

# **REGLAMENTO**

El Club Deportivo “BOTIJOS TEAM” organiza la **IV Edición de la Carrera Popular “San Lorenzo Trail”** que tendrá lugar en la localidad de San Lorenzo (Ponferrada) y sus alrededores el domingo 19 de junio de 2022.

Después de estos dos años de parón, debido a la pandemia que hemos sufrido, este año por fin estamos de vuelta. Si no pasa nada raro el próximo día 19 de junio disputaremos nuestra IV Edición, bueno la IV Bis, ya que no la pudimos realizar allá por el 2020. Como cada año vamos añadiendo cosas para ir creciendo y conseguir llegar a ser una carrera de renombre. Le hemos dado otra vuelta de tuerca al recorrido y hemos metido más senderos y algo más de desnivel. Nos lo vamos a pasar bastante bien.

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 17 km. y 1000 m de desnivel positivo 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 18 años y que su condición física le permita correr una distancia de 17 km.

## **RECORRIDO:**

La carrera comienza y finaliza en la Plaza Mayor de San Lorenzo. Desde ella nos dirigiremos hacia Otero por las pistas y senderos de El Pajariel de allí nos dirigiremos hacia Toral de Merayo y volveremos a San Lorenzo por la rivera del río Oza. 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.

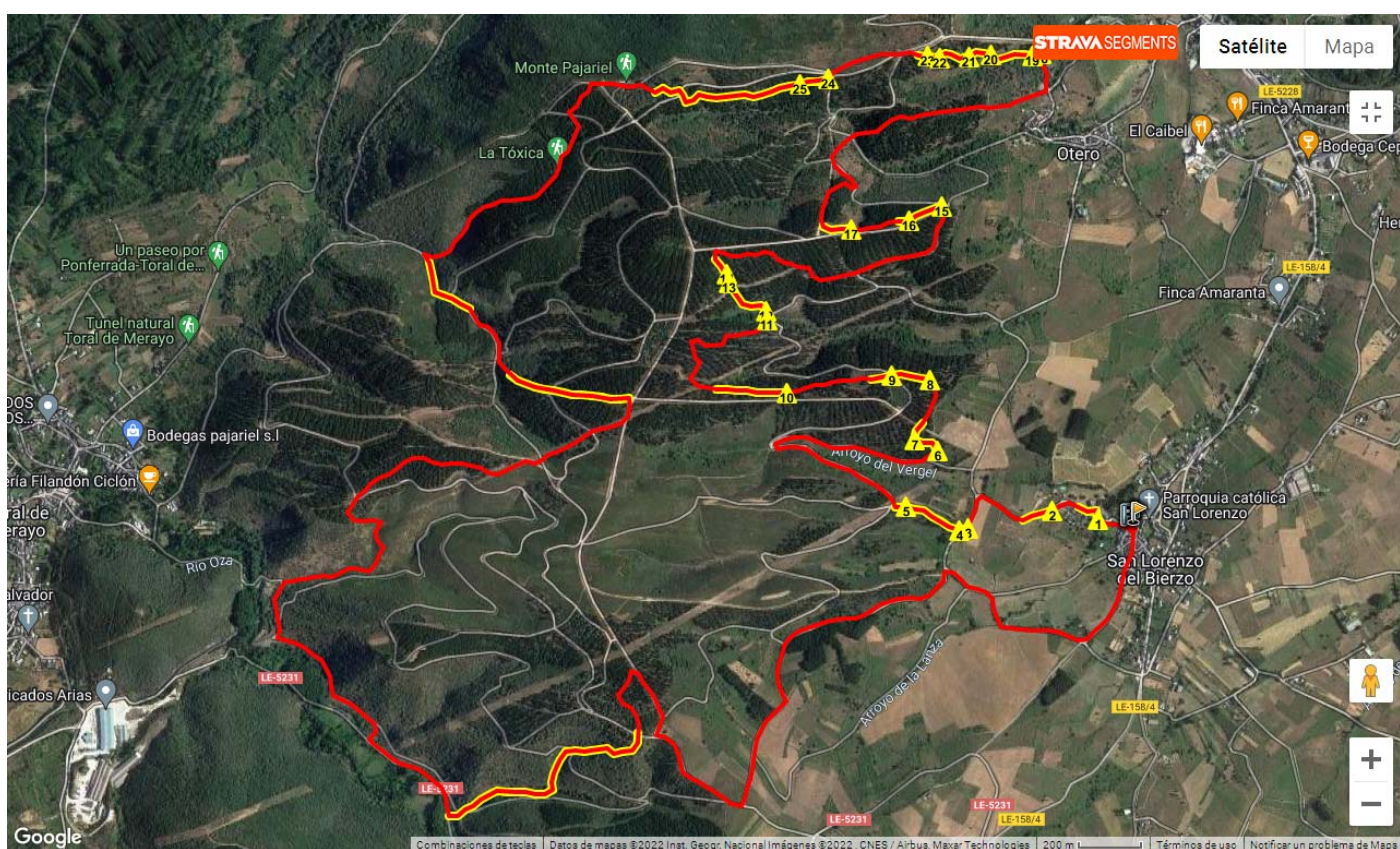
Estos son los enlaces de las dos modalidades. Si queréis los track no dudéis en pedírnoslos:

Corredores:

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/slt-2022-definitiva-100384144>

Andarines:

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



Recorrido corredores San Lorenzo Trail.

## CATEGORIAS:

### - ANDARINES:

- o 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 17 (Cafetería Syro's), de 16:00h a 21:00h.
- Día 18 (San Lorenzo), de 16:00h a 20:00h.
- Día 19 (San Lorenzo), de 8:00 a 9:00 horas.

**- SALIDA ANDARINES/AS:**

- 10:00 horas

**- SALIDA CORREDORES/AS:**

- 09:30 horas.

**- ENTREGA DE PREMIOS:**

- 12:30 horas.

**- COMIDA POST-CARRERA:**

- Debido a la situación de emergencia sanitaria que estamos sufriendo y al no

poder garantizar que podamos hacer nuestra habitual paella este año daremos un bollo preñado y un refresco a cada corredor. El próximo año esperamos poder volver a nuestro formato original y volver a degustar nuestra maravillosa paella.

## **INSCRIPCIONES:**

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

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

- Cafetería Syro´s (Plaza Navaliegos).
- Bazar Luna (Mercado de Abastos).
- El plazo de inscripción se abrirá el día 11 de Abril y permanecerá abierto hasta el 12 de Junio a las 24:00 horas.

## **PRECIOS CARRERA:**

- **CORREDORES:**
  - o Desde el 11 de abril hasta el 11 de mayo 10€
  - o Desde el 12 de mayo hasta el 12 de junio 12€
- **ANDARINES:**
  - o De 6 a 12 años 8 €
  - o Resto:
    - Desde el 11 de abril hasta el 11 de mayo (a.i.) 10€
    - Desde el 12 de mayo hasta el 12 de junio (a.i.) 12€

## **PREMIOS:**

- CATEGORIA SENIOR MASCULINA Y FEMENINA: tres primeros clasificados/as.
- CATEGORIA VETERANOS/AS: tres primeros clasificados/as.
- También habrá sorteos.

## **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 09:00.
- También se podrán recoger el viernes día 17 en la cafetería Syro's (Plaza Navaliegos, Ponferrada) de 16:00 hasta las 21:00.

## **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. Cada corredor tendrá un número para el sorteo de premios que se realizara después de la entrega de premios, ese número será el número que lleva en el dorsal. 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.
- No es obligatorio el uso de "bastones" pero por las características del recorrido son recomendables.

## **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 3 avituallamientos dos distribuidos por el recorrido (líquido) y uno en la meta (sólido y líquido).
- El recorrido de andarines contará con 2 avituallamientos uno a mitad del recorrido aprox. (líquido) y otro en la meta (sólido y líquido).

## **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.

## **MEDIDAS COVID-19**

- Debido a la emergencia sanitaria que todavía estamos sufriendo a causa del COVID-19 la carrera se disputara acatando todos los protocolos establecidos por la autoridad sanitaria competente para la realización de eventos. Debiendo ser acatados por todos los participantes. El participante que No acate los protocolos sanitarios NO PODRA PARTICIPAR EN LA CARRERA.

## **NOTA:**

- **Todo participante solo por el mero hecho de inscribirse acepta el presente reglamento.**
- Para cualquier duda o pregunta podéis contactar con nosotros el siguiente correo [SANLORENZOTRAIL@HOTMAIL.COM](mailto:SANLORENZOTRAIL@HOTMAIL.COM) o en el teléfono 687584744 (Emilio).