



DESAFIOSO MIEDO

PRESENTACION



ÍNDICE

01
PRESENTACIÓN

07
Ficha técnica
UTDS

15
PREMIOS Y CATEGORIAS

04
PROGRAMA

09
FICHA TECNICA
MDS

17
MEDIO AMBIENTE

06
PLANO

11
FICHA TÉCNICA
SDS

20
PATROCINADORES



DESAFIO SOMIEDO 2024



DESAFIOSO MIEDO

UTDS-MDS-SDS 2024

6 DE JULIO 2024





DESAFIOSO MIEDO





Programa

Viernes 5 DE JULIO

17.00 a 20.30 h. Bienvenida, apertura feria y entrega de dorsales (las 3 carreras). Recinto ferial.

19.00. Presentación selecciones autonómicas. Recinto ferial

20.00. Charla Técnica. Casa del Parque

Sábado 6 DE JULIO

UTDS:

5.45 a 6.10. Control de participantes

6.15. Salida.

MDS:

6.20 a 7.15. Entrega de Dorsales (recinto ferial)

7.00 a 7.10. Salida primer turno buses (recinto ferial)

7.45 a 7.55. Salida segundo turno buses (recinto ferial)

8.15 control de participantes (Valle del Lago)

8.30. Salida MDS desde Valle del Lago.

SDS:

8.00 a 9.00. Entrega de Dorsales (recinto ferial)

9.00 a 9.10. Salida primer turno buses (recinto ferial)

9.45 a 9.55. Salida segundo turno buses (recinto ferial)

10.15 control de participantes (Valle del Lago)

10.30. Salida SDS desde Valle del Lago.

17.00 ENTREGA DE PREMIOS SDS

20.15 Cierre de meta

20.30. Entrega de premios MDS y UTDS

* Para quienes, al inscribiros hayáis reservado el servicio de bus (MDS y SDS), comentaros que partirá del recinto ferial. Cuando recojáis el dorsal, ireis escogiendo el turno de subida que quereis hasta completar las plazas disponibles de un turno. Una vez completadas, el resto ya se asignará al otro.

* Estamos trabajando para conseguir un servicio de autobus entre Sallencia y la Farrapona y otro entre Pola y el Puerto de Somiedo, de modo que los acompañantes no tengan que subir en sus vehiculos particulares. En el momento de enviaros este comunicado, no lo tenemos cerrado. Informaremos si finalmente se consigue organizar.

* Si estás inscrito en la UTDS y por algun motivo no pudieras recoger el dorsal el viernes por la tarde, avisanos por correo (info@aventuries.com), para que te lo tengamos preparado el viernes y lo puedas recoger entre las 5,30 y las 6,45 en el recinto ferial de Pola de Somiedo

* Al recoger el dorsal te pondremos una pulsera identificativa Tivek que será obligatoria para entrar al día siguiente en el control de dorsales. Si viene alguien a recoger tu dorsal, para acceder al "corralito" el sábado, deberás llevar puesta la pulsera y mostrarnos tu DNI. Así mismo, será tu "salvoconducto" para acceder al resto de servicios de la prueba (Fisios, avituallamiento de meta, etc)



