

REGLAMENTO VII TRAIL

Horarios

La carrera tendrá lugar el sábado 2 **de noviembre de 2019** en Suarías, Peñamellera Baja. La hora de salida desde el Barriu de la Bolera será a las **9:30h**. La meta estará situada como en años anteriores en el Parque del Carrascal, en l'Arenal.

Recogida de dorsales

El viernes 1 de noviembre entre las 19:30h y las 21:30h. El mismo día de la carrera entre las 8:15h y las 9:15h.

Recorrido

Trascorrirá por el monte comunal de Suarías, conocido como Uzyabes, y tendrá como cota máxima, El Gamonal, a 1228 m, limitando con la vecina localidad de Peñarrubia. La prueba se celebrará sobre un recorrido aproximado de **22,5 km**, acumulando un desnivel aproximado de **3700 m**.

Datos técnicos

Estamos ante una carrera bastante más **dura** de lo que a priori se piensa si uno mira únicamente los Km a recorrer. La Blincapeñas es una carrera **con mucho desnivel**, bastante **técnica** y con algunos **pasos complicados**. Por todo ello se recomienda estar en óptimas condiciones físicas para disputarla. Si las condiciones climatológicas son adversas por mucho calor, se aconseja portar al menos **1l de bebida**. Si por el contrario el día esta frio y lluvioso, se aconseja **un cortavientos**. La manta térmica siempre viene bien en ambos casos y también un silbato.

Categorías

Podrán participar todas aquellas personas que lo deseen, mayores de 18 años hasta un máximo de 180 personas, por riguroso orden de inscripción.

a. Masculino

Sub-23: de 18 a 23, es decir que no cumplan 24 el año de referencia.

Sénior: a partir de 24 años cumplidos el año de referencia y hasta los 39 años.

Veterano A: de 40 a 50 años, es decir, que no cumplan los 51 el año de referencia.

Veterano B: a partir de los 51 años cumplidos en el año de referencia.

b. Femenino

Sub-23: de 18 a 23 años, es decir que no cumplan 24 el año de referencia.

Sénior: a partir de 24 años cumplidos el año de referencia y hasta los 39 años.

Veterana A: de 40 a 50 años, es decir, que no cumplan los 51 el año de referencia.

Veterana B: a partir de los 51 años cumplidos en el año de referencia.

**La edad a tener en consideración para las distintas categorías será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.*

Inscripciones

El plazo de inscripción estará abierto entre el día 9 de septiembre y el 27 de octubre de 2019 o bien hasta que se llegue al total de inscripciones (180). La inscripción deberá formalizarse obligatoriamente a través de nuestra plataforma de inscripciones, que encontraréis en nuestra página web; www.suarias.com.

Precios

- Federado en montaña: 23€
- No federado: 26€ (incluye seguro del día).
- Ticket comida acompañante: 6€ (*opcional*).
- Todos los inscritos contarán con los siguiente servicios:
 - Cronometraje con chip.
 - Duchas de agua caliente.
 - 4 Avituallamientos.
 - Servicios de ambulancia con médico.
 - Vale para la comida del mediodía (sentado).
 - Bolsa del corredor.
 - Sorteo de regalos donados por nuestros patrocinadores.

En caso de lesión o problemas sobrevenidos tras formalizar la inscripción, la organización se compromete a facilitar el cambio con una persona de la lista de espera si la hubiere, pero NO se reintegrará el importe de la inscripción. Este proceso se realizará SIEMPRE por parte de la organización y NUNCA entre particulares directamente. Los dorsales son personales e intransferibles y se recuerda la obligatoriedad de aportar la licencia y el DNI a la recogida del dorsal. Señalar que la suplantación de personalidad supondrá, como poco, la inhabilitación de la cobertura del seguro.

