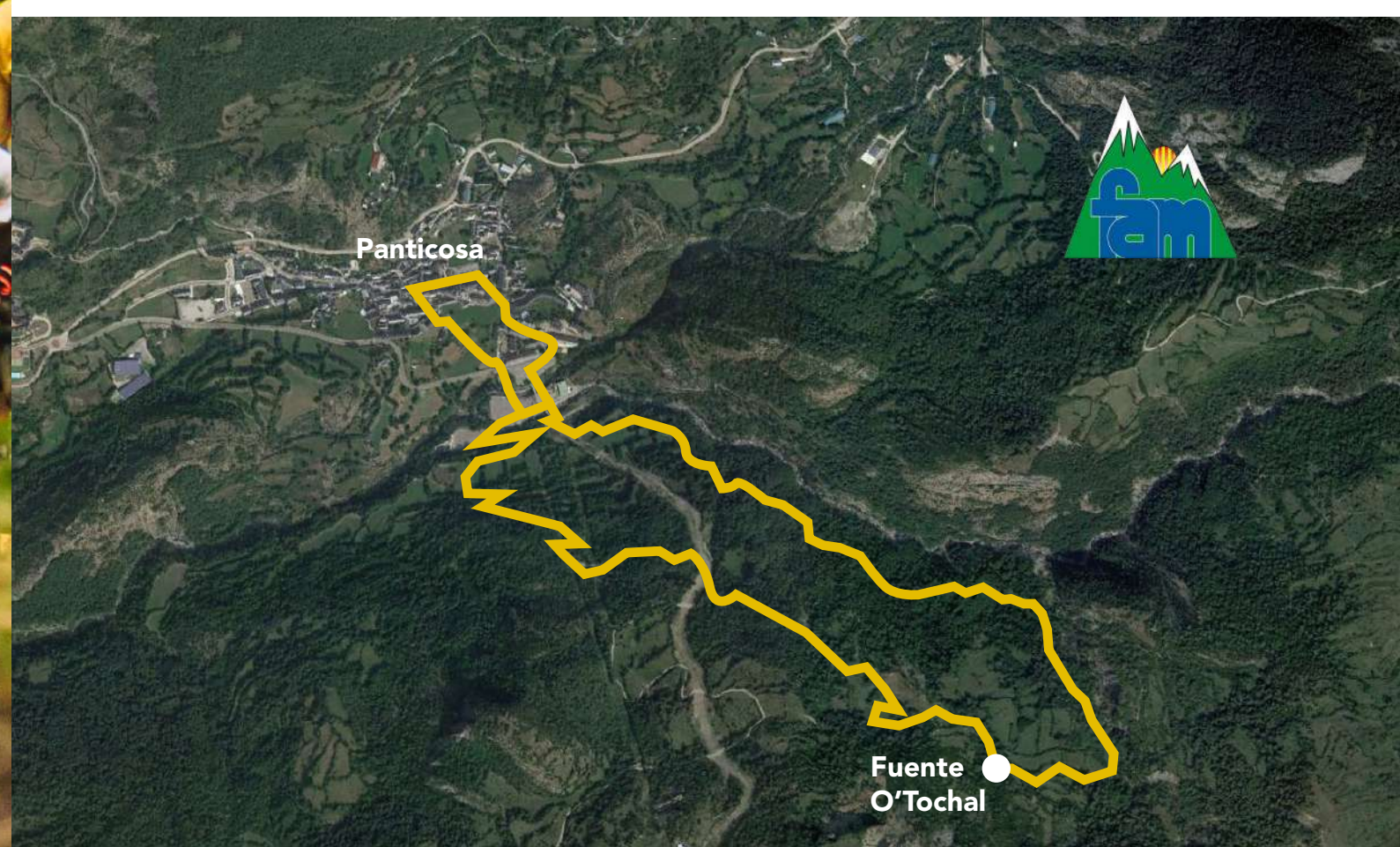
