



**CLUB
DEPORTIVO
BÁSICO
MÁS o MENOS**

C/ Río Narcea, 6 – Bajo
(Cafetería Más o Menos)
33010 – Oviedo (Asturias)
Telf. 984 04 93 70
Móvil: 680 90 83 74 / 628 04 43 25
clubdeportivomasomenos@gmail.com

EVENTO DEPORTIVO DEL C.D. MÁS O MENOS DEL 2023

IV MEDIA MARATÓN VERDE DE OVIEDO

RECORRIDO

El recorrido de la “Carrera” será el siguiente:

Salida en C/ José Antonio Elola (en las inmediaciones del Palacio de los Deportes de Oviedo), dirección C/ Río Dobra, C/ Río Sella, C/ Río Eo, Carretera de Rubín, C/ Rosales, C/ Manuel Llana, dirección Campo de Fútbol de Matalblima, carril bici, camino que va paralelo a la derecha de la vía del tren a salir a AS-266 (a la altura de la gasolinera Shell), camino que va hacia la depuradora de Villaperez, en la C/ Dr. Ingeniero Francisco Pintado, giramos a la derecha, hasta el cruce de Poyana, nos metemos por ese camino todo recto hacia arriba en dirección Oviedo todo momento, dirección Cuyences, Cuyences Sur, Fitoria, C/ Monseñor Oscar Arnulfo Romero, C/ Jero El Xarreru, 1ª calle giramos a la izquierda a coger parte de la pista finlandesa para coger el Paseo de Valdeflora, cogemos el camino de la derecha que va a salir al Restaurante del Mirador al cruce con la Avenida de los Monumentos, cogemos la Avenida de los Monumentos a la derecha hacia arriba hasta la curva de San Miguel de Lillo donde daremos la vuelta y giraremos hacia abajo y en el cruce con el aparcamiento del Prerrománico giramos a la derecha, luego 1er cruce a la izquierda hacia C/ Enrique de Ossó, 1er camino hacia la derecha, vamos todo recto y giramos 1º a la izquierda para bajar por la C/ San Lázaro Panicles hacia C/ Alfonso Molina que en el cruce con C/ San Lázaro de Panicles giramos a la izquierda, luego derecha hacia C/ José Vélez Abascal, para bajar hacia C/ Muros del Nalón, giramos a la derecha en la C/ Muros del Nalón y luego la 1ª a la izquierda para bajar hacia la C/ Orlando Sanz Álvarez que giramos a la izquierda para coger toda la avenida hacia la Plaza del Deporte Adaptado, C/ Luis José de Ávila Fernández, Plaza Olímpica, Paseo de la Florida, Plaza Carlos Osoro, Paseo de la Florida, Plaza Gabino Díaz Merchán, C/ Manuel del Fresno, C/ G. Vázquez de Mella, Rotonda, C/ Marcelino Suárez, Rotonda, Calle peatonal (entre C/ Los Pilares y C/ Samuel Sánchez), Avda. Fundación Príncipe de Asturias, C/ Viaducto del Ingeniero Marquina, C/ Independencia, C/ Uría, Plaza de la Escandalaria, girando a la izquierda en la C/ San Francisco, C/ Eusebio González Abascal para hacer meta a la entrada de la Plaza Alfonso II El Casto. Completando así una distancia de 21 km 97,5 m.

El Corte Inglés nos cede el espacio para la entrega de los dorsales en la 1ª planta del Corte Inglés de Salesas en la sección de deportes y para la presentación técnica y las charlas del beneficio del Deporte en la pasarela de la 1ª planta del Corte Inglés de Salesas.

Número aproximado de participantes

El número aproximado de participantes será de 350 corredores.

Número aproximado de asistentes

Se considera que acudirán como acompañantes o participantes del resto de actividades complementarias a la Carrera, unas 1.000 personas.

Horario y lugar de la prueba

La salida de la IV MMVO se dará a las 11 horas del domingo 08 de octubre en la C/ Río Sella en las inmediaciones del Palacio de los Deportes de Oviedo.

Recogida de dorsal

Los dorsales se entregarán en la sección de deportes del corte ingles de Salesas (1ª planta) el viernes 06 de 17:00 – 21:00, el sábado 07 de 12:00 – 15:00 y de 17:00 – 20:00 y el domingo 8 en zona de la salida (Palacio de los Deportes de Oviedo) de 09:00 – 10:00; siendo estos personales e intransferibles. Para la recogida de estos habrá que presentar el DNI o documento que acredite la identidad de este. Personal federado tendrá que presentar la licencia federativa en vigor.