PLANO UBICACIONES





DESAFIOSOMIEDO

AVITUALLAMIENTOS

NO HAY VASOS EN LOS
AVITUALLAMIENTOS

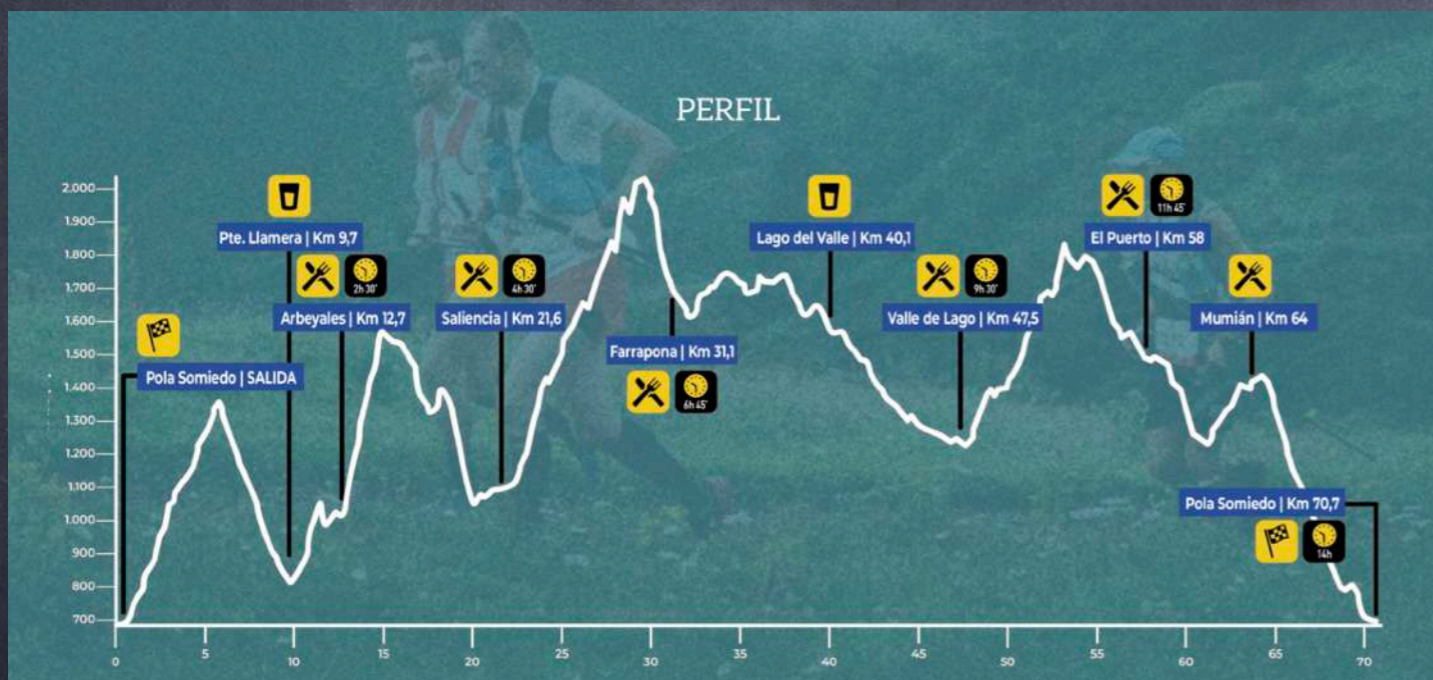
HABRÁ UN ESPACIO PARA CELÍACOS EN
SALIENCIA, VALLE DEL LAGO, SANTA MARÍA DEL
PUERTO Y META.

LA ASISTENCIA EXTERNA A LOS CORREDORES SE
PODRÁ HACER EN LOS 100 METROS PREVIOS Y EN
LOS 100 POSTERIORES A LOS AVITUALLAMIENTOS
OFICIALES. NUNCA DENTRO DE LOS MISMOS NI EN
OTROS LUGARES DEL RECORRIDO.



FICHA TECNICA

UTDS. 6 JULIO 2024 70,7 KM. 8.200+/-



TIEMPOS DE CORTE

ARBEYALES... 2 H 15
SALIENCIA... 4 H 15
FARRAPONA... 6 H 30
VALLE DEL LAGO. 9 H 30
PUERTO DE SOMIEDO 11 H 45
POLA DE SOMIEDO... 14 H



DESAFIOSOMIEDO

AVITUALLAMIENTOS UTDS

UTDS. 6 JULIO 2024 70,7 KM. 8.200+/-

IMPORTANTE. NO HAY VASOS
EN LOS AVITUALLAMIENTOS



AVITUALLAMIENTOS

PUENTE LLAMERA. LIQUIDO
ARBENALES... COMPLETO
SALIENCIA...COMPLETO (ARROZ)
FARRAPONA...COMPLETO
LAGO DEL VALLE. LIQUIDO
VALLE DEL LAGO. COMPLETO (PASTA)
PUERTO DE SOMIEDO COMPLETO (PASTA)
MUMIÁN (COMPLETO)
POLA DE SOMIEDO...

