



# PICON CASTRO

## ULTRA SKY - TRAIL

Del 3 al 5 de junio de 2022  
Espinosa de los Monteros





# ESPINOSA DE LOS MONTEROS

# 4 JUNIO 2022

**ULTRA 60K**  
+3700

**SKY 32K**  
+1900

**TRAIL 23K**  
+1000



AYUNTAMIENTO  
Espinosa de los Monteros



DIPUTACIÓN DE BURGOS

INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y JUVENTUD

**SOLO RUNNERS**

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

Provincia de **Burgos**  
origen y destino

**CÉDER**  
Merindades



# ÍNDICE

- 1 Presentación**
- 2 Programa oficial**
- 3 Recogida de dorsales**
- 4 Plano**
- 5 Ficha técnica**
- 6 Ultra**
- 8 Sky**
- 10 Trail**
- 12 Categorías**
- 13 Medio Ambiente**
- 15 Patrocinadores**



# PRESENTACIÓN

**BIENVENIDOS A ESPINOSA DE LOS MONTEROS Y A LA PICÓN CASTRO. ENCANTADOS DE SALUDAROS.**

---

En Espinosa de los Monteros siempre hemos tenido grandes aficionados al deporte de montaña en sus diversas modalidades: ciclismo, senderismo, esquí alpino, esquí de fondo...

Por otro lado, el Ayuntamiento del Municipio lleva unos años potenciando la red de senderos a través de la conservación de los que ya existían y de la apertura de otros nuevos, como medio para dar un impulso al turismo y a la maltrecha economía de la comarca.

La unión de esas dos inquietudes y EL ENTORNO que la Naturaleza nos ha regalado, nos hicieron preguntarnos ¿y por qué no ser nosotros los que organizamos una prueba para darnos a conocer y para devolver lo que en otras pruebas nos han dado?...

Dicho y hecho, ya en el verano de 2013 organizamos una primera edición que sirvió de catapulta para las que luego la han seguido y, animados por el éxito obtenido, nos hemos embarcado en este viaje.

# PROGRAMA

VIERNES 3 DE JUNIO

---

**17.30 a 21.00** Entrega de dorsales en la plaza Sancho García de Espinosa de los Monteros.

**18.30** Briefing informativo en la iglesia de Santa Cecilia

SÁBADO 4 DE JUNIO

---

**Entrega de dorsales.** Plaza Sancho García de Espinosa de los Monteros.

**5:30 a 6:15h** ULTRA

**5:30 a 7:15h** SKY

**8:00 a 9:45h** TRAIL

**Horarios salidas**

**6:30h** ULTRA. Plaza Sancho García

**8:30h** SKY. Refugio Castro Valnera

**10:00h** TRAIL. Plaza Sancho García

**11:30h** Llegada prevista primeros participantes.

**15:00h** Entrega de premios **SKY y TRAIL**

**19:00h** Entrega de premios **ULTRA**

**20:30h** Disco móvil con DJs y parrillada



# RECOGIDA DE DORSALES



Plaza Sancho García



**Viernes 3 de junio**

De 17:30h a 21h

**Sábado 4 de junio**

5:30 a 6:15h Ultra

5:30 a 7:15h Sky

8:00 a 9:45h Trail

La entrega de dorsales se realizará al **titular de la inscripción debidamente identificado** con DNI.

En caso de no poder recoger el dorsal en los días y horarios establecidos, se podrá autorizar a una persona para que lo haga en su lugar. Para ello se deberá presentar los siguientes documentos:

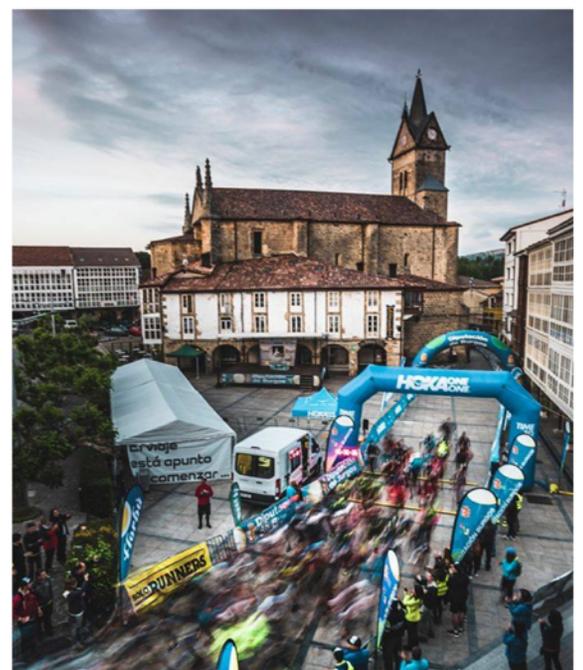
- ▶ Fotocopia del DNI, pasaporte o NIE del participante
- ▶ DNI original de la persona autorizada para recoger el dorsal

# PLANO

## ESPINOSA DE LOS MONTEROS

### PUNTOS DE INTERÉS

- Zona de meta**  
 Plaza Sancho García  
 Entrega de dorsales, Salida Ultra y Trail, Metra Ultra, Sky y Trail, comida y fin de fiesta
- Duchas**  
 Duchas en el campo de fútbol "Buenos Aires"
- Piscina natural**  
 Piscina natural en el Río Trueba
- Parking Organización**  
 Sólo vehículos autorizados.
- Parking Gratuito**  
 Parking en "El pradón"
- Protección civil**  
 Protección civil, hospital de campaña, ambulancias y fisioterapeutas.
- Charla técnica**  
 Charla técnica en el interior de la Iglesia Santa Cecilia



