

# Normativa del Cto. La Rioja Trail-Running. Matute 2018

## Participación:

Éste Campeonato está sujeto a las normas dictadas por la F.R.A. para los Campeonatos Oficiales.

En cualquier caso, todos los Atletas participantes deberán tener Licencia de Trail o en su caso la Licencia Nacional + Trail.

Los Atletas deberán participar con la equipación oficial del Club (o en su caso, los que sean independientes, estarán sujetos a lo que dicta la R.F.E.A.), no autorizando los Jueces de la F.R.A. la participación de aquellos que no cumplan dicha norma.

Estas son algunas de las normas más importantes que los participantes deberán cumplir en todo momento.

## Durante la carrera o de la marcha:

- Disponer de la ropa y el calzado apropiado para una carrera de estas características.

Llevar en todo momento el dorsal visible en la parte delantera.

No salirse en ningún momento del camino señalado, ni del recorrido previsto, a no ser que algún Juez así lo indique por algún motivo.

Coger en los puestos de avituallamiento únicamente lo que se vaya a consumir, siempre pensando en los que vienen detrás.

No tocar ni cambiar de sitio ninguno de los elementos que forman parte de la señalización de la carrera.

No tirar los residuos de los dichos avituallamientos muy lejos del camino, facilitando su posterior recogida.

No quedarse parados en la zona de meta. Siguiendo las indicaciones de los Jueces.

## Después de la carrera o de la marcha:

- Esta carrera tiene el encanto y las desventajas de celebrarse en un pueblo pequeño. Por eso el número de duchas es bastante

limitado, pidiendo a los participantes que sólo las usen en caso de necesidad y con paciencia y brevedad.

### **Inscripciones:**

Hasta el miércoles 20 de Junio a las 22:00 horas. Se realizará por vía Intranet R.F.E.A.

Será obligatorio realizar la inscripción del Atleta con el dorsal federado. Los que no tengan dorsal federado, se le facilitará uno el día de la Competición en Secretaría.

Las inscripciones serán subidas en la página web de la F.R.A. el miércoles 20 de Junio al cerrar las inscripciones. Los fallos que existan en las mismas deberán de ser comunicadas antes del viernes 22 de Junio a las 11:00 al siguiente correo. [fra@fratletismo.com](mailto:fra@fratletismo.com)

A las 12:00 saldrá el listado definitivo de los Atletas admitidos.

### **Confirmación:**

En la Secretaría de la Competición hasta 30 minutos antes del comienzo del Campeonato.

### **Trofeos:**

La entrega de trofeos se realizará una vez que se acabe la prueba y habrá 3 trofeos para los 3 primeros de hombres y mujeres.

# CTO. RIOJA TRAIL- RUNNING.MATUTRAIL 2018

## FECHA Y LUGAR:

23 de Junio en Matute (La Rioja) a las 10:00 horas.

## DISTANCIA Y DESNIVEL:

20K con 1100 m+

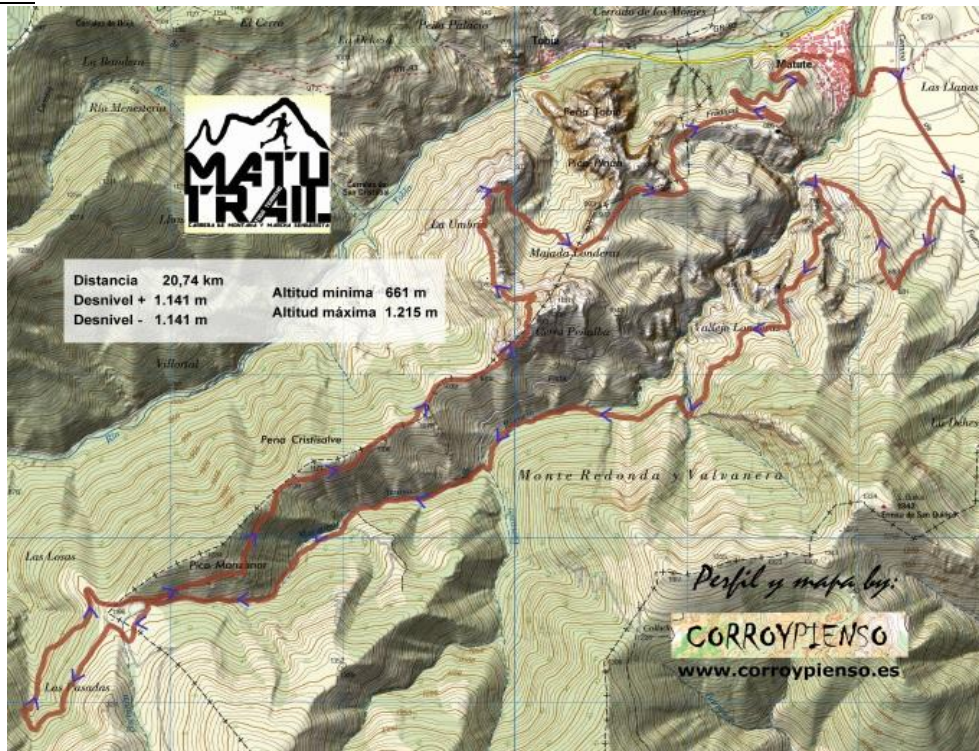
## PARTICIPANTES:

Atletas con Licencia Trail o Licencia Nacional + Trail.

