



COSTATRIL-GIJÓN

Sábado 31 de Marzo

INFORMACIÓN, HORARIOS Y DATOS A TENER EN CUENTA:

ENTREGA DORSALES :

***VIERNES 30** DE MARZO **DE 17,30 A 20,30 HORAS** EN EL NAUTICO,-JUNTO A LA ESCALERONA,
-ESCALERA 4 DE LA PLAYA DE SAN LORENZO “ZONA SALIDA Y META DE COSTATRIL-

***SÁBADO 31** DE MARZO (DÍA DE LA PRUEBA) **HASTA LAS 10,15 HORAS** EN EL “NAUTICO”

SALIDA PRUEBAS 10K,19K,ANDARINES 8K:

A LAS 10,45 HORAS (SALIDA CONJUNTA PARA LOS 3 RECORRIDOS, 10K,19K Y ANDARINES 8K)

*LA PRUEBA “ANDARINES 8K” COMO RECOGE EL REGLAMENTO, “NO ES COMPETITIVA”.

LA SALIDA SERÁ PRÓXIMA A LA ESCALERONA

PUNTOS DE RETORNO , “PUNTOS DE VUELTA”:

ANDARINES 8K : EL PUNTO PARA DAR LA VUELTA ESTARÁ INDICADO EN LAS PROXIMIDADES DE “PEÑARUBIA”

RECORRIDO 10K: EL PUNTO DE CONTROL Y DE REGRESO, SERÁ UNA VEZ PASADA LA “ALFOMBRA DE CRONOMETRAJE” UBICADA EN EL PARQUE DE LA PROVIDENCIA, KM5.

RECORRIDO 19K: EL PUNTO DE REGRESO Y CONTROL ESTARÁ UBICADO EN LA PLAYA DE LA ÑORA.

SALIDAS “PEQUE COSTATRAI”L:

COMENZARÁN A LAS 10,45H Y SE IRÁN DANDO SALIDAS CONSECUTIVAMENTE SEGÚN FINALICE LA ANTERIOR.

HORAS DE CONTROL Y CIERRE DE CARRERA DE 19K: (ARTÍCULO 4, REGLAMENTO)

El tiempo máximo de duración total de la prueba se estima en 4,30 horas. La organización prevé un tiempo máximo de paso y control en “La Ñora” de 2,15 horas desde la salida (9 Kms recorridos).

SERVICIO DE GUARDARROPA: EN EL NAUTICO.

SERVICIO DE DUCHAS: PABELLÓN DE LA ARENA

Dirección C/ Emilio Tuya, 31. Coordenadas: W 5° 38' 58" - N 43° 32' 20"

SERVICIOS MÉDICOS Y 2 AMBULANCIAS EN EL CIRCUITO.

SEGURO DE ACCIDENTES: ALLIANZ N° POLIZA - 43266696

DATOS Y CONSEJOS A TENER EN CUENTA

CALZADO:

El recorrido se puede hacer tanto con zapatillas de “running” como con zapatillas de “trail”, aunque estas últimas son más recomendables.

Recordar que los recorridos comparten un tramo del circuito de unos 5 kms de zona técnica, en la que es recomendable extremar la precaución.

GUANTES:

Es aconsejable el uso de guantes (tipo ciclismo, gimnasio) para la zona del predrero.

USO DE BASTONES: SOLO PODRÁN USARLOS LOS DE LA PRUEBA “ANDARINA”

QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA EL RESTO DE RECORRIDOS

REGLAMENTO

En los recorridos de 19k-10k y Andarines 8k La inscripción incluye: camiseta técnica, trofeo finisher , derechos de participación, bolsa del deportista, avituallamiento en carrera , cronometraje-chip, seguro de accidentes.

Para retirar el dorsal será indispensable presentar el DNI.

En la “Peque Costatrail” La inscripción incluye:, trofeo finisher , derechos de participación, avituallamiento al finalizar carrera ,cronometraje-chip, seguro de accidentes.

*No se procederá a la devolución del importe de la inscripción en caso de NO participación.

REGLAMENTO, CATEGORÍAS, PREMIOS:

La prueba discurre por el concejo de Gijón, con salida y llegada en la Playa de San Lorenzo, a la altura de la Escalera número cuatro “La Escalera” a las 10.45h. El recorrido será por la costa, sendas y playas del litoral gijones.

Habrán dos distancias (10 kms y 19 kms), que comparten tramos del circuito. Un circuito corto de 10 kms con regreso a la altura del Parque de la Providencia y uno largo de 19 kms con regreso en las proximidades de La Ñora.