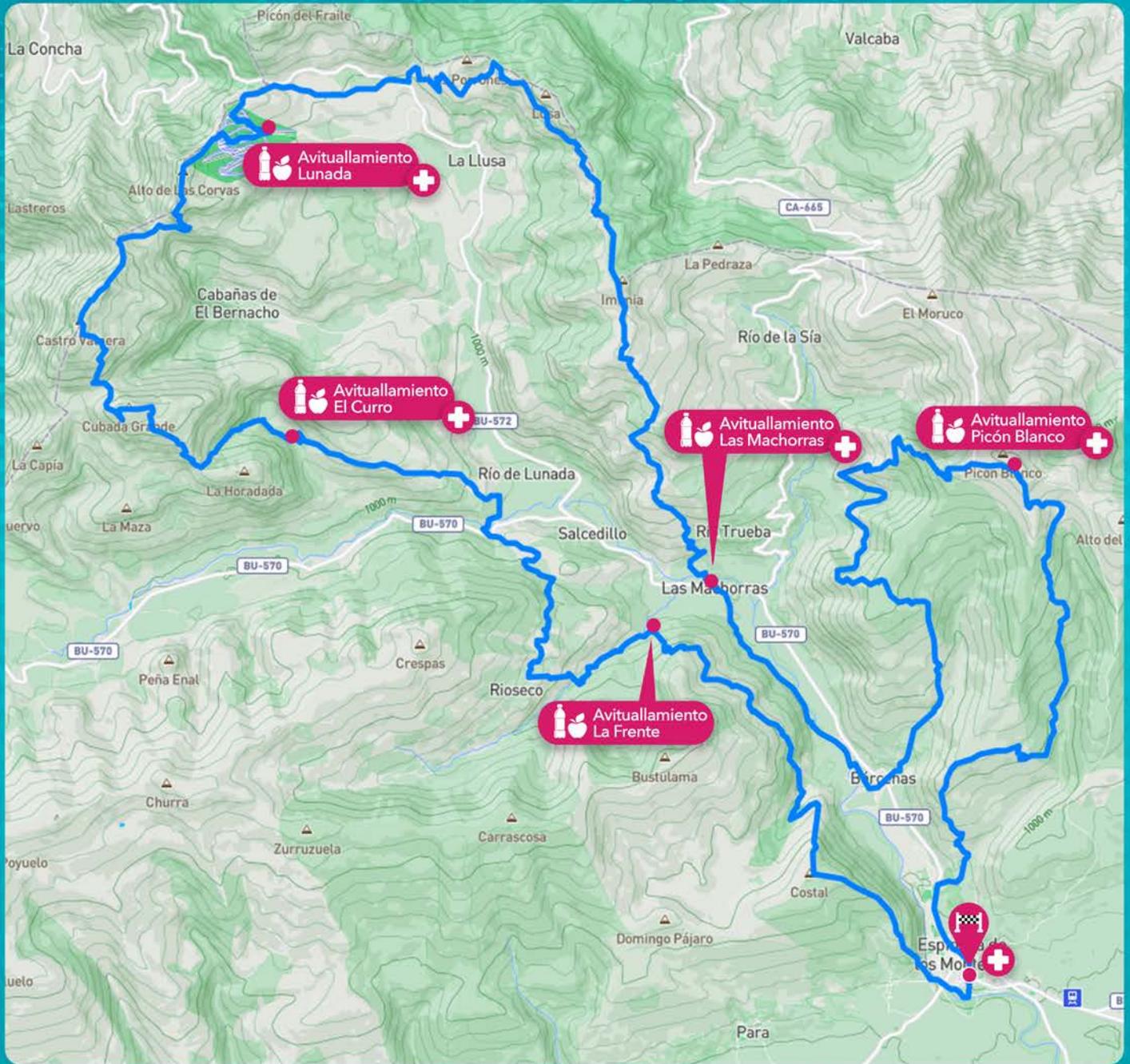
# FICHA TÉCNICA





# LA PICÓN CASTRO 2022

# ULTRA



**62,49km**  
Distancia

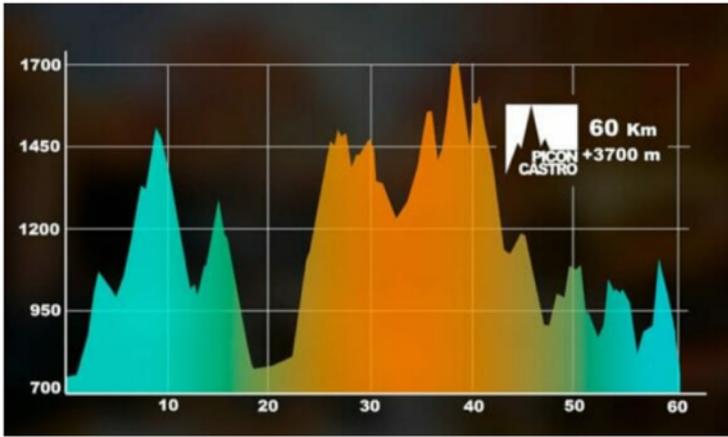
**3.675m**  
Ascenso

**3.675m**  
Descenso

**1.716m**  
Altitud Máxima



# FICHA TÉCNICA ULTRA



Espinosa de los Monteros



4 de junio/6:30h



60Km



3.700 D+



Hora límite: 20h



## AVITUALLAMIENTOS

▶ KM 9. Picón Blanco



