



ROAD BOOK

DESAFÍOS DEL CAINEJO 2026



ÍNDICE



INTRODUCCIÓN

REGLAMENTOS

DISTANCIAS

MATERIAL OBLIGATORIO

ENTREGA DE DORSALES

HORARIOS DE SALIDA

PROGRAMA

TIEMPO DE CORTE

CHARLA TÉCNICA

BOLSA DE VIDA CAÍN

CAINEJO

INTRODUCCIÓN



¡BIENVENIDOS!

ESTE DOCUMENTO ES UNA GUÍA PARA LAS TRES DISTANCIAS. AQUÍ ENCONTRARÉIS TODA LA INFORMACIÓN NECESARIA PARA ESTUDIAR LOS ITINERARIOS, LOS PUNTOS CLAVE, LA DISTRIBUCIÓN DE CONTROLES Y AVITUALLAMIENTOS, TIEMPOS DE PASO Y ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA MOVEROS CON SEGURIDAD Y CRITERIO EN UN ENTORNO DE ALTA MONTAÑA COMO ES EL DE LOS PICOS DE EUROPA.

ESTAS CARRERAS OFRECEN UNA EXPERIENCIA EXIGENTE Y AUTÉNTICA, RECORRIENDO ALGUNOS DE LOS LUGARES MÁS REPRESENTATIVOS Y SALVAJES DEL MACIZO. NO ES SOLO UNA COMPETICIÓN, ES UN VIAJE POR TERRENO CAMBIANTE, TÉCNICO Y, EN OCASIONES, IMPREDECIBLE, DONDE LA TOMA DE DECISIONES Y EL RESPETO POR LA MONTAÑA SERÁN TAN IMPORTANTES COMO EL ESTADO FÍSICO.

OS PEDIMOS QUE AFRONTÉIS LA PRUEBA CON RESPONSABILIDAD, SIENDO CONSCIENTES DEL ENTORNO EN EL QUE OS ENCONTRÁIS. LA SEGURIDAD INDIVIDUAL Y COLECTIVA, ASÍ COMO EL RESPETO POR EL MEDIO NATURAL, FORMAN PARTE ESENCIAL DE ESTA CARRERA.

**PREPARAD EL MATERIAL, ESTUDIAD EL RECORRIDO Y SALID AHÍ FUERA A DISFRUTARLO.
NOS VEMOS EN LA LÍNEA DE SALIDA.**

REGLAMENTO

**ENLACE A LOS REGLAMENTOS: HAZ CLICK EN CADA DISTANCIA PARA VERLO
TAMBIÉN DISPONIBLES EN LA PAGINA WEB Y PERFIL DE INSTAGRAM**

DESAFÍO ULTRA

DESAFÍO

CAINEJÍN

PROHIBIDO CORRER EN LA SENDA DEL CARES (CULIEMBRO-PUENTE CAÍN)

EL TIEMPO ESTÁ MARCADO Y SE PODRÁ DESCALIFICAR

PESENCIA DE VOLUNTARIOS VIGILANDO

TRACKS

**EL TRACK ES OBLIGATORIO Y HAY QUE SABER INTERPRETARLO
DESPONIBLES EN LA PÁGINA WEB Y PERFIL DE INSTAGRAM**

DISPONIBLES AQUÍ:

