

SINGLETRACKS 2023

Nº	Nombre	P.K. Inicio	P.K. Fin	Longitud	Nivel dificultad	Descripción
38	Los Llanos	6,6	8,4	1.800	3	Primer singletrack de la prueba y primer cambio con respecto a 2022. Los primeros 1.000 metros son comunes al recorrido de 2022. Un tramo ratonero pero rápido y con mucho flow. Justo cuando el sendero empieza a transformarse en otro mucho más técnico, giramos a la derecha y afrontamos los últimos 800 metros que representan la novedad de este singletrack. Un sendero muy rectilíneo en continúa bajada donde nos vamos a encontrar mucha piedra suelta que nos obliga a estar muy atentos a la trazada buena. La parte final está mucho más rota por el agua, pero sin embargo es más sencilla de atravesar. Atención a la mezcla de piedras y velocidad que nos puede jugar una mala pasada en forma de pinchazo.
37	Mauleón	8,5	9,0	500	5	Nuestro mayor de los reconocimientos al C.D. Arróniz por idear este espectacular singletrack que da continuidad a Los Llanos y por lo tanto, terminamos por sumar 2.300 metros de bajada continua. Si hasta ahora nos hemos encontrado secciones muy rectilíneas, en este caso afrontamos un singletrack muy revirado, con zonas puntuales de piedra suelta, pero con un suelo mayormente de tierra compacta. Atención a varias curvas donde el talud acecha a la derecha.
36	Distingo	9,0	10,5	1.500	3	Sin ninguna transición, abandonamos La Mauleón para afrontar otro singletrack novedoso en nuestra prueba, pero no en el mundo del MTB ya que es zona de paso de la Arróniz MTB Challenge. En este caso este sendero está compuesto por dos zonas claramente diferentes. La primera parte, de 900 metros de longitud, discurre por un cortafuegos con alguna piedra suelta donde primeramente continuamos con el descenso para posteriormente iniciar un ascenso que se termina agarrando, especialmente si aprieta el calor por ser el caracol de Montejurra. La segunda parte llega tras atravesar el Camino del Corral de Castillo. Nos esperan los últimos 600 metros a través de un sendero con multitud de piedras sueltas que nos obliga a extremar la precaución para escoger la trazada buena.
35	La Guindalera	10,8	11,5	700	4	Tras un tramo de transición que bien podía considerarse otro singletrack, afrontamos el último de los nuevos sectores de la primera parte de la prueba. La Guindalera es el término de Arellano por donde discurre este sendero, una zona próxima al casco urbano no exenta de piedras, aunque en menor cantidad que en Distingo. Tras superar un prado, continuamos por un nuevo sendero acondicionado para evitar la zona más deteriorada de la vieja subida a Montejurra desde esta localidad. La parte final es una bonita sección en ligero descenso bordeando las viviendas donde de nuevo las piedras son las grandes protagonistas y donde una vez más, deberemos prestar atención a la trazada.
34	Zaballa	11,9	12,9	1.000	2	Hablar de Zaballa es hablar de la historia del XCO de la zona ya que este sendero ha sido, y es parte, del recorrido de la prueba de Dicastillo de esta modalidad. Desde 2021 forma parte de TEEpic MTB pero en sentido inverso, es decir, en bajada. Un sector muy rápido donde debemos prestar atención a algunas piedras y árboles presentes en los laterales. El mejor tiempo está establecido en 1 min 30 seg.
