

VIERNES 22 de Julio

17:00 Horas: Recepción

Salón de Actos de A.A.V.V. Nembra.

Formalización de Inscripciones, distribución de dorsales y documentación de la prueba. Información general.

20:30 Horas: Cierre de recepción.

SÁBADO 23 de Julio

07:00 a 07:30 Horas: Retirada final de dorsales.

07:45 Horas: Salida oficial de la prueba.

15:30 Horas: Cierre de control.

16:00 Horas: Comida Despedida.

17:30 Horas: Entrega de trofeos.

ITINERARIO: según gráfico.

La prueba **3ª RESISTENCIA REINO ASTUR**, con una **longitud sobre los 42,5 km** y un **desnivel acumulado de 5.200 m** aproximadamente, discurre en NEMBRA concejo de ALLER con el siguiente itinerario: **EL KEMPU – RUEA - EL COTCHAIN - LA GOTERA - LA MARAVILLA - PLANO DE CABANIETCHES – EL QUÉNDANU - FELGUERA - PICU PEDRO GARCÍA - COTCHAES DE L'ACIÚ - LA VEGUETCHINA - MAYÉU LA CAVA - MAYÉU BUSIYÁN – TORRE ASTUR - MURALLA ASTUR: L'OMÓN - PURTIICHU LA BOYA – CAMPAMENTO ROMANO LA CARISA: PICU LA BOYA – EL RASÓN - LES TCHAMARGUES – ESTACA - LA PUENTE MURIES – ESCRITA – ARNIZO – TCHAGO – BOYES – BUSERÓN- PICU MOROS-GÜERTOMURO-EL CABANÓN - EL KEMPU.**

INSCRIPCIONES

Los participantes serán mayores de 18 años y tendrán **Licencia Federativa Adecuada (L.F.A)** de FEMPA, FEDME u otras Federaciones autonómicas de montaña del año en curso. **A los que no dispongan de (L.F.A), se les hará un seguro deportivo y así serán inscritos.** Es necesario formalizar pre-inscripción antes del 20 de Julio de 2.011. Con **(L.F.A)** 25 € hasta dicha fecha y 30 € a partir de ella si existen plazas. Sin **(L.F.A)** 38 €.

Inscribirse, incluye **derechos de participación, camiseta y medalla conmemorativa, avituallamiento en carrera y comida de despedida.**

Para considerarse **pre-inscrito** debe rellenarse el boletín dispuesto en la F.E.M.P.A. (www.fempa.net) ó el que la Organización tiene en (www.nembra.net) y enviarlo, junto a copia de **(L.F.A)**, al e-mail: gpreinoastur@nembra.net, una vez realizado el ingreso en el número de cuenta **2048 0035 79 3404 000 804** de CajAstur. **Para retirar el dorsal es indispensable presentar la (L.F.A) y resguardo del ingreso.**

ACOMPAÑANTES

Podrán participar de la comida de despedida. Para ello tienen que reservar en el mismo boletín del atleta. El precio es de 15 €. Si lo desean, también pueden integrar la ruta guiada de senderismo (los últimos 12 km de la carrera), El precio es de 4 €, **incluye camiseta, y un avituallamiento (líquido y sólido).** Más información en www.nembra.net

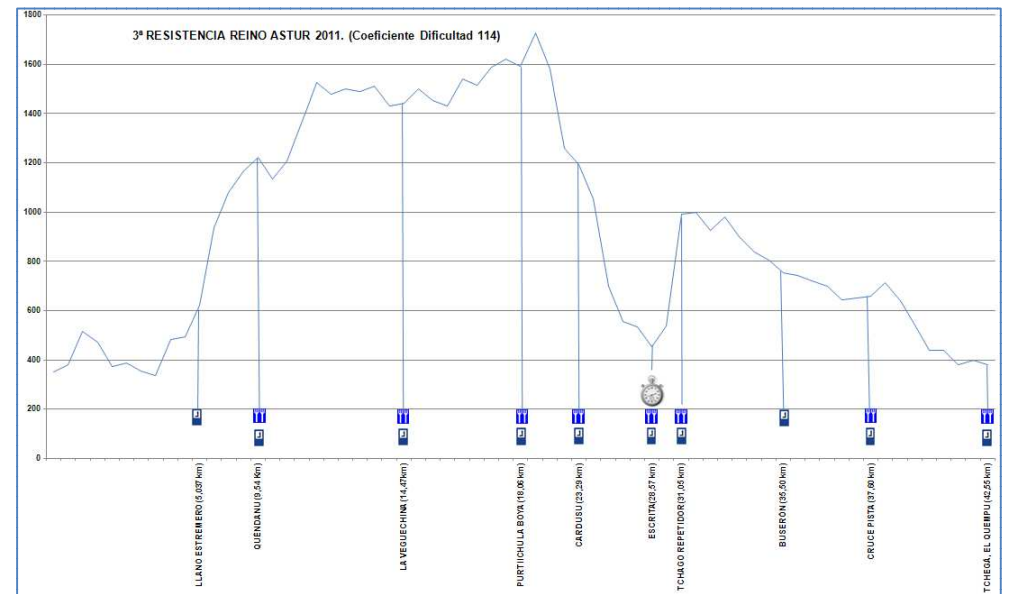
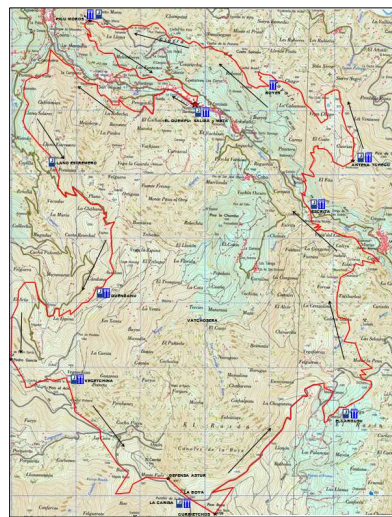
REGLAMENTO

