

REGLAMENTO

El CD "BOTIJOS TEAM" organiza la **VI Edición de la Carrera Popular "San Lorenzo Trail"** que tendrá lugar en la localidad de San Lorenzo (Ponferrada) y sus alrededores el domingo 26 de mayo de 2024.

RECORRIDO:

La carrera tiene comienzo y final en el pueblo de San Lorenzo del Bierzo. Transcurre durante 17 kilómetros por el paraje del monte Pajariel. Su recorrido es variado, y comprende sendas y trialeras, tanto de subida como de bajada, así como pistas forestales.

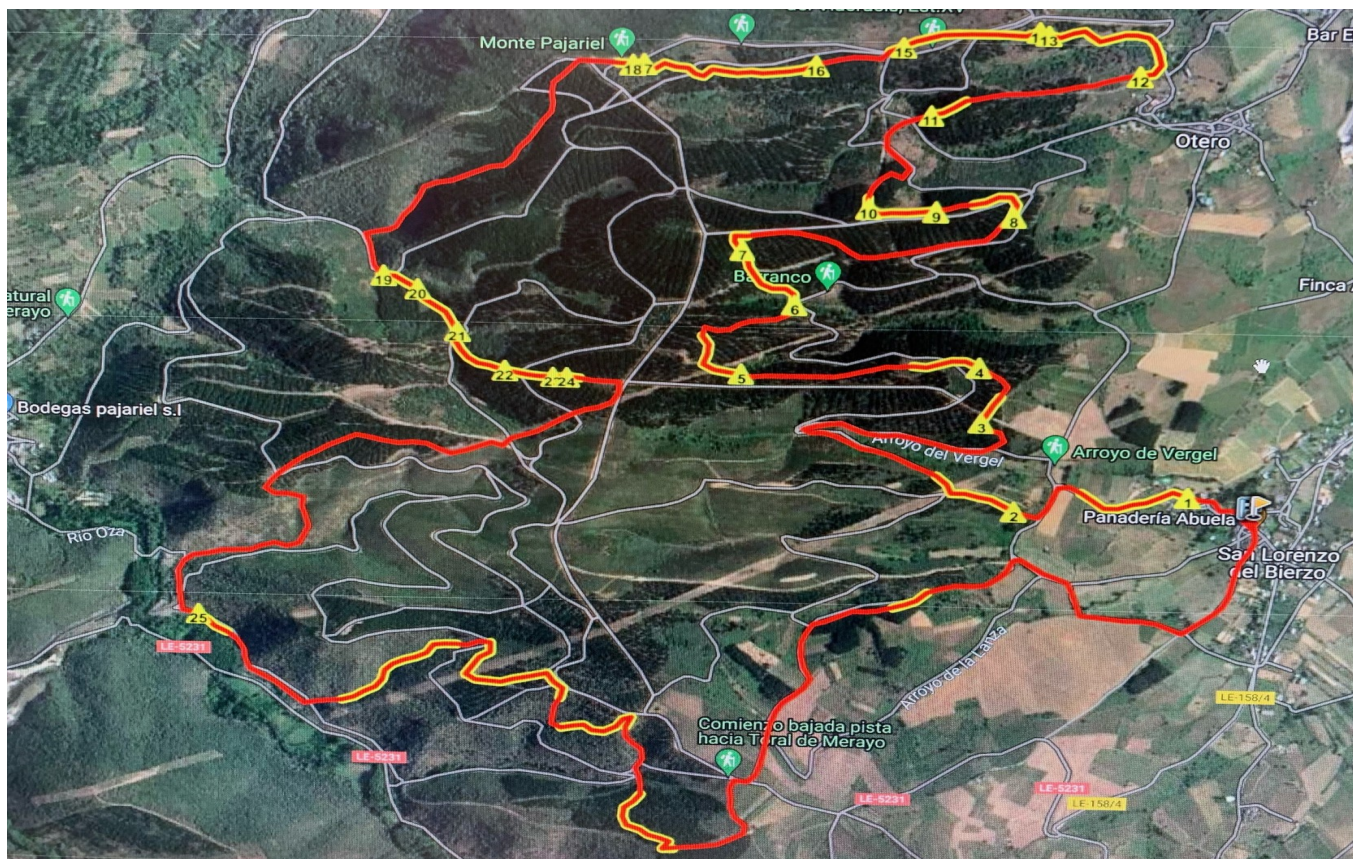
Se sale de San Lorenzo por la calle de la Fuente. A los 100 metros se gira a la izquierda hacia el camino de la Revilla. Seguimos por este camino hasta el cruce con el camino de los Calvos, donde cogemos a mano izquierda y a los 50 metros, a la derecha subiremos por un camino forestal muy empinado y roto hasta dar al camino de los Barreros, donde tomaremos el camino a la derecha. Continuamos durante 500 metros hasta girar a la derecha como si volviésemos a San Lorenzo, pero a los 200 metros, sale una senda a la izquierda, la cual tomaremos y ascenderemos durante 600 metros, zigzagueando, atravesando el Camino de los Barreros. Una vez en una Y del camino, giramos a la derecha para coger la senda Willo Wenzelbach, que empalmaremos con la subida a la izquierda del Sendero Tony Kinshofer, y el muro con el mismo nombre. Al término de éste, giramos a la derecha para bajar por la senda Willy Jervis, que nos dejará de nuevo en los Barreros. Seguiremos recto y a la izquierda durante 350 metros hasta la entrada del cortafuegos del Miguelin, donde se encuentra la entrada a la senda de obstáculos Venga Vamos. Tomaremos ésta misma hasta salir al cortafuegos Boquerón Asfixiao, donde después de girar a la derecha tomaremos la pronunciada bajada por la senda de La trocha del Boquerón. Al final de la misma, giramos a la izquierda y buscamos el inicio del cortafuegos del Boquerón, que tomamos en bajada hasta que a los 10 metros nos aparece a la derecha la senda Calcar Na Tená. Al acabarla, justo enfrente, atravesando la pista ancha vemos la Cuesta del Conjuero Vikingo, que

