

Rosca de Somiedo 2023

PROGRAMA

Viernes 7 de Julio

- **Recogida de dorsales de 18:00 a 20:30 en el recinto ferial de Pola de Somiedo**
- **Charla técnica a las 20:00 en el salón de actos del centro de interpretación del Parque**

Sábado 8 de julio

- **Recogida de dorsales de 7:00 a 8:45 en el recinto ferial de Pola de Somiedo**
- **Salida Rosca 60 a las 9:00 en el Hotel Castillo del Alba**
- **Salida Rosca 45 y 30 a las 9:15 en el Hotel Castillo del Alba**

Llegada de primeros participantes sobre las 11:00

Cierre de carrera a las 17:00

Entrega de premios, a continuación

SERVICIOS POST CARRERA:

- **lavadero de bicis (recinto ferial)**
- **duchas (piscina municipal)**
- **servicio de fisioterapia (meta)**
- **bar (meta)**

Cada participante tendrá un vale de dos consumiciones en el bar de meta.

TIEMPOS DE CORTE

Valle del Lago 10:30

Saliencia 11:30

Farrapona 15:00

Cruce sol/sobra 16:00

Meta 17:00

PUNTOS DE RETIRADA:

Avituallamiento de Valle del Lago

Avituallamiento de Saliencia

Avituallamiento la Farrapona

Cruce sol/sombra

(En caso de retirada notificar siempre a algún voluntario o comisario para que tome nota del dorsal)

CAMBIOS DE DISTANCIA:

Se podrá cambiar de distancia, previa notificación a voluntario o comisario en dos puntos:

Avituallamiento Valle del Lago

Avituallamiento Saliencia

(El cambio de distancia elimina cualquier posibilidad de optar a los premios)