ULTRA

DESAFÍO

CAINEJÍN

LLEVAR DISPOSITIVO CON BATERÍA Y SABER UTILIZARLO

CAINEJÍN

DISTAGNIAS

23 DE MAYO

**DEAFÍO
ULTRA**

— **52K**

DESAFÍO

— **37K**

24 DE MAYO

CAINEJÍN

— **19K**

DISTAGNIAS

DESAFÍO ULTRA 52KM

23 DE MAYO

**HORA DE SALIDA
6:00H**

FICHA TÉCNICA

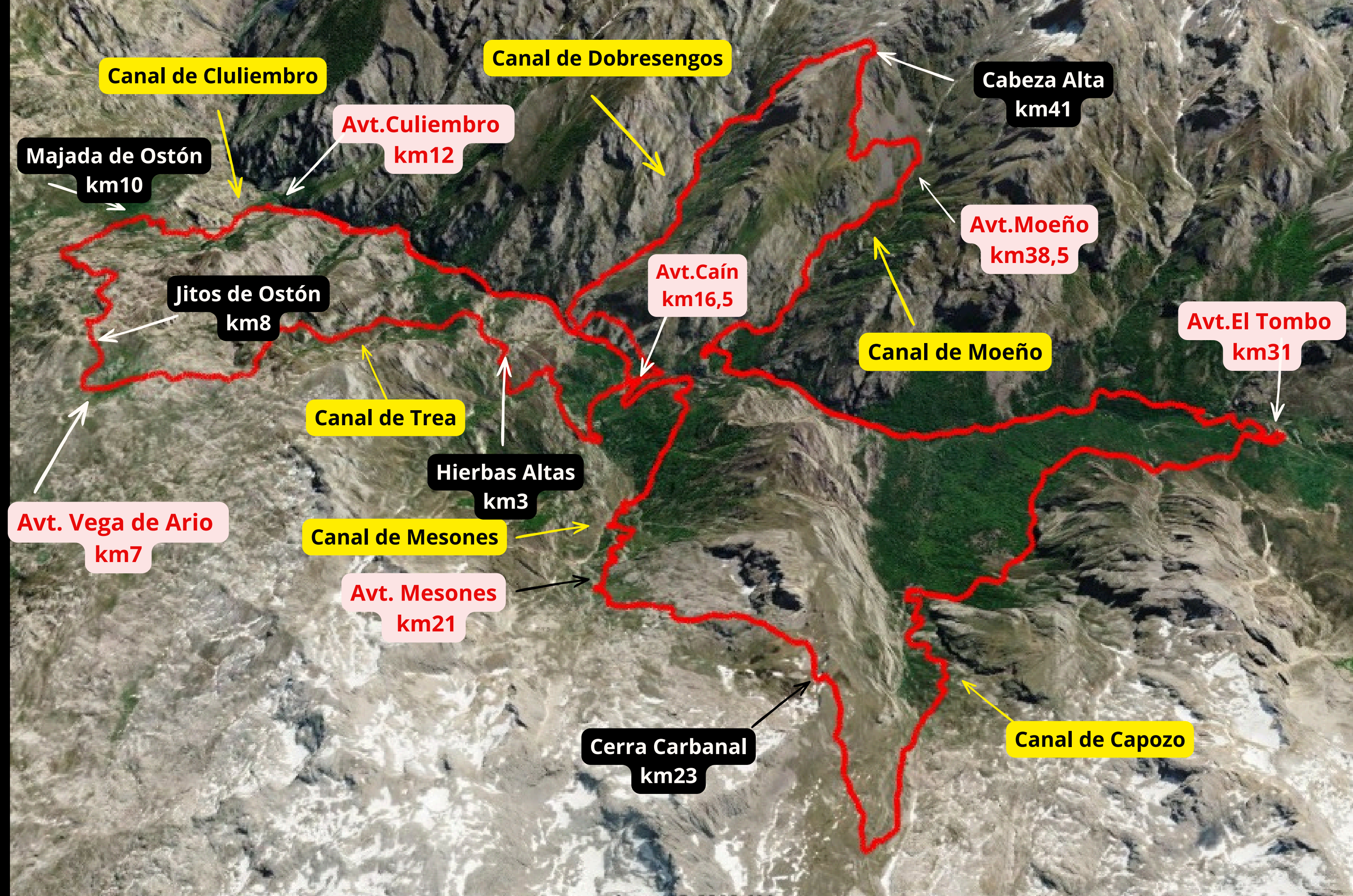
DESNIVEL POSITIVO: 5.100

DESNIVEL NEGATIVO: 5.100M

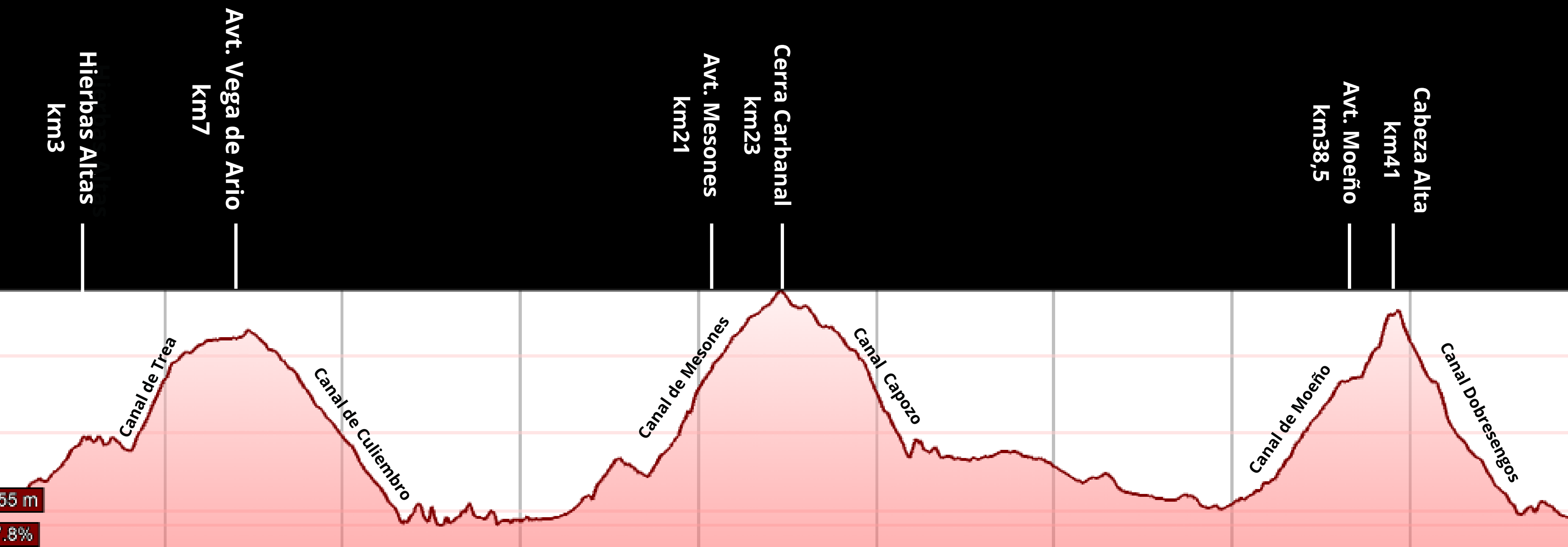
ALTURA MÁXIMA: 2.000 M



DESAFÍO ULTRA



DESAFÍO ULTRA



Caín

Caín

Avt. El Tombo
km31

Caín
km16,5

Avt. Culiembro
km12

Avt. Vega de Ario
km7

Hierbas Altas
km3

Cabeza Alta
km41

Avt. Moeño
km38,5

DESAFÍO ULTRA

DESAFÍO ULTRA



MATERIAL OBLIGATORIO

- MANTA TÉRMICA
- SILBATO
- FRONTAL
- LUZ ROJA TRASERA**
- CRAMPONES**
- GORRO O TUBULAR
- GUANTES
- DEPÓSITO DE AGUA DE 1 LITRO
- VASO
- MÓVIL CON BATERÍA
- CORTAVIENTOS CON MEMBRANA IMPERMEABLE
- CAMISETA TÉRMICA MANGA LARGA O CAMISETA CON MANGUITOS
- PANTALÓN LARGO IMPERMEABLE**