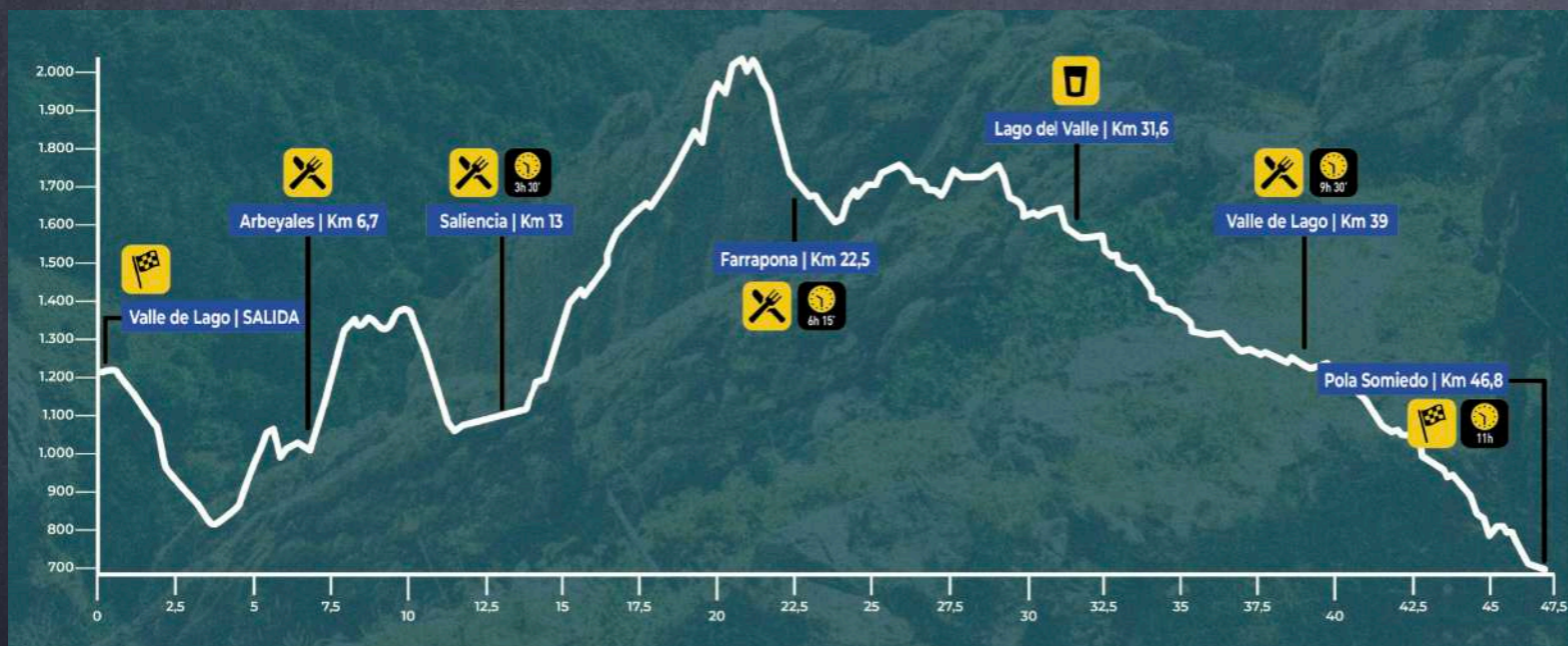


DESAFIOSOMIEDO

FICHA TECNICA

MDS. 6 JULIO 2024

46,8 KM. 2.270+/2.780-



TIEMPOS DE CORTE

SALIENCIA...2H 30

FARRAPONA...5h 30

VALLE DEL LAGO. 9 H

POLA DE SOMIEDO... 10H15



DESAFIOSO MIEDO

AVITUALLAMIENTOS MDS

MDS. 6 JULIO 2024 46,8 KM. 2.270+/2.780-

IMPORTANTE. NO HAY VASOS
EN LOS AVITUALLAMIENTOS



AVITUALLAMIENTOS

ARBENYALS... COMPLETO
SALIENCIA...COMPLETO (ARROZ)
FARRAPONA...COMPLETO
LAGO DEL VALLE. LIQUIDO
VALLE DEL LAGO. COMPLETO (PASTA)
POLA DE SOMIEDO...