33	La Pedrera	13,3	15,1	1.800	3	Continuamos por la falda sur de Montejurra entre Dicastillo y Morentin, una zona muy poco conocida antes de que llegara TEEpic MTB en 2021. Este sendero de 1800 metros repite presencia en la prueba y es fiel reflejo de esta zona de Montejurra; terreno seco, duro y despoblado donde nos vamos a encontrar la típica vegetación mediterránea al atravesar campos de vid y olivo abandonados y barrancos repletos de matorral. La primera parte es una rápida bajada donde debemos prestar atención a algún cambio de rasante y especialmente al final de la misma, ya que el trazado nos obliga a hacer un giro pronunciado a izquierdas con el peligro de la existencia de un arroyo en el lateral derecho. A partir de esta curva, continuamos por una zona de antiguos caminos transformados en senderos por el abandono de los campos. Aquí nos vamos a encontrar algún paso estrecho, un par de subidas cortas pero muy duras donde debemos llevar preparado el desarrollo adecuado y una parte final en bajada en forma de zig zag muy disfrutona que nos conduce al camino de la Ermita de Leorin, final del singletrack.
32	Morentin	16,3	17,1	800	2	Tras bordear Morentin por un pequeño sendero no reflejado en este listado, afrontamos el singletrack que lleva su nombre, el primero de TEEpic MTB 100% en subida. En total 800 metros y 80 metros de desnivel positivo acumulado con alguna zona muy concreta donde debemos apretar de lo lindo. Esta sección formó parte en la primera edición de la prueba, pero en bajada, siendo estos tres últimos años protagonista por hacerse en subida. Además, al igual que Zaballa, este singletrack está repleto de historia por formar parte de la prueba de XCO de Muniáin de la Solana y de la marcha de El Pavo celebrada también en esta localidad.

Nº	Nombre	P.K. Inicio	P.K. Fin	Longitud	Nivel dificultad	Descripción
31	Montenuevo 2023	17,7	18,9	1.200	4	Hasta este año, este sendero solo incluía una sección en bajada, pero en esta ocasión, la subida anterior a la Miguel Ángel también pasa a formar parte de este singletrack. La parte de descenso es lo más destacable ya que nos encontramos ante uno de los singletracks más técnicos de la prueba. A la gran cantidad de curvas hay que añadirle alguna zona de rocas, así como un importante desnivel. A esto hay que sumarle un factor externo, la posición del Sol en el momento de paso, que hace que exista una alternancia de luz y sombra y por lo tanto se vea comprometida la visión de la traza. La segunda mitad de esta bajada, aunque parezca mentira por su elevada pendiente, se empleó en sentido opuesto como subida a Cabeza Melón en varias ediciones de la prueba de XCO de Muniáin de la Solana. Fue a finales de 2020 cuando se acondicionó como bajada y se alargó hasta la parte alta de la ladera. Por último, tras atravesar un bonito pinar, emprendemos la dura subida previa a la Miguel Ángel.
30	La Miguel Ángel	18,9	19,5	600	4	Un año más, uno de los singletracks más mítico de Tierra Estella vuelve a formar parte de la prueba y ese año en su formato original donde la bajada es la gran protagonista. Un sendero ratonero y rápido al principio y con alguna zona de roca y roderas en la parte final que nos obliga a estar concentrados. Esta bajada es, sin duda alguna, la que más historia encierra de todas las que conforman el recorrido ya que son cerca de 30 años de paso en las diferentes ediciones del XCO de Muniáin de la Solana. En TEEpic MTB solo ha faltado del recorrido en la edición de 2021.
29	Maxi Ramiguel	21,3	22,5	1.200	2	Singletrack en descenso completamente novedoso en su concepto ya que en la primera parte se recorre un tramo mítico en nuestra prueba que solo ha faltado en 2022, El Muro de Aberin, pero por primera vez se recorre en sentido descendente camino de otro tramo que ya estuvo presente en nuestra prueba en las ediciones de 2018 y 2019, la Ramiguel, un sendero tremendamente divertido donde se puede alcanzar una gran velocidad al presentar un piso limpio y curvas muy amplias. En definitiva, la novedad radica en que se desciende lo que años atrás se ascendía.