LEER REGLAMENTO

**DECISIÓN DE LA ORGANIZACIÓN

CANEJO 37KM

23 DE MAYO



HORA DE SALIDA

6:30H

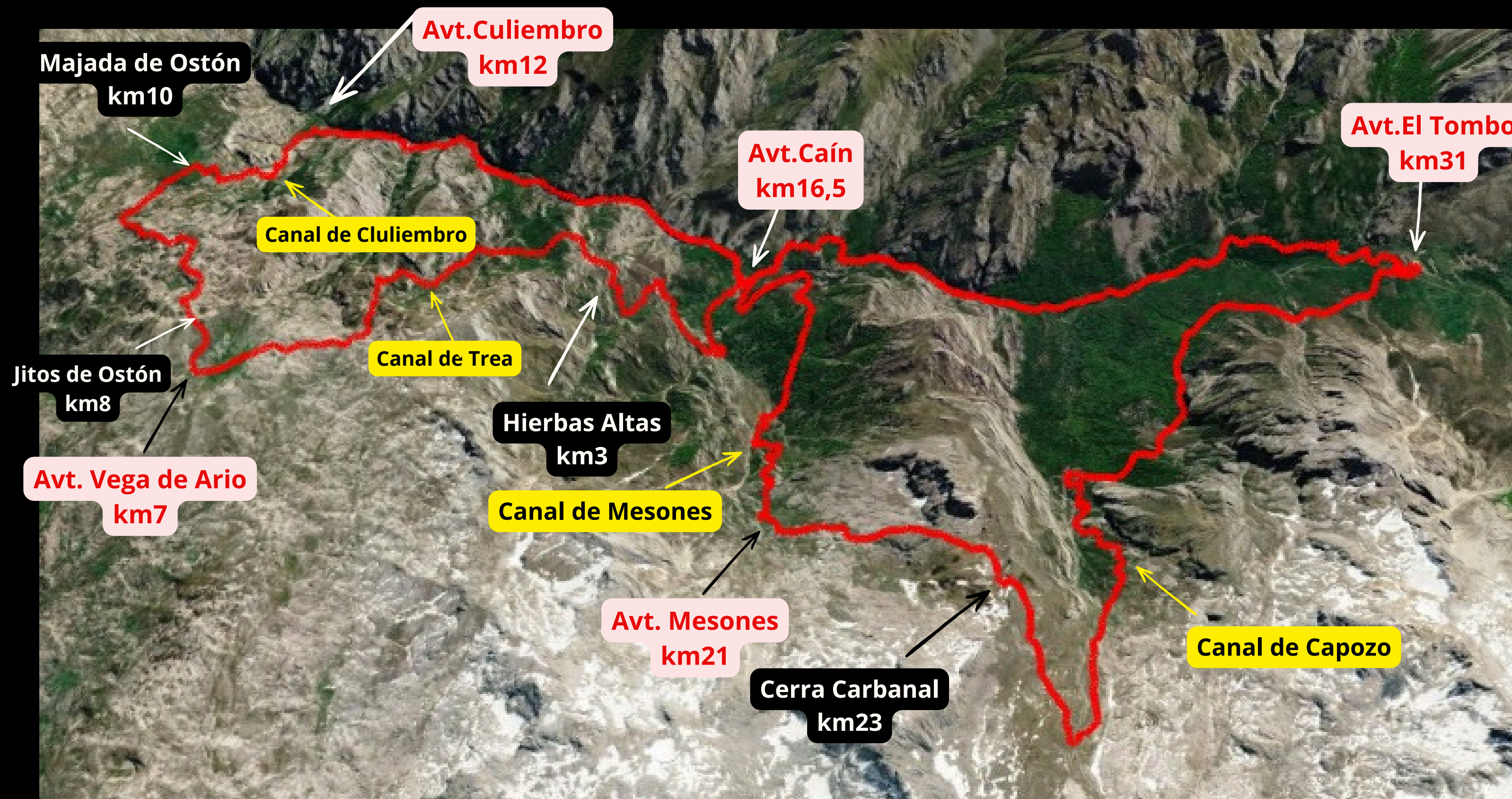
FICHA TÉCNICA

DESNIVEL POSITIVO: 3.500M

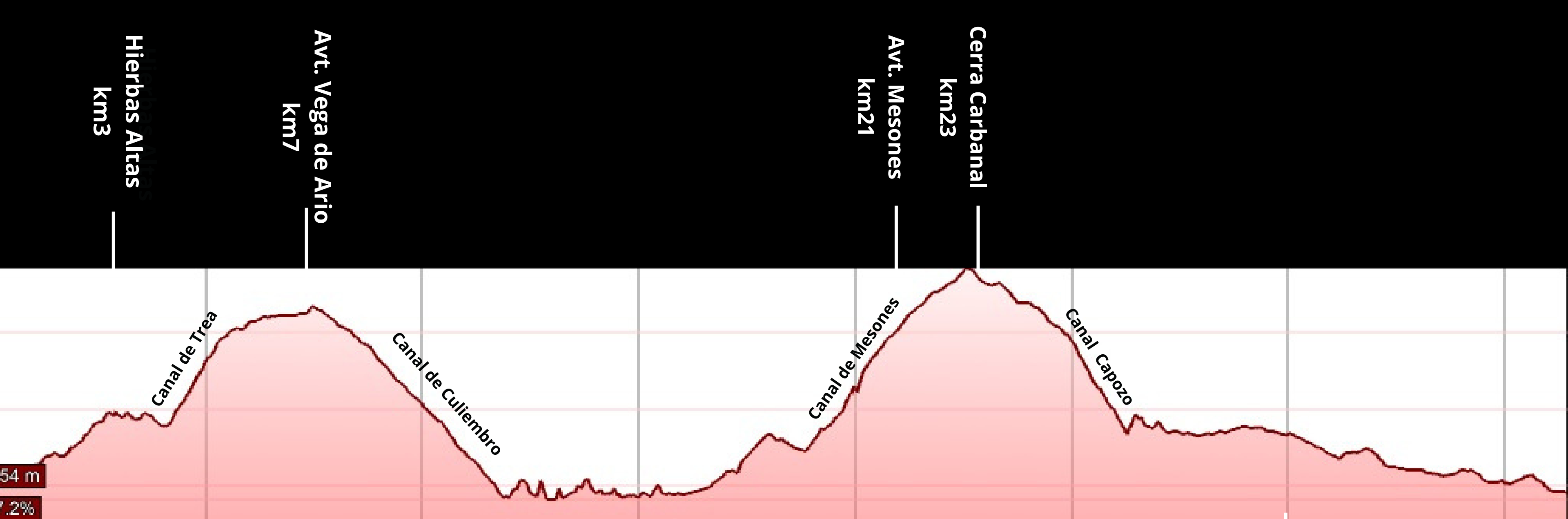
DESNIVEL NEGATIVO: 3.500M

ALTURA MÁXIMA: 2.000M

DESAFÍO GANERO



DESAFÍO GANERO



Caín

Caín

DESAFÍO CAINEJO

DESAFÍO CAINEJO

A photograph of a runner on a mountain trail. The runner is wearing a black shirt and shorts, and is using trekking poles. A red flag is planted in the ground to the left of the runner. The background shows a mountain range with some clouds.

MATERIAL OBLIGATORIO

- MANTA TÉRMICA**
- SILBATO**
- LUZ ROJA TRASERA****
- CRAMPONES****
- GORRO O TUBULAR**
- GUANTES**
- DEPÓSITO DE AGUA DE 1 LITRO**
- VASO**
- MÓVIL CON BATERÍA**
- CORTAVIENTOS CON MEMBRANA IMPERMEABLE**
- CAMISETA TÉRMICA MANGA LARGA O CAMISETA CON MANGUITOS**
- PANTALÓN LARGO IMPERMEABLE****