DESAFIOSO MIEDO

FICHA TECNICA

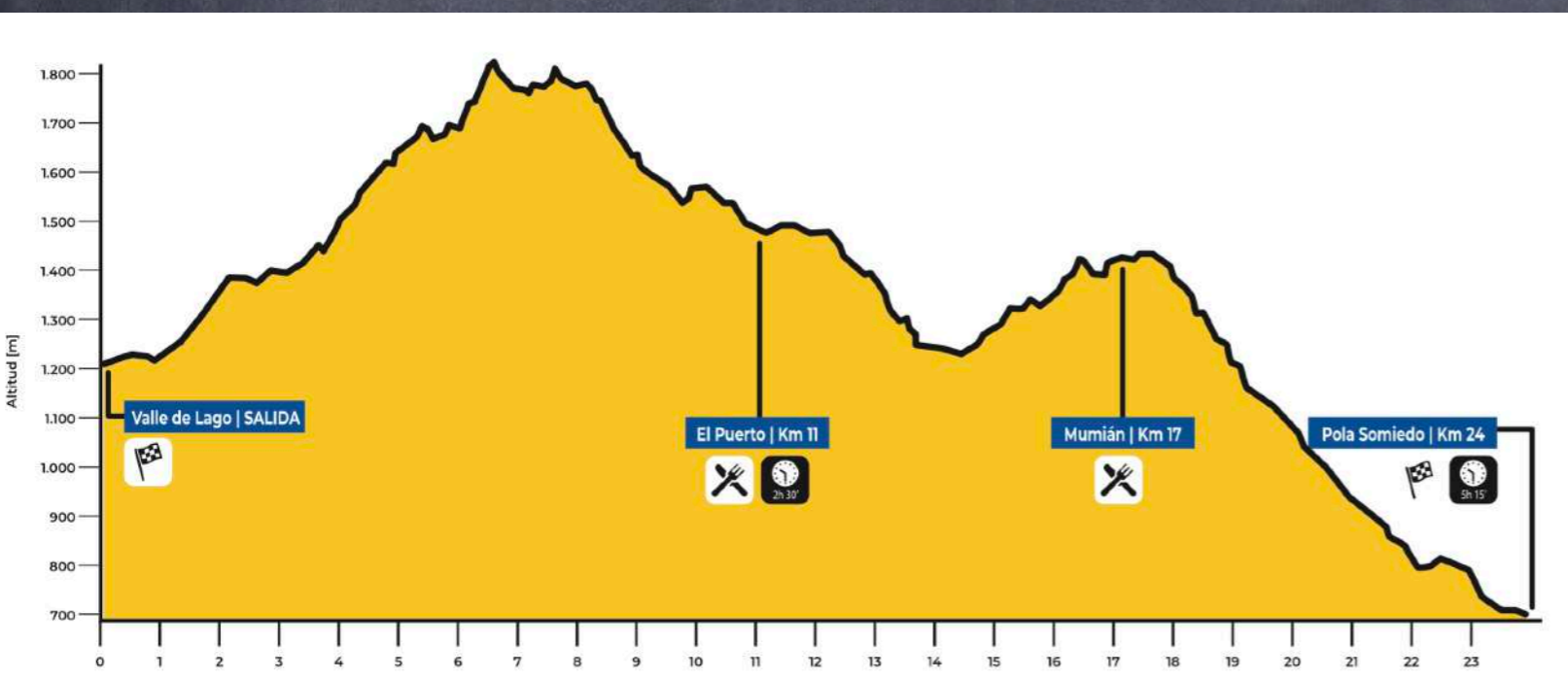
SDS. 6 JULIO 2024

23 KM. 1.038+/1.550-

TIEMPOS DE CORTE

PUERTO DE SOMIEDO... 2H 30

POLA DE SOMIEDO... 5 H 15





AVITUALLAMIENTOS SDS

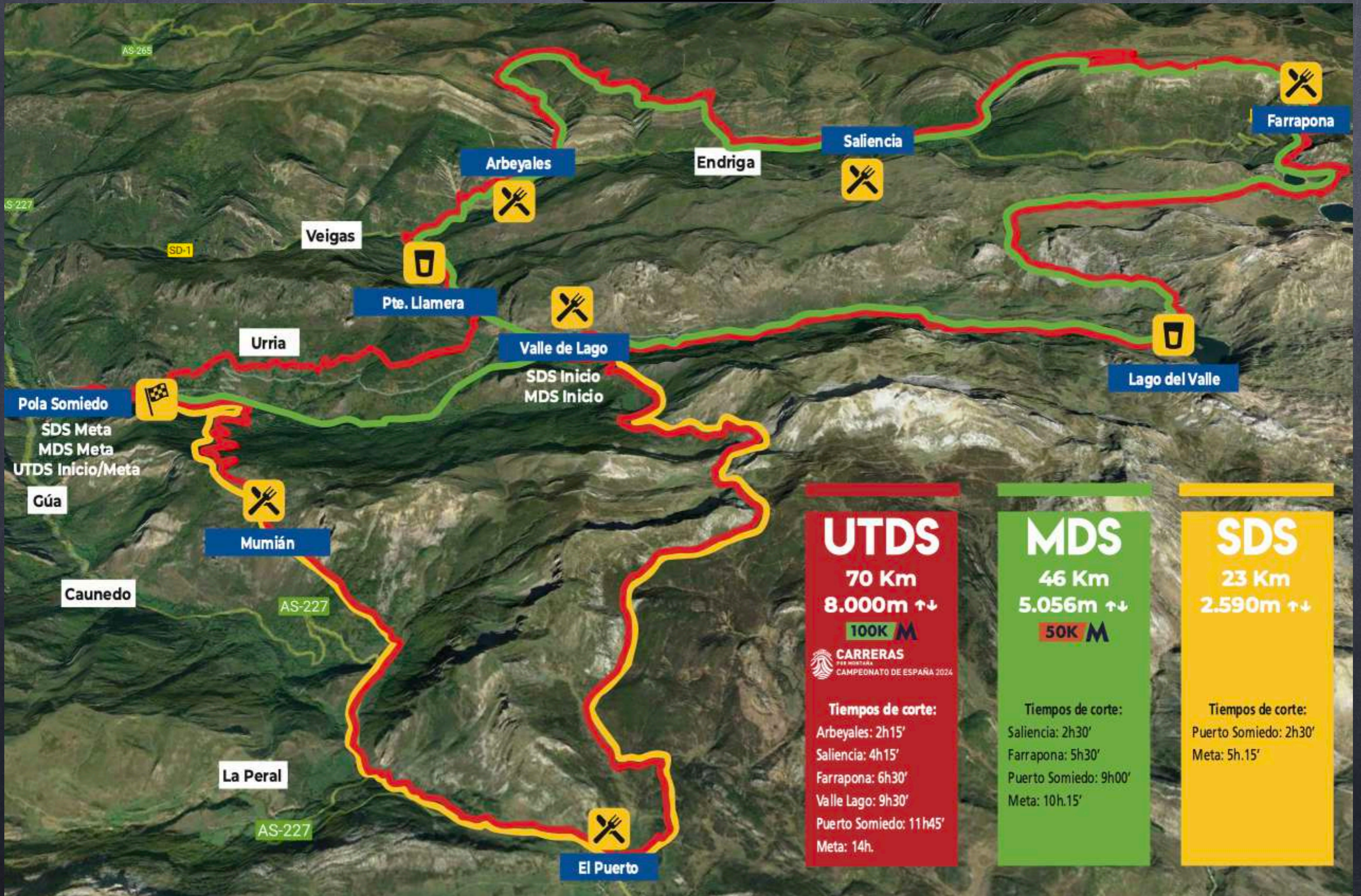
SDS. 6 JULIO 2024

23 KM. 1038+/1550-

IMPORTANTE. NO HAY VASOS EN LOS
AVITUALLAMIENTOS



AVITUALLAMIENTOS
EL PUERTO DE SOMIEDO
MUMIAN
POLA DE SOMIEDO...



UTDS
70 Km
8.000m ↑↓
100K M
CARRERAS
POR MONTAÑA
CAMPEONATO DE ESPAÑA 2024
Tiempos de corte:
Arbeyales: 2h15'
Saliencia: 4h15'
