

Gran Fondo Jaén

PARAÍSO INTERIOR

GRAN FONDO
JAÉN 15 FEB 2025

CLASICAJAEN.COM



ÚBEDA - ÚBEDA



DIPUTACIÓN
DE JAÉN



CAJA RURAL
JAÉN

SIROKO



ACEITES DE OLIVA
DE ESPAÑA

226ERS



asociación española
contra el cáncer
en Jaén

Úbeda
Ayuntamiento

PISSEI

caser
Grupo Helvetia

Btravel

ORBEA

MARCA

PROGRAMA pág. 1

PERFIL pág. 2

MAPA pág. 3

RUTÓMETRO pág. 4

DESCRIPCIÓN DE LA GRAN FONDO pág. 5

DESCRIPCIÓN DE TRAMOS pág. 7

INFORMACIÓN pág. 8

LOCALIZACIONES pág. 12

GUÍA NUTRICIONAL 226ERS pág. 14

GUÍA TÉCNICA ORBEA pág. 16

PROGRAMA Y HORARIOS

VIERNES 14 DE FEBRERO

16:00h - 20:30h

**Entrega de dorsales y tardeo Gran Fondo
en las instalaciones de Whim Cycling**

- Junto al dorsal, cada participante recibirá un vale por una consumición gratis en el bar de Whim cycling
 - Música en directo

SÁBADO 15 DE FEBRERO

7:30h-8:30

Recogida de dorsales en la zona de salida

9:00h

Apertura de la zona de salida

9:15h

Última llamada a zona de salida

9:25h

Acto protocolario corte de cinta.