PROGRAMACIÓN DEL EVENTO

Lunes 02 de octubre

12:00 Presentación oficial del evento en la sala de prensa del Ayuntamiento Oviedo.

Viernes 06 de octubre

17:00 a 20:00 Entrega de dorsales y bolsa del corredor en la sección de deportes del corte ingles de salesas (1ª planta) en Oviedo.

Sábado 07 de octubre

12:00 – 14:00 Entrega de dorsales y bolsa del corredor en la sección de deportes del Corte Ingles de Salesas en Oviedo.

17:00 – 20:00 Entrega de dorsales y bolsa del corredor en la sección de deportes del Corte Ingles de Salesas en Oviedo.

18:00 – 19:00 Presentación Técnica y Charlas sobre el beneficio del Deporte (retransmitidas en directo en steaming) en la pasarela de la primera planta del Corte Ingles de Salesas en Oviedo:

- Natalia Santa Barbara. Campeona del Mundo del Equipo Mixto Triatle, Campeona de Europas Triathle, Subcampeona del mundo Biatlón, Campeona de Europa, España y Asturias de Biatlón.... y presentación del libro de “La mochila de Valeria”
- Nicolas García. Presidente del Club Badminton Oviedo.
- Krystina Sotomayor. Jugadora Ucraniana del Equipo de División de Honor y del Equipo Femenino del Club Badminton Oviedo.
- Jorge Prado. Fisioterapeuta y Osteopata; monitor de sky, monosky y snowboard; monitor de natación y con titulo de socorrista....
Fisioterapeuta 2 años en el At. Madrid en la etapa de Luis Aragones.
Entre los deportistas que trata está: Miguel Bou (Campeón del Mundo junior de aguas abiertas, Campeon de España y Campeón del Mundo de la OceanMan); Miguel Angel Fuster (6 veces Campeón de España de Rallyes de Asfalto); Elena Lloret Linares (6 veces Campeona de España de BTT y de la Comunidad Valenciana); Natalia Fischer Egusquiza (Campeona de España y de Europa de XC Maratón de bicicleta de montaña, bronce mundial); entre otros....
- Isra Pazos y Laura Moro. Corredores populares que suelen subirse al pódium en las carreras regionales de Asturias, con un hijo autista y que nos explicarán la manera de integración de estos niños con el deporte.
Fundadores del Club Ceactivo
- Fran Aspa. Persona sordociega con síndrome de usher que practica MMA artes marciales mixtas.
- Lennart T. Koch, Presidente Asociación de Familias de Niños con Cancer del Principado de Asturias Galbán.
- Efrén Longoria y Jorge Truchero. Información del recorrido, puntos de avituallamientos y zonas para tener en cuenta de este.
- José Fonseca “Moro”. Presentador y moredaror.
- Ruegos y preguntas. Resolución de dudas.

Domingo 8 de octubre

09:00-10:00 Entrega de dorsales y bolsa de corredor en la zona de salida, en las inmediaciones del Palacio de los Deportes de Oviedo.

08:30 - 10:00 Desayuno para todos los participantes del evento.

11:00 Salida de la carrera.

A lo largo del recorrido se pondrán varios puntos de música en directo para amenizar la carrera.

11:30 - 13:00 Exhibición en la plaza de la Catedral (zona de meta) a cargo de CBO.

14:00 Entrega de trofeos en la zona de meta en la Plaza de la Catedral de Oviedo. A continuación, reparto de plato de paella para todos los participantes y una caña.

Actuación de **Fran Jueas** (cantautor ovetense) y **Rodrigo Muñoz** (cantante de Talavera de la Reina) para amenizar el evento.

17:00 Acto de clausura de la III MMVO.

Para cualquier otra información adicional que puedan necesitar, por favor, póngase en contacto en los teléfonos 680 90 83 74 (Efrén) - 628 04 43 25 (Carla) - 699 06 43 23 (Jorge) o por correo electrónico en:

info@mediamaratonverdeoviedo.com

clubdeportivomasomenos@gmail.com

www.mediamaratonverdeoviedo.com

Presidente C.D. Más o Menos

Fdo.: Efrén R. Glez.-Longoria Hdez.

