

REGLAMENTO

El Club Deportivo "BOTIJOS TEAM" organiza la **III Edición de la Carrera Popular "San Lorenzo Trail"** que tendrá lugar en la localidad de San Lorenzo (Ponferrada) y sus alrededores el domingo 16 de junio de 2019.

El recorrido transcurre por San Lorenzo y sus alrededores y así como por nuestro emblemático Pajariel. Contará con dos modalidades una para corredores y otra para andarines. La distancia del recorrido es de unos 10 km. para corredores y 6,5 km para andarines. La carrera es de carácter popular, abierta a todos los participantes federados y no federados, mayores de 16 años y que su condición física le permita correr una distancia de 10 km.

RECORRIDO:

La carrera comienza y finaliza en la Plaza Mayor de San Lorenzo, desde la cual nos dirigiremos hasta el Camino la Revilla por el que continuaremos hasta llegar a la pista de "Un paseo por Ponferrada". La tomaremos dirección Otero y seguiremos por ella hasta que nos encontremos la 3ª pista por la izquierda la cual nos llevara a la pista que hay por arriba de la que íbamos, al llegar a ella giraremos hacia la derecha dirigiéndonos al 1 repetidor, donde tomaremos la pista de la izquierda dirección la cima del Pajariel y seguiremos por ella hasta enlazar con la "M-30" la cual cogeremos sentido descendente hasta llegar a un cruce en el que tomaremos la bifurcación de la izquierda abandonando la "M-30" y dirección a hacia la carretera de Valdecañada. Por aquí seguiremos hasta un cruce en el que hay un cartel que pone San Lorenzo 2,4km en el cual cogeremos la pista de la izquierda que nos llevara hasta la pista "Un paseo por Ponferrada" en la que giraremos a la derecha y seguiremos por ella hasta coger la Calle Real de San Lorenzo la cual nos llevara a la plaza Mayor donde está situada la meta.

El recorrido de los andarines es más reducido, y mucho más asequible.

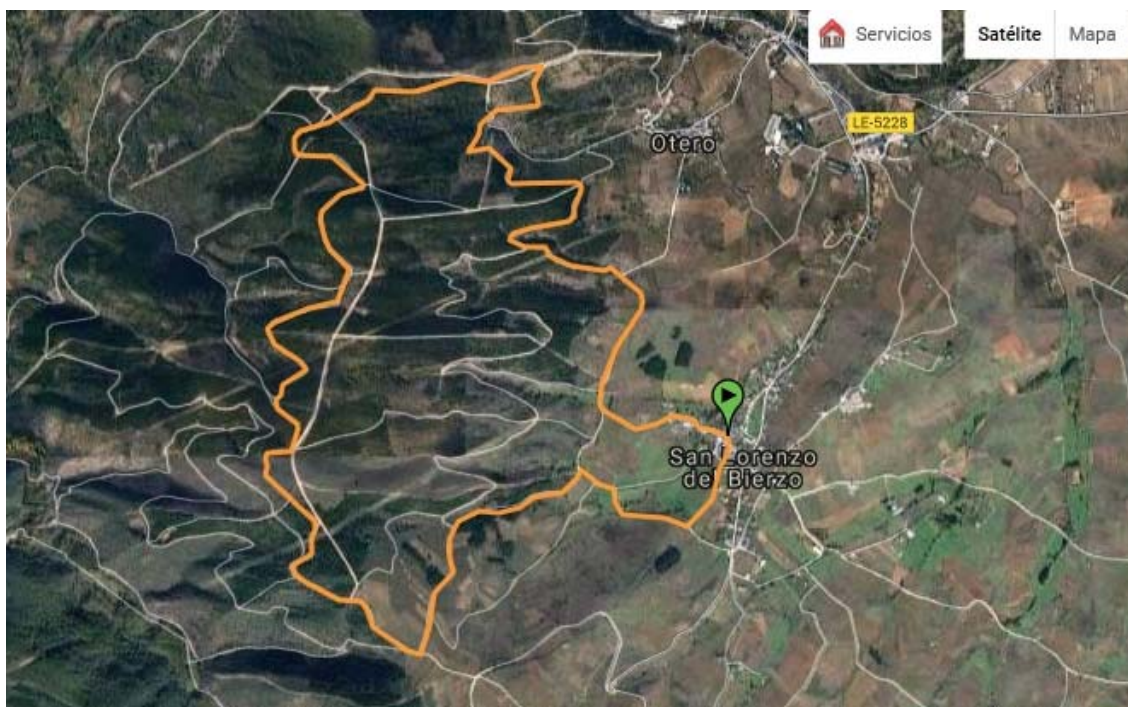
Aunque en papel puede dar a errores el recorrido es muy sencillo y está perfectamente señalado por parte de la organización. De todas formas aquí adjuntamos una foto del recorrido y el enlace tanto del recorrido de corredores como el de andarines.

Corredores:

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/san-lorenzo-16837697>

Andarines:

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/andarines-18154258>



Recorrido corredores San Lorenzo Trail.