28	La Hoya Berria	22,6	23,5	900	3	La Hoya, o también denominado El Pavo al revés por ser zona de paso de esta marcha, pasa a denominarse la Hoya Berria porque presenta una primera parte inédita en nuestras pruebas. Nada más finalizar el Maxi Ramiguel, seguimos descendiendo unos metros por un camino de grava y tras un giro brusco a la izquierda donde hay que prestar mucha atención para no besar el suelo, afrontamos la nueva parte de este singletrack, un sendero ratonero que nos obliga a hacer continuos cambios de ritmo al presentar pequeñas subidas intercaladas en la bajada. Tan solo son 400 metros, pero a buen seguro que dejará huella. El resto del trazado es la misma parte que se ha hecho en todas las ediciones menos en la primera. Un tramo muy rápido y divertido con una pequeña zona de rocas para romper momentaneamente el flow.
27	Pinares de Oteiza	26,9	28,0	1.100	3	Estamos ante un singletrack presente en TEEpic desde su primer año, pero con las novedades que se incluyeron en la pasada edición. Un sendero 100% en subida con dos repechos intercalados con un importante desnivel. La clave para superarlos es anticiparse con los desarrollos para no romper la cadena tras un cambio brusco y especialmente tomar la trazada buena para que no derrape la rueda trasera y de este modo no perder la tracción necesaria para no tener que echar pie a tierra.
26	Los Murciélagos	28,5	29,8	1.300	3	Este sendero es uno de los muchos que han rehabilitado el grupo de los Aljibes de Oteiza y que se pasa por segundo año en nuestra prueba. Un sendero en bajada con muchos zig zags para disfrutar sin ningún tipo de peligro y que nos deja en plena NA-132. Una vez superada esta carretera, afrontamos una subida con varios rampones donde conviene ir con el desarrollo adecuado para afrontarlos con garantías. Por último, una corta pero divertida bajada nos conduce a la Ballena, sendero de sobra conocido en nuestra prueba.
25	La Ballena	29,8	31,2	1.400	2	Otro sendero legendario en la prueba que se mantiene en el recorrido edición tras edición pero que ha tenido diferentes tramos de acceso. Prácticamente es un sendero en subida con tramos cortos pero muy intensos donde exprimir las piernas. Solo en su parte final presenta una rápida bajada interrumpida por alguna corta subida. Este es uno de los senderos más singulares de la zona por desarrollarse entre campos de cereal.
24	Fox	34,7	35,3	700	4	En solo 4 ediciones este corto pero intenso sendero se ha convertido en uno de los imprescindibles, quizás también porque marca el final de la zona de Oteiza y el inicio de la zona montañosa que precede a Villatuerta y esto supone un cambio de paisaje y de vegetación, siendo las encinas las protagonistas en esta zona. En total 700 metros con una primera parte en ascenso con algún paso complicado y una segunda en descenso con alguna raíz a tener en cuenta, en especial si el suelo está mojado.

Nº	Nombre	P.K. Inicio	P.K. Fin	Longitud	Nivel dificultad	Descripción
23	Encinar de Villatuerta 2023	35,3	36,8	1.500	3	Este singletrack se ha recorrido varias veces en nuestra prueba, pero nunca en toda su longitud. En 2018 y 2019 se ascendía por camino hasta las ruinas del Hospital Carlista y se recorría parcialmente en bajada. En las ediciones de 2021 y 2022 formó parte del recorrido, pero en ascenso y solo la parte más baja y es en este 2023 cuando se sigue con la dinámica de ascenso, pero en toda su longitud, es decir, desde la salida del Fox hasta alcanzar la Cañada Real. Un sendero muy bello por el interior del encinar con algún tramo puntualmente duro pero en líneas generales llevadero. Los últimos 350 metros son completamente novedosos en nuestra prueba.
22	Cañada Real	37,3	39,1	1.800	3	La Cañada Real lleva en nuestro recorrido desde la edición de 2018. Este año al acceder a la misma más al este, la longitud aumenta. El primer tramo es el novedoso y más sencillo por ser un sendero limpio y rectilíneo paralelo a la Cañada que nos conduce justamente al tramo recorrido durante estos últimos años, un sendero pedregoso pero en ligero descenso en los primeros metros hasta alcanzar la parte final que nos conduce hasta la base de la Cruz de Maurien, una dura y pedregosa subida que pondrá a prueba nuestra técnica en subida.