9:30h

Salida Gran Fondo Jaén Paraíso Interior

13:00h

Llegada estimada del primer corredor/a

14:00h

Llegada estimada del último corredor/a

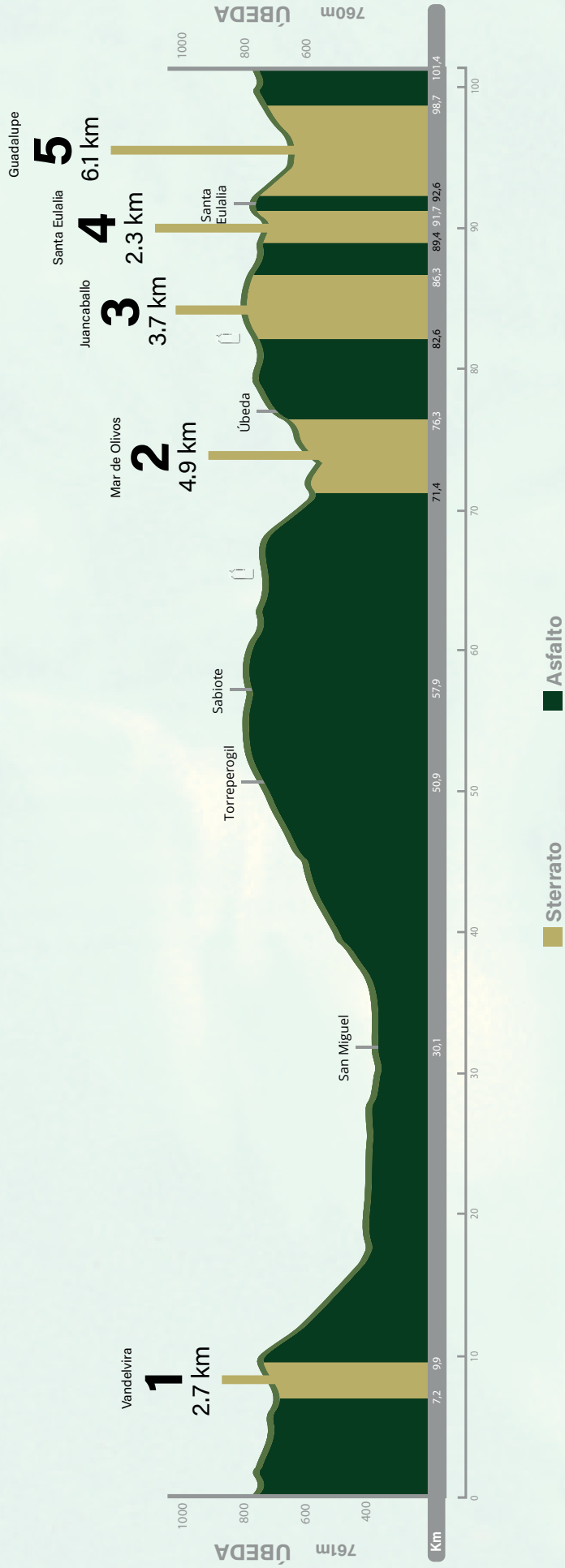
13:45h

Inicio comida y fiesta posterior

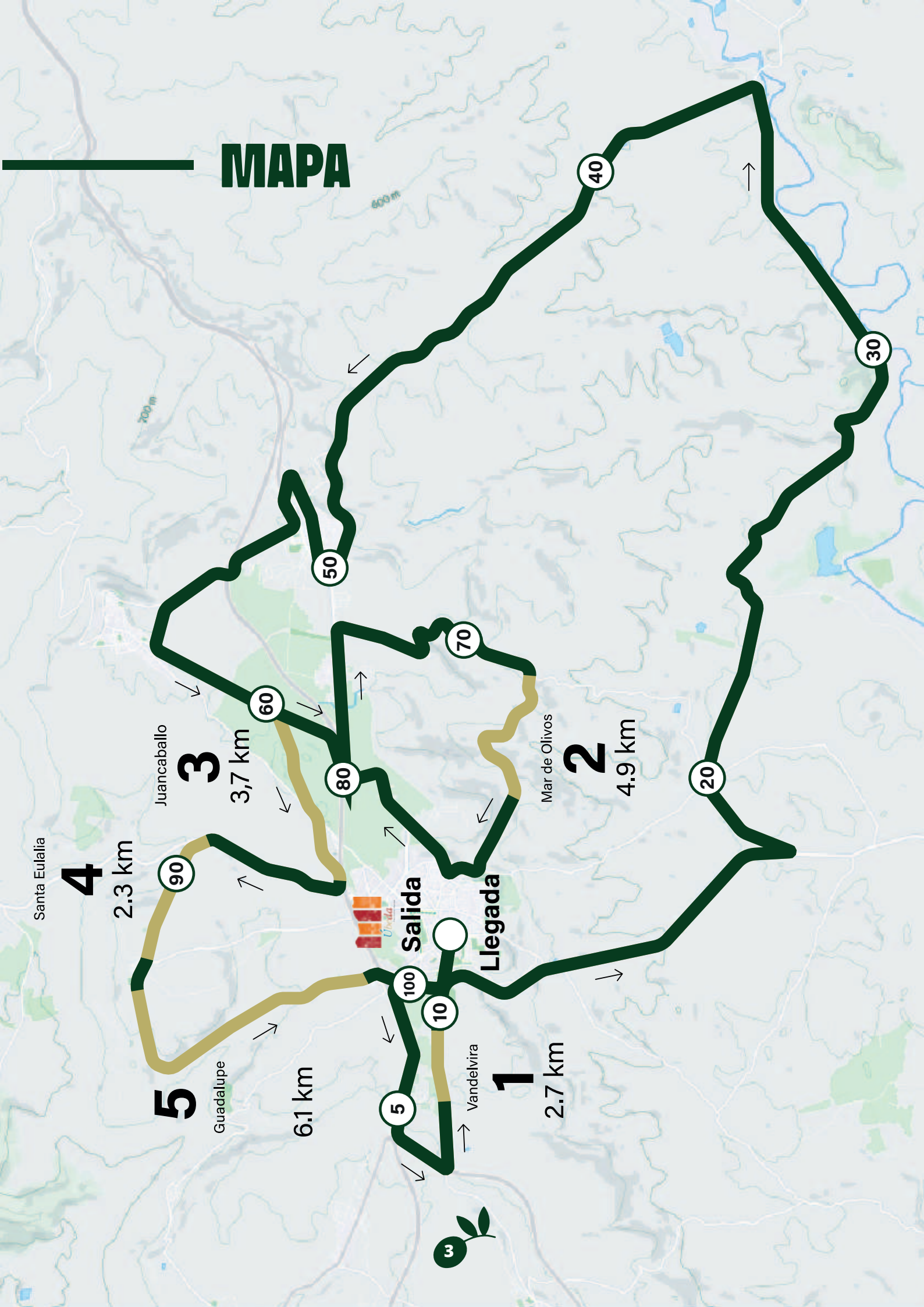
La entrega de reconocimientos se llevará a cabo conforme los premiados vayan entrando a meta