La prueba se regirá por el reglamento vigente establecido por la F.E.M.P.A. para las competiciones de COPA ASTURIAS de CARRERAS por MONTAÑA.

1. Categorías:

FEMENINA	MASCULINA
Absoluta: más de 18 años	Absoluta: más de 18 años
Senior: de 18 a < 40 años	Senior: de 18 a < 40 años
Veteranas A: de 40 a < 45 años	Veteranos A: de 40 a < 50 años
Veteranas B: de 45 a < 50 años	Veteranos B: de 50 a < 60 años
Especial: ≥ 50 años	Especial: ≥ 60 años

- El número de participantes está limitado a 75. Se reservan plazas por riguroso orden de Pre-inscripción.
- La Organización contará con los servicios de comunicación y emergencias, pero declina toda responsabilidad ante los daños que se pudieran producir a/ó por los participantes, que asumen tomar parte en la prueba libremente y bajo su total responsabilidad.



- La carrera **3ª RESISTENCIA REINO ASTUR** se celebrará el próximo 23 de Julio de 2.011 en **NEMBRA, ALLER**. La salida será a las 7:45 horas junto a la sede del **Grupo de Montaña Reino Astur de Nembra** y la llegada será al mismo lugar. Para participar en la prueba cada deportista deberá llevar en el pecho, durante toda la carrera su dorsal personal –facilitado por la organización– Es obligatorio el uso de ropas cortavientos, mallas y calzado adecuado para carreras de montaña. Se autoriza el uso de bastones y se aconseja el uso de gafas, gorro y cantimplora tipo camelback.
- Aunque no es obligatorio, sería conveniente presentar copia y original de Certificado Médico de aptitud para estas competiciones, expedido como máximo tres meses antes del inicio de la temporada de Carreras de Montaña.
- El tiempo máximo de duración total de la prueba se estima en 7 horas y 45 minutos. * La organización prevé un tiempo de paso y control en **Escrita: 6:00 h desde la salida (29 Km recorridos);**
- Por el recorrido existen **9** puntos de avituallamiento. Será obligatorio depositar los restos de basura en los contenedores habilitados. El incumplimiento de esta norma será motivo de descalificación.
- Por seguridad, los que se retiren ó se encuentren en problemas, deberán comunicarlo al control más próximo, si es posible, y a otros participantes cercanos, que estarán en la obligación de ayudarlos si fuera necesario ó notificarlo a cualquier miembro de la organización ó al servicio de socorro.
- Para tener derecho a premio es necesario hacer todo el recorrido indicado en el itinerario.
- La organización declina toda responsabilidad por daños personales a propios o terceros.
- Para todo lo no especificado en el Reglamento, se acogerá a lo dispuesto por el Comité de Carrera.
- La Organización se reserva el derecho de suspender la prueba si las condiciones meteorológicas o de otro tipo así lo indican, ya sea antes o durante la misma.
- La Organización se reserva el derecho de interpretar o modificar el presente reglamento. La decisión de los jueces y controles de carrera con respecto a las clasificaciones será inapelable. No obstante, se atenderán las reclamaciones oportunas.
- En las travesías, carreteras y pistas por las que pudieran circular vehículos, los participantes se conducirán respetando las normas de tráfico.
- La inscripción supone la conformidad de los artículos de este reglamento.

PREMIOS

Trofeos a los **3 primeros clasificados** en la absoluta masculina y a los **3 primeros** Senior, Veteranos A, B y Especial
Trofeos a las **3 primeras clasificadas** en la absoluta femenina y a las **3 primeras** Senior, Veteranas A, B y Especial.
Trofeo al **Club que más** participantes clasifique en la general. Trofeo al **Club que mejor** clasifique a **3 atletas**.

Los premios no son acumulables entre sí.

Premio Especial "**NEMBRA**": Trofeo reservado a los/as atletas que primero ganen TRES EDICIONES en **SU ABSOLUTA ó GENERAL**. Cada trofeo abre un ciclo de victorias y éstas dejarán de tener efecto una vez entregado el trofeo al ciclo correspondiente NO SIENDO ACUMULABLES para nuevas ediciones. Llegado este momento, se pone en juego un nuevo trofeo "**NEMBRA**" con un nuevo ciclo de victorias.

DISPONEMOS DE FINCA PARA ACAMPADA LIBRE Y GRATUITA

VISITA NUESTRA PÁGINA WEB: www.nembra.net