



III Trail Valle de Quiros



U V Q Modalidades



- **Ultra** - 57 km +4000 m

Salida: 06:00 h del sábado 1 de agosto

- **Trail** - 21 Km +1500 m

Salida: 09:30 h del sábado 1 de agosto

- **Speed Trail** - 13 Km +850 m

Salida: 10:00 h del sábado 1 de agosto

- **Andarines** - 6 Km +300 m

Salida: 10:20 h del sábado 1 de agosto

www.trailvalledequiros.com



Programa

- **Viernes 31 de julio**

17:00 – 20:00 h: Recogida de dorsales en el polideportivo de Bárzana.

- **Sábado 1 de agosto**

5:00 – 9:45 h: Recogida de dorsales en el polideportivo de Bárzana.

6:00 h: Salida Ultra Valle de Quirós

9:30 h: Salida Trail Valle de Quirós.

9:50 h: Salida categoría Infantil

10:00 h: Salida Speed Trail Valle de Quirós.

10:20 h: Salida Andarines.

14:00 h: Entrega de premios Trail y Speed Trail Valle de Quirós.

14:00 h: Corte de carrera en el Km 30 para el Ultra Valle de Quirós.

14:30 h: Paellada para corredores y acompañantes.

17:00 h: Corte de carrera en el Km 39 para el Ultra Valle de Quirós.

21:00 h: Entrega premios Ultra Valle de Quirós.

21:30 h: Paellada para corredores y acompañantes.

Plano



∞ Sitios de interés (enlace)



Plano

 Sitios de interés (enlace)



Avituallamientos



Km 8: Canchongo - Sólido y líquido

Km 15: Trobaniello - Sólido y líquido

Km 26: Cardosina - Sólido y líquido

Km 30: Manín - Líquido

Km 35: La Veiga - Sólido y líquido

Km 43: Fonfría - Sólido y líquido

Km 51: Villamarcel - Sólido y líquido

Meta: Sólido y líquido



Km 5: Sólido y líquido

Km 9: Sólido y líquido

Km 15: Sólido y líquido

Meta: Sólido y líquido



Km 5: Sólido y líquido

Km 8: Sólido y líquido

Meta: Sólido y líquido



Ultra Trail Valle de Quiros

- **Tiempos de corte**

Km 30: Punto de corte a las 8 horas desde el comienzo de la ultra (14:00).

Km 39: Punto de corte a las 11 horas desde el comienzo de la ultra (17:00).

- **Material obligatorio**

DNI

Manta térmica

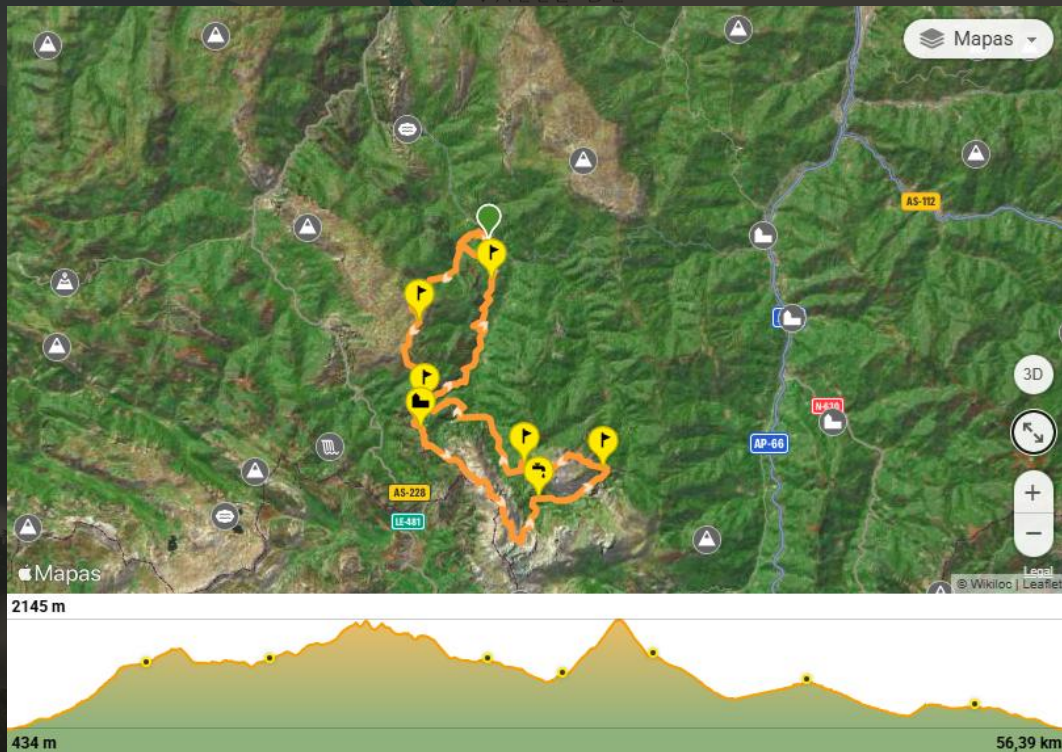
Recipiente con capacidad para 1,5L de agua

Vaso

Frontal

Cortavientos (puede cambiar por chaqueta impermeable con membrana en función de las condiciones climáticas).

