

# Ficha técnica Carrera Las Dehesas 12 km (LD12K)



**Fecha:** 30 de septiembre del 2018.

**Lugar de salida y meta:** Polideportivo municipal de Cercedilla, Madrid, España.

**Hora de salida:** 9:45 h del domingo 30 de septiembre.

**Distancia del recorrido:** 12,8 Km.

**Desnivel:** +702/ -702 metros

**Altitudes:** máxima 1.670 msnm, mínima 1.196 msnm y media 1.390 msnm.

**Terreno técnico:** aproximadamente el 45 % del recorrido.

**Tiempo máximo para acabar la prueba:** 3 horas, a las 12:45 horas.

**Avituallamientos:** 2 avituallamientos en recorrido (agua, isotónico, frutas, membrillo, frutos secos, chocolate, golosinas, glucosa...), más el de meta (avituallamiento sólido y líquido completo).

**Servicios a los corredores:** Bolsa de corredor, ropero, duchas, atención sanitaria, ambulancias medicalizadas, seguro de accidentes y responsabilidad civil.