

REGLAMENTO I TRAIL LA RÓBLIGA

1. Descripción de la prueba.

La prueba, organizada por la Asociación Deportiva OCR Aller, tiene una longitud de 18 Km, un desnivel positivo y negativo de 1113 m. discurrirá en el Concejo de Aller, y tiene el siguiente recorrido:

Salida en el Polideportivo de Moreda - Pozo San Antonio – Cián – Valdevero – Corranueva – Llandemieres – Pegullón – Ortega l'osu – Raigá – La Róbliga – Llagüezos – Portillu – Carabanés – Vega Bostariz – La Llomba – Cuitu Sal – El Castro – Villanueva – Puente Marianes – Meta en el Polideportivo de Moreda.

La salida y llegada será en el Polideportivo Antonio Vázquez Megido, dando comienzo a las 10:00 h de la mañana del 23 de Noviembre de 2024, disponiendo de un máximo de 5 horas para completar el recorrido.

Todos los corredores deberán estar dentro del corralito de salida 15 minutos antes de la hora prevista para el inicio de la prueba.

El recorrido estará debidamente señalizado con carteles indicadores o cinta de balizamiento, todo bien visible.

La organización se reserva el derecho a suspender la prueba o modificar el recorrido si las condiciones meteorológicas o de seguridad así lo aconsejasen, ya sea antes del comienzo de la misma o durante la prueba, existiendo recorridos alternativos en caso de ser necesario.

2. Avituallamientos.

Durante la prueba existirán 4 avituallamientos:

- Km 3 – LLANDEMIERES: líquido.
- Km 8,93 - ORTEGA L'OSU: líquido y sólido.
- Km 13,8 - LA LLOMBA: líquido y sólido.
- Km 18 – META: líquido y sólido.

No se proporcionará bebida en vasos desechables. Todos los restos y envoltorios generados del consumo de comida y bebida deberán ser depositados en las bolsas de basura habilitadas en los avituallamientos. El abandono de cualquier tipo de residuo fuera de estos puntos será castigado con la descalificación inmediata del corredor.

3. Tiempos máximos.

Se establecerán los siguientes controles máximos de paso desde la salida:

- META : 5 horas.

4. Categorías.

Se establecen las siguientes categorías masculinas y femeninas:

- Senior: 18 a 39 años.
- Veterano A: 40 a 49 años.
- Veterano B: 50 a 59 años.
- Veterano C: a partir de 60 años.
- Absoluta

Se otorgará premio a cada uno de los tres primeros clasificados de cada categoría, además de premio al podio absoluto tanto en categoría masculina como femenina. Además, se entregará un premio especial al primer clasificado local, tanto en categoría masculina como femenina.

5. Material

Por motivos de seguridad, queda prohibido el uso de dispositivos que impliquen el uso de auriculares y que dificulten al corredor la recepción de instrucciones o señales sonoras de emergencia.

Material obligatorio que se revisará al inicio de la prueba.

- Ropa deportiva adecuada para la práctica de carreras por montaña.
- Cortavientos.
- Zapatillas de Trail Running. Se prohíbe expresamente el uso de calzado minimalista.
- Contenedor de reserva de agua, mínimo 0.5L.
- Vaso portátil para avituallamientos líquidos.
- Teléfono móvil con batería cargada.
- Manta térmica.

Si se decide llevar bastones, solo se permite llevarlos desde la salida, quedando prohibido bajo descalificación recogerlos o aceptarlos por el camino de otra persona o participante. Si se opta por su uso, se portarán toda la carrera.

La Organización se reserva el derecho de descalificación de todo aquel corredor que no porte el material obligatorio.

6. Seguridad.

Los participantes que decidan retirarse durante el transcurso de la prueba deberán comunicarlo a cualquiera de los controles de la Organización que encontrarán a lo largo de la carrera. El dorsal será retirado por el responsable del punto de control y será invalidado definitivamente.

La Organización contará con los servicios de comunicaciones, transporte de emergencias, medios de Protección Civil y médicos necesarios.

7. Inscripciones

Las inscripciones podrán realizarse desde las 10:00h del 6 de mayo de 2024 hasta las 23:00h del 31 de octubre de 2024, o hasta agotar las plazas dispuestas por la

organización en www.empa-t.com . Toda la información aparecerá reflejada en las redes sociales de la carrera. El número máximo de participantes será de 350 corredores.

Precio inscripciones:

- Federado: 20 euros.
- No federado: 25 euros (incluye seguro de accidentes).

8. Entrega de dorsales.

Durante la totalidad del recorrido de la prueba los participantes portarán el dorsal y su chip identificador en un lugar plenamente visible entre el pecho y las rodillas, en la parte frontal del corredor. En el dorsal aparecen impresos los teléfonos de emergencia (628426249//649111539).

VIERNES 22 DE NOVIEMBRE DE 2024

- 17:00H – 21:00H en el Polideportivo Antonio Vázquez Megido.
- 19:00H: Charla técnica.

SÁBADO 23 DE NOVIEMBRE DE 2024

- 8:00H – 9:45H en el Polideportivo Antonio Vázquez Megido.

9. Duchas.

La Organización habilitará un servicio de duchas en el Polideportivo Antonio Vázquez Megido, al lado de la salida.