



IV TRAIL CIUDAD DE OVIEDO - MONTE NARANCO **(28 DE JULIO DE 2024)**

1. INFORMACIÓN GENERAL

José Jorge Fernández Bautista, bajo la marca *ASTURIAS SPORT&NATURE*, en colaboración con el Ayuntamiento de Oviedo, organiza el "IV TRAIL CIUDAD DE OVIEDO - MONTE NARANCO", con salida/meta en el aparcamiento de las antenas de RTVE en la Sierra del Naranco (Oviedo), el **domingo 28 de julio de 2024**.

El **IV TRAIL CIUDAD DE OVIEDO - MONTE NARANCO** cuenta con dos distancias, una de 21 km con un desnivel positivo de 1.200 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. Los menores de 18 años podrán participar en la prueba con la correspondiente autorización paterna.

Se establece un cupo máximo de 400 corredores.

2.1 PRECIOS

- **TRAIL LARGO (21 Km) = 24€**

- **TRAIL CORTO (9,5 Km) = 17€**

**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 19 de julio. A partir de esta fecha 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 **IV TRAIL CIUDAD DE OVIEDO - MONTE NARANCO** tiene dos distancias diferentes, una de 21 Km, con un desnivel positivo de 1.200 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 25 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 28 de julio**, en el stand de la organización situado en la salida/meta, en horario de 8:15 a 9:00 horas para los corredores de la distancia de 21 km y en horario de 9:00 a 9:45 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 un avituallamiento en el siguiente punto kilométrico del recorrido de 9,5 km:

- **Km 4 - LÍQUIDO** (Iglesia San Miguel de Lillo)

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 **IV 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 9,5 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 **IV 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 o mejor 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).