PERFIL



MAPA



RUTÓMETRO

ALTITUD	DISTANCIA EN KM			ITINERARIO	HORARIO ESTIMADO DE PASO		
	Parc	Tot	Falta		V Km/h	V Km/h	V Km/h
					22,00	26,00	30,00
761				ÚBEDA, Avda. Cristo Rey (Hospital de Santiago)	9:30:00	9:30:00	9:30:00
741	0,7	0,7	100,7	Rotonda, segunda salida. Continúa recto dirección A-316 dirección Baeza / Jaén	9:31:53	9:31:36	9:31:23
736	0,2	0,9	100,5	Rotonda, primera salida. Incorporación A-401 dirección A32 Bailén / Albacete	9:32:32	9:32:09	9:31:52
758	0,8	1,7	99,7	Rotonda, cuarta salida. Giro izquierda. Incorporación N-322a vía de servicio	9:34:41	9:33:58	9:33:26
704	2,5	4,2	97,2	Continúa recto por N-322a	9:41:24	9:39:39	9:38:22
712	0,8	5,0	96,4	Rotonda, cuarta salida. Giro izquierda. Incorporación A-316R7 dirección Jaén	9:43:30	9:41:25	9:39:54
704	1,2	6,1	95,3	Rotonda, tercera salida. Giro izquierda. Incorporación vía de servicio paralela A-316	9:46:43	9:44:09	9:42:16
693	1,1	7,3	94,1	Rotonda, primera salida. Continúa recto por vía de servicio	9:49:50	9:46:47	9:44:32
705	0,6	7,9	93,5	INICIO SECTOR STERRATO	9:51:28	9:48:10	9:45:44
712	1,2	9,1	92,3	INICIO SECTOR STERRATO	9:54:49	9:51:00	9:48:12
708	2,1	9,3	92,0	Rotonda, tercera salida. Continúa recto por A-316 dirección Úbeda	9:55:28	9:51:33	9:48:41
702	0,6	9,9	91,5	Rotonda, primera salida. Giro derecha. Incorporación A-401 dirección Jódar	9:57:05	9:52:55	9:49:52
606	2,2	12,1	89,2	Continúa recto por A-401 dirección Jodar / Guadix	10:03:07	9:58:01	9:54:17
584	0,3	12,5	88,9	Continúa recto por A-401 dirección Jodar / Guadix	10:04:01	9:58:47	9:54:56
381	5,1	17,6	83,8	Giro izquierda. Incorporación JA-6107 dirección San Miguel	10:17:57	10:10:34	10:05:10
407	2,6	20,2	81,2	Continúa recto por JA-6107	10:24:57	10:16:30	10:10:18
377	11,4	31,6	69,8	SAN MIGUEL	10:56:03	10:42:48	10:33:06
374	5,0	36,5	64,9	Giro izquierda. Incorporación A-315 dirección Torreperogil / Jaén	11:09:33	10:54:14	10:43:00
668	10,9	47,4	54,0	Continúa recto por A-315	11:39:18	11:19:24	11:04:49
753	3,3	50,7	50,7	Rotonda, primera salida. Giro derecha dirección Torreperogil	11:48:16	11:27:00	11:11:24
753	0,2	50,9	50,5	TORREPEROGIL	11:48:44	11:27:24	11:11:44
751	0,1	51,0	50,4	Rotonda, primera salida. Continúa recto dirección centro urbano	11:49:04	11:27:40	11:11:59
750	0,5	51,5	49,9	Continúa recto por Avenida de Andalucía	11:50:21	11:28:45	11:12:55
788	1,4	52,9	48,5	Giro izquierda. Incorporación J-312a dirección Sabiote	11:54:11	11:32:00	11:15:44
787	0,4	53,2	48,1	Continúa recto dirección JA-6106 Sabiote	11:55:12	11:32:52	11:16:29
783	0,1	53,4	48,0	Rotonda, segunda salida. Giro izquierda, continúa por JA-6106 dirección Sabiote	11:55:30	11:33:07	11:16:42
778	0,6	54,0	47,4	Continúa recto por JA-6106 dirección Sabiote	11:57:10	11:34:31	11:17:55
774	1,7	55,7	45,7	Rotonda, segunda salida. Continúa recto por JA-6106 dirección Sabiote	12:01:51	11:38:30	11:21:22
772	0,2	55,9	45,5	Rotonda, primera salida. Continúa recto por JA-6106 dirección Sabiote	12:02:29	11:39:01	11:21:49
758	1,2	57,1	44,3	Rotonda, segunda salida. Continúa recto por JA-6106 dirección Sabiote	12:05:49	11:41:50	11:24:16
748	0,8	57,9	43,4	SABIOTE	12:08:01	11:43:42	11:25:53
748	0,1	58,0	43,4	Giro izquierda. Incorporación carretera vieja de Sabiote	12:08:11	11:43:51	11:26:00
774	2,5	60,5	40,8	Continúa recto	12:15:07	11:49:42	11:31:05
740	1,0	61,6	39,8	Rotonda, primera salida. Incorporación vía de servicio	12:17:52	11:52:02	11:33:06
748	1,3	62,8	38,6	Rotonda, segunda salida. Giro izquierda. Incorporación N-322a dirección Torreperogil	12:21:16	11:54:55	11:35:36