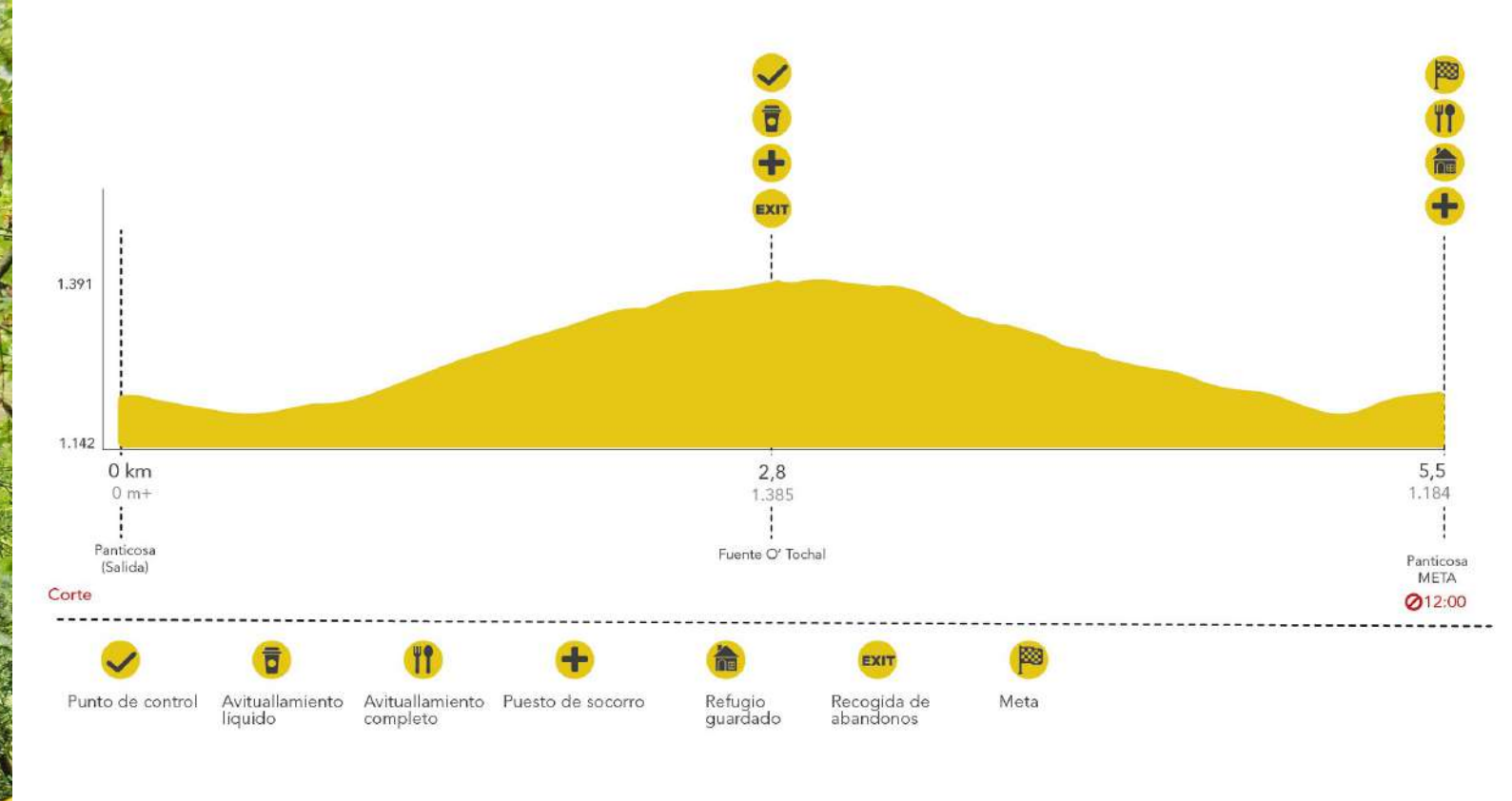
AVITUALLAMIENTOS