Premios

Habrà premios para los ganadores absolutos de la carrera, para los tres primeros clasificados de cada categoría y para los dos primeros corredores locales, hombre y mujer (Peñamellera Baja). La entrega de premios se llevará a cabo **después** de la comida, no antes de las 16h. La organización se reservará el derecho de no otorgar el premio a aquellos corredor@es que no se presenten a recogerlo en la entrega de premios.

Señalización y controles

El recorrido estará señalizado con cinta de plástico de color llamativo, banderines (rojos y naranjas) y por personal de la organización.

- Será obligatorio el paso por los controles establecidos.
- Habrá referencias kilométricas a lo largo del recorrido.
- Tendremos **3** controles de paso situados;
 - En el Km 8, (Los Orios) debiendo llegar con un tiempo máximo de 1h 45 min desde la salida.

- En el Km 12.3, (Collau Las Llaves) debiendo llegar con un tiempo máximo de 2h 45 min desde la salida.
- En el Km 18.7, (Orgaya) debiendo llegar con un tiempo máximo de 4h 30 min desde la salida.
- En el km 22.1, (Meta) debiendo llegar con un tiempo máximo de 6h desde la salida.
- A los corredor@s que no pasen antes del tiempo establecido por dichos puntos kilométricos, se les retirará el dorsal. A su vez se les dará las indicaciones oportunas para que lleguen al pueblo de la manera más sencilla posible, bien caminando o en coches de la organización.
- Horario cierre de carrera. El control de llegada se cerrará transcurridas 6h desde el inicio de la prueba. A partir de este momento se permitirá pasar por el arco de meta, pero no se cogerán tiempos ni tampoco contaremos con el spiker.
- Los corredores portarán el dorsal en un sitio claramente visible, preferentemente en el pecho. Queda expresamente prohibido llevarlo en la mochila.

Avituallamientos

- Km 5,4 (líquido).
- Km 12.3 (líquido-sólido).
- Km 18,7 (líquido).
- Meta (líquido-sólido).

Abandono

Se realizará en alguno de los puestos de control y/o avituallamientos, informando **siempre** al personal de la organización situado por todo el recorrido. Si por causa de lesión o accidente, el corredor queda inmovilizado y no puede llegar al siguiente control deberá avisar a otro corredor para que este a su vez informe de ello a la organización y se movilice la ayuda al corredor lesionado.

En caso de accidente el corredor puede ponerse en contacto con personal de la organización en los siguientes teléfonos; Toñin 628 19 81 24 // Pedro 674 41 42 20

Cambios organizativos

La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere oportunas en el recorrido y programa, en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan ó por otro motivo de fuerza mayor.

Derechos de imagen

La organización se reserva en exclusividad el derecho sobre la imagen de la Suarías Blincapeñas, así como la explotación audiovisual, fotográfica y periodística de la competición. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar previamente con el consentimiento de la organización.

Durante el evento se realizarán fotografías para ponerlas a disposición de los participantes y en las redes sociales. Así como utilizarlas en un futuro con intereses publicitarios.

La organización no puede garantizar que todos los participantes en la prueba vayan a tener una fotografía, que sirva como recuerdo de la participación en la misma.

Los participantes al inscribirse en la carrera aceptan la anterior condición, así como la cesión de sus derechos de imagen a la organización de la prueba.

Obligación participante

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados así como a dar aviso del accidente a la organización.

Descalificación

Quedará descalificado todo aquel corredor que:

- Incumpla algún punto del presente reglamento.
- No pase por todos los controles establecidos durante el recorrido.
- No complete la totalidad del recorrido.
- Deteriore o ensucie con plásticos, géles o cualquier otro desecho, el entorno.
- No lleve su dorsal bien visible en la parte delantera.
- Desatienda y no obedezca las indicaciones de la organización.
- Corra con el dorsal de otro atleta o falsifique los datos en el boletín de inscripción.