▶ KM 42. El Curro



▶ KM 21. Las Machorras



▶ KM 51. La Frente



▶ KM 33. Lunada



## MATERIAL OBLIGATORIO



Zapatilla de trail



Chaqueta/cortavientos



Bidón o camel de mínimo 1 litro



Gorra, visera o bandana



Vaso o recipiente para avituallamiento



Manta térmica

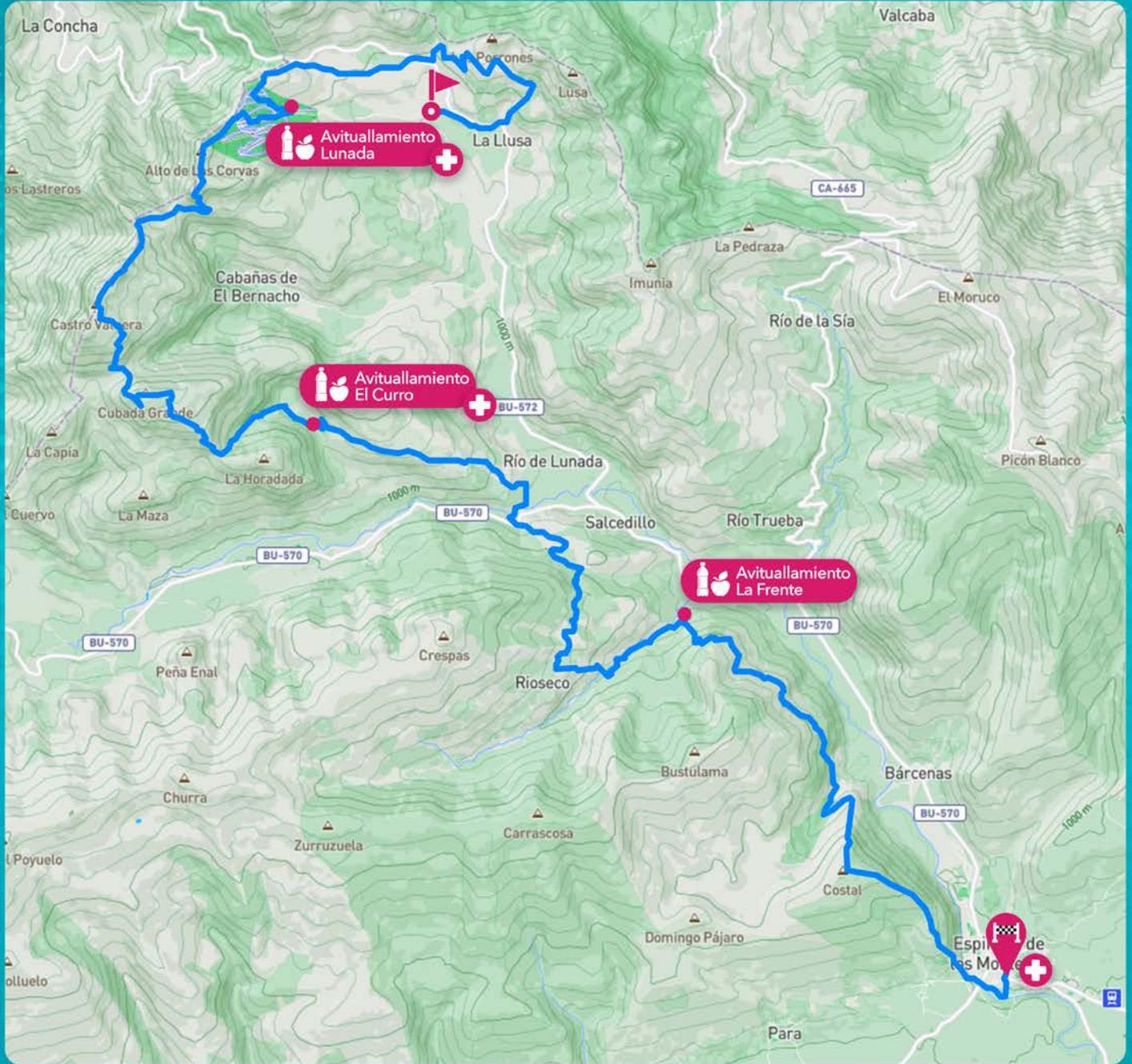


Teléfono móvil encendido



# LA PICÓN CASTRO 2022

# SKY



**32,77km**  
Distancia



