

V BECAS CLUB MONTAÑA TODOVERTICAL 2016



Proyecto presentado por :

Angel de la Encarnación Moreno

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Este año mis aspiraciones después de un año 2015 exitoso para mí y donde había disfrutado y conseguido mis mayores éxitos deportivos lo afrontaba lleno de dudas. Primero por tener que afrontar con la selección de Madrid de carreras de Montaña la copa de España, donde al bajar la categoría de veteranos a 40 años me perjudicaba notablemente. Segundo porque habían aumentado la distancia de las pruebas, dato que para lo que puedo entrenar se me hacía complicado y tercero porque las pruebas de la copa de España en Línea las hicieron coincidir con las de verticales. Por tanto tenía mucha incertidumbre de como compaginar los Verticales con las Maratones de Montaña

Al empezar la temporada y correr las primeras pruebas de maratón me empecé a dar cuenta de que mi cuerpo no estaba preparado para afrontar ese tipo de carreras con el entrenamiento que realizaba. Me costaba recuperarme de prueba a prueba y me encontraba fuera de lugar. No obstante intenté afrontarlo de la mejor manera posible disfrutando de las carreras sin importarme en el lugar donde acabara y aprendiendo de como se comportaba mi cuerpo. A esto tenía que añadirle compaginarlo con los verticales a priori más explosivos.

Con todo esto afronté una temporada, que a pesar de todo, ha sido buena donde sin haber estado fino he ganado km verticales y carreras en línea a nivel absoluto, algo que para la edad (47) va siendo cada vez más difícil con el nivel de hoy en día.

RESULTADOS DEPORTIVOS más importantes

- **3º COPA ESPAÑA DE VERTICALES VETERANO Y 6º ABSOLUTO**
- **CAMPEON ABSOLUTO DE CARRERAS VERTICALES MADRID**
- **SUBCAMPEON VET. Y 4º Absoluto del Camp. Madrid de Carreras por Montaña**
- **CAMPEON ABSOLUTO EN TRES KM VERTICALES (ABANTOS, LA SARGA Y RUENES) Y CAMPEON DEL TRAIL DE VITORIA Y SIERRA DEL RINCON.**

DESCRIPCION DE LAS PRUEBAS

1 COPA DE ESPAÑA DE CARRERAS VERTICALES

La copa de España de carreras verticales consta de 4 pruebas de las que puntúan las tres mejores. Este año las carreras eran:

30 Abril en Otañes, Castrourdiales, Cantabria Vertical Trail RAE, 4,5 km y 709m+

11 Junio en Cercedilla, Madrid: XV Cros Alpino Telégrafo, 8km y 800m+

10 Julio en Capdella, Lleida: VII Vertical Cabanera, 5,200 km y 1463m+

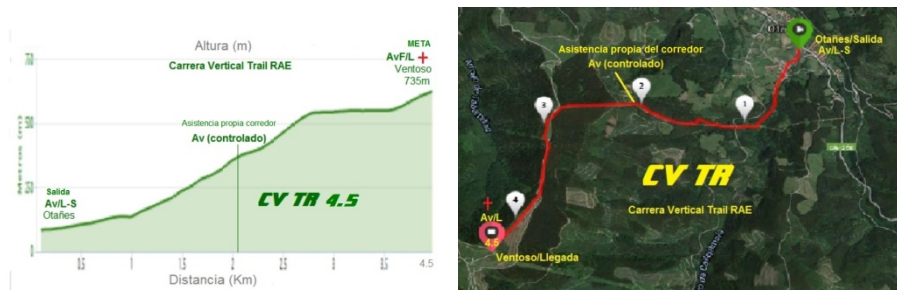
22 Octubre en Monseny, Barcelona: Sitja de Llop, 6,600 km y 1185m+