21	Dabor	39,1	40,6	1.500	4	Con 1500 metros de descenso, este singletrack es uno de los más largos de la prueba y más decisivos entre las personas que se juegan la victoria. Aparentemente no tiene pasos excesivamente complicados, pero en realidad todos los años, ya que este singletrack siempre ha estado presente en nuestra prueba, suceden cosas. Atención a los cambios de rasante dentro de las curvas que es uno de los factores que más condicionan la conducción. Su nombre original es Las Negras de Maurien pero el nombre de Dabor es un pequeño homenaje a una gran persona y ciclista que murió atropellada cuando practicaba su deporte favorito.
20	Muskildia	41,8	43,3	1.500	3	Después de atravesar el típico paisaje mediterráneo del sur de Montejurra, los pinares de Oteiza y los encinares de Villatuerta, llegamos a este espectacular singletrack entre hermosos robles. En total 1500 metros donde vamos a atravesar desde zonas en subida en la primera parte hasta rápidas bajadas con mucho flow en la parte final. Un sendero que se incluyó en la edición de 2019 por primera vez y que ya es imprescindible en nuestra prueba.
19	Sarrea	46,1	46,7	600	3	Este singletrack entró a formar parte del recorrido en 2018 y desde entonces sigue presente como mejor solución para acceder desde Villatuerta hasta las laderas del entorno de Estella. Un trazado que encierra historia por formar parte del Camino de Santiago aunque actualmente ya no es empleado por peregrinos y peregrinas. El trazado presenta un perfil variado, con una primera parte relativamente llana, una pequeña subida y por último, una vertiginosa bajada. La mayor dificultad la encontramos en la primera parte donde a la estrechez del sendero se une la presencia de un cortado a la izquierda. Sin ser peligroso, sí que impone la primera vez que se pasa por ahí.
18	El Fuerte	46,7	47,3	600	3	Muchas y muchos definen a este singletrack como la "pesadilla" de la Epic. Su estrechez, pero, sobre todo, su elevada pendiente con dos pasos complicados y todo ello unido al kilometraje, hace que empiecen a aparecer las primeras debilidades. Si eres capaz de coronar con buenas sensaciones El Fuerte, es muy probable que acabes la prueba con solvencia.
17	Zumaques	47,8	48,6	800	3	Uno de los singletracks más bonitos de la prueba, en especial en las fechas otoñales, que siempre ha estado presente en los diferentes recorridos propuestos. Los zumaques que dejamos a ambos lados del sendero presentan unos tonos rojizos espectaculares. Por lo demás, únicamente reseñar la curva de entrada a la parte final de bajada que presenta un giro a derechas de 90º y seguido un talud a la izquierda que nos obliga a prestar atención a la conducción. El resto del sendero es muy rápido y sencillo.
16	Maxitanque	50,0	50,8	800	3	Tercera presencia de este singletrack en TEEpic MTB. El tanque de agua presente en su inicio pone el nombre a un sendero que tiene de todo; para empezar una corta pero dura subida con un pequeño escalón de piedra para poner a prueba la destreza de las personas participantes, una zona de sube y baja entre pinos muy divertida y finalmente, una bajada corta y rápida que nos deja en la parte alta de esta zona llamada Apálaz.
15	Tapisendas	51,1	52,5	1.400	3	La ladera de San Millán siempre ha estado presente en la prueba, pero con diferentes trazados. El de este año se ha asentado y ya es un clásico. El sendero comienza con una empuñada y rectilínea bajada sin dificultades técnicas. Tras un brusco giro a la derecha, el trazado se hace más ratonero y se adentra en una zona donde alternaremos tramos de bosque con otros de pradera e incluso encontraremos una pequeña ascensión por camino. Cuando lleguemos al lavadero de Bearín, fin del singletrack, seguro que se nos quedamos con ganas de más.