Farrapona: 6h30'
Valle Lago: 9h30'
Puerto Somiedo: 11h45'
Meta: 14h.

MDS
46 Km
5.056m ↑↓
50K M
Tiempos de corte:
Saliencia: 2h30'
Farrapona: 5h30'
Puerto Somiedo: 9h00'
Meta: 10h.15'

SDS
23 Km
2.590m ↑↓
Tiempos de corte:
Puerto Somiedo: 2h30'
Meta: 5h.15'

RANKING HISTORICO DE VENCEDORES



UTDS

- 2013 MAR FERRERAS / SANTI OBAYA
- 2014 UXUE FRAILE / CRISTOFER CLEMENTE
- 2015 CONSUELO VELASCO / MIGUEL ANGEL HERAS
- 2016 LEIRE MARTINEZ / FERNANDO ARCA
- 2017 GEMMA ARENAS / MIGUEL ANGEL HERAS
- 2018 AZARA GARCIA DE LOS SALMONES / JUANJO SOMOHANO
- 2019 GEMMA ARENAS / CRISTOFER CLEMENTE - JUANJO SOMOHANO
- 2022 FABIOLA ARÉVALO / ALBERTO FERNANDEZ / PEDRO CALDERON
- 2023 FÁTIMA SALAZAR / ÁLVARO GONZÁLEZ DEL SALTO

MDS

- 2013 UXUE FRAILE / PABLO VILLA
- 2014 SUSANA ALVAREZ / MANUEL MERILLAS
- 2015 OIHANA KORTAZAR / CARLOS SA
- 2016 UXUE FRAILE / RAUL CAMARA
- 2017 NURIA DOMINGUEZ / IVAN CUESTA
- 2018 SANDRA SEVILLANO / PABLO VILLA
- 2019 PATRICIA MUÑOZ / IVAN CAMPS
- 2022 AZARA GARCIA DE LOS SALMONES / ALBERTO FERNANDEZ / PEDRO CALD
- 2023 OIHANA KORTAZAR / BORJA FERNANDEZ

