



III TRAIL CIUDAD DE OVIEDO - MONTE NARANCO

1. INFORMACIÓN GENERAL

José Jorge Fernández Bautista, bajo la marca *ASTURIAS SPORT&NATURE*, en colaboración con el Ayuntamiento de Oviedo, organiza el "III TRAIL CIUDAD DE OVIEDO - MONTE NARANCO", con salida/meta en el aparcamiento de la explanada José Manuel Fuente "El Tarangu", en la Sierra del Naranco (Oviedo) el **domingo 30 de julio de 2023**.

El III TRAIL CIUDAD DE OVIEDO - MONTE NARANCO cuenta con dos distancias, una de 21 km con un desnivel positivo de 1.300 metros, y otra de 9,5 km con un desnivel positivo de 600 metros (SPEED TRAIL).

El tiempo máximo para la realización de la prueba de 21 km será de 4 h. 30 min.

La hora de salida de la prueba de 21 km será a las 9:30 horas y la de la distancia de 9,5 km a las 10:00 horas.

2. INSCRIPCIONES

Pueden inscribirse todas las personas que lo deseen, estén federadas o no, que tengan 18 años cumplidos en la fecha de celebración del Trail, o que con autorización paterna, sean mayores de 16 años.

Se establece un cupo máximo de 300 corredores.

2.1 PRECIOS

- TRAIL LARGO (21 Km) = 23€

- TRAIL CORTO (9,5 Km) = 16€

**En caso de lesión o de cualquier otro problema sobrevenido tras formalizar la inscripción, los corredores podrán darse de baja con derecho a devolución del importe hasta el día 21 de julio. A partir del 21 de julio no se reintegrará el importe de la inscripción.*

3. CATEGORÍAS

Categorías Femenina y Masculina:

- PROMESA = 18-22 años
- SENIOR = 23-34 años
- MÁSTER 35 = 35-39 años
- MÁSTER 40 = 40-44 años

- **MÁSTER 45** = 45-49 años
- **MÁSTER 50** = 50-54 años
- **MÁSTER 55** = 55-59 años
- **MÁSTER 60** = 60-64 años
- **MÁSTER 65** = 65-69 años
- **MÁSTER 70** = 70 años-74 años
- (...)

*La edad a tener en consideración será la que tenga el participante el día de celebración de la prueba

4. RECORRIDOS

El **III TRAIL CIUDAD DE OVIEDO - MONTE NARANCO** tiene dos distancias diferentes, una de 21 Km, con un desnivel positivo de 1.300 metros y otra de 9,5 Km, con un desnivel positivo de 600 metros. Ambos recorridos discurren por la Sierra del Naranco y en ambos casos la salida/meta estará ubicada en el aparcamiento próximo a la antena de RTVE del Monte Naranco.

El circuito estará cerrado a todos los vehículos, salvo los autorizados por la Organización. El recorrido estará vigilado y controlado por personal auxiliar habilitado y estará debidamente marcado con vallas, cinta de balizaje y banderines.

5. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

A) La inscripción de la carrera es personal e intransferible.

C) La realización de la inscripción implica haber leído, entendido y adquirido el compromiso que a continuación se expone: *"Certifico que estoy en buen estado físico y de salud. Eximo de toda responsabilidad que de la participación en el evento pudiera derivarse, tal como la pérdida de objetos personales por robo u otras circunstancias y el peligro de lesión, a la organización."*

6. DORSALES

La recogida del dorsal podrá realizarse:

- El **jueves 27 de julio** en la **CAFETERÍA-RESTAURANTE VICTORIA**, Plaza General Primo de Rivera, nº 3, Oviedo (en la glorieta entre el C.C SALESAS y la Estación de autobuses) en horario de **17:00 a 20:00 horas**. Acceso al parking público de Salesas en la misma Plaza.
- El mismo día de celebración del Trail, **domingo 30 de julio**, en el stand de la organización situado en la salida/meta, en horario de 8:30 a 9:00 horas para los corredores de la distancia de 21 km y en horario de 9:00 a 9:30 horas, para la distancia de 9,5 km.

7. AVITUALLAMIENTOS

Se dispondrá de varios puntos de avituallamiento en los recorridos de las dos distancias del Trail.