1.1 Vertical Trail Rae (Otañes)

Distancia 4,5 km

Desnivel Positivo Acumulado: 709 m+

Clasificación en la prueba: **3º Veterano y 14º absoluto**



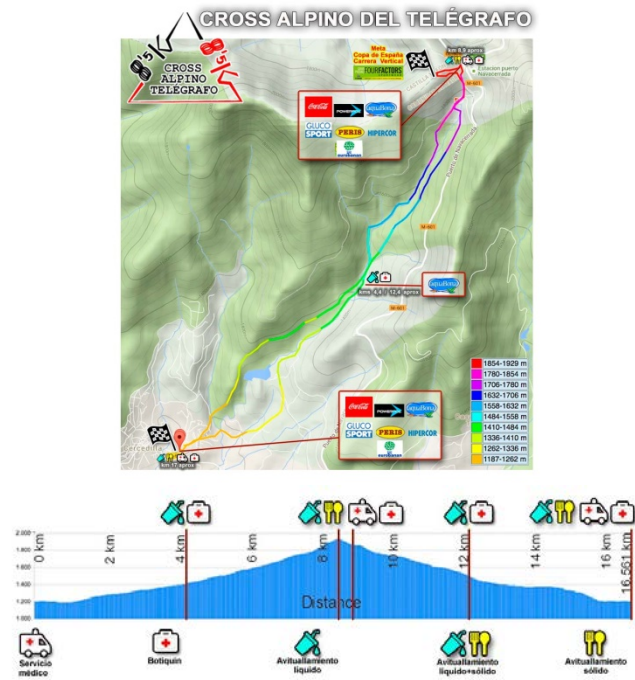
Enlace: <http://trailrae.com/trailrae/carrera-vertical>

1.2 XV Cros Alpino Telégrafo, Cercedilla Madrid

Distancia 8 km

Desnivel Positivo Acumulado: 800 m+

Clasificación en la prueba: **3º Veterano y 4º absoluto**



Enlace: <http://www.maratonalpino.com/mam-cross-alpino>

1.3 VII Vertical Cabanera, Lleida

Distancia 5,200 km

Desnivel Positivo Acumulado: 1463 m+

Clasificación en la prueba: 1º Veterano y 7º absoluto



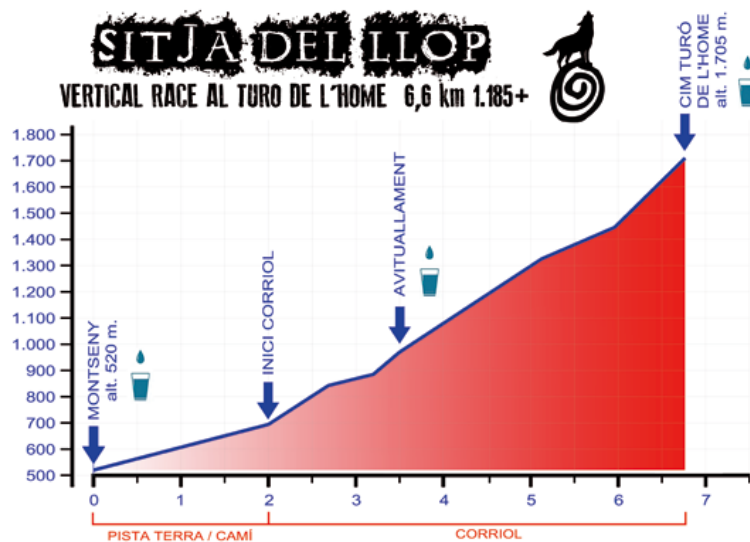
Enlace: www.verticalcabanera.com

1.4 Sitja de Llop, Montseny Barcelona

Distancia 6,600 km

Desnivel Positivo Acumulado: 1185 m+

Clasificación en la prueba: 3º Veterano y 7º absoluto



Enlace recorrido: <http://es.maratomontseny.com/>

2 CAMPEONATO DE MADRID DE CARRERAS VERTICALES

El campeonato de Madrid de carreras verticales este año se disputo en El Escorial después de haber tenido que suspender la primera propuesta del km vertical La Najarra.