ASISTENCIA MECÁNICA

Habrà un punto de asistencia mecánica en el avituallamiento de Saliencia

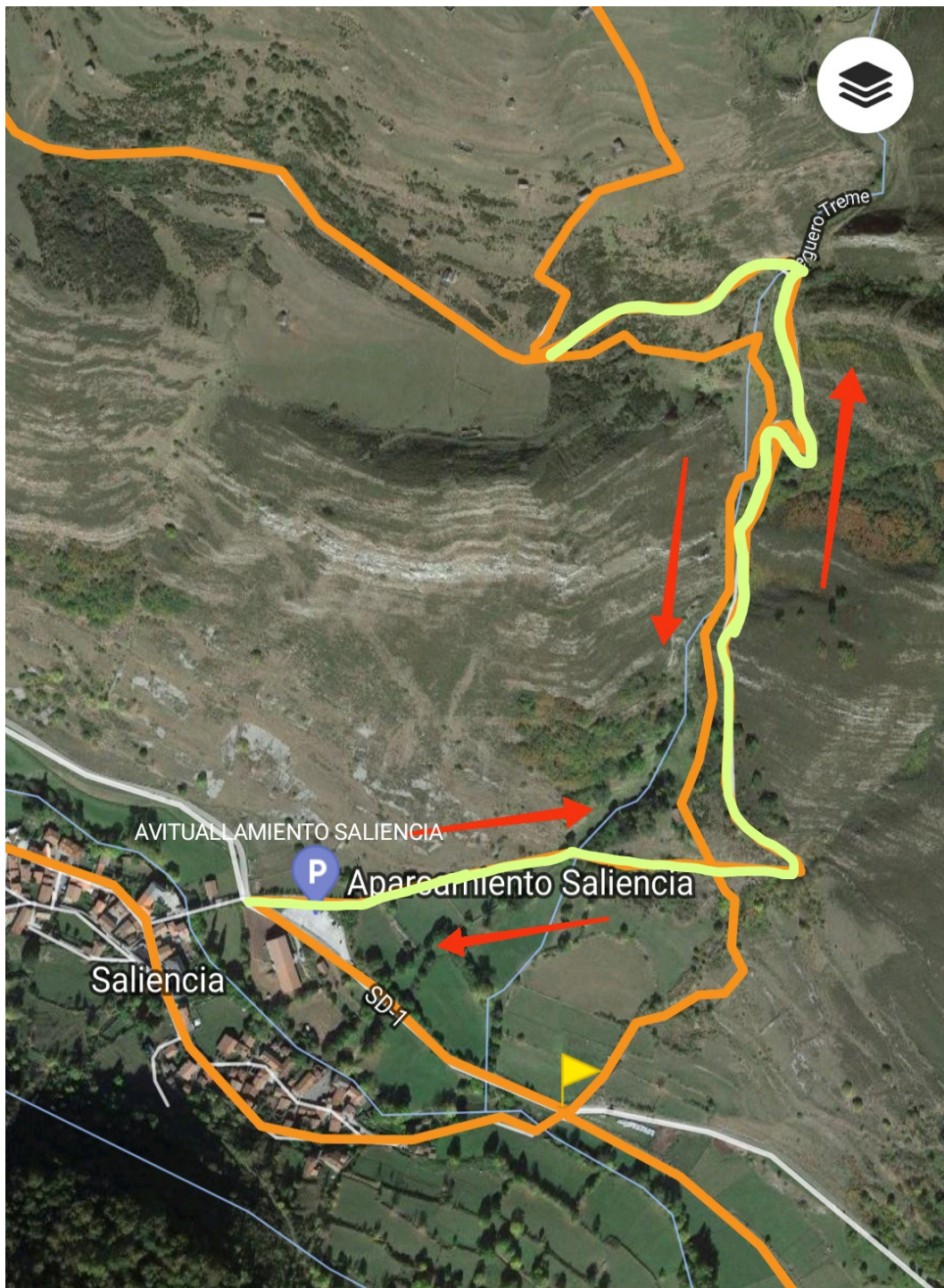
ASISTENCIA MÉDICA

Hay una ambulancia en la zona de Saliencia y otra en la zona de Valle del Lago

OBLIGACIONES/RECOMENDACIONES

- Será obligatorio presentar licencia federativa y DNI en el momento de retirar el dorsal (sirve foto)**
- Se recomienda llevar algún recambio para posibles averías, pinchazos, etc.**
- Es recomendable llevar una manta térmica y chubasquero para posibles casos de abandono en zonas de difícil acceso al tráfico rodado y el tiempo de espera pueda ser prolongado.**
- No se debe tirar basura fuera de los puntos habilitados para ello (avituallamientos)**
- La prueba transcurre por caminos donde pueden transitar animales, senderistas, vecinos, maquinaria agrícola, etc. Circulad con precaución.**
- Las zonas de carretera serán a tráfico abierto, así que hay que respetar las normas de circulación**

- EL PRIMER KM DESPUÉS DEL AVITUALLAMIENTO DE SALIENCIA SERÁ A DOBLE SENTIDO (1'3 KM). ESPECIAL PRECAUCION Y RESPETO PARA TODOS LOS PARTICIPANTES



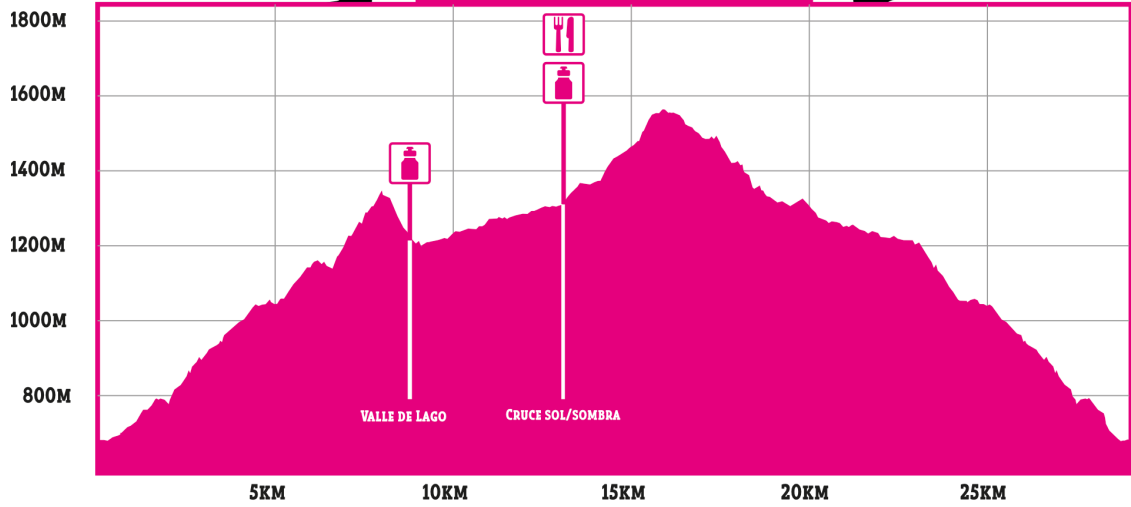
PLANO POLA DE SOMIEDO



PERFILES

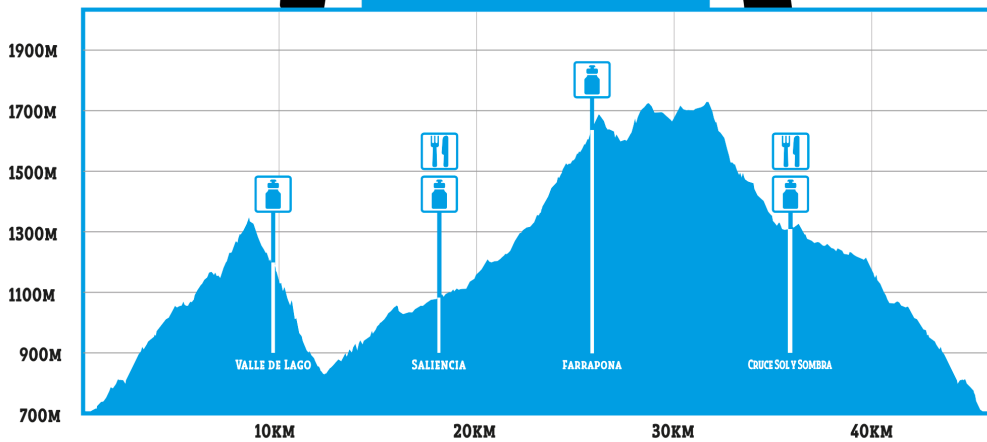
LA ROSCA
30
 30KM
 1100M+

SALIDA/LLEGADA: POLA DE SOMIEDO



LA ROSCA
45
 45KM
 2000M+

SALIDA/LLEGADA: POLA DE SOMIEDO



LA ROSCA
60
64KM
3000M+
SALIDA/LLEGADA: POLA DE SOMIEDO