**1.864m**  
Ascenso



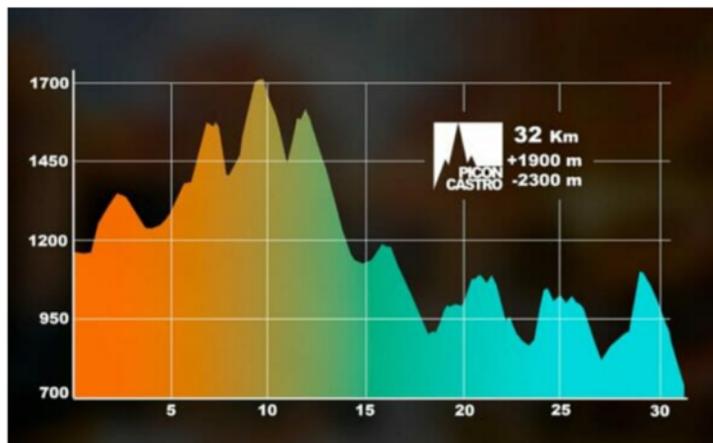
**2.276m**  
Descenso



**1.716m**  
Altitud Máxima



# FICHA TÉCNICA SKY



Refugio Castro Valnera



Espinosa de los Monteros



4 de junio/8:30h



32Km



1.900 D+



## AVITUALLAMIENTOS

- ▶ KM 6. Lunada  
- ▶ KM 14. El Curro  
- ▶ KM 23. La Frente  

La salida del bus hacia el Refugio será a las 7:30 h desde la plaza Sancho García