729	1,2	64,0	37,4	Rotonda, primera salida. Continúa recto por N-322 dirección Torreperogil	12:24:25	11:57:35	11:37:54
716	0,9	64,9	36,5	Giro derecha. Incorporación vía de servicio dirección San Bartolomé / Estación de Jódar	12:26:58	11:59:45	11:39:47
723	0,5	65,4	36,0	Continúa recto	12:28:22	12:00:55	11:40:48
737	0,5	65,9	35,5	Giro derecha. Incorporación JV-3130 dirección Estación de Jódar	12:29:44	12:02:05	11:41:48
553	5,3	71,2	30,2	Giro derecha. Incorporación sector sterrato	12:44:16	12:14:23	11:52:28
556	0,0	71,3	30,1	INICIO SECTOR STERRATO	12:44:21	12:14:27	11:52:31
541	2,1	73,3	28,1	PRECAUCIÓN, paso estrecho	12:49:56	12:19:11	11:56:37
623	1,3	74,6	26,8	PRECAUCIÓN, paso estrecho	12:53:21	12:22:04	11:59:07
652	1,8	76,3	25,1	FIN SECTOR STERRATO	12:58:09	12:26:07	12:02:38
653	0,0	76,3	25,1	Giro derecha. Incorporación Camino de la Carralancha dirección Úbeda	12:58:05	12:26:05	12:02:36
685	0,3	76,6	24,8	ÚBEDA	12:58:55	12:26:46	12:03:12
716	0,5	77,1	24,3	Giro derecha. Incorporación c/ de Valencia	13:00:10	12:27:50	12:04:07
736	1,3	78,3	23,1	Giro derecha. Incorporación N-322a	13:03:38	12:30:46	12:06:40
740	1,8	80,2	21,2	Rotonda, segunda salida. Continúa recto. Incorporación vía de servicio	13:08:37	12:34:59	12:10:19
728	1,3	81,5	19,9	Rotonda, segunda salida. Giro izquierda dirección A-32 / A-316 Jaén	13:12:10	12:37:59	12:12:55
776	1,1	82,6	18,8	Giro izquierda, incorporación sector sterrato	13:15:15	12:40:36	12:15:11
776	0,0	82,6	18,8	INICIO SECTOR STERRATO	13:15:21	12:40:41	12:15:16
792	2,0	84,6	16,8	Giro izquierda, incorporación A-6103	13:20:49	12:45:18	12:19:16
798	0,3	85,0	16,4	Giro derecha, continúa sector sterrato	13:21:44	12:46:05	12:19:56
798	0,1	85,1	16,3	Giro izquierda, continúa sector sterrato	13:22:04	12:46:22	12:20:11
786	1,2	86,3	15,1	FIN SECTOR STERRATO	13:25:17	12:49:05	12:22:32
184	0,0	86,3	15,1	Giro izquierda. Incorporación N-322 dirección La Carolina	13:25:22	12:49:09	12:22:36
777	0,3	86,6	14,8	Rotonda, primera salida. Giro derecha. Incorporación A-301 dirección La Carolina	13:26:09	12:49:49	12:23:11
741	2,7	89,3	12,1	Giro izquierda, incorporación sector sterrato	13:33:36	12:56:07	12:28:38
742	0,0	89,4	12,0	INICIO SECTOR STERRATO	13:33:41	12:56:12	12:28:42
717	0,9	90,3	11,1	PRECAUCIÓN, badén pronunciado	13:36:10	12:58:18	12:30:31
770	1,4	91,7	9,7	FIN SECTOR STERRATO	13:39:59	13:01:31	12:33:19
770	0,2	91,9	9,5	SANTA EULALIA	13:40:32	13:01:59	12:33:43
768	0,3	92,2	9,2	Continúa recto por c/ Ejido	13:41:21	13:02:41	12:34:19
750	7,4	92,5	8,9	Giro izquierda, incorporación sector sterrato	13:42:10	13:03:22	12:34:55
747	0,1	92,6	8,8	INICIO SECTOR STERRATO	13:42:26	13:03:36	12:35:07
642	3,9	96,5	4,9	PRECAUCIÓN, badén pronunciado	13:53:11	13:12:42	12:43:00
695	1,0	97,5	3,9	Giro izquierda	13:55:53	13:14:59	12:44:59
734	1,2	98,7	2,7	FIN SECTOR STERRATO	13:59:09	13:17:45	12:47:23
738	0,3	99,0	2,4	Rotonda, tercera salida. Continúa recto dirección Úbeda (oeste) / Jódar	14:00:00	13:18:28	12:48:00
758	0,6	99,6	1,8	Rotonda, segunda salida. Continúa recto. Incorporación A-401 dirección Jódar	14:01:32	13:19:45	12:49:07
737	0,8	100,4	1,0	Rotonda, tercera salida. Giro izquierda. Incorporación A-401 dirección Úbeda centro	14:03:51	13:21:43	12:50:49
738	0,3	100,7	0,7	Rotonda, segunda salida. Continúa recto. Incorporación Avenida de Cristo Rey	14:04:38	13:22:23	12:51:24
760	0,7	101,4	0,0	META, en Avenida Cristo Rey (Úbeda)	14:06:29	13:23:57	12:52:46