Nº	Nombre	P.K. Inicio	P.K. Fin	Longitud	Nivel dificultad	Descripción
14	Sector Bearin Oeste 2023	52,9	54,2	800	2	Si bien otros años este sector estaba compuesto por 4 singletracks, este año dos de ellos adquieren protagonismo y por lo tanto el sector queda compuesto por los dos primeros. El primero de ellos nos lo encontramos nada más abandonar el casco urbano de Bearin, un sendero sin ningún tipo de dificultad que nos conduce a la subida de La Llana, una ascensión dura pero hormigonada previa al segundo singletrack del sector. Éste está compuesto de una zona plana, una pequeña subida y una rápida bajada sin dificultad alguna.
13	La Misteriosa 4.0	54,5	56,4	1.900	3	Este sendero fue protagonista en las dos primeras ediciones de nuestra prueba. Una saca de madera en 2018 hizo que lo dejáramos de lado pero tras varios años de pausa, el bosque ha vuelto a recuperar su esplendor y este año es el momento de regresar a este mítico sendero. No es un singletrack especialmente técnico ni duro pero sí presenta la longitud y el picante necesario para catalogarlo como uno de los más divertidos de la prueba.
12	Regacho de Eraul	56,7	59,3	1.900	2	Siempre presente en nuestra prueba, pero nunca luciendo su nombre. Este año El Regacho por fin será protagonista de uno de nuestros carteles. El sendero comienza nada más finalizar la subida por camino viejo posterior a La Misteriosa y donde conecta con el trazado realizado en las últimas 4 ediciones. La primera parte es una bajada dividida en dos zonas, un inicio revirado que nos conduce a la orilla izquierda del Regacho y desde aquí hasta el final de la bajada se nos presenta un sendero rectilíneo y muy rápido. Tras un giro de 180º, afrontamos la segunda parte del singletrack, esta vez en subida, siendo la primera parte por camino y el resto por un sendero sin ninguna dificultad técnica, pero de gran belleza por la vegetación que lo envuelve.
11	Cirilo	62,8	63,6	800	4	Otro singletrack fijo en la prueba desde su nacimiento. Esta técnica, pero corta bajada marca el acceso al Valle de Allín. Cabe recordar que, en la prueba, este singletrack también incluye la subida previa, la parte final del denominado Alto de Eraul.
10	Larreberria	63,6	64,5	900	3	Por segundo año consecutivo, la zona de Etxabari se resuelve atravesando este sencillo y divertido singletrack que nos va a permitir darle continuidad a la bajada de Cirilo hasta prácticamente el casco urbano de Etxabari.
9	Artabiako singletrack	66,4	68,4	1.200	3	En la zona este de Artabia repetimos el esquema de 2022 proponiendo este sector compuesto por dos singletracks enlazados por un camino forestal. El primero de ellos, de únicamente 200 metros, es una sucesión de zigs zags divertidos mientras que el segundo presenta una longitud de 1000 metros y cabe destacar que es uno de los pocos que lleva en nuestro recorrido desde la primera edición. Un trazado ratonero y técnico donde el cansancio es un elemento que conviene tener en cuenta.
8	Toposendas	69,3	72,2	2.900	4	Tras abandonar la localidad de Artabia, nos enfrentamos a uno de los singletracks más duros de la prueba tanto por sus pendientes como por su especial microclima donde el calor aprieta con intensidad si el día toca caluroso. Técnicamente no presenta grandes dificultades más allá de algún giro en subida cerrado pero su trazado laberíntico y el cansancio acumulado siempre son hándicaps a tener en cuenta.
7	Galdeano	73,8	74,4	600	2	Singletrack en bajada muy sencillo y rápido que nos sirve para acceder a la localidad de Muneta. Este año será su sexta presencia en la prueba. Atención a las piedras situadas en los dos extremos del singletrack para evitar el paso de coches.