Distancia 5,000 km

Desnivel Positivo Acumulado: 800 m+

Clasificación en la prueba: 1º Veterano y 1º absoluto

Fecha 12 nov 2016



Enlace : <http://www.fmm.es/actividades-de-montana/2013-10-22-12-12-24/noticias/item/1950-campeonato-de-madrid-de-carrera-vertical-2016>

3 CAMPEONATO DE MADRID DE CARRERAS DE MONTAÑA

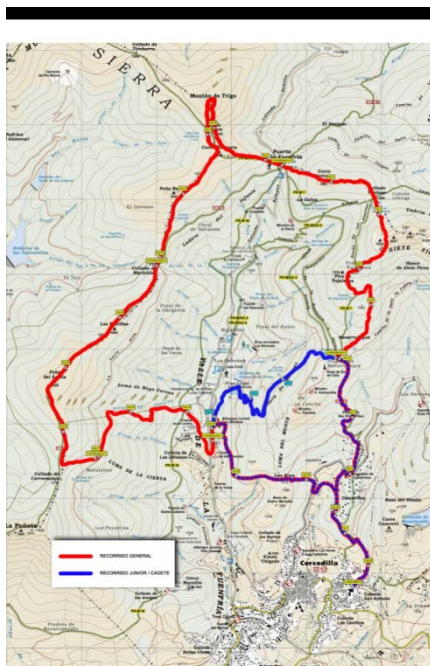
Este año el campeonato individual y de clubs de Madrid recaía en el XXX Cross de las Dehesas. Una carrera que me encanta. Además contra todo pronóstico pudimos ser campeones de Madrid de clubs gracias a la buena carrera que hicimos los miembros del club.

Fecha: 30 de Octubre de 2016

Distancia: 24 km

Desnivel positivo acumulado: 1680m+

Clasificación: 2º Veterano y 4º Absoluto





4 OTRAS CARRERAS

Durante este año he disputado un total de 49 carreras entre duatlones , cross , carreras de montaña y asfalto. De ellas he subido al pódium en 37 ocasiones. De todas ellas destacaré las más representativas para mi o que mejor resultado he obtenido.

4.1 KM VERTICALES

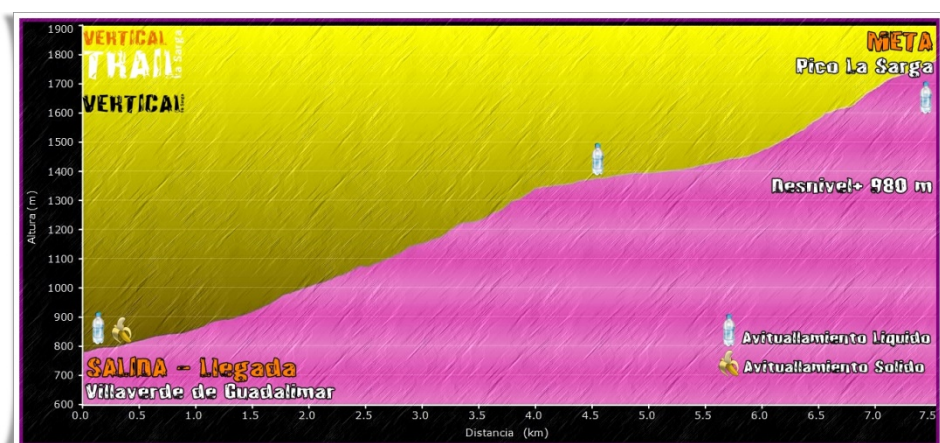
4.1.1 CABRALES TRES VERTICALES (2º VETERANO) 2-3/04/2016

Un lugar espectacular para unas carreras impresionantes.