*La organización de este evento corresponde a la **ASOCIACIÓN CULTURAL, DEPORTIVA Y DE FESTEJOS EL CANTU LA JORMA**, la cual declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante. Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión. En todo lo no contemplado en este reglamento, la prueba se basará en los reglamentos de la Federación de Montaña del Principado de Asturias (FEMPA) y de la Federación Española (FEDME)*

REGLAMENTO IV TASUGUINA

Horarios

La carrera tendrá lugar el sábado 2 de noviembre de 2019 en Suarías, Peñamellera Baja. La prueba dará comienzo a las 10:30h, con salida en el Barriu de La Bolera. La meta como en años anteriores estará situada en el parque “El Carrascal”.

Recogida de dorsales

Podrán recogerse los dorsales el viernes 1 de noviembre entre las 19:30h y las 21:30h. El mismo día de la carrera entre las 9:15h y las 10:15h. El lugar de recogida estará situado en la carpa, Parque El Carrascal.

Recorrido

Trascorrirá por el monte comunal de Suarías, compartiendo los primeros 3,5 kms y los últimos 3 kms de la Blincapeñas. El resto del recorrido discurrirá por el monte de Corvera. La prueba tendrá un recorrido aproximado de 10 km, acumulando un desnivel de 1500 m, aproximadamente.

Categorías

Podrán participar todas aquellas personas que lo deseen, mayores de 15 años hasta un máximo de 150 personas, por riguroso orden de inscripción.

a. Masculino

- b. Cadete: 15,16 y 17 años, es decir, que no cumplan 18 años el año de referencia.
Sub-23: de 18 a 23 años, es decir que no cumplan 24 el año de referencia.
Sénior: a partir de 24 años cumplidos el año de referencia y hasta los 39 años.
Veterano A: de 40 a 50 años, es decir, que no cumplan los 51 el año de referencia.
Veterano B: a partir de los 51 años cumplidos en el año de referencia.

c. Femenino

- Cadete: 15,16 y 17 años, es decir, que no cumplan 18 años el año de referencia.
Sub-23: de 18 a 23 años, es decir que no cumplan 24 el año de referencia.
Sénior: a partir de 24 años cumplidos el año de referencia y hasta los 39 años.
Veterana A: de 40 a 50 años, es decir, que no cumplan los 51 el año de referencia.
Veterana B: a partir de los 51 años cumplidos en el año de referencia.

**La edad a tener en consideración para las distintas categorías sera la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.*

Inscripciones

Se abre el plazo el día 9 de septiembre hasta el día 27 de octubre de 2019 o bien hasta que se llegue a completar inscripciones (100). La inscripción deberá formalizarse obligatoriamente a través de nuestra plataforma de inscripciones, que encontraréis en nuestra página web; www.suarías.com.

Precios

- Cadetes: 6 € (incluye seguro del día)
- Resto de categorías:
 - Federado en montaña: 13 €
 - No federado: 16 € (incluye seguro del día)
- Ticket comida acompañante 6€ (opcional)
- Todos los inscritos contarán con los siguiente servicios:
 - Cronometraje con chip.
 - Duchas de agua caliente.
 - 2 Avituallamientos.
 - Servicios de ambulancia con médico.
 - Vale para la comida del mediodía (sentado).
 - Bolsa del corredor.
 - Sorteo de regalos donados por nuestros patrocinadores.

En caso de lesión o problemas sobrevenidos tras formalizar la inscripción, la organización se compromete a facilitar el cambio con una persona de la lista de espera si la hubiere, pero NO se reintegrará el importe de la inscripción. Este proceso se realizará SIEMPRE por parte de la organización y NUNCA entre particulares directamente. Los dorsales son personales e intransferibles y se recuerda la obligatoriedad de aportar la licencia y el DNI a la recogida del dorsal. Señalar que la suplantación de personalidad supondrá, como poco, la inhabilitación de la cobertura del seguro.

Premios

Habrà premio para los ganador@s absolut@s de la prueba, para 1@ tres primer@s clasificad@s de cada categoría establecida y para el primer/a corredor/a local, nacid@ o residente en Peñamellera Baja. La entrega de premios se llevará a cabo después de la comida, nunca antes de las 16h.

