

# REGLAMENTO “CARRERAS DEL PARAÍSO”

## 1. Normativa General

La organización adopta como norma el reglamento FEMPA para las carreras de montaña, pudiendo este reglamento complementarlo o matizarlo, pero nunca entrar en colisión con él.

## 2. Fechas y Horarios

**4 de octubre.** Senda Costera Naveiga. 20 kilómetros desde la playa de Barayo (Valdés) hasta Navia.

**11 de octubre.** Santa Eulalia de Oscos. 12 kilómetros por la ruta del Forcón de los Ríos.

**18 de octubre.** Collada de Arnicio-Infiesto. 14 kilómetros por el Camín Real del Sellón.

**25 de octubre.** Villaviciosa. 17 kilómetros entre Peña Cabrera y Lugás.

### • Salidas

Todas las pruebas tendrán la salida a las 10 de la mañana de los siguientes puntos

**4 de octubre.** Playa de Barayo (Valdés).

**11 de octubre.** Santa Eulalia de Oscos.

**18 de octubre.** Collada de Arnicio (Caso).

**25 de octubre.** Santa María de Lugás (Villaviciosa).

### • Recogida de dorsales:

**4 de octubre.** Navia (Zona de aparcamiento de la Dársena)

<https://maps.app.goo.gl/ciY1USzPng35w2nz9>

**11 de octubre.** Santa Eulalia de Oscos (Aparcamiento Municipal)

<https://maps.app.goo.gl/9ZUQ7E1TFawDNj718>

**18 de octubre.** Infiesto (Plaza`l ganau).

<https://maps.app.goo.gl/aF6BsxGhCHgX1F4M7>

**25 de octubre.** Santa María de Lugás (Villaviciosa).

<https://maps.app.goo.gl/Geduwdap9u4orqNg8>

## 3. Las Carreras

La carrera discurre por terreno montañoso, senderos, caminos y en parte por carretera.

### Recorridos y avituallamientos

#### • Puntos de avituallamiento

##### • **Senda Costera Naveiga:**

- Km 11: Playa de Frejulfe. Sólido y líquido

- Meta: Sólido y líquido

##### • **El Forcón de los Ríos:**

- Km 7,5: As Casías. Sólido y líquido

- Meta: Sólido y líquido

##### • **El Camino real del Sellón:**

- Km 6: Collada del Sellón. Sólido y líquido

- Meta: Sólido y líquido
- **Peña Cabrera y Lugás:**
  - Km 8,2. Sólido y líquido
  - Meta: Sólido y líquido

Obligación de depositar basuras en los recipientes habilitados. Todo aquel corredor que tire sus deshechos en las zonas no habilitadas para ello será descalificado.

Detalles de cada recorrido con enlaces proporcionados en la página web.

Control del recorrido por parte de Protección Civil y voluntarios.

Señalización adecuada con banderines, flechas y cintas de alta visibilidad.

Controles de paso intermedios señalizados.

#### 4. **Participantes y categorías**

Podrán participar mayores de 18 años hasta un máximo de 300 corredores por prueba.

Menores de 18 y mayores de 15 años, con cumplir 16 antes del 31 de diciembre del año en curso, presentando autorización de padres o tutores legales.

Obligación de respetar indicaciones de seguridad.

Deber de prestar ayuda en caso de lesión o accidente.

Uso del recorrido marcado por la organización.

#### 5. **Inscripciones**

Plazos: hasta 21 de septiembre

Si se diera la situación de tener más de 300 inscritos en alguna de las pruebas se procederá a un sorteo ponderado de la misma manera.

- Se sortearán 75 dorsales entre las corredoras asturianas (si las hubiera)
- Se sortearán 75 dorsales entre los corredores asturianos (si los hubiera)
- Se sortearán 75 dorsales entre las corredoras no asturianas (si las hubiera)
- Se sortearán 75 dorsales entre los corredores no asturianos (si los hubiera)

En caso de no haber quorum en algunas de las categorías, se procederá a sumar las plazas disponibles siguiendo un criterio de género (en caso de no haber 75 mujeres no asturianas, por ejemplo, se sumarán las plazas sobrantes a las de mujeres asturianas, y en caso de no haber 150 solicitudes de participación femenina se añadirán las plazas a las solicitudes masculinas)

#### 6. **Dorsales, Material y Equipamiento**

Charla informativa antes de la salida que se colgará en el canal de Youtube de Turismo Asturias.

Uso visible del dorsal durante la carrera.

Material obligatorio: En todas las carreras los participantes deberán portar un recipiente para beber en los avituallamientos, no se proporcionarán vasos.

En caso de condiciones meteorológicas adversas la organización podría añadir como obligatorio un “kit de material especial” que estaría compuesto por:

- Chaqueta impermeable con capucha de 10.000 columna de agua
- Gorro
- Guantes

**7. Asistencia a corredores**

Los corredores podrán recibir asistencia de externos en las zonas de avituallamientos.

No habrá posibilidad de depositar bolsa de vida en los avituallamientos.

**8. Seguridad**

Plan de seguridad coordinado con Protección Civil.

Modificaciones en el recorrido por seguridad.

La carrera cuenta con seguro de accidentes y responsabilidad civil.

**9. Clasificaciones y Premios**

Entrega de trofeos en la meta.

Se entregarán trofeos a los 3 primeros clasificados absolutos femeninos y masculinos

**10. Organización de la Prueba**

Organización a cargo de Esferia 54 S.L.

Exención de responsabilidad por negligencia de los participantes.

**11. Participación en la prueba**

Compromiso de los participantes sobre su estado físico y responsabilidad.

Aceptación de este reglamento al inscribirse.