

DESCRIPCION RECORRIDO IV MIX TRAIL CARBONERAS

Distancia y desnivel: 11 km y 400 metros positivos.

Horarios: Día 25 de mayo de 2019. Entrega de dorsales en la salida, plaza de la morera, desde las 16.30 horas. Salida a las 17:30 horas.

Salida y Meta: Plaza de la Morera.

Descripción: Recorreremos 500 m aproximadamente por asfalto para salir del pueblo dirección a un pinar, en el cual se coge un sendero que en subida suave nos conduce en 1,5 km hasta el cerro de la cruz, punto más alto de la carrera. A partir de ahí todo el recorrido es un continuo rompepiernas, con cortas subidas y bajadas, muy entretenidas entre pinar y monte bajo. En el km 4,100 tenemos el primer avituallamiento de agua, en el cruce con una pista, para adentrarnos de nuevo en el sendero y en continuo sube-baja llegaremos al segundo avituallamiento de agua en el km 8,400 donde empieza una subida un poco más dura que nos dejará de nuevo en el cerro de la cruz, **(km 9,5)**, punto donde el corredor/a más rápido en llegar recibirá un **regalo de meta volante**. A partir de la cruz empieza el descenso hacia el pueblo por una divertida senda que nos dejará de nuevo en el mismo sitio donde dejamos el asfalto de la población para realizar el mismo recorrido de vuelta a meta.

Avituallamientos:

Habrán dos puntos de avituallamiento con agua más el avituallamiento final de meta con agua, isotónica, coca cola, fruta y frutos secos. Se recuerda al corredor que debe portar un vaso o similar, puesto que no se darán botellines de agua.

Bolsa del corredor:

Bolsa mochila del Ayuntamiento de Carboneras con camiseta técnica, modelo chico y chica, calcetines de trail running marca Mund Sock y lo que la organización pueda conseguir.

Otros servicios:

Habrán servicio de duchas frente a la meta, en el colegio.

Merienda final con bocadillos y grifo de cerveza en el centro social, al finalizar la entrega de trofeos.