Señalización y Controles

El recorrido estará señalizado con cinta de plástico de color rojo y blanco, banderines (naranjas) y por personal de la organización.

- Será obligatorio el paso por el punto de control establecido en el km 4,5 junto al avituallamiento de La Guareña.
- La prueba deberá realizarse en un tiempo máximo de 3h y 30 min.
- Los corredores portarán el dorsal en un sitio claramente visible, preferentemente en el pecho. Queda expresamente prohibido llevarlo en la mochila.

Avituallamientos

- 1 líquido en el km 4,5
- 1 líquido-sólido en meta.

Abandono

Se realizará en el puesto de control y/o avituallamiento, informando de ello al personal de la organización. Si por causa de lesión o accidente, el corredor queda inmovilizado y no puede llegar al

control deberá avisar a otro corredor para que este a su vez informe de ello a la organización y se movilice la ayuda al corredor lesionado.

En caso de accidente el corredor puede ponerse en contacto con personal de la organización en los siguientes teléfonos; Toñin 628 19 81 24

Cambios organizativos

La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere oportunas en el recorrido y programa, en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan ó por otro motivo de fuerza mayor.

Derechos de imagen

La organización se reserva en exclusividad el derecho sobre la imagen de la Suarías Blincapeñas, así como la explotación audiovisual, fotográfica y periodística de la competición. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar previamente con el consentimiento de la organización. Durante el evento se realizarán fotografías para ponerlas a disposición de los participantes y en las redes sociales. Así como utilizarlas en un futuro con intereses publicitarios.

La organización no puede garantizar que todos los participantes en la prueba vayan a tener una fotografía, que sirva como recuerdo de la participación en la misma.

Los participantes al inscribirse en la carrera **ceden** sus derechos de imagen a la organización.

Obligación participante

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados así como a dar aviso del accidente a la organización.

Descalificación

Quedará descalificado todo aquel corredor que:

- Incumpla algún punto del presente reglamento.
- No pase por todos los controles establecidos durante el recorrido.
- No complete la totalidad del recorrido.
- Deteriore o ensucie con plásticos, géles o cualquier otro desecho, el entorno.
- No lleve su dorsal bien visible en la parte delantera.
- Desatienda y no obedezca las indicaciones de la organización.
- Corra con el dorsal de otro atleta o falsifique los datos en el boletín de inscripción.

*La organización de este evento corresponde a la **ASOCIACIÓN CULTURAL, DEPORTIVA Y DE FESTEJOS EL CANTU LA JORMA**, la cual declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante. Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión. En todo lo no contemplado en este reglamento, la prueba se basará en los reglamentos de la Federación de Montaña del Principado de Asturias (FEMPA) y de la Federación Española (FEDME)*

REGLAMENTO III ANDARINA

ESTAMOS ANTE UNA PRUEBA NO COMPETITIVA, EXCLUSIVAMENTE PARA HACER CAMINANDO EN TODO MOMENTO, POR TANTO NI HABRÁ CLASIFICACIONES NI PREMIOS.

El principal objetivo de esta andarina es el fomento de la actividad física en plena naturaleza, pensado para aquellas personas que les gusta el senderismo y que tengan una forma física suficiente para la dificultad de la prueba.

Desde la organización se ha realizado un gran esfuerzo para que la prueba sea accesible para el mayor número de personas posibles, dotando a la misma, de distintas opciones encaminadas a que todos los que tomen la salida puedan entrar en meta en el tiempo máximo establecido para ello: 6h

1. Día y hora

La prueba tendrá lugar el sábado 2 de noviembre de 2019 en Suarías, Peñamellera Baja. La hora de salida será a las 9:30h desde el Barriu de La Bolera, delante de la antigua taberna. La meta será en el Parque del Carrascal, en l'Arenal.

