



CARRERA NOCTURNA SAN JUAN 2019

BASES DEL EVENTO

LUGAR:

NAVA –ASTURIAS VIERNES 21 DE JUNIO 2019

ENTREGA DE DORSALES: calle la colegiata nº12 DE 19:30 A 21:45

SALIDA: A LAS 22:30H PLAZA MANUEL URÍA (Delante del Ayuntamiento)

INSCRIPCIONES:

- EN **CRONOEMPATE** www.empa-t.com
- PRECIO: 6 EUROS
- MAXIMO 350 corredores
- FRONTAL DE REGALO para los 100 primeros inscritos
- BOLSA DEL CORREDOR en la recogida de dorsales (CAMISETA ,DESCUENTOS, PUBLICIDAD,.....)

SERVICIOS :

- DUCHAS CON AGUA CALIENTE zona del polideportivo de nava con 4 vestuarios.
- TRES ZONAS DE AVITUALLAMIENTOS LIQUIDOS Y SOLIDOS DOS EN RUTA Y UNO EN META.
- PARKING gratuito en campo Grandiella junto a la carpa de entrega de DORSALES
- SERVICIOS DE FISIOTERAPIA al finalizar la prueba

PREMIOS :

- 1º, 2º Y 3º MASCULINO Y FEMENINO EN AMBAS CARRERAS
- MEJOR EQUIPO O CLUB MASCULINO Y FEMENINO
- SORTEO DE REGALOS entre los corredores presentes
- ENTREGA DE PREMIOS en plaza Manuel Uría a la 01:00

REGLAMENTO

1. La primera carrera nocturna San Juan-Nava 2019 está organizada por la Asociación de festejos de Nava y consta de dos recorridos unos 5km y otro de 10km
2. Es Obligatorio el uso de frontal luminiscente para la prueba puesto que la mitad del recorrido dispone de alumbrado público y el resto no, salvo

los avituallamientos y zonas especiales que tendrán luz cálida de antorchas de fuego.

3. En todo el recorrido habrá balizas de señalización fluorescentes cada 100 metros y en todos los cruces y desviaciones un voluntario con chaleco fluorescente y fuente de luz para indicar el sentido o solventar cualquier duda o problema. Además de zonas o puntos donde el fuego de las antorchas lo hará más espectacular si cabe la carrera.
4. La prueba tiene seguro de responsabilidad civil contratado con **Mapfre seguros** así como cada participante tendrá un seguro de accidente individual
5. Servicio de seguridad con **Trasinsa sl** compuesto por *ambulancia, médico y técnico sanitario*
6. La apertura y el cierre de carrera lo realizaran dos motos o quad debidamente señalizados

RECORRIDO:

Ambas carreras salen de la plaza Manuel Uría del centro de Nava para discurrir por el casco antiguo hacia el paseo fluvial, al término se accede por un sendero a un camino de grava para tomar dirección hacia el polígono de la sidra que continua por asfalto hacia Llamas bajo para girar a la derecha y bajar al río que una vez atravesado, salimos por sendero para incorporarnos a un camino de grava dirección la Miyar donde estará el primer avituallamiento y la carrera se divide:

Hacia la derecha con señal identificativa de (5km), será el recorrido de la corta que a través de carretera asfaltada unos 1,5 km nos llevará al segundo avituallamiento y reagrupamiento en Orizón.

Mientras la carrera larga (10km) seguirá de frente entrando en un camino de grava que los llevará a la Viobes y después de cruzar la carretera seguiremos por grava para bajar por la llosa a Paraes por una zona de senderos y grava para coger nuevamente el asfalto y dirigirnos al área recreativa de Orizón donde por un sendero subiremos hacia la carretera y el 2º avituallamiento para unirnos con la carrera de corta.

Seguiremos por un camino de grava sólido para acceder al pueblo de Castañera desde donde por vía asfaltada nos llevará a las calles de Nava donde afrontaremos la subida a la cogolla para bajar hacia el callejero de la villa y llegar a la Plaza Manuel Uría entre llamas donde está la meta.