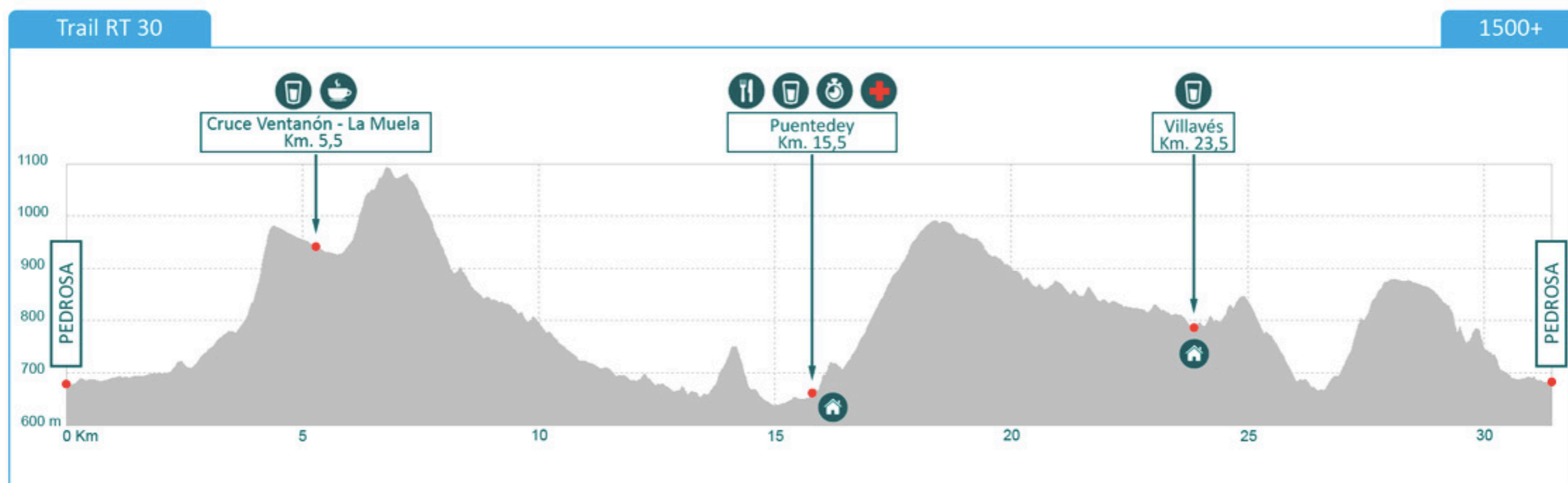




RT 30 es una carrera de montaña de 31,5 km de distancia y 3.000 metros de desnivel acumulado. Esta carrera será de carácter competitivo, aunque por sus características estará abierta la participación a marchadores. Salida y llegada en Pedrosa de Valdeporres empalmando a la altura del pueblo de Rozas con el recorrido de la RT 70 (Ultratrail), realizando así la parte del recorrido por la montaña mediterránea, ascendiendo el alto de Paño, la Muela de Dulla y Rojo entre otros. RT 30 discurrirá principalmente por caminos, sin prácticamente zona asfaltada. Caminos: 79%; Pista Forestal: 12%; Asfalto: 9%.



**DESNIVEL
ACUMULADO
3.000MTS**



PUEBLO



LÍQUIDO CALIENTE:
Caldo



CRONÓMETRO



LÍQUIDO FRIO:
Agua, cola y refresco isotónico



SÓLIDO:
Barritas energéticas, frutos secos, sándwiches y gominolas



PUESTO DE ASISTENCIA

79%

CAMINOS

12%

PISTA
FORESTAL

9%

ASFALTO