



## **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).**