ascenderemos hasta donde se junta con la Cabra Loca, que será la que nos lleve al pueblo de Otero, donde en el parking a la izquierda se encuentra el primer avituallamiento. Saliendo dirección a la senda del Botillo, a los 100m a la izquierda vemos el inicio de la senda Walter Bonatti, la cual ascenderemos hasta llegar al primer repetidor del Pajariel. Seguimos por el camino de subida de las zetas hacia el segundo repetidor 200 metros. Haciendo un izquierda-derecha nos adentramos en el viacrucis, que nos vuelve a dejar en el camino de las zetas más arriba, y al atravesarlo en diagonal hacia la derecha, vemos la senda de Diego, que subiremos hasta llegar a la antena del Pajariel. Seguimos el cresteo por el camino cimero 100 metros. A la izquierda se abre entre dos postes de piedras superpuestas, la bajada trabada, que seguiremos hasta el cartel de la tóxica que será por la que descendamos desde el pico hasta el Regueron de la Canteras, donde se encuentra el segundo avituallamiento y dónde girando a la izquierda ascendemos a buscar la senda La Oculta. Una vez tomemos ésta, la subimos hasta llegar y atravesar el camino M30, para seguir por el segundo tramo de la Oculta hasta las Dunas del Pajariel. Una vez allí, giramos a la derecha y a los 50 metros otra vez a la derecha, se abre la vaguada del Calderón. Seguiremos la línea de alta tensión hasta donde se une con la pista de los Pitufos o 1906. Tomamos esta última de bajada hasta el camino principal, el cual atravesamos recto para encontrarnos de frente la entrada de la senda Caldereta Xtrem. Una vez terminada la bajada, cogemos a la izquierda hacia el canal del Oza. Continuamos por encima del mismo hasta el cruce con Bomberos 2, la cual seguiremos, hasta dar con la M30. Giramos a la derecha y a 30 m aparece un sendero que tomaremos a la derecha (canaleta Bosque Vindio 1), bajada muy empinada, hasta llegar a una pista ancha. Giramos a la izquierda y cogemos el segundo tramo de Bomberos, hasta volver a la M30. Giramos a la derecha y a los 5 m sale otro sendero a la derecha (Canaletu Prestosu), con mucha inclinación y bastante roto. Llegamos a la pista I/A Aquilianos, la cual atravesamos para coger el segundo tramo del Prestosu. Tomamos el camino de la izquierda y a 20 metros, hayamos un cortado a la izquierda, que es la entrada al canalón del cerro de la peñona. Ascendemos por él hasta el cerro dónde tomamos el camino de la derecha, el cual nos lleva hasta la I/A Aquilianos y M30. Giramos a la izquierda en el cartel informativo del monte Pajariel. Tomando el camino de la izquierda y avanzando durante 800 metros cogiendo los dos siguientes cruces a la derecha hasta dar con el Potro de San Lorenzo, dónde girando a la izquierda entramos ya en el pueblo, y a 400 metros tenemos la META.

Aunque en papel puede dar a errores el recorrido es muy sencillo y está perfectamente señalizado 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.

Enlace corredores:

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/v-san-lorenzo-trail-2023-126064398>



- ANDARINES:

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

- CORREDORES:

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

HORARIO (APROXIMADO):

- **ENTREGA DE DORSALES:**
 - Día 25, de 16:00 a 20:00h.
 - Día 26, de 8:00 a 9:00 horas.
- **SALIDA ANDARINES/AS:**
 - 10:15 horas
- **SALIDA CORREDORES/AS:**
 - 09:30 horas.
- **ENTREGA DE PREMIOS:**
 - 12:30 horas.
- **COMIDA POST-CARRERA:**
 - 13:30

* Tanto el horario de entrega de premios como el de la comida post-carrera son orientativos ya que van en función de la duración de la carrera.

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:

- Bazar Luna (Mercado de Abastos Ponferrada).
- Cafetería Syro's (Plaza Navaliegos Ponferrada).
- El plazo de inscripción se abrirá el día 11 de marzo y permanecerá abierto hasta el 19 de mayo a las 24:00 horas.

PRECIOS CARRERA:

- CORREDORES:

- 16 €

- ANDARINES:

- De 8 a 12 años 12 € (deberán ir acompañados por un adulto responsable).
- Resto 16 €

PREMIOS:

- CATEGORÍA SENIOR MASCULINA Y FEMENINA: tres primeros clasificados/as.
- CATEGORÍA 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.

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.

EQUIPACIÓN:

- 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 señalado por personal de la organización o con carteles indicadores y cintas de balizamiento bien visibles.

AVITUALLAMIENTOS:

- Durante la carrera se contará con 3 avituallamientos, uno en el primer tercio y otro en el segundo tercio del recorrido aproximadamente (liquido) y otro en la meta (sólido y liquido).
- El recorrido de andarines contara con 2 avituallamientos, uno a mitad del recorrido aproximadamente (liquido) y otro en la meta (liquido y solido)

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:

- **Todo participante solo por el mero hecho de inscribirse acepta el presente reglamento.**