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

En la Gran Fondo Jaén Paraíso Interior 2025 te espera un precioso recorrido de 103 km con +1600m de desnivel acumulado, donde podrás sentirte como un profesional. Disfrutarás de parte del trazado que ellos realizarán el lunes siguiente y te quedarás maravillado en un marco incomparable gracias al mar de olivos que te rodeará durante toda la jornada. Te contamos cómo es el recorrido:

Salida desde Úbeda, donde tras un breve paseo por algunas calles de la ciudad, tomaremos la A-401 dirección Bailén, tras un breve rodeo llegará el **1er Camino de Olivos - Vandelvira (2.7km)**, será en ligero ascenso, aunque suave suficiente para coger sensaciones.

Terminado este primer tramo nos incorporamos de nuevo a la dirección A-401 dirección **Jodar (Sierra Mágina)**. Disfrutaremos de una bajada de unos 7kms aproximados, se ruega extremar las precauciones ya que en ese tramo se pueden alcanzar velocidades de 65 km/h. Pronto llegaremos al cruce de la carretera de **San Miguel**, carretera que enlaza la A-401 y la A-315. En este tramo (20km) nos espera algún “sube y baja” leve sin mucha dificultad y dejaremos la aldea de **San Miguel** a nuestra izquierda.

Tan pronto como acaba este tramo, iniciamos una subida de 13km que no tiene grandes rampas pero que tampoco nos da respiro. Subida perfecta para hidratarnos, alimentarnos y prepararnos para los tramos de sterrato que no tardarán en llegar. Será imposible no quedarse fascinado con el manto de olivos que tendremos continuamente a nuestra derecha. Finalizando esta subida estaremos dentro de **Torreperogil**, pueblo con gran tradición ciclista, donde se han realizado y se ha realizan pruebas de gran entidad como los campeonatos de Andalucía de ruta y contrareloj.

Dejaremos **Torreperogil** para ir hacia **Sabiote** por la JA-6106. Justo antes de entrar en la localidad giraremos a la izquierda para dirigirnos hacia **Úbeda** por la antigua carretera que enlaza las dos ciudades. Justo al final de esta carretera pasaremos por el avituallamiento (KM60). Tras comer y beber tendremos 2 kms para prepararnos para la bajada por la JV - 3130 dirección **Estación de Jódar**. Tras 4kms de bajada nos desviamos a la derecha para iniciar el **2º Camino de Olivos - Mar de Olivos (4.9km)**.



DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

Debemos concentrarnos en administrar nuestros esfuerzos porque encaramos dos rampas, una de 600m y otra de 1200m donde no subirá del 10% pero tampoco bajará del 6%. (Sigue)

Entre ambas rampas tenemos una bajada, recomendamos hacerla con precaución. Terminado el tramo de sterrato, nos encontraremos de nuevo en la ciudad de **Úbeda**, justo en una calle adoquinada donde se encuentran la mayoría de las famosas alfarerías de la Familia Tito autores de nuestra preciada "Aceituna de Oro".

La GF deja **Úbeda** dirección **Sabiote** por la misma carretera por la que rodábamos anteriormente, pero en sentido inverso. Además, volveremos a pasar por el Avituallamiento (KM 82). Giraremos a la izquierda para encarar el **3er Camino de Olivos - Juancaballo (3.7km)**.

Tramo este en el que estaremos subiendo pero de forma muy leve incluso llaneando durante su mayoría, a excepción de una rampa muy corta pero muy dura de cemento hormigonado. Saliendo de este tramo nos incorporamos a la carretera A - 301 dirección **La Carolina**.

Giraremos a la izquierda para encontrarnos con el **4º Camino de Olivos - Santa Eulalia (2.3km)**, tramo en el que destaca una curva a izquierda que nos lleva a una rampa del 18% de hormigón rallado. Sin apenas descanso llegará el **5º y último Camino de Olivos - Guadalupe (6.1km)**. Su primera parte es en bajada, por eso pedimos que se extremen las precauciones. Pasamos un badén y comenzamos una subida de aproximadamente 2.5km.

