



## RUTÓMETRO 42K

### Tramo 1

ciñera km 0 (salida) - campamento juvenil km 10 (1º avituallamiento)

Tomamos la salida desde la plaza de la Iglesia de la localidad de Ciñera. Se dará una vuelta de 600 m por las calles de Ciñera pasando nuevamente por el arco de salida-meta. A continuación nos dirigimos por un sendero hacia la localidad de la Vid. Allí atravesaremos por la carretera todo el pueblo hasta llegar a la altura de la Iglesia, donde pasaremos por debajo de la crta León-Oviedo para iniciar la primera subida de la carrera (km 2,5). Esta primera subida son 450 m de desnivel +. En el km 4,5 coronamos La Colorada. Acto seguido se inicia un rápido descenso por un sendero hasta que cogemos una pista por la que avanzaremos (casi dos kilómetros) hasta la collada. Una vez allí dejamos la pista para meternos monte a través y llegar al cruce de la crta de Buiza el cual cruzamos llegando a un arroyo. Tras el arroyo nos espera un corto pero duro repecho. Ya en la parte alta descendemos hasta el primer Avituallamiento en el Campamento juvenil donde se cruza la carretera de Cabornera.

Desnivel + 766 Desnivel – 781.

### Tramo 2

Campamento juvenil km 10 (1º Avituallamiento) – Desvío Fontañan km 21 (2º Avituallamiento).

Dejamos el avituallamiento a nuestras espaldas, cruzamos el río por el puente en busca de la línea de gas, donde iniciamos una dura subida (de casi 1km). Una vez en la parte alta continuaremos por la pista del gas que tras varias subidas y bajadas nos lleva a la localidad de los Barrios de Gordón, localidad situada en la falda del pico más alto de la carrera (Pico Bustillo 1859 m). Al atravesar el pueblo, iniciamos una subida de casi cinco kilómetros sin descanso y 750 m desnivel + hasta coronar en la Cruz (km 19,5). Allí si el día lo permite podremos ver los picos que nos quedan por delante Fontañan y Cueto San Mateo. El descenso inicialmente (unos 200 metros) es entre piedras sueltas pero tras pasarlas nos metemos en una pista que nos acompañará hasta el siguiente avituallamiento (a unos 1500 m).

Desnivel + 1162 Desnivel – 676.

### Tramo 3

2º Avituallamiento km 21 – 3º Avituallamiento km 31 (piscinas de Pola de Gordón).

Según dejamos el segundo avituallamiento, abandonamos el camino para iniciar una subida que nos llevará al cresterio, con continuas subidas y bajadas nos acercará hasta las trincheras, ya en la cima de Fontañan. Desde la cima iniciaremos un descenso entre bosques que nos llevará a un camino por el que continuaremos 1km para desviarnos por un sendero a la izquierda que tras una pequeña subida y posterior bajada nos llevará al pueblo Pola de Gordón (km 30,5). Allí pasaremos las vías del tren por un paso soterrado y posteriormente cruzaremos el puente del río Bernesga dirigiéndonos a la plaza del pueblo atravesándola para salir al paseo del río. Nos dirigimos dirección las piscinas a las cuales llegamos cruzando por un túnel la crta León-Oviedo. Una vez pasado el túnel a 200 metros nos espera el tercer avituallamiento.

Desnivel + 316 Desnivel – 821.

## **Tramo 4**

3º Avituallamiento km 31 (piscinas de Pola de Gordón) - 4º Avituallamiento km 39 (piscinas de Santa Lucía)

Una vez repuestas fuerzas iniciamos la subida al Cueto San Mateo. Inicialmente por un camino hasta que nos salgamos a la izquierda por un sendero de tierra entre bosque (durante 2 km) Seguiremos hasta encontramos con un camino más ancho que será recorrido común con los corredores de la 42k. Continuaremos (1,5km) y nos meteremos por un sendero de tierra y piedras (parte más dura de la subida) con un desnivel de 300 + (en 1 km) que nos llevará a la cima del Cueto San Mateo (1.609 m). En el descenso habrá que tener precaución ya que es un descenso técnico de rocas y en especial al final, una vez atravesado un pequeño bosque, que nos encontramos unos cables en la roca, estos nos ayudarán a destrepar. Una vez abajo cruzamos un camino asfaltado con una pequeña subida, enlazando con un sendero que nos llevará hasta la bocamina. Una vez se pasa la bocamina continuamos unos metros de frente para posteriormente descender hasta las piscinas de Santa Lucía donde se encuentra el 4º Avituallamiento.

Desnivel + 671 Desnivel – 608.

## **Tramo 5**

4º Avituallamiento km 39 (piscinas de Santa Lucía) – 5º Avituallamiento km 42 (Faedo)

Nada más dejar el Avituallamiento comenzamos una dura subida (200+ en 1km) monte a través hasta llegar a una antigua escombrera. En este punto comenzará un descenso por un sendero de tierra entre escobas, que nos sirven de sujeción en caso de estar mojado el sendero. A continuación cogemos un camino a la derecha que nos conduce al Avituallamiento

Desnivel + 235 Desnivel – 205

## **Tramo 6**

5º Avituallamiento km 42 (Faedo) - meta km 46 (Ciñera)

Estamos a menos de 4 km de meta, pero antes tendremos que hacer frente a la última subida de la carrera, que para no variar se agarra bastante (160 m + en menos de un km) la subida es por un sendero de graba suelta que nos llevará al cresteo. Justo antes de coronar el cresteo se encuentra el último Avituallamiento hasta meta. Una vez en el cresteo continuaremos por él hasta llegar a la Cruz. Allí (nos queda 1km a la meta), nos espera una bajada por un sendero con graba suelta, enlazando con un camino por el realizaremos los últimos seiscientos metros hasta entrar en el pueblo. Cien metros antes de meta ya en el pueblo bajaremos por unas escaleras siendo señal de que ya estás en meta.

Desnivel + 321 Desnivel – 373

**Desniveles acumulados: + 3471 - 3464**