



ARGORRI
GIDAK

TRAIL RUNNING VALLE DE TENA 8K

79 km
3

Lasterketako ibilbidea egingo da



argorrigidak.com

VALLE DE TENA 8K

AHAZTEZINA
IZANGO DEN MENDI
ZEHARKALDIA



Tena haraneko Ultra Trailaren ibilbide osoa (8K, 80 km eta +6.800 m modalitatea) hiru egunetan egitea proposatzen da, Tena haranaren inguruan, ibilbide ofiziala hiru etapatan zatituz.

Lehenengo egunean, Panticosatik irtengo gara, ibilbidearen zati teknikoenetako bati aurre egiteko. Ibones de Brazato eta Bachimañako goiko aldera igoko gara. Oso jardunaldi teknikoa eta goimendikoa da, desnibel handia du pilatuta eta azkenik, bainuetxerantz jaisten da, Casa de Piedra aterpean lo egiteko, 24-26 km eta +2.400 metro inguru egin ondoren.

Bigarren egunean, hiruetan gogorrean, Casa de Piedratik Garmo Negroko tontorrera igotzen da, eta Bachimañako Iboien sektorera jaisten da berriro, Tebarrayko lepora eta Gran Facharen ingurura. Ibilbideko paisaiarik ikusgarrienetako bat zeharkatu ondoren, Respomusoko urtegitik igarotzen da, Musales igo eta Sallent de Gállegoraino jaitsiera luze bat geratzen da aurretik. Etapa hau 28-30 km ingurukoa da, +2.700 metro ingurukoa, ultraren izaera basati eta mendizaleena biltzen duena.

Hirugarren egunean, Sallentetik, ibilbideak lasterketaren azken zatia aurreratuko du, Peña Foratata ingururantz igoz. Desnibela metatzen jarraitzen duen arren (+1.700 m 22 - 24 km-tan), zertxobait errazagoa da. Azken igoerak gaingitu ondoren, bidea pixkanaka berriro Panticosara jeisten hasten da.

Guztira, planak 8Kko 80 km eta 6.800 m positiboak hiru egun orekatutan osatzeko aukera ematen du, lehen bi etapetan mendi tekniko garaia eta amaiera arinagoa konbinatuz, abuztuan inguruneaz gozatzeko aproposa, beti goiz ateratzen, Pirinioetan ohikoak diren bero eta ekaitzak saihesteko.

Ibilbidea

VALLE
DE TENA
8K



Luzera guztira
79km



Iraupena
3 egun

Pertsonak + gida

12 pertsona + 2 gida
7-8 pertsona + gida 1

Mendia oso ondo ezagutzen duen eta fisikoki egoera onean dagoen talde homogeneoa (traileko motxila 20L.) Denbora kalkulua: 3km/h 400 m/h.

Beharrezko maila



Fisikoa
5/5

3 eguneko mendi-ibilbidea, non etapa bakoitzeko distantzia 25-40 km artekoa izango den, eta desnibela 2000 eta 3000 m positibo eta negatibo artekoa. Ohituta egon behar da mendiko jardunaldi luzeetara eta lurzoru desberdinetan ibiltzera.



Teknikoa
3/4

Bide-zati batzuk malkartsuak diren bideetatik igarotzen diren ibilbideak, ondo zehaztutako bidezidorrik gabe. Baliteke ibilbideko punturen batean eskuak erabili behar izatea.

Entrenamenduak jarduerara bideratu behar dira jarduera hasi baino aste batzuk lehenago. Beraz, zalantzarik izanez gero, gurekin harremanetan jartzea da onena, berariazko plan pertsonalizatuak eta moldagarriak ditugu jarduera hau eta proposatzen dituzun guztiak egin ahal izateko.

