



## Briefing TSE 27k.

Día: 29/05/2022

Población: Sant Esteve de Palautordera (Barcelona)

Salida: Copa de España en Línea FEDME 22 a las 09h am.

Salida open: 09:10h am.

Lugar de salida: Complex Esportiu Julia.

Entrega de dorsales: sábado 28 de 18h a 20h y domingo 29 de 07:30 a 08:30h Complex Esportiu Julia.

Briefing: 20h Complex Esportiu Julia.

El TSE es una carrera que se desarrolla en baja y media montaña por el Parque Natural del Montseny y Reserva de la Biosfera, partimos desde los 226 metros, llegando hasta los 1089 metros de la Cova.

El terreno de juego; las características más destacadas del TSE es sin duda el sendero. Un sendero corrible, sinuoso y muy divertido, un sendero de sotobosque, mayormente rodeado por encinas y robles y que hasta la cima de "La Cova" no parará de subir.

**Tramo 1, "Terres Blanques":** Hasta el avituallamiento de "Terres Blanques" os encontrareis una primera parte de pista, básicamente para estirar el grupo y evitar tapones. Llegados al k2 aprox, descenderemos por un sendero de transición de un kilómetro aproximadamente, que nos llevará hasta otra pista forestal. Esta pista de unos 500mt y toda en baja, nos lleva a uno de los senderos principales de la carrera y que ya no dejaremos, hasta pasado el segundo avituallamiento, en "St Elies". Se trata de un sendero, que va subiendo, a veces lentamente en otras no tanto y, en el que también encontrarás zonas de pequeños toboganes, si te gusta correr, podrás correr de lo lindo.

Distancia: 6'3k

Desnivel: + 339 / Desnivel - 128

Altura maxima: 454 / minima 226

**Tramo 2, "Sant Elies" / "La Cova":** Seguramente una de las zonas más icónicas de la carrera. "Sant Elies", es una pequeña ermita situada en un llano a 999 mt de altura. Desde el avituallamiento número uno de "Terras Blanques" y hasta "St Elies" todo sube, y todo

sube por sendero, fuera de algún cruce de alguna pista, el sendero sigue siendo de sotobosque, con un terreno amable, sin dificultades para soltar piernas, si estas te lo permiten. Llegados a "Sant Elies", reposa fuerzas (buena zona de asistencia, acceso en coche, mejor 4x4).

Salimos rodeando la ermita, subiendo a la torre del vigía, para bajar a una pista que rodeará a "St Elies" pasando muy cerca del último ascenso a la ermita, y haciendo un pequeño bucle, ya rápidamente, volvemos a zona de sendero, pero en esta ocasión ya algo más abierto, y con un terreno algo más técnico, y con zonas de pizarra, estamos llegando al techo de la carrera, la subida más intensa de la carrera, "La Cova".

Distancia: 6'4k

Desnivel: + 735 / - 124 mt

Altura máxima: 1089 mínima 464

**Tramo 3, El descenso: Desde "la Cova":** empieza el descenso, pero antes, unos metros después de la Cova, encontrarás un avituallamiento líquido, si no decides parar, corre, es el momento, el sendero es rápido, sinuoso, pero cuidado!!! Llegados al k15 aprox, el descenso tiene una media de 35°, llegando en algún punto a los 45°, poca, poca broma por favor, sobretodo si el terreno está seco, una caída aquí (no por favor) puede ser fatal. Llegamos a la Vallmanya ( Riachuelo), "terminamos" el descenso, ahora tenemos una pequeña pared, corta, pero intensa, muy intensa. Otra vez toca bajar, corre otra vez, todo bajada sin problemas hasta el avituallamiento de "el Pantà". Salimos, sin dejar el sendero, ahora sube, de forma muy suave, pero sube, nada importante, seguimos, cruzamos una carretera (no es no secundaria, la ctra dels Refugis), pasando por el "Pla de les Nogueres" y subiendo hasta "Serra Llarga", ya queda poco, 2k de sendero, último avituallamiento "4 camins", y pista hasta meta!!!

Distancia 14.3k

Desnivel + 228 / - 1050 mt.