LEER REGLAMENTO

****DECISIÓN DE LA ORGANIZACIÓN**

CANEJÍN 19KM

24 DE MAYO

HORA DE SALIDA

8:00H

FICHA TÉCNICA

DESNIVEL POSITIVO: 1.800M

DESNIVEL NEGATIVO: 1.800M

ALTURA MÁXIMA: 1.700M



GAMINEJÍN



Avt. Vega de Ario
km7

Jitos de Ostón
km8

Hierbas Altas
km3

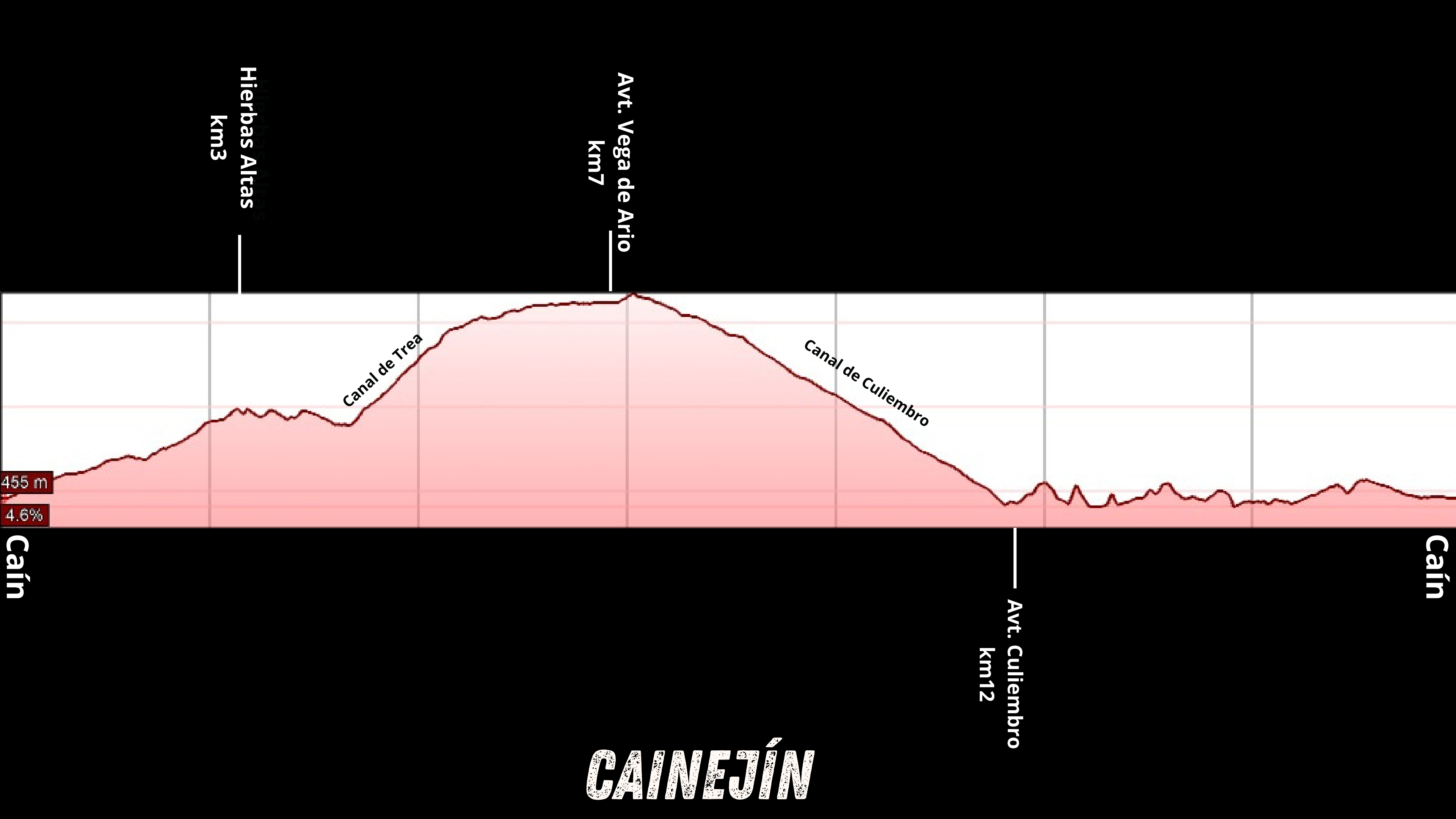
Canal de Trea

Canal de Culiembro

Majada de Ostón
km10

Avt. Culiembro
km12

GAMINEJÍN



455 m

4.6%

Caín

Hierbas Altas
km3

Canal de Trea

Avt. Vega de Ario
km7

Canal de Culiembro

Avt. Culiembro
km12

Caín

CAINEJÍN

CAINEJÍN



MATERIAL OBLIGATORIO

- MANTA TÉRMICA**
- SILBATO**
- GORRO O TUBULAR**
- GUANTES**
- DEPÓSITO DE AGUA DE 1 LITRO**
- VASO**
- MÓVIL CON BATERÍA**
- CORTAVIENTOS CON MEMBRANA IMPERMEABLE**
- CAMISETA TÉRMICA MANGA LARGA O CAMISETA CON MANGUITOS****
- PANTALÓN LARGO IMPERMEABLE****