Este último tramo nos deja prácticamente en la ciudad de Úbeda y muy cerca la línea de meta.

Disfruta de ese momento, ya que la satisfacción que genera superar los retos es enorme y ,además, es muy grato saber que la misma línea que vas a cruzar, será conquistada por grandes ciclistas del pelotón internacional Junior y Profesional... eso sí, tú has llegado antes.



CAMINOS DE OLIVOS

TRAMO 1 - Vandelvira - 2.7km

Este primer tramo se encuentra en el km 7 de la GF y será el primer contacto con los caminos de tierra. Un tramo sencillo, que sirve como vía de servicio, y que tiene un ligero desnivel positivo sin suponer grandes dificultades.

TRAMO 2 - Mar de Olivos - 4.9km

Los primeros metros tienen 600 de subida, de los cuales, los primeros 200m al 10% y los siguientes 400m subimos entre el 6 y el 10%.

A continuación, tenemos una bajada de 1 km con bastante desnivel negativo. al finalizar este y para comenzar la segunda subida debemos extremar precauciones para salvar un badén vierte aguas.

Continúan 1200 metros de subida donde oscila entre el 6 y el 10%.

TRAMO 3 - Juancaballo - 3.7km

Tramo que no ofrece ninguna dificultad salvo que a los 400m del inicio hay una fuerte subida de escasos 50m de cemento rayado que ofrece una inclinación del 12%. A los 2 kms nos incorporamos a la carretera para 300m después continuar a la derecha por tramo de sterrato totalmente llano.

TRAMO 4 - Santa Eulalia - 2.3km

Abandonamos la A-301 e iniciamos este tramo en ligera bajada. Pronto llegaremos al cortijo "Torre San Juan" y a unos 200 metros después iniciamos la subida a Santa Eulalia, afrontando de esta manera la rampa más dura de todo el recorrido. Unos 100 metros hormigonados al 18%. Después seguimos subiendo, algo más suave y por tierra al 14% para coronar y tras un breve llaneo quedar inmersos en la aldea de Santa Eulalia.

TRAMO 5 - Guadalupe - 6.1km

A la salida de Santa Eulalia rodaremos unos 2km aprox en suave bajada, a continuación afrontamos un par de kilómetros de ligeros sube y baja. Llegaremos hasta el arroyo de "Valdecanales" donde comienza la subida a Úbeda. La iniciamos con una rampa hormigonada del 10% para aproximarnos a las afueras de la ciudad en ligera y cómoda subida de unos 2kms.



INFORMACIÓN

¿Qué necesitas para retirar tu dorsal?

- DNI, NIE o Pasaporte válido.
- Licencia de ciclismo de competición o cicloturista homologada por la UCI (en caso de estar federado y no haberse suscrito al seguro de la organización).
- **¡MUY IMPORTANTE!** Traer firmado la **Manifestación de Parte sobre Estado Físico y tratamiento de Datos** que se adjunta en el mail.

Recogida de dorsal a terceros

En caso de no poder acudir a recoger tu dorsal, podrá acudir otra persona presentando una autorización firmada, además de toda la documentación que se especifica en el punto anterior.

¡Importante!

El dorsal es personal e intransferible. Sólo tú podrás participar con él. Cualquier uso fraudulento del dorsal supondrá una grave infracción que excluirá al participante de la prueba de forma vitalicia. La organización se exime de posibles responsabilidades en caso de accidente y cargará contra el infractor los posibles daños a terceros.

Incidencias

Cualquier modificación o cambio de seguro de día a federado (y viceversa), etc. deberás notificarlo vía mail antes del inicio de la prueba.

Identificación del participante

Identificador obligatorio para todos los participantes que será entregado al recoger el dorsal: Placa numerada para tu bicicleta: identifica tu bicicleta. Debe ir colocada en la parte delantera de la bicicleta (manillar), sin doblar, mirando hacia delante. Esta placa debe ser identificable para la organización y los voluntarios. Será de diferentes colores según la inscripción comprada:

Premium: verde

General: rosa

Básica: blanco

INFORMACIÓN

Identificación del participante y servicios:

Según la inscripción elegida el participante tendrá acceso a:

- **Básica:** concebida para quienes sólo quieren participar, e incluye dorsal, chip y la medalla de 'finisher'.
- **General:** opción para todos los públicos, que incluye dorsal, una bolsa del corredor con alimentación 226ERS además de avituallamiento a mitad de carrera, comida tras la prueba con barra libre de cerveza y refrescos, ducha y servicio ropero.
- **Premium:** incluye todo lo que brinda la General, más ubicación privilegiada en la salida y en la comida post-carrera... y un pack de lujo valorado en 130€ con un maillot Pissei de la prueba y más productos 226ERS (1kg de Energy Drink, un 'shaker' y un bidón).