Bideko puntu nagusiak

VALLE
DE TENA
8K



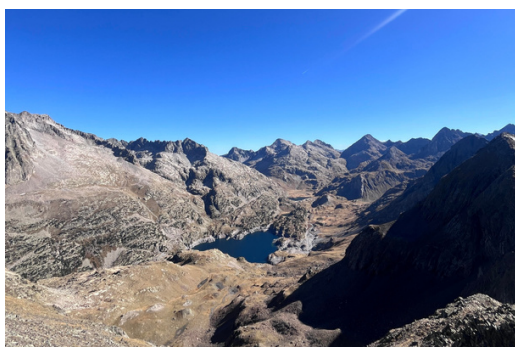
Panticosa - Baños de Panticosa

Panticosa - Cuello de Yenefrito - Collado Catieras - Ibon Brazato - Ibones de Serrato -
Baños de Panticosa



Baños de Panticosa - Sallent de Gallego

Baños de Panticosa - Garmo negro -
Ibon de los Arnales - Refugio de Bachimaña -
Ibones azules - Collado de los Infiernos - Collado de Tebarray - Refugio de Respomuso -
Pico Musales - **Sallent de Gallego**



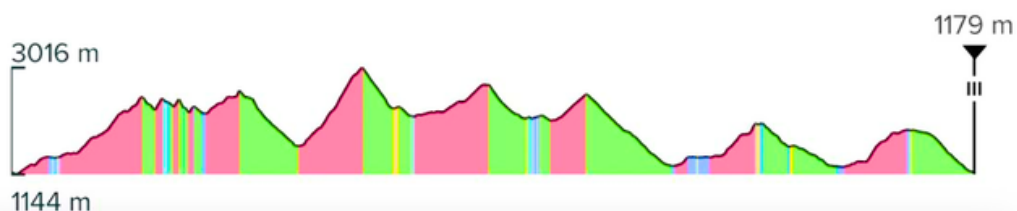
Sallent de Gallego - Panticosa

Sallent de Gallego - Peña Forata - Formigal -
Sallent de Gallego - Majada del Pico - **Panticosa**

Orografia

VALLE
DE TENA
8K

Secciones de ruta → 19 ↗ 12 ↘ 11 → 7 ↘ 14



Desnivel positiboa	Desnivel negatiboa	Gehieneko altuera	Gutxieneko altuera
6800 m	6800 m	3047 m	1143 m



**ARGORRI
GIDAK**
Trail Running

argorrigidak.com

Helburuak

VALLE
DE TENA
8K

Kirol helburuak

- 8Kren ibilbide ofiziala osorik ezagutzea, lehia-presiorik gabe.
- Ultra traileko entrenamendua: desnibela metatzea (+6.800 m) eta lurzoru teknikora egokitzea.
- Erresistentzia-lana etapaka, ondoz ondoko hiru egunetan metatutako nekearen itxura eginez.
- Goi-mendiko hobekuntza teknikoa (harri guneak, jaitsiera luzeak eta teknikoak).

Helburu pertsonalak

- Erronka fisiko gogorra baina eskuragarria hiru egunetan banatuta baitago.
- Distantzia luzeko probetan konfiantza indartzea.
- Taldean partekatutako esperientziaz gozatzea, karreraren estresik gabe.

Helburu estrategikoa (lasterketa egiteko asmoa baldin badago)

- Denbora irabazten edo galtzen den eremuak identifikatzea.
- Igoera eta jaitsiera erritmoak aztertzea.
- Tarte tekniko kritikoak aztertzea, karrera-estrategia optimizatzeko.

