

# Cresta del Gallo Runnig Day - Los Garres

## Bienvenido Sánchez

En la mañana del domingo 9 de octubre se celebró una nueva edición de esta prueba en el barrio de San José de Los Garres (Murcia) organizada por la Junta Municipal y FAMU.

Este año además fue incorporada a la liga de montaña de la federación, siendo el colofón de la misma, por lo que se vio incrementada la presencia de corredores respecto a otras ediciones. La prueba, con modalidades senderistas y corredores, consta de 12 kms en el marco natural de la sierra de El Valle y Carrascoy.

Con salida y meta junto al centro social Antonio Ramírez de dicho barrio, discurre por la pista de San José en subida de unos 6 kms, con unos 550 metros de desnivel positivo, hasta llegar al área recreativa de la Cresta del Gallo, en lugar dónde se gira y se toma la carretera para realizar un pronunciado descenso todo asfaltado hasta el punto de partida.

Por parte del club, participé junto con Fernando Quesada. Traté de imponer un fuerte ritmo, con las referencias del año pasado, en la parte de la subida, a modo de test, sabiendo que la bajada se me da bastante peor y ganando todo lo posible antes de que comenzase. Coroné en 3ª posición, mejorando mi tiempo en 1 minuto respecto al año pasado. Aún así, en la bajada perdí un par de posiciones, llegando a meta con un crono de 48'30", en 5ª posición de la general y 3º senior.

Por su parte, Fernando se tomó la carrera de menos a más, a modo entrenamiento, finalizando con un tiempo de 55'23", en el puesto 26 (5º vet B).

Después de la llegada de senderistas, entrega de premios y demás, degustamos de una copiosa barbacoa y cervezada gratuita por parte de la organización, con postre de dulces de leche y chocolate incluidos. Todo un lujo en los tiempos que corren.

Clasificaciones oficiales y fotografías (cuando estén disponibles) en: <http://deporteslasolanilla.blogspot.com.es/p/iv-cresta-del-gallo-running-day-2016.html> y página de la famu

Un saludo peralicos