¡Importante!

En el reverso de la placa está adherido el dispositivo de control (chip). Sin la placa numerada no se puede controlar tu tiempo, por lo que no se entregará medalla de Finisher y no quedará registrado para las futuras ediciones.



INFORMACIÓN

Asistencia mecánica

Los técnicos de Shimano estarán a vuestra disposición tanto en la salida, como en el punto de Avituallamiento.

Comida, duchas, parking de bicicleta y lavado

La Central: Patronato Municipal de Juventud y Deportes de Úbeda.

<https://maps.app.goo.gl/RCabPNw8M93Jcp7Y6>



Cierres de control y abandonos

La organización dispondrá de un vehículo de cierre (“coche escoba”), el cual circulará a la velocidad media más baja calculada por la organización para cumplir el horario previsto. Todo corredor/a que se vea rebasado por este vehículo deberá entregar su dorsal y subir en el mismo, quien lo trasladará a la línea de meta.

Aquellos/as corredores/as que se vean rebasado por el vehículo de cierre y no se suban en el mismo, estarán obligados a entregar su dorsal y podrán seguir circulando de manera libre, quedando automáticamente excluidos de la prueba. A partir de este momento, circularán como cualquier otra persona a título individual, sin que puedan reclamar cuestión alguna a la organización.

Medallas finisher

La medalla se entregará en la llegada en nuestro podio y antes de acceder a la comida.

Para recoger tu medalla, debes presentar tu dorsal de participante.

¡Importante!

Las medallas no se entregarán por correo. Se entregarán al finalizar la marcha, a los finishers.

INFORMACIÓN

Reconocimientos de mérito deportivo

- TROFEO Club más numeroso
- TROFEO Participante más joven (Masculino y Femenino)
- TROFEO Participante más lejano (Masculino y Femenino)
- TROFEO Participante más veterano (Masculino y Femenino)

Comportamientos sancionables

- Ensuciar el recorrido.
- No respetar el código de circulación.
- No respetar las consignas de la Guardia Civil y/o policía.
- No pasar por los controles de salida.
- Disponer de vehículo de apoyo propio, entorpeciendo la marcha del resto.
- Comportamientos que impidan el normal desarrollo de la prueba.
- No cumplir el reglamento.
- Hacer un uso fraudulento de los dorsales.
- Mostrar actitud competitiva que ponga en riesgo al resto de participantes de la marcha.

Sanciones

- Descalificación de la prueba, sin derecho a medalla.
- Inclusión en la lista de participantes sancionados.
- Prohibición de participar en futuras ediciones.
- Sanciones impuestas por las autoridades.

LOCALIZACIONES

SALIDA

Úbeda

La salida tendrá lugar en el Centro Cultural Hospital de Santiago, en la ciudad de Úbeda:

<https://maps.app.goo.gl/6i3LNQxLAARQtDZeA>



LLEGADA

Úbeda

La llegada también será en el Centro Cultural Hospital de Santiago:

<https://maps.app.goo.gl/6i3LNQxLAARQtDZeA>



Aparcamientos de vehículos

La organización no tiene aparcamientos concertados pero recomienda los siguientes que son de libre acceso:

Parking gratuito recomendado en Úbeda:

<https://maps.app.goo.gl/nLyRvAjGVdPregUh7>



LOCALIZACIONES

Parkings privados en Úbeda:

<https://maps.app.goo.gl/RCabPNw8M93Jcp7Y6>



Parkings caravanas Úbeda:

<https://maps.app.goo.gl/RqTtR76anqzwtjTr7>



Avituallamiento

KM 60 y KM 82

<https://maps.app.goo.gl/ZmoxD1c9CMYmKb1q6>



¡Sugerencias para desayunar y comer!

Desayunos y meriendas en Whim coffee and beer

<https://maps.app.goo.gl/pzUDrq2Uu9dkKNzA8>



Comidas y cenas: Vintich Bar&copas.

<https://maps.app.goo.gl/TeSmsdM3XNtcgfQZ9>



VIVE LA EXPERIENCIA DE LA CLÁSICA JAÉN PARAÍSO INTERIOR JUNTO A 226ERS

226ERS es una marca creada por y para los amantes de deportes de resistencia. Su compromiso es desarrollar los mejores productos con los **ingredientes más naturales y de mayor calidad**. Productos sin azúcares añadidos, sin gluten, veganos y absolutamente libres de GMOs son parte de la filosofía de la marca.

226ERS aportará la energía necesaria a todos los participantes de la prueba. Descubre los productos que estarán presentes durante la competición.