LEER REGLAMENTO

****DECISIÓN DE LA ORGANIZACIÓN**

ZONAS DE MÁXIMA PRECAUCIÓN

HIERBAS ALTAS (CUERDAS) - CAIDA

JITOS DE OSTÓN - ORIENTACIÓN

INICIO CANAL DE CULIEMBRO - PIEDRAS

SEDO MESONES - CAIDA

CABEZA ALTA (CUERDAS) - CAIDA

CANALÓN DE DOBRESENGOS - PIEDRAS

PROHIBIDO CORRER EN LA SENDA DEL CARES (CULIEMBRO-PUENTE CAÍN)

CAINEJO



ZONAS DE MÁXIMA PRECAUCIÓN



ZONAS DE MÁXIMA PRECAUCIÓN

TIEMPOS DE CORTE

Desafío Ultra el Cainejo

Salida 6:00H

Corte Caín 10:45h

Corte Castro 16:15h

Meta 21:00h

Tiempo Máximo 15h

Desafío el Cainejo

Salida 6:45H

Corte Caín 11:45h

Meta 19:45h

Tiempo Máximo 13h

Cainejín

Salida 8:00H

Corte Cruce Trea: 10:30H

Meta 14:00h

Tiempo Máximo 6h

CAINEJO

BASE DE VIDA CAÍN

ULTRA Y DESAFÍO

PARA EL DESAFÍO ULTRA Y EL DESAFÍO SE PUEDE DEPOSITAR DURANTE LA RECOGIDA DEL DORSAL UNA BASE DE VIDA QUE SE PUEDE UTILIZAR EN EL PRIMER PASO POR CAIN. DICHA BOLSA DEBERÁ DE ESTAR CORRECTAMENTE CERRADA Y IDENTIFICADA CON LOS DATOS DEL CORREDOR PARA FACILITAR SU IDENTIFICACIÓN.

LA ORGANIZACIÓN DE LA CARRERA NO SE HACE RESPONSABLE DE LOS OBJETOS QUE HAYA EN EL INTERIOR DE LAS BOLSAS.

CHARLA TÉCNICA

**LA CHARLA TÉCNICA SERÁ GRABADA Y ESTARÁ DISPONIBLE EL
JUEVES 21 A LAS 18:00H EN INSTAGRAM, FACEBOOK Y YOUTUBE**

**EL VIERNES 22 A LAS 19:30H SE PODRÁN ATENDER PREGUNTAS Y
DUDAS**

CAINEJO

PROGRAMA

ENLACE AL PROGRAMA (HAZ CLICK AQUÍ)

DORSALES, HORARIOS CLAVE...

EN LA RECOGIDA DEL DORSAL SE DEBERÁ PRESENTAR DNI O DOCUMENTO EQUIVALENTE (CON FOTOGRAFÍA), FÍSICO O DIGITAL. NO SE ENTREGARÁN

DORSALES A TERCERAS PERSONAS.

CAINEJO

AUTOBUS Y PARKING

UN VIAJE A LAS 4:00H DESDE POSADA DE VALDEON (PLAZA)

EL RESTO DE VIAJES DESDE PARKING (2KM)

**ACONSEJAMOS BAJAR A LAS 4:00H Y APARCAR LO MÁS CERCA
DEL PUEBLO**

NO SE RETRASARÁ LA SALIDA POR LLEGAR TARDE

**IMPORTANTE APARCAR CORRECTAMENTE LOS EN LOS
PARKINGS HABILITADOS EN CAÍN PARA APROVECHAR EL ESPACIO**

PARKING A 800M Y 2KM DE CAÍN

HACER CASO AL EQUIPO DE PROTECCIÓN CIVIL

CAÍNEJO

P PARKING

D DUCHAS

D DORSALES

CHARLA CHARLA

META META

A ACAMPADA