2. Recorrido

Trascorrirá por el monte comunal de Suarías, compartiendo parte del recorrido tanto con la Blincapeñas como con la Tasuguina. Los andarines disfrutarán del paso por el hayedo de Las Llaves (un espectacular bosque que lucirá una otoñada magnífica)

3. Perfil

LA prueba se celebrará sobre un recorrido aproximado de 17.5 km, acumulando un desnivel aproximado de 2600 m. Para aquellos andarines que su ritmo no les permite llegar a tiempo a los puntos de corte, se ofrecerá la posibilidad de tomar caminos alternativos más cortos y menos técnicos, de manera que puedan seguir disfrutando de un recorrido que se adapte mejor a sus condiciones físicas y puedan terminar la prueba en el tiempo otorgado para ello: **6 horas**.

4. Inscripciones

Podrán participar todas aquellas personas que lo deseen, mayores de 16 años hasta un máximo de 80 personas.

El plazo de inscripción estará abierto entre el 11 de septiembre y el 27 de octubre de 2019 o hasta completar inscripciones. Se pueden formalizar a través de la pagina web de la organización; www.suarías.com.

En caso de lesión o problemas sobrevenidos tras formalizar la inscripción, la organización se compromete a facilitar el cambio con una persona de la lista de espera si la hubiere, pero NO se reintegrará el importe de la inscripción. Este proceso se realizará SIEMPRE por parte de la organización y NUNCA entre particulares directamente. Los dorsales son personales e intransferibles y

se recuerda la obligatoriedad de aportar la licencia y el DNI a la recogida del dorsal. Señalar que la suplantación de personalidad supondrá, como poco, la inhabilitación de la cobertura del seguro.

5. Precios;

- Federado en montaña: 13€
- No federado 16€ (incluye seguro del día)
- Todos los inscritos recibirán un regalo, además de un vale para la comida.
- Ticket comida acompañante 6€ (opcional)

6. Premios;

- **Al estar considerada como una prueba NO competitiva, no habrá clasificación ni entrega de premios.**

7. Señalización y Controles

El recorrido estará señalizado con cinta de plástico de color llamativo, banderines (rojos y naranjas) y por personal de la organización.

- **I control** de paso estará situado en el km 3,8 en el Cantu los Cabezos. Para continuar por el recorrido **oficial** establecido, deberá llegarse aquí en un tiempo máximo de 50 minutos desde la salida. Aquellos que no lleguen a tiempo al control de paso, podrán seguir por el recorrido alternativo:
 - Seguimos la pista por la que venimos hasta finalizarla, en ese punto estaremos en El Jorcón. Una vez ahí, continuamos por el camino de piedra claramente visible hasta La Canal, donde enlazamos con el recorrido oficial, de nuevo.
- **II control** de paso estará situado en el km 12,5 aprox. Rejeras. El tiempo para llegar a este punto será de 3h 30min. Si no se llega a tiempo se cogerá el camino alternativo, que estará debidamente señalizado, en dirección al Jorcón para bajar por la misma pista hacia Suarías.
- **III control** de paso estará situado en el km 13,5, Jorcá La Matuca. El tiempo máximo para llegar a este punto será de 4h 15 min. Aquellos que no lleguen a tiempo, tomarán el camino que siguen los corredores de la tasaguina, pero en dirección contraria, hasta la Guareña. Allí continuarán por la pista con destino a Suarías.

***La organización podrá cambiar los tiempos de corte en función de las condiciones del terreno, dichas modificaciones serán comunicadas antes del inicio de la prueba.**

- La prueba tendrá un tiempo máximo para completarla, desde la hora de salida a meta de 6h.
- Los participantes portarán el dorsal en un sitio claramente visible, preferentemente en el pecho.
- TODOS LOS ANDARIN@S DEBEN CRUZAR LA META, HAYAN O NO COMPLETADO EL RECORRIDO OFICIAL. DE ESTA MANERA LA ORGANIZACIÓN PUEDE CONTROLAR A TRAVÉS DEL CHIP A TODOS LOS PARTICIPANTES.