6	El Bosque de Larión	77,1	78,5	1.400	3	El Bosque de Larión está presente en Tierra Estella Epic desde su segunda edición, aunque con diferentes trazados. Si bien su primera presencia fue muy fugaz por tomar el desvío hacia Eulz, en 2018 se incluyó el trazado completo que nos dejaba en la localidad de Larión. Desde entonces, y con un pequeño cambio en el trazado en 2021, este sencillo singletrack sin dificultades técnicas se mantiene en el recorrido. En el vamos a encontrar una pequeña subida al inicio y una larga bajada hasta alcanzar Larión.
5	Zubielki	81,5	82,7	1.200	4	Otro singletrack que con diferentes trazados está presente en la prueba desde 2017. Este año presenta un trazado idéntico al de 2022 pero las tormentas de este verano han removido el terreno de las bajadas de tal forma que nos hemos visto obligados a subir el nivel de dificultad de 3 a 4 estrellas. Es muy recomendable acceder a las mismas con calma para poder escoger la trazada buena y evitar alguna caída.
4	Senda de la Piedra	83,7	84,4	700	3	En la edición de 2017, una vez alcanzada la localidad de Arbeiza, el recorrido giró a la izquierda hacia la Vía Verde. Pero si ese año se escogió el singletrack más próximo al Río Ega, en esta ocasión se tomará la Senda de la Piedra que va por encima del túnel de la Vía Verde a través de un bonito cortado. Un sendero nuevo en nuestra prueba y que únicamente tiene como reseñable técnicamente la bajada a la Vía Verde, el resto es un trazado muy sencillo y sin grandes desniveles.

Nº	Nombre	P.K. Inicio	P.K. Fin	Longitud	Nivel dificultad	Descripción
3	Arieta	85,5	86,3	800	3	Tras abandonar la Vía Verde, emprendemos una corta pero dura subida que no está catalogada como singletrack pero que bien podría serlo. Esta nos conduce al Camino de las Lecheras y tras un giro pronunciado a la izquierda, iniciamos el singletrack de Arieta que discurre en parte dentro del pinar del mismo nombre. En la primera parte nos vamos a encontrar algún paso de piedras que, si bien no son peligrosos, sí que conviene conocerlos para tomarlos por el lado correcto y no tener que poner pie a tierra. La segunda parte coincide con un tramo del recorrido del Superprestigio MTB de Estella y está compuesto primeramente por un rampón, que a estas alturas puede ser determinante, para posteriormente enfilar el último tramo del singletrack, un trazado en ligera bajada, algo pedregoso pero divertido.
2	Santa Bárbara	86,5	87,7	1.200	3	Únicamente en la edición de 2017 habíamos recorrido esta mítica zona del MTB navarro pero sin atravesar los singletracks que le han dado la fama a la zona. Técnicamente, la única parte a destacar es la entrada al sendero y el primer tramo del mismo ya que a las rocas existentes, se une la pendiente y el previsible cansancio que a buen seguro mermará tanto las fuerzas como los reflejos. Una vez superada esta zona, afrontaremos una rápida bajada hasta la Ermita de Santa Bárbara y desde aquí tomaremos un sendero rompepiernas que nos conducirá al término municipal de Ayegui.
1	En Barranco de Aranguren	87,8	88,6	800	4	Último singletrack del recorrido y última novedad de esta edición. El Barranco de Aranguren siempre estuvo ahí pero nunca se incluyó en nuestros recorridos. En la edición de 2019 se pasó por el cresterío de una de las sierras que conforman el barranco, aunque sin llegar a descender al fondo del mismo. En esta ocasión nos espera un sendero en bajada muy rápido, con varias zonas donde la traza se estrecha y debemos prestar atención a la caída lateral pero sin nada más que destacar en cuanto al apartado técnico se refiere. Para el final nos espera una subida que, sin ser dura, a buen seguro costará superar por el cansancio acumulado.