REFUGIO YANDEL (5 KM) MEDIO META

AVITUALLAMIENTOS	REFUGIO YANDEL (5 KM)	MEDIO	META
AGUA		✓	✓
ISOTONICO 226 ERS HYDRAZERO		✓	✓
COCA COLA		✓	✓
CAFÉ ORUS			✓
CALDO POLLO ANETO			✓
SANDWICH YORK - QUESO			✓
FUET		✓	✓
GALLETAS SIN GLÚTEN		✓	✓
FRUTOS SECOS		✓	✓
SANDWICH NOCILLA			✓
PANECILLOS SIN GLÚTEN			✓
GOMINOLAS		✓	✓
BOCADILLO DE GUAYABA		✓	
NARANJA		✓	
PLATANO		✓	✓
SANDIA/MELÓN		✓	✓
ENSALADA ARROZ BRAZAL			✓
MEMBRILLO		✓	

GLUTEN FREE LACTOSE FREE VEGETARIAN SIN AZUCAR





📍 5,5 km | 273 m+ | 273 m-
→ Domingo 31 de agosto a las 08:30 h desde Panticosa
🏃 Categoría infantil (13-14 años)
🕒 3:30 h de tiempo máximo
🕒 Primeras llegadas estimadas: 9:10 h chicos y 9:20 h chicas
TRACK <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/0-5-k-213290914>

0,5K

Puntos de control	Distancia acumulada	Desnivel + acumulado	Desnivel - acumulado	Distancia parcial	Desnivel + parcial	Desnivel - parcial	Primeros	Corte
Panticosa	0	0	0	0	0	0	8:30	
Fuente O'Tochal	2,8	249	24	2,8	249	24	8:55	
Panticosa	5,5	273	273	2,7	24	249	9:10	12:00



mini TRAIL VALLE DE TENA



<https://trailvalledetena.com/05k/>



Una prueba especialmente diseñada para jóvenes de 13 y 14 años que condensa todo nuestro espíritu alpino y lo pone al alcance de los más jóvenes. Forma parte de la Copa de Aragón. Bosques, senderos, montaña... todo está pensado para que vivan la esencia de este deporte como lo hacen los mayores.

AVITUALLAMIENTOS		FUENTE O'TOCHAL KM 2,8	META
AGUA	   	✓	✓
ISOTONICO 226 ERS HYDRAZERO	   		✓
COCA COLA	   		✓
CAFÉ ORUS	   		✓
CALDO POLLO ANETO	   		✓
SANDWICH YORK - QUESO	   		✓
FUET	   		✓
GALLETAS SIN GLÚTEN	   		✓
FRUTOS SECOS	   	✓	✓
SANDWICH NOCILLA	   		✓
PANECILLOS SIN GLÚTEN	   		✓
GOMINOLAS	   	✓	✓
PLATANO	   		✓
SANDIA/MELÓN	   		✓
ENSALADA ARROZ BRAZAL	   		✓

 GLUTEN FREE  LACTOSE FREE  VEGETARIAN  SIN AZÚCAR

MATERIAL OBLIGATORIO



Manta de supervivencia (mínimo: 140 x 200 cm)



Gorra o bandana



Vaso o recipiente para 0,15L o más

Cortavientos.
*Todas las prendas deben ser de la talla del corredor



<https://trailvalledetena.com/mini-trail/>



2 KM | 4 KM 30 DE AGOSTO 2025

Los pequeños de la casa también son protagonistas de nuestra carrera. Desde los 3 a los 12 años, todos pueden participar en esta prueba no competitiva que recorre el camino Acuaendro (también conocido como la senda de los animales). Con dos distancias según la edad, es una gran experiencia para introducirse en el maravilloso mundo del trail.

INFORMACIÓN TÉCNICA

Salida: Plaza La Iglesia- Panticosa.
Recorrido: vuelta camino "Acuaendro" 2km y 58 mts desnivel *
*Categoría Alevín 4km y 116 mD+ (2 vueltas).
Apertura inscripciones 20 de junio de 2025.
Precio inscripción: 5€

HORARIOS

Salida : 10:00 h Plaza La Iglesia PANTICOSA
Entrega dorsales: Viernes 29 de agosto de 2025
17:00 – 21:00h Patio Las Escuelas.

PRUEBA NO COMPETITIVA

Todos los participantes recibirán:
– Camiseta técnica Os2O Fast &Light gracias a nuestro patrocinador Tena Proyectos.
– Medalla finisher
– Lote de regalos CoolPack y regalos de nuestros colaboradores.

CATEGORÍAS

Categoría kids: de 4 a 6 años (deberán ir acompañados de un adulto)
Categoría pre-benjamín: 7 a 8 años.
Categoría benjamín: de 9 a 10 años.
Categoría alevín: de 11 a 12 años.

Plazas máximas: 200
*La edad a tener en consideración