8. Avituallamientos

La prueba se deberá hacer en **SEMI-AUTOSUFICIENCIA**. Únicamente habrá un avituallamiento líquido en el km 5,3 y el de meta, que será líquido-sólido.

➤ **ES OBLIGATORIO LLEVAR 1L DE AGUA/ISOTÓNICO Y COMIDA.**

- Además del avituallamiento líquido del km 5,3, podrá cogerse agua en el **manantial de Viujeu**, situado en el km 11,6 aprox.
- Aquellos que no lleguen a tiempo al corte del Cantu Los Cabezos, km 3,8, y continúen por el recorrido alternativo en dirección al Jorcón, podrán coger agua en el avituallamiento de La Guareña, preparado para los corredores de la Tasuguina, Km 4,5

9. Abandono

Se realizará en alguno de los puestos de control y/o avituallamientos, **informando de ello al personal** de la organización. Si por causa de lesión o accidente, el andarín queda inmovilizado y no puede llegar al siguiente control deberá avisar a otro corredor para que este a su vez informe de ello a la organización y se movilice la ayuda al corredor lesionado.

10. Accidente

El corredor puede ponerse en contacto con personal de la organización en el siguiente teléfono; Toñin 628 19 81 24 // Jose Gil 657 02 09 38

11. Cambios organizativos

La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere oportunas en el recorrido y programa, en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan ó por otro motivo de fuerza mayor.

12. Derechos de imagen

La organización se reserva en exclusividad el derecho sobre la imagen de la Suarías Blincapeñas, así como la explotación audiovisual, fotográfica y periodística de la competición. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar previamente con el consentimiento de la organización.

Durante el evento se realizarán fotografías para ponerlas a disposición de los participantes y en las redes sociales, así como utilizarlas en un futuro con intereses publicitarios.

La organización no puede garantizar que todos los participantes en la prueba vayan a tener una fotografía, que sirva como recuerdo de la participación en la misma.

Los participantes al inscribirse en la carrera aceptan la anterior condición, así como la cesión de sus derechos de imagen a la organización de la prueba.

13. Obligación participante

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados así como a dar aviso del accidente a la organización.

14. Descalificación

Quedará descalificado todo aquel corredor que:

- Incumpla algún punto del presente reglamento.
- No pase por todos los controles establecidos durante el recorrido.
- No complete la totalidad del recorrido.
- Deteriore o ensucie con plásticos, géles o cualquier otro desecho, el entorno.
- No lleve su dorsal bien visible en la parte delantera.
- Desatienda y no obedezca las indicaciones de la organización.
- Corra con el dorsal de otro atleta o falsifique los datos en el boletín de inscripción.

15.Recomendaciones

Estamos ante una prueba de dificultad media-alta, que cuenta con zonas técnicas y algún que otro paso complicado. Por todo ello se recomienda estar en óptimas condiciones físicas para realizarla y seguir las siguientes recomendaciones, sobre todo si las condiciones meteorológicas son adversas, bien por mucho calor o mucho frío:

- **Calzado y vestimenta adecuada para la montaña.**
- **Chaqueta impermeable (con capucha).**
- **Manta térmica.**
- **Gorra o sombrero, gafas de sol y crema de protección solar.**
- **Guantes, braga o buff.**
- **Silvato.**
- **Movil con batería.**
- **Comida suficiente para afrontar la prueba con garantías.**
- **1 litro de agua/isotónico.**
- **Tiritas o crema anti-rozaduras.**

La organización de este evento corresponde a la ASOCIACIÓN CULTURAL, DEPORTIVA Y DE FESTEJOS EL CANTU LA JORMA, la cual declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante. Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión. En todo lo no contemplado en este reglamento, la prueba se basará en los reglamentos de la Federación de Montaña del Principado de Asturias (FEMPA) y de la Federación Española (FEDME).