## DESCRIPCIÓN:

Su distancia, desnivel y dificultad en determinados puntos, hacen de este, un recorrido exigente a nivel físico y técnico. El recorrido sale de la plaza de Matute dirección a las Llanas, desde ahí comienza la primera subida que bien seguro nos hará sudar, hasta cumbre la Pala de San Quiles. Seguido comienza la primera de bajada, dirección a Picayo, viendo de fondo el pueblo de Matute, que previamente habíamos dejado atrás. En el km3 habrá un avituallamiento de agua justo antes de comenzar con la segunda subida por una senda con unas vistas espectaculares, que nos llevará hasta a las escaleras de Ócijo. Desde aquí comienza una senda deja a sus pies el valle de Salto el agua y enfrente las rocas de Peñalba y Peña Tobía. Inmersos en un bonito hayedo, realizamos la segunda de las bajadas hasta llegar a cruzar el río Tobía y aparecer en la Cubilla. Es en este punto, se dividen las dos carreras, hasta ahora coincidentes. Estamos en el km7 donde habrá un segundo avituallamiento de agua, fruta, frutos secos... antes de dar comienzo a la tercera subida, que es larga y exigente y discurre entre un precioso hayedo, cruzando de nuevo el río, para acabar en Manzanar. Desde este punto y para poder llegar a la distancia exacta de 20km, hemos añadido un precioso bucle de manera que avanzamos hasta las Pasadas por una senda entre el bosque, para al poco regresar a Manzanar y disfrutar del tercer avituallamiento km 12 de agua, fruta y frutos secos, antes de comenzar la senda que nos va llevando cuesta abajo hasta uno de los puntos más exigentes de este recorrido, la subida a Peñalba en el km 15. Sin duda más vale haber guardado energías para esta subida corta, pero muy exigente, de unos 150 metros de desnivel positivo. Sin llegar a cumbre Peñalba del todo, comienza una bajada técnica, que además se hace dura, dado los kms y el desnivel que llevamos ya encima, para bajar dirección al pueblo de Tobía, hasta que giramos hacia la Majada de Londeras y realizamos la última de las subidas por el GR, que pone a prueba nuestra resistencia a estas alturas de carrera. Tras cumbre Londeras, realizaremos la última parte del recorrido, coincidente con los de la carrera de 12km, desde este punto y tras coger un bonito atajo por senda que nos deja casi en el repetidor de Matute, podemos divisar de nuevo el pueblo de lejos y disponernos a realizar los últimos km con la garantía de que ya es todo bajar y que no es necesario guardarse nada. El recorrido termina en la plaza del pueblo, donde de nuevo habrá avituallamiento con agua, aquarius, fruta, frutos secos....

**MAPA:**



**PERFIL:**





# MATUTRAIL

V CARRERA DE MONTAÑA Y MARCHA SENDERISTA

I Campeonato de La Rioja de Trailrunning

**MATUTE 2018**

**23 de junio**

marcha 9:00 h.

carrera 10:00 h.



Inscripciones

Rock#sport



Tarifas: Marcha de 12 Km. mayo (10 €) - junio (15 €)

Matutrail mayo (12 €) - junio (15 €)

Matutrail todoterreno mayo (18 €) - junio (22 €)



Ayuntamiento  
de Matute



## **Más información**

El 23 de Junio se celebrará en el pueblo de Matute la quinta edición de la Carrera de montaña y marcha senderista, MATUTRAIL, que este año es además I Campeonato de La Rioja de Trail-Running.

Dicho evento cuenta con dos recorridos diferentes. Uno de 12km y 550m+, que se podrá realizar andando o corriendo y un segundo recorrido más exigente, que se podrá realizar únicamente corriendo y va dirigido a los corredores más preparados, puesto que hay que superar 20km y 1100 m+.

Ambos recorridos son coincidentes hasta el km 7 y transcurren por un terreno de media montaña, que combina pista y senda. El buen paisaje nos acompaña en todo el recorrido, pasando de una primera zona más abierta y rodeada de campos sembrados, a una zona cerrada entre hayas y robles, para finalizar con las vistas rocosas de Peñalva y la Peña Tobía. En el último tramo del recorrido, se divisa de nuevo el pueblo de Matute y se llega hasta él descendiendo por pista.

Para inscribirse hay que abonar la cuota correspondiente según la actividad elegida, que hasta finales de Mayo tendrá precio reducido. Dicha inscripción da derecho a participar en la actividad, a un seguro en caso de accidentes, a una completa bolsa del corredor, además de contar con 5 avituallamientos y almuerzo final en la llegada. Todo esto acompañado de la entrega de premios y numerosos sorteos.

Un año más os animamos a dejar vuestra huella en nuestro recorrido y a disfrutar de este evento deportivo, que preparamos con mucha ilusión y esfuerzo. Recordar que lo positivo no es el desnivel superado, sino lo que disfrutas al hacerlo.

Apúntate!...

### **PÁGINAS WEBS:**

<https://www.facebook.com/carreramatute/>

<https://www.rockthesport.com/es/evento/httpses-esfacebookcomcarreramatute>

<https://www.youtube.com/watch?v=2sRwK7UJn78&t=281s>

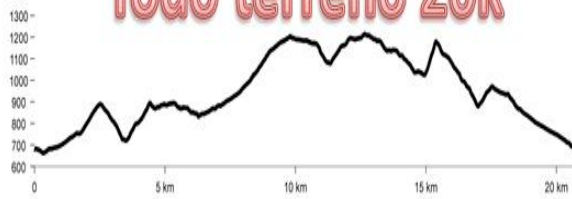


**MATUTRAIL. V Carrera de montaña y marcha senderista de Matute 2018.**

## Matutrail 12k



## Matutrail Todo terreno 20k



Distancia: 20,74 km  
Desnivel (+): 1.141 m  
Desnivel (-): 1.141 m  
Altitud mínima 661 m  
Altitud máxima 1.215 m