SDS

- 2023 AROA CALVO / MANUEL MERILLAS

edp

DESAFIOSOMIEDO

Pola de Somiedo 06 | 07 | 2024

UTDS	MDS	SDS
70 Km	46 Km	23 Km
8.000m ↑↓	5.056m ↑↓	2.590m ↑↓
100K M	50K M	

CARRERAS
CAMPEONATO DE ESPAÑA 2024

MATERIAL OBLIGATORIO UTDS

- Zapatillas de montaña o calzado minimalista y alternativo con sus condiciones de uso, según se indica en el punto 4.2.2. del reglamento FEDME.
- Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor o corredora.
- Manta térmica o de supervivencia, (mínimo 1,20 X 2,10 metros).
- Contenedor para reserva de agua (mínimo 1 litro).
- Teléfono móvil encendido y con batería suficiente.
- Gorra, Visera o Badana.
- Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas (se pueden llevar en la mochila, no es obligatorio correr con ellos puestos).
-

MATERIAL OBLIGATORIO MDS Y SDS

- Zapatillas de montaña o calzado minimalista y alternativo con sus condiciones de uso, según se indica en el punto 4.2.2. del reglamento FEDME.
- Chaqueta cortavientos con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor o corredora.
- Manta térmica o de supervivencia, (mínimo 1,20 X 2,10 metros).
- Contenedor para reserva de agua (mínimo 1 litro).
- Teléfono móvil encendido y con batería suficiente.

MEDIO AMBIENTE

- Respetar la zonificación del Parque de Somiedo y atender la señalización, el objetivo de la misma es la conservación del medio natural.
- El Parque de Somiedo cuenta con zonas de uso público, procura utilizar estas zonas, el acceso a fincas particulares y pastizales puede ocasionar daños en los pastos y prados y molestias al ganado y a los ganaderos.
- Evita el cortar, arrancar o pisar innecesariamente ejemplares de plantas o sus partes, ya que en el Parque de Somiedo existen numerosas especies protegidas que gozan de protección.
- La fauna silvestre el desarrollo de su ciclo vital, apareamiento, gestación, cría, etc, requiere condiciones de sosiego.
- Evita acercarte excesivamente a la fauna silvestre, por su tranquilidad y para evitar accidentes.
- En las zonas naturales como los bosques evita generar ruidos con gran estruendo.
- No alimentar a los animales silvestres.
- Utiliza los puntos de observación de fauna o miradores que existen en el Parque Natural, es conveniente ir provistos de prismáticos o catalejos. No penetres en zonas de uso restringido.
- En el Parque de Somiedo circula a la velocidad indicada, siempre moderada y de forma suave, ello redundará en un menor nivel de contaminación y ruido, así como más seguridad para fauna y personas.
- Recuerda que la circulación de vehículos por pistas y caminos del parque está prohibido, salvo para los ganaderos, personal técnico y autorizaciones para minusválidos y otros casos especiales.
- Consulta en la Oficina de Recepción las condiciones meteorológicas, en determinadas épocas del año la práctica del montañismo y senderismo puede suponer riesgos para tu persona o para los equipos de salvamento.
- Cuando salgas al monte ve convenientemente equipado, calzado de monte, forro polar, chubasquero, cantimplora, bastón y chaleco reflectante (en el caso que algún tramo de senda discorra por carretera). No olvides llevar teléfono móvil y deja indicado en tu alojamiento o a tus familiares el itinerario a realizar. Siempre que puedas ve acompañado.
- Infórmate del nivel de dificultad de las sendas y de sus riesgos, y calcula tu resistencia y fuerza física. El Parque de Somiedo no es responsable de los accidentes que puedan producirse por negligencia.
- En caso de accidente o extravío avisa a los teléfonos de emergencia. (112)
- Mantén limpio el Parque. No tires bolsas, latas ni ningún tipo de desperdicio al suelo, ni siquiera restos orgánicos. Guárdalo en una bolsa.
- En todos los núcleos de población existen contenedores de basura, deposita los residuos en ellos.
- En los principales núcleos existen puntos de recogida selectiva para papel, envases y vidrio, utilízalos.
- Para evitar el riesgo de incendios, no tires colillas ni cerillas al suelo, puede ser muy peligroso.
- No hacer fuegos sin autorización.
- No utilizar bombonas de camping-gas.

PATROCINIOS Y COLABORACIONES.

