

I RETO 3MIL 2016

CARRERA POR MONTAÑA y SENDERISMO

JUEVES 7 DE ABRIL

21:30h.: Local Centro Excursionista.

Información relativa al recorrido y avituallamientos, etc..

Recogida de dorsales para corredores.

SABADO 9 DE ABRIL

07:15 h.: Salida en coches desde la piscina municipal al punto de inicio de la prueba situada en la umbría del factor (estará marcada).

08:00h. : **SALIDA SENDERISTAS**

08:00 h.: Entrega de dorsales, (solo corredores)

09,00 h.: **SALIDA CORREDORES**

17,00 h.: Cierre meta corredores

19,00 h.: Cierre meta senderistas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Iros preparando, aquí teneis una prueba diferente para disfrutar del deporte y la naturaleza, a tu ritmo, como quieras y la distancia que puedas hacer caminando o corriendo.

Una cumbre, dos, o tres. !Animate! Y disfruta.

Una cumbre, dos, o conseguir enlazar las tres, tu decides. Al finalizar cada reto volveremos a pasar por un único paso de control central, en la que podremos dejar o coger lo que nos interese y donde tendremos los avituallamientos.

Cada participante en la trail, deberá llevar comida y material obligatorio de seguridad, ya que el trail será en semiautosuficiencia para los corredores, y para los senderistas podrán seguir si lo desean una ruta controlada y guiada por la organización.

El recorrido no estará balizado, por lo tanto se tendrá que seguir mediante GPS o mapa.

Trail y senderistas : 33 km – 1.200m+. -- Puerto, Factor y Gavilanes.

-Se podrá dejar una bolsa a la organización (20 min. antes de la salida).

-El trail no será competitivo, pero cada participante lo podrá realizar de acuerdo a sus posibilidades, siempre que no pase los límites horarios de los controles de paso.

- Quien no pase por dichos controles será penalizado.

-Se tendrá que respetar el tráfico de vehículos al paso de distintas carreteras, ya que estas no estarán cortadas.

MATERIAL OBLIGATORIO:

CHAQUETA CORTAVIENTO

MANTA ALUMINIZADA

COMIDA

SISTEMA DE HIDRATACIÓN (min. 500 cl)

GPS (con el Track) o mapa.

BOLSA PARA LOS RESIDUOS

TELÉFONO MÓVIL (que tendrá que ser facilitado a la organización)

LINTERNA O FRONTAL

INSCRIPCIONES: del 22 de marzo al jueves 7 de abril

En los locales del CEY todos los Jueves a partir de las 9:30 hr. donde podrás rellenar la hoja de inscripción.

Por teléfono 628705215

Ingresando en la Cuenta: **ES07 3005 0052 10 2261374322** Caja Rural Central con tu nombre y modalidad de participación.

En caso de hacerlo por ingreso bancario, hay que rellenar los datos de la hoja de inscripción y enviarla junto al justificante de ingreso al e-mail: centroyecla@hotmail.com

La ficha de inscripción puedes descargarla en nuestra pagina Web:

www.centroexcursionistayecla.es

RETO 3MIL

Socios CEY federados: 5 €

Socios CEY no federados: 8 €

No socios del CEY federados: 7,00 €

No socios del CEY no federados: 10,00 €

- ULTIMO DIA DE INCRIPCION JUEVES 7 DE ABRIL - PARA PODER TRAMITAR EL SEGURO DE 1 DIA.

- MAYORES DE 18 AÑOS.

- ABSOLUTO RESPETO A LA NATURALEZA EN TODA LA ACTIVIDAD.

- PASAR POR LOS CONTROLES DE PASO Y HORARIOS ESTABLECIDOS.

LA INSCRIPCIÓN INCLUYE:

3 avituallamientos con agua, isotónico y fruta, más el aperitivo de meta.

Seguro de accidente para la actividad para los no federados.