La mascarilla es obligatoria en el bus

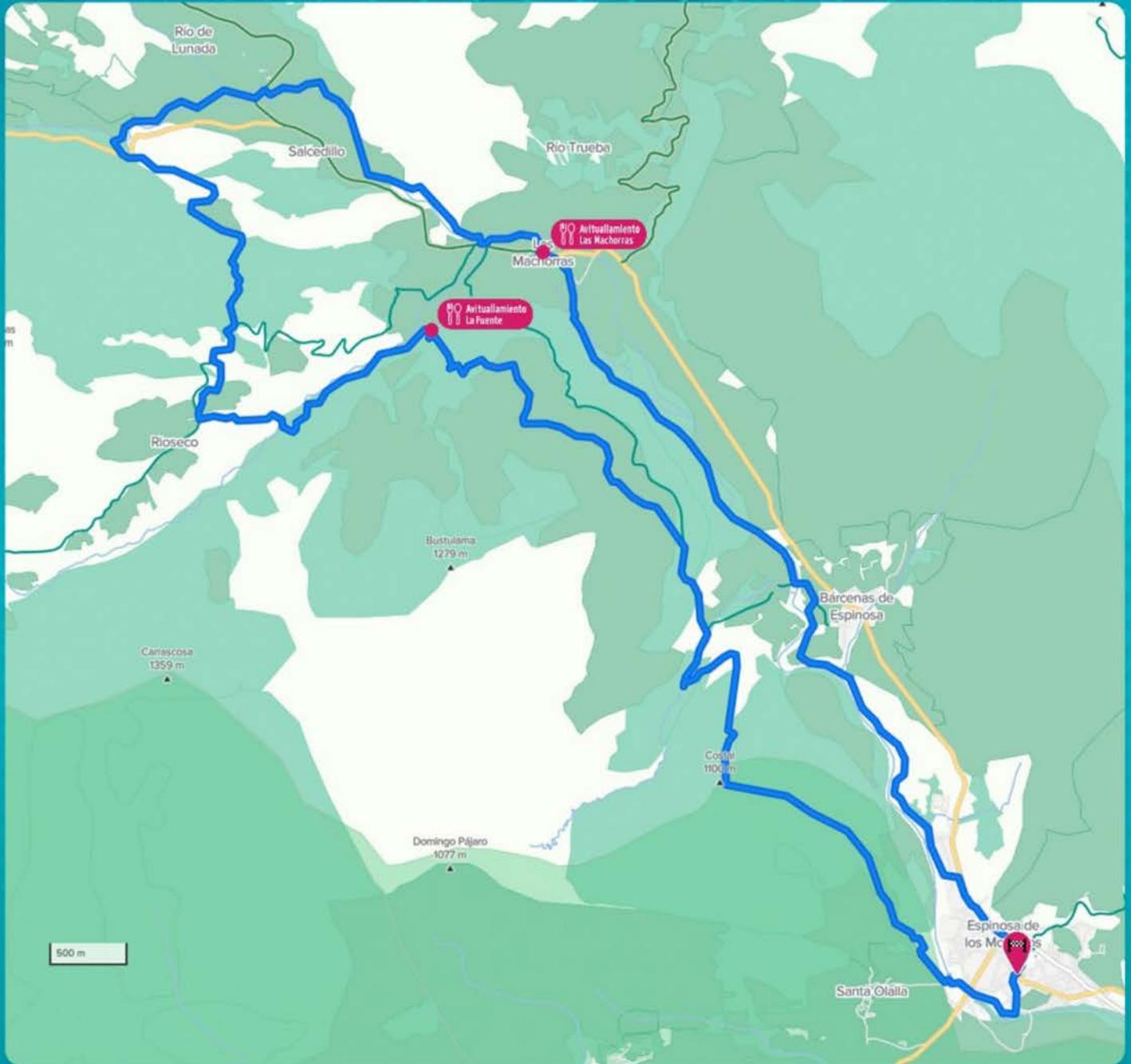
## MATERIAL OBLIGATORIO

-  Zapatilla de trail
-  Bidón o camel de mínimo 1 litro
-  Vaso o recipiente para avituallamiento
-  Chaqueta/cortavientos
-  Gorra, visera o bandana
-  Manta térmica
-  Teléfono móvil encendido



# LA PICÓN CASTRO 2022

# TRAIL



**22km**  
Distancia



**922km**  
Ascenso



**929km**  
Descenso



**1.104m**  
Altitud Máxima



# FICHA TÉCNICA TRAIL



-  Espinosa de los Monteros
-  4 de junio/10h
-  23Km
-  922 D+



## AVITUALLAMIENTOS

- ▶ KM 6. Las Nachorras  
- ▶ KM 14. La Fuente  

## MATERIAL OBLIGATORIO

-  Zapatilla de trail
-  Bidón o camel de mínimo 1 litro
-  Vaso o recipiente para avituallamiento
-  Teléfono móvil encendido

# CATEGORÍAS



- **Absoluta** masculina y femenina
- **Senior** masculino y femenino: entre **18 y 39 años** (cumplidos antes de la fecha de la prueba)
- **Veterana** masculina y femenina: a partir de **40 años** (cumplidos antes de la fecha de la carrera)

Se hará entrega de un TROFEO a cada uno de los podiums de las distintas categorías. No serán acumulativos, por lo que cualquier premiado en categoría absoluta ya no recibirá premio en las restantes.

Para recibir el premio deberán estar presentes en la entrega.





# MEDIO AMBIENTE

El recorrido de La Picón Castro discurre por un entorno de alto valor medio ambiental. Para colaborar con la conservación del medio ambiente, respeta el Código de Buenas Prácticas Ambientales, ello redundará en un espacio con la mayor calidad ambiental para todos.



- Respetar la zonificación de la zona y atender la señalización, el objetivo de la misma es la conservación del medio natural.
- El recorrido cuenta con zonas de uso público, procura utilizarlas, el acceso a fincas particulares y pastizales puede ocasionar daños en los pastos y prados; así como molestias al ganado y ganaderos.
- Evita cortar, arrancar o pisar innecesariamente ejemplares de plantas o sus partes.



- 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 bosques, evita generar ruidos con gran estruendo.
- No alimentes a los animales silvestres.



- Mantén limpio el recorrido. No tires bolsas, latas ni ningún tipo de desperdicio al suelo, ni siquiera restos orgánicos.
- Queda prohibido arrojar, depositar, enterrar basuras, escombros, residuos o restos de comida fuera de las zonas habilitadas.



- Para evitar el riesgo de incendios, no tires colillas ni cerillas al suelo, puede ser peligroso.
- Prohibido hacer fuego sin autorización.



# PATROCINADORES





**PICON  
CASTRO**

**2022**