Por respeto al entorno y medioambiente, será obligatorio que los corredores consuman la bebida y alimentos que se dispongan en las dos distancias en los mismos puntos de avituallamiento, y depositen los restos de basura generada en las zonas habilitadas a tal fin por la organización.

7.1 TRAIL LARGO

La prueba se realizará en régimen de SEMI-AUTOSUFICIENCIA. Por ello cada participante debe portar obligatoriamente un mínimo de 1 litro de líquido desde la salida, ya que el promedio histórico para esa fecha en Asturias es de 27 °C. Se recomienda portar algún tipo de gel o alimento, aunque la carrera ha sido testada por corredores de nivel medio y no se considera obligatoriamente necesario.

Se situarán cuatro avituallamientos en los siguientes puntos kilométricos:

- **Km 4 - LÍQUIDO** (Iglesia San Miguel de Lillo)
- **Km 9,5 - LÍQUIDO Y SÓLIDO** (Monumento Tarangu)
- **Km 15 - LÍQUIDO Y SÓLIDO** (Periurbano)
- **Km 18,5 - LÍQUIDO Y SÓLIDO** (segundo paso por el anterior)

7.2 SPEED TRAIL

Los participantes deberán de asegurarse de disponer de la suficiente autonomía, en cantidad de líquidos y alimentos necesarios, para llegar desde la salida al primer punto de avituallamiento.

Se situarán avituallamientos en los siguientes puntos kilométricos del recorrido de 10 km:

- **Km 4 - LÍQUIDO Y SÓLIDO** (Iglesia San Miguel de Lillo)
- **Km 9,5 - META - LÍQUIDO Y SÓLIDO**

8. MATERIAL OBLIGATORIO

DISTANCIA DE 9,5 KM

- Teléfono móvil con batería cargada y el nº grabado de la organización 616 324 779
- Vaso o recipiente para el avituallamiento líquido
- Reserva de agua, mínimo de 1/2 litro.

DISTANCIA DE 21 KM

- Teléfono móvil con batería cargada y el nº grabado de la organización 616 324 779
- Vaso o recipiente para el avituallamiento líquido
- Reserva de agua, mínimo de 1 litro

**Se autoriza el uso voluntario de bastones, en cuyo caso se llevarán durante toda la carrera y sin poner en peligro en ningún momento al resto de participantes.*

9. SEGURIDAD Y ASISTENCIA SANITARIA

El recorrido de las dos distancias del **III TRAIL CIUDAD DE OVIEDO - MONTE NARANCO** estará debidamente señalizado mediante banderines y cinta de balizaje. Contaremos además con un equipo de voluntarios que se ubicarán en diferentes puntos del recorrido para dar asistencia y apoyo a los corredores.

En la zona de salida/meta habrá una ambulancia con personal sanitario.

10. SALIDAS

La salida de la prueba de 21 km será a las 9:30 horas y el tiempo máximo de realización será de 4 h 30 min.

La salida de la prueba de 12,5 km será a las 10.00 horas y no tendrá tiempos de corte.

El corredor que se retire deberá avisar al punto de control más próximo o llamar al teléfono proporcionado por la organización para comunicar su retirada.

11. MEDIO AMBIENTE

Los recorridos del **III TRAIL CIUDAD DE OVIEDO - MONTE NARANCO** discurren por zonas de un gran valor medioambiental, debiendo cumplir y respetar todos los corredores, voluntarios y organización, la normativa vigente de protección de espacios naturales. Adquiriendo el compromiso de dejar después de la carrera el trazado igual de lo que estaba.

12. DERECHOS DE IMAGEN

La inscripción supone la aceptación del presente Reglamento e implica obligatoriamente que el participante autoriza a la Organización del *TRAIL CIUDAD DE OVIEDO - MONTE NARANCO* a la realización de fotografías y filmación de su participación y le da su consentimiento para la difusión de todas las imágenes tomadas durante la carrera en las que resulte claramente identificable.

13. TROFEOS Y PREMIOS

Todos los corredores serán obsequiados con una camiseta conmemorativa y una bolsa del corredor, que será entregada al finalizar la carrera.

Recibirán trofeo:

- Los tres primeros clasificados/as de cada una de las categorías contempladas en el presente Reglamento.
- Los tres primeros clasificados/as de la general.
- Hora aproximada de entrega de trofeos: 14 horas.

Toda la información relativa a la prueba se publicará en las redes sociales (Facebook; Asturias SportNature).