Ultra Trail Valle de Quirós



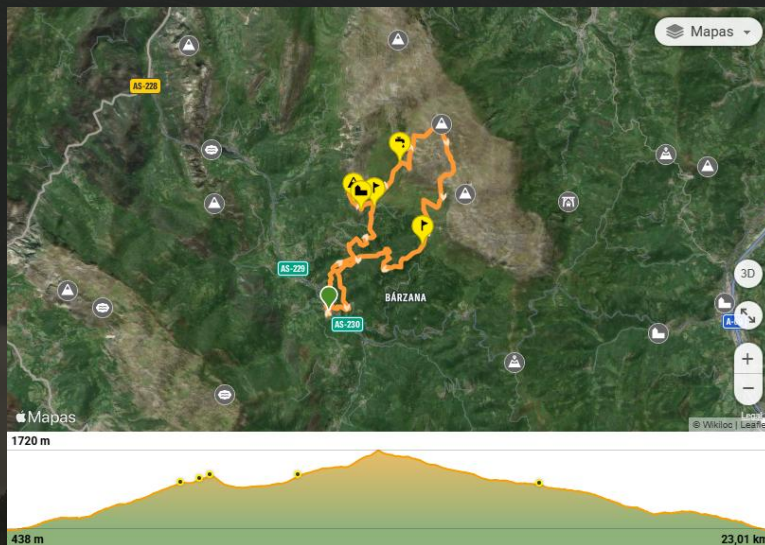
Trail Valle de Quirós

- **Material obligatorio**

Manta térmica

Recipiente con capacidad para 0,5 L de agua

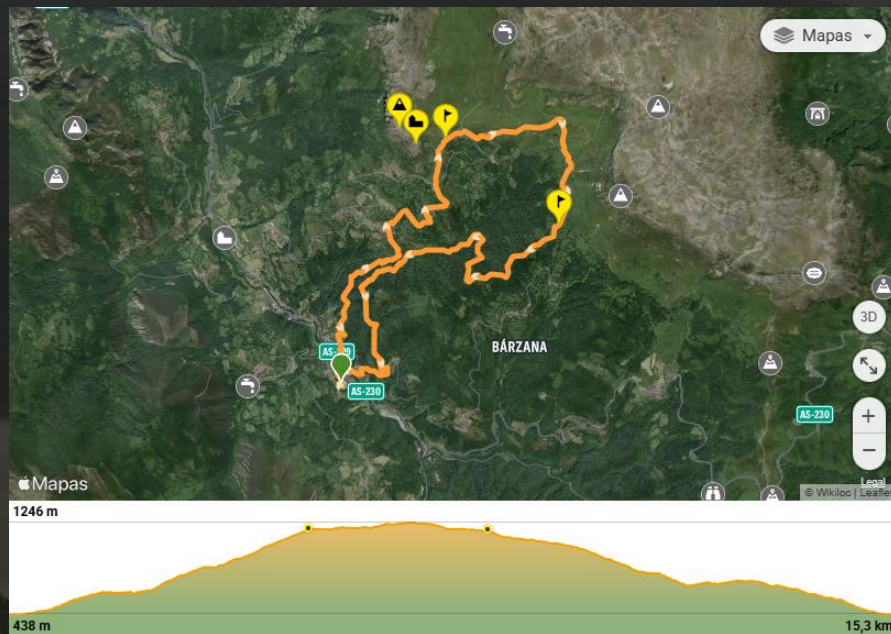
Vaso



Speed Trail Valle de Quirós

- **Material obligatorio**

Vaso



Servicios



- **Paellada**

En horario de comida y cena habrá comida popular para los corredores a la que podrán apuntarse los acompañantes y quien lo desee.
Ración de paella y caña para tod@s los corredores y voluntarios.
Se podrán comprar tickets para la paella in situ.

- **Piscina**

La organización habilitará a los corredores el acceso a las piscinas municipales para poder relajarse y refrescarse. ¡No os olvidéis el bañador y las chanclas!

- **Duchas**

Acceso a las duchas del polideportivo. **¡PROHIBIDO ENTRAR CON CALZADO DE LA CARRERA!** Respetemos las instalaciones



Patrocinadores



CLÍNICA DENTAL
RUBIO





VALLE DE/
QUIRÓS
MOUNTAIN RUNS
ASTURIAS

Gracias

