



## II COSTATRAIL GIJÓN

Domingo 12 de Marzo

COSTATRAIL es una prueba diferente, novedosa y muy atractiva. Es la carrera por excelencia en la que se aúna la pasión por la naturaleza y el deporte.

Aprovechando la gran bajamar que habrá el día 12 de Marzo, quedarán al descubierto pequeños rincones vírgenes hasta ahora para los runners, como playas espectaculares, calas escondidas e infinidad de lugares que harán las delicias de todos.

Un atractivo recorrido diseñado por Santi Obaya, el actual seleccionador asturiano de carreras de montaña y vencedor en pruebas nacionales e internacionales como la Maratón de Montaña Galarleiz "Pais Vasco", La Ultra Tenerife Blue Trail o La Geres-Trail en Portugal.

El formato será de dos carreras que compartirán parte del recorrido. Una corta de 10kms y otra de 19kms.

Lugares conocidos y otros por descubrir como la playa de La Cagonera, la ria de Los Vagones o la playa de Los Mayanes, serán el marco incomparable para

un recorrido que discurrirá desde La Escalerona hacia el este por el arenal, donde se cruzará el Río Piles para dirigirse por los pedreros del litoral gijonés hasta la altura del Camping del Rinconin, donde se ascenderá para continuar por la senda costera. Llegaremos a la playa de Peñarrubia y desde ahí comenzaremos la ascensión hasta el Parque de la Providencia (punto de regreso para la carrera corta), continuando la carrera larga por la senda costera hasta la playa de La Ñora donde se descenderá por un camino que nos lleva a un bosque llegando a entroncar con la senda de la Llorea para discurrir hasta el punto de regreso situado en las proximidades de la playa de La Ñora.

Un recorrido exigente y técnico, pero asequible a todo aquel que se atreva a convertirse en un FINISHER del 2º COSTATRIL GIJÓN.

**La apertura de inscripciones será el Viernes 27 de Enero a las 9:00 de la mañana.**

**WEB INSCRIPCIÓN:** [www.empa-t.com/inscripciones](http://www.empa-t.com/inscripciones)

Podrán participar todas las personas que lo deseen, mayores de 18 años y hasta un máximo de 450 corredores por riguroso orden de inscripción.

Precios: 15€ Recorrido corto -10kms y 19€ Recorrido largo -19 kms.

La inscripción incluye: camiseta técnica, trofeo finisher , derechos de participación, bolsa del deportista, avituallamiento en carrera , seguro de accidentes.

Para retirar el dorsal será indispensable presentar el DNI.

No se procederá a la devolución del importe de la inscripción en caso de NO participación.

## **REGLAMENTO**

1. La prueba discurre por el concejo de Gijón, con salida y llegada en la Playa de San Lorenzo, a la altura de la Escalera número cuatro “La

Escalerona” a las 09.00h. El recorrido será por la costa, sendas y playas del litoral gijones.

Habrán dos distancias (10 kms y 19 kms), que comparten tramos del circuito. Un circuito corto de 10 kms con regreso a la altura del Parque de la Providencia y uno largo de 19 kms con regreso en las proximidades de La Ñora.

2. La Organización declina toda responsabilidad por daños personales propios o a terceros. No obstante, se proveerá un servicio de Socorro a disposición de los participantes, los cuales toman parte en la prueba libremente y bajo su total responsabilidad.
3. Quedará descalificado todo aquel que no cumpla el presente reglamento, no pase los controles, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve el dorsal bien visible, desatienda las indicaciones de la organización, corra con el dorsal de otro atleta o falsifique los datos en el boletín de inscripción.
4. El tiempo máximo de duración total de la prueba se estima en 4,30 horas. La organización prevé un tiempo máximo de paso y control en “La Ñora” de 2,15 horas desde la salida (9 Kms recorridos).
5. En el recorrido existen 3 puntos de avituallamiento intermedios (km 5, 9, 13) y uno en meta. Los situados en los kms 5 y 13 serán avituallamiento sólido y líquidos, el del km 9 será líquido. Será obligatorio depositar los restos de basura en los contenedores habilitados. El incumplimiento de esta norma será motivo de descalificación.
6. Por seguridad, los que se retiren o se encuentren en problemas deberán comunicarlo al control más próximo, si es posible, y a otros participantes cercanos, que estarán en la obligación de ayudarles si fuera necesario o notificarlo a cualquier miembro de la organización o al servicio de socorro.
7. La organización declina toda responsabilidad por daños personales propios o a terceros.
8. Para todo lo no especificado en el Reglamento, se acogerá a lo dispuesto por el Comité de Carrera.

9. La organización se reserva el derecho de suspender o modificar el recorrido de la prueba si las condiciones meteorológicas o de otro tipo así lo indican, ya sea antes o durante la misma.

10. Los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

FEMENINA: Categoría Junior de 18 a 20 años , Sub 23, de 21 a 23 años; Senior, de 24 a 39; Veteranas A, de 40 a 49 años; Veteranas B, 50 o más años.

MASCULINA: Categoría Junior de 18 a 20 años ,Sub 23, de 21 a 23 años; Senior, de 24 a 39 años; Veteranos A, de 40 a 49 años; Veteranos B, 50 o más años.

La edad a tener en consideración para toda la temporada, será la que el participante tenga el 31 de diciembre del año de la competición.

11. La recogida de los dorsales, se hará hasta 30 min antes y presentando obligatoriamente el DNI del participante. La inscripción se hará por riguroso orden de pago hasta agotar las plazas previstas por la organización del COSTATRIL GIJÓN.

12. La inscripción supone la conformidad con los artículos del presente Reglamento.

## **PREMIOS**

Trofeo a los TRES primeros clasificados Absolutos.

Trofeo a las TRES primeras clasificadas Absolutas.

Trofeo a los TRES primeros clasificados del resto de categorías.

Trofeo al CLUB con más participantes clasificados (se suman todos los participantes de ambas categorías).

Trofeo al CLUB mejor clasificado (puntuando los 3 primeros llegados a meta, en cada recorrido).

Los premios son acumulables entre sí.