Junto a ellos, saldrán los participantes en categoría “andarines 8k” pero no es competitiva.

La “Peque Costatrail” comenzará a las 10.45 h, con diferentes distancias y con salida y llegada en la Escalera de la Playa de San Lorenzo.

1. La Organización declina toda responsabilidad por daños personales propios o a terceros. No obstante, se proveerá un servicio de Socorro a disposición de los participantes, los cuales toman parte en la prueba libremente y bajo su total responsabilidad.
2. Quedará descalificado todo aquel que no cumpla el presente reglamento, no pase los controles, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve el dorsal bien visible, desatienda las indicaciones de la organización, corra con el dorsal de otro atleta o falsifique los datos en el boletín de inscripción.
3. El tiempo máximo de duración total de la prueba se estima en 4,30 horas. La organización prevé un tiempo máximo de paso y control en “La Ñora” de 2,15 horas desde la salida (9 Kms recorridos).
4. En el recorrido existen 3 puntos de avituallamiento intermedios (km 5, 9, 13) y uno en meta. Los situados en los kms 5 y 13 serán avituallamiento sólido y líquidos, el del km 9 será líquido. Será obligatorio depositar los restos de basura en los contenedores habilitados. El incumplimiento de esta norma será motivo de descalificación.
5. Por seguridad, los que se retiren o se encuentren en problemas deberán comunicarlo al control más próximo, si es posible, y a otros participantes cercanos, que estarán en la obligación de ayudarles si fuera necesario o notificarlo a cualquier miembro de la organización o al servicio de socorro.
6. Para todo lo no especificado en el Reglamento, se acogerá a lo dispuesto por el Comité de Carrera.
7. La organización se reserva el derecho de suspender o modificar el recorrido de la prueba si las condiciones meteorológicas o de otro tipo así lo indican, ya sea antes o durante la misma.
8. Los participantes estarán divididos en las categorías siguientes:

(La categoría “Andarines 8k” NO SERÁ COMPETITIVA)

CATEGORIAS FEMENINA:

Juvenil 16 y 17 años (solo podrán hacer recorrido de 10k y “andarines 8k)

Junior de 18 a 20 años

Sub 23, de 21 a 23 años

Senior, de 24 a 39 años

Veteranas A, de 40 a 49 años

Veteranas B, 50 o más años.

CATEGORÍAS MASCULINA:

Juvenil 16 y 17 años (solo podrán hacer recorrido de 10k y “andarines 8k)

Junior de 18 a 20 años

Sub 23, de 21 a 23 años

Senior, de 24 a 39 años

Veteranos A, de 40 a 49 años

Veteranos B, 50 o más años.

*La edad a tener en consideración será la del día de celebración de la prueba.

CATEGORÍAS “PEQUE COSTATRIL”:

Chupetines: nacidos 2013 y posteriores. 200 metros aprox.

Minis: nacidos 2011 y 2012. 400 metros aprox.

Benjamines: nacidos 2009 y 2010 600 metros aprox

Alevines: nacidos 2007 y 2008 800 metros aprox

Infantiles: nacidos 2005 y 2006 1000 metros aprox

Cadetes: nacidos 2002, 2003 y 2004 1200 metros aprox

Recibirán trofeo los 3 primeros de cada categoría y trofeo finisher todos los llegados a meta.

9. La recogida de los dorsales, se hará hasta 45 min antes y presentando obligatoriamente el DNI del participante. La inscripción se hará por riguroso orden de pago hasta agotar las plazas previstas por la organización del COSTATRIL GIJÓN.

10. La inscripción supone la conformidad con los artículos del presente Reglamento.

PREMIOS 10K Y 19K

Trofeo a los TRES primeros clasificados Absolutos.

Trofeo a las TRES primeras clasificadas Absolutas.

Trofeo a los TRES primeros clasificados del resto de categorías.

Trofeo al CLUB con más participantes clasificados (se suman todos los participantes de ambas categorías).

Trofeo al CLUB mejor clasificado (puntuando los 3 primeros llegados a meta, en cada recorrido).

Los premios son acumulables entre sí.

La prueba "andarines 8k" no es competitiva,(no hay podium). Recibirán trofeo finisher todos los llegados a meta.

PREMIOS "PEQUE COSTATRIL":

Recibirán trofeo los 3 primeros de cada categoría y trofeo finisher a todos los llegados a meta.