CATEGORIAS:

- ANDARINES:

- Todas las edades y sexos. (Prueba no competitiva).

- CORREDORES:

- Sénior hombres: (menos de 40).
- Sénior mujeres: (menos de 40).
- Veteranos hombres: (de 40 en adelante).
- Veteranas mujeres: (de 40 en adelante).

HORARIO (APROXIMADO):

- ENTREGA DE DORSALES:

- Día 15, de 16:00 a 20:00h.
- Día 16, de 8:00 a 09:50 horas.

- SALIDA ANDARINES/AS:

- 10:30 horas

- SALIDA CORREDORES/AS:

- 10:30 horas.

- ENTREGA DE PREMIOS:

- 12:00 horas.

- COMIDA POST-CARRERA:

- 13:00 horas en adelante.(Paella)
- La comida será totalmente gratis para los corredores y andarines, el precio para acompañantes será de 3€

INSCRIPCIONES:

La inscripción a esta carrera se podrá efectuar a través de la página web:

- www.carrerasconencanto.com

O apuntándote en las listas habilitadas para ello en los siguientes establecimientos de Ponferrada:

- Cafetería Syro´s (Plaza Navaliegos)
- Bazar Luna (Mercado de Abastos)
- Bierzo Sport (Av. España 17)
- El plazo de inscripción se abrirá el día 7 de Mayo y permanecerá abierto hasta el 14 de Junio a las 24:00 horas.

PRECIOS CARRERA:

- **Corredores:**
 - o 12 €
- **Andarines:**
 - o Menores de 6 años exentos. (deberán ir acompañados por un adulto responsable).
 - o De 6 a 12 años 8 €
 - o Resto 12 €

PREMIOS:

- CATEGORIA SENIOR MASCULINA Y FEMENINA: tres primeros clasificados/as.
- CATEGORIA VETERANOS/AS: tres primeros clasificados/as.
- También habrá sorteos. (Se harán a continuación de la entrega de premios).

RECOGIDA DE DORSALES:

- La retirada del dorsal, junto con la bolsa del corredor, tendrá lugar en un lugar habilitado para ello ubicado en la Plaza Mayor de San Lorenzo tanto el día

antes de la prueba, a partir de las 16:00h hasta las 20:00h, como el propio día de la prueba, en el horario de 8:00 a 09:50.

OBSEQUIOS:

- Cada participante recibirá una bolsa de corredor en la cual se incluirán cuantos obsequios y regalos consiga la organización hasta la fecha. A de más de un ticket para la comida y otro para una consumición. Dicha bolsa se recogerá al inicio de la prueba.

EQUIPACION:

- Desde la organización se recomienda el uso de ropa adecuada para el tipo de prueba y acorde a las condiciones climáticas, así como de calzado técnico.

SEÑALIZACIÓN:

- El recorrido estará debidamente señalizado por personal de la organización o con carteles indicadores y cintas de balizamiento bien visibles.

AVITUALLAMIENTOS:

- Durante la carrera se contará con 2 avituallamientos uno a mitad del recorrido (liquido) y otro en la meta (sólido y liquido).

MODIFICACIONES DEL RECORRIDO:

- La organización se reserva el derecho a desviar la carrera por un recorrido alternativo y a realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.

RESPONSABILIDADES:

- A pesar de que la carrera cuenta con seguro de responsabilidad civil, la organización declina toda responsabilidad en caso de accidente debido a negligencia de los participantes.
- Así mismo, cada participante deberá contribuir a preservar el entorno natural sin arrojar desperdicios contaminantes de cualquier tipo. En cuyo caso, será motivo de descalificación de la prueba y deberá responder por sí mismo ante las autoridades medioambientales.
- Los participantes serán responsables de todo perjuicio que puedan causarse a sí mismos y a terceros. Quedará descalificado también, todo el que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido o desatienda las indicaciones de la organización.
- Todos los participantes lo hacen bajo su propia responsabilidad y al inscribirse en la prueba, declaran no tener ninguna dolencia ni padecimiento que ponga en riesgo su salud, y se responsabilizan de cualquier accidente que pueda surgir durante su participación en la misma, aunque la organización pondrá todos los medios a su alcance para que no ocurran.

CÓDIGO DE BUENA CONDUCTA PARA PARTICIPANTES:

- Se respetará durante todo el recorrido de la prueba el medio natural y queda terminantemente prohibido arrojar los envases (botellines de agua, geles, papeles, etc.) utilizados por los participantes en la prueba como avituallamiento. La organización habilitará recipientes en los que arrojar dichos envases.
- Se descalificara a cualquier participante que no acate esta norma.
- Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como a informar de cualquier percance en los controles de paso.

NOTA:

- **Por el mero hecho de inscribirse, todo participante acepta el presente reglamento.**

Para cualquier duda o pregunta podéis contactar con nosotros en el correo sanlorenzotrail@hotmail.com o en el teléfono 687584744(Emilio)