Enlace: <http://cabrales3verticales.es/#los-kv>

4.1.2 KM VERTICAL LA SARGA (CAMPEÓN ABSOLUTO) 14/05/2016



Fecha : 14 de Mayo de 2016

Distancia: 7'5 Km. de subida (cronometrados) y 7'5 Km. de bajada.

Desnivel: 980 m+ los 7'5 Km. de subida (cronometrados)



<http://verticaltrail.es/track-vertical-la-sarga-2016/>

- 4.1.3 KM VERTICAL FUENTE DE **(10º VETERANO)** 19/06/2016
- 4.1.4 KM VERTICAL RUENES **(CAMPEON ABSOLUTO)** 13/08/2016
- 4.1.5 KM VERTICAL CERESALEU **(2º VETERANO)** 27/08/2016
- 4.1.6 KM VERTICAL LA MALICIOSA **(3º VETERANO)** 1/10/2016
- 4.1.7 KM VERTICAL AMBOTO **(2º VETERANO)** 8/10/2016

4.2 CARRERAS DE TRAIL

- 4.2.1 SUBIDA A LA DEGOLLA **(ENERO 2016 3º VETERANO)** **(DIC 2016 2º VETERANO)**
- 4.2.2 TACTIKA TRAIL TORRELAGUNA **(1º VETERANO)** 14/02/2016
- 4.2.3 IV SUBIDA AL CAMORRO CACERES **(1º VETERANO)** 28/02/2016
- 4.2.4 COPA DE ESPAÑA DE CARRERAS DE MONTAÑA **(7º VETERANO)**
 - 4.2.4.1 MARATON DE MONTAÑA BORRIOL CASTELLON 42 KM 13 Marzo
 - 4.2.4.2 CARRERA DE MONTAÑA MONTES DE VIVEIRO CAMOVI 10 Abril
 - 4.2.4.3 VIII TRAIL RAE OTAÑES CASTROURDIALES 1 Mayo
 - 4.2.4.4 SKY RACE VALLIBIERNA LLEIDA 5 Junio
 - 4.2.4.5 CURSA DE MONTANYA VISTABELLA CASTELLON 7 Agosto
 - 4.2.4.6 MARATON DE MONTAÑA MONTSENY 23 Octubre
- 4.2.5 IV TRAIL PEDREZUELA **(2º VETERANO)** 20/03/2016
- 4.2.6 SUBIDA A LA CUERDA JABAGA CUENCA **(1º VETERANO)** 17/04/2016
- 4.2.7 TACTIKA TRAIL LOZOYUELA **(1º VETERANO)** 8/05/2016
- 4.2.8 TRAIL LA SARGA **(1º VETERANO)** 15/05/2016
- 4.2.9 CROSS TRES REFUGIOS **(1º VETERANO)** 22/05/2016
- 4.2.10 TACTIKA TRAIL SIERRA DEL RINCON **(CAMPEON ABSOLUTO)** 11/09/2016
- 4.2.11 CROSS DEL YELMO **(2º ABSOLUTO Y 1º VETERANO)** 18/09/2016
- 4.2.12 SKYRHUNE (FRANCIA) **(2º VETERANO)** 24/09/2016
- 4.2.13 TRAIL VITORIA **(CAMPEON ABSOLUTO)** 9/10/2016
- 4.2.14 TACTIKA TRAIL DE ALCALA DE HENARES **(1º VETERANO)** 20/11/2016



SUBIDA A LA DEGOLLA



SKYRHUNE



KM VERTICAL CABRALES



TRAIL RAE OTAÑES



TRAIL VITORIA

5.- DATOS PARA LA LOCALIZACIÓN

Nombre: Ángel de la Encarnación Moreno

Fecha de nacimiento: 26/03/1969 Telefono: 639650241

Email: ingenieriavegetal@ingenieriavegetal.com

Socio nº 804 de TODOVERTICAL