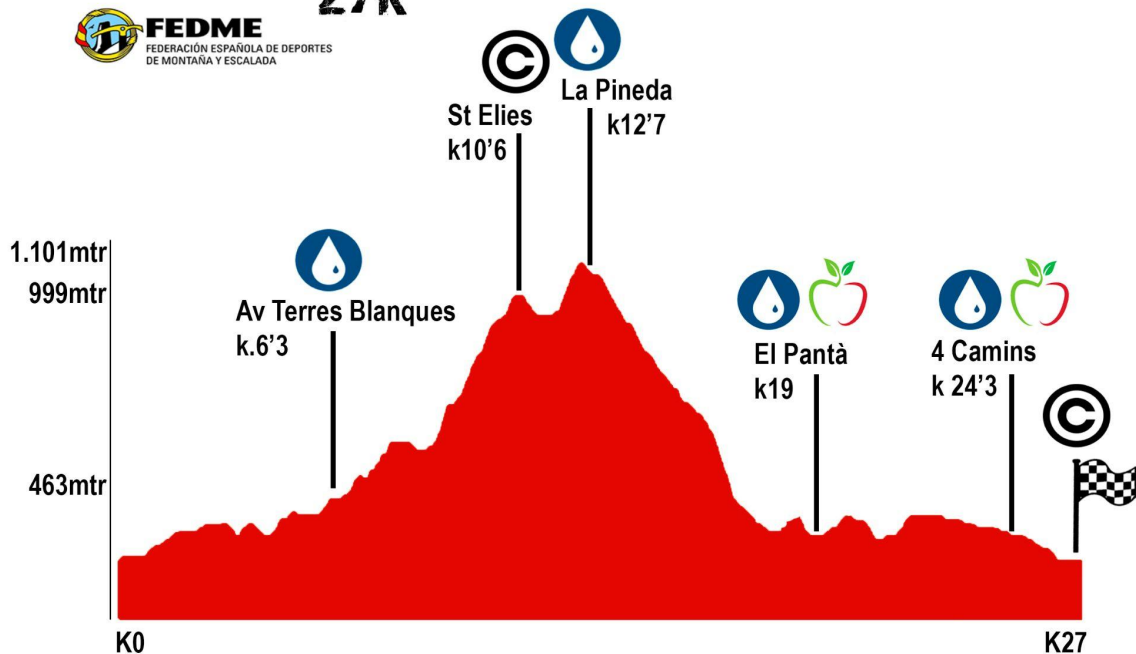
Altura máxima 1058, mínima 226

Las medidas del TSE se han efectuado en 5 dens.

# TSE 27K



## AVITUALLAMENTS AVITUALLAMIENTOS



Avituallament Líquid / Fruita  
Avituallamiento Líquido / Fruta



Avituallament Líquid  
Avituallamiento Líquido



Avituallament Complet / Avituallamiento Completo



Avituallamientos: Los productos que podréis encontrar en los avituallamientos son: Agua, Aquarius, Coca-Cola, fruta del tiempo, frutos secos, gominolas, barritas de cereales, membrillo, bocadillos de pan de molde...

### Puntos de accesos para posible asistencia:

- Terres Blanques, todo por pista, vehículo aconsejable todocamino. Tiempo estimado 20 min.
- Sant Elies, carretera de asfalto 30% y pista forestal 70%, vehículo aconsejable, todocamino. Tiempo estimado 35 min.
- La Pineda, 15% carretera asfaltada, 85% pista forestal, vehículo aconsejado 4x4. Tiempo estimado 45 min.
- Pantà, carretera de asfalto 70%, 25% pista de asfalto, 5% prohibido vehículos (a pie). Tiempo estimado 10/15 min.
- 4 Camins, 90% asfalto, 10% pista forestal, vehículo aconsejado todocamino. Tiempo estimado 10/15 min.

Los tiempos estimados son desde el centro del pueblo de Sant Esteve de Palautordera, y sin contar posibles contratiempos.

Ubicación de todos los puntos según google earth:

<https://earth.google.com/web/@41.7201782,2.40758077,397.044706a,7660.44188221d,30y,0h,0t,0r/data=MikKJwoICiExdC11RDRXVGdwU1hiN29SUKlqX0c1d2QyZE9DcEVSalkgAQ>

Ceremonia entrega de Premios: 12:30h pm