Beharrezko materiala

VALLE
DE TENA
8K

- 15-20 litroko Trail motxila
- Mendian korrika egiteko arropa
- Mahuka luzeko kamiseta termikoa (motxilan joan daiteke)
- Aldatzeko kamiseta teknikoak
- Mallaluzeak edo piratak (motxilan joan daitezke)
- Forro polar fina edo "plumas" arina
- Trail Running-eko zapatilak, amortiguazio onekoak eta aurretik erabiliak
- Txanoa, eskularruak eta buffa
- 3. mailako babeseko betaurrekoak eta eguzki-krema
- Telefono mugikorra eta kargagailua
- Aldatzeko galtzerdiak
- Izara zakua (aterpeetan erabiltzeko)
- Manta termikoa
- 500 ml-ko hiru bidoi edo soft flask pertsonako
- Jaka iragazgaitza edo Gore Tex
- Lehen egunerako bazkaria (gainerako egunetan ostatuan piknika enkargatu daiteke)
- Egunean zeharrerako janaria: barritak, fruitu lehorrak, gominolak, fruta deshidratatua.
- OINARRIZKO nezeser pertsonala (mikrofibrako eskuila, hortzetako eskuila, hortzetako pastaren...)
- Frontala
- Federatuta egonez gero, NAN eta federazio-txartela.
- Eskudirua

Prezioa Trail 3 egun

VALLE
DE TENA
8K



Talde publikoa

380€/pertsonako



Talde pribatua

Ekitaldi honetarako datarik ez badago edo egokitzen ez bazaizu eta talde itxian egin nahi baduzu, jarri harremanetan gurekin.

- 1 pertsona: **1.200€**
- 2 Pertsona: **720€**/Personako
- 3 Pertsona: **560€**/Personako
- 4 Pertsona: **480€**/Personako
- 5 Pertsonas **430€**/Personako
- 6 Pertsona: **420€**/Personako



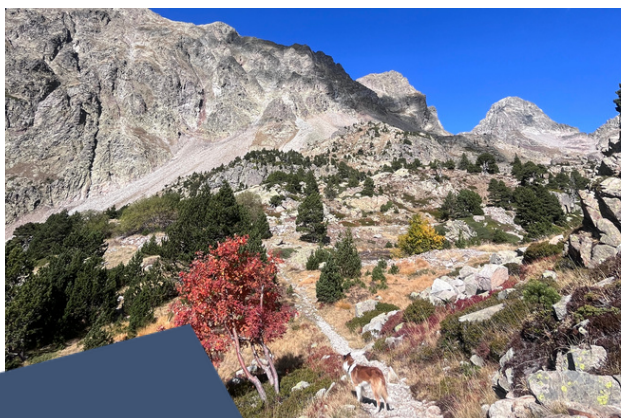
Zer dago barne?

- Mendiko gidari profesional baten gidaritza.
- Mendiko istripuen aseguruua
- Bi gau mendiko aterpean eta hotelean, mantenu erdiko erregimenean
- Taxiz bigarren hotelera bidaia
- Ibilbidearen aurreko aholkularitza
- Zergak



VALLE DE TENA 8K

BIZIPEN
AHAZTEZINA



**ARGORRI
GIDAK**
Trail Running

argorrigidak.com

Erreserba

VALLE
DE TENA
8K

Baldintze orokorrak

- Erreserba egitean, zenbatekoaren % 50 ordainduko duzu erreserba egiteko.
- Bizum bidez edo dirutan ordaindu ahal izango da.
- Jarduera hasi baino 7 egun lehenago itxiko da taldea eta parte-hartzaileen gutxienekora iritsi ezean, 1, 2 edo 3 pertsonako talde pribaturako ezarritako tarifarekin egin ahal izango da jarduera*
- Ekitaldiaren aurreko astean, 5-7 egunetan, informazio zehatza eta ordainketa osatzeko modua bidaltzeko konpromisoa hartzen dugu.
- Talde publikoek osatzeko aukera handia dutenez, erreserba lehenbailehen egitea gomendatzen dugu.
-

Informazio guztia arretaz irakurtzea gomendatzen dizugu. Garrantzitsua da zure maila jarduera bakoitzerako eskatutako mailara egokitzea. Zalantzarik ez izan. Laguntzeko gaude. Garrantzitsua da intolerantzien, alergiaren, gaixotasunen eta lesioen berri izatea ibilaldia hasi aurretik.

Erreserba egiteko moduak:



argorrigidak.com



argorrimendigidak@gmail.com



+34 686 035 456



**ARGORRI
GIDAK**

argorrigidak.com