HIGH ENERGY GEL

Gel energético en los que la fuente principal de hidratos de carbono es la ciclodextrina, un carbohidrato de última generación que mejora la reposición de glucógeno de manera más eficiente. High Energy Gel aporta 50g de carbohidratos y 200 kcal por cada gel que consigue liberar energía de forma prolongada con menos picos de insulina.

MODO DE USO: se puede consumir hasta 1 unidad cada 60 minutos durante el ejercicio con aproximadamente 300 ml de agua.



HYDRAZERO

A la hora de realizar ejercicio es imprescindible reponer los electrolitos perdidos para rendir bien. Hydrazero es una bebida hipotónica de sales minerales que aporta 500mg de sodio. Un suplemento alimenticio ideal para durante, antes y después del ejercicio para estar hidratado y reponer electrolitos.

MODO DE USO: se recomienda disolver 7,5 g de producto en 750 ml de agua.



HYDRAJELLY

El gel energético con textura gelatina de 226ERS está formulado a base de glucosa y fructosa lo cual facilita el consumo de carbohidratos y cubre las exigencias de sodio. Hydrajelly aporta 22.6 g de carbohidratos y 91 kcal, además tiene una proporción de glucosa-fructosa 4:3, lo cual proporciona menor índice de malestar intestinal y **m a y o r** disponibilidad de sustrato.

MODO DE USO: se pueden consumir hasta 2 sticks por hora durante el ejercicio con 300 ml de agua según sea necesario.



20% DESCUENTO
www.226ERS.com

CÓDIGO
CLASICA2025

226ERS

Clásica Jaén
PARAÍSO INTERIOR

Descuento aplicable a todos los productos de nutrición y accesorios de 226ERS.com



GUÍA TÉCNICA ORBEA



101 kilómetros de recorrido; de ellos, 17 kilómetros de Caminos de Olivos. La presencia de 'sterrato' convierte nuestra marcha cicloturista en un acontecimiento casi único en España. Rodar en el Mar de Olivos es una experiencia sin par, y su particular firme provoca además que sea un desafío desacostumbrado. Para que podáis disfrutar al máximo de la ocasión este sábado 15 de febrero, nuestro patrocinador Orbea os ofrece cinco consejos:

- **Cubiertas anchas.** El sterrato es el terreno natural para las bicicletas de gravel, pero las bicicletas de carretera también pueden adentrarse en los Caminos de Olivos con gran eficacia. Para ello, es fundamental que sus ruedas, que son el único punto de contacto con el suelo, estén equipadas con cubiertas de al menos 25 mm, siendo las de 28 mm las más recomendadas. Esto permitirá una mayor adherencia y confort.
- **Presiones acordes.** Como regla general, infla tus ruedas con un 'bar' menos de presión de lo que estés acostumbrado a utilizar para una salida normal de carretera. De esa manera, ganarás en agarre y el manejo de la bicicleta sobre el sterrato será más cómodo.
- **Defiéndete de los pinchazos.** En cualquier salida en bicicleta es muy recomendable llevar cámaras de repuesto para solventar cualquier pinchazo que sobrevenga; en la Gran Fondo Jaén Paraíso Interior, también. Lleva contigo también una multiherramienta, un par de desmontables, bombona y adaptador de CO2 y bomba. Si usas tubeless, recuerda poner líquido sellante para paliar al máximo cualquier fuga de aire.

GUÍA TÉCNICA ORBEA

- **Desarrollos largos.** Son más de 100 kilómetros y en algunos Caminos de Olivos os encontraréis con pendientes pronunciadas. Aunque al principio te sobren 'dientes', en la parte final agradecerás disponer de un mayor desarrollo para poder superar las dificultades del recorrido con comodidad.
- **Amortiguación también en las manos.** Los profesionales que disputan la Clásica Jaén Paraíso Interior suelen poner doble cinta en el manillar, para absorber al máximo las vibraciones del terreno y evitar ampollas al día siguiente. Otra forma de conseguir este efecto es utilizar guantes mullidos, y lo más nuevos posibles.
- **Por último, no olvides que el motor de la bicicleta eres tú mismo.** Recuerda echar 'combustible' en tu depósito. En la Guía Nutricional puedes ver los productos 226ERS que habrá en la Bolsa del Corredor de los inscritos General y Premium, que también podrán 'repostar' en el punto de avituallamiento por el cual pasamos en los kilómetros 60 y 82. No olvides tampoco beber por lo menos un bidón por hora de pedaleo... ¡¡y llegar bien entrenado para que sea un día magnífico!!





Gran Fondo **Jaén**
PARAÍSO INTERIOR