



### **TRAINING CAMP PENYAGOLOSA TRAILS: CSP115**

Esta actividad, además de dar a conocer parte del recorrido de la CSP115, servirá para acercar a los corredores los conocimientos necesarios para afrontar una carrera por montaña de esta envergadura. Ha sido pensado para cubrir las expectativas de los corredores y contará con profesionales de primer nivel para guiarlos en esta experiencia.

El entrenamiento transcurre por el tramo comprendido entre Sant Miquel de Torrocelles y Sant Joan de Penyagolosa. El recorrido total es de 75 kms con 3675 d+ 2968 d- aproximadamente, y consta de dos etapas:

#### **PRIMER DIA:**

- a) Torrocelles – Vistabella: 47 2456 d+ 1782 d- (ritmo 10km/h)
- b) Atzeneta – Vistabella: 40 2325 d+ 1481 d- (ritmo 7,5 km/h)
- c) Benafigos – Vistabella: 29 1661 d+ 1311d- (ritmo 5 km/h)

#### **SEGUNDO DIA:**

Vistabella – Sant Joan: 27,1 1214 d+ 1180 d-

## PROGRAMA DEL ENTRENAMIENTO

### PRIMER DÍA. SÁBADO 23/03.

06:30 Recepción de los participantes en Atzeneta. Formación de los grupos y entrega de las bolsas de ropa para su traslado a Vistabella

06:45 Traslado de los grupos a) i c) a sus puntos de salida.

07:00 Salida. De los diferentes grupos. Habrá un avituallamiento sólido-líquido en Culla

13:00 - 14:00 Llegada a Vistabella. Duchas y alojamiento.

15:00 Comida en Vistabella

17:00 Charla sobre entrenamientos, nutrición, hidratación, etc. A continuación, mesa redonda y debate con los asistentes.

18:00 Pausa café

18:30 Continuación Mesa redonda y debate con las asistentes.

21:00 Cena.

23:00 Cremaet

### SEGUNDO DIA. DOMINGO 24.

08:00 Salida de los tres grupos desde Vistabella (Plaça de la Esglesia).

14:00 Comida en Sant Joan de Penyagolosa

17:00 Regreso en autobús a Atzeneta



---

### COMIDAS Y ALOJAMIENTO.

El precio de cada comida/cena es de 12 euros. El Ayuntamiento de Vistabella facilitará el local de la Antiga Pressó para poder dormir en sacos.

Por otro lado, aquellos interesados en alojarse en alguna de las casas rurales pueden hacer sus reservas en los alojamientos rurales de Vistabella del Maestrat. Accesibles desde penyagolosastrails.com en su sección de localidades.

### INSCRIPCIÓN.

Podeis inscribiros a los dos dias o a uno de los dias en la web [www.tottrail.com](http://www.tottrail.com).

El precio de la inscripción completa es de 35 euros. El resto se abonarán según el importe de las comidas/cenas a realizar.

Los inscritos unicamente al primer dia, deberán tener en cuenta que NO hay servicio de transporte de regreso de Vistabella a Atzeneta. Los inscritos unicamente a la segunda jornada, deberán presentarse (por sus medios) el domingo a las 08:00 para la salida en la Plaça de la Església de Vistabella.

La organización pondra a disposición de los participantes servicio de autobus el domingo desde Sant Joan de penyagolosa hasta Atzeneta.

---