



Tenemos todo listo y preparado para la fiesta del Trail en Teruel, nuestra octava edición de la CxM Ciudad de Teruel. **Como participante en la misma**, queremos darte las últimas indicaciones y recomendaciones para que todo salga perfecto y tu disfrute sea máximo. La carrera se registrará por nuestro [Reglamento de Carrera](#) y por el [Reglamento de Competición de Carreras por Montaña de la FAM](#).

Puedes ver en esta imagen la ubicación de los sitios más importantes:



1) Recogida de dorsales.

Para recoger tu dorsal, será totalmente **imprescindible presentar el DNI** o una autorización con la fotocopia del mismo. Se recogerán las licencias federativas a todos aquellos que hayan realizado sus inscripciones con el descuento de Federados, de ambas carreras. Al ser Copa de Aragón, éstas serán devueltas a la finalización de la Carrera.

Se entregarán en los siguientes horarios y lugares:

Viernes 17 de Mayo de 2019 en HOTEL REINA CRISTINA de 19 a 20:30

Sábado 18 de Mayo de 2019 en la SALIDA (Plaza del Torico), de 12:30 a 14:00 y de 15:00 a 16:15

<https://goo.gl/maps/m7WNeZvGr4xwB7Hd7>



Puedes comprobar tus datos en la lista **provisional** de dorsales en los siguientes enlaces:

Larga 22k:

<http://bit.ly/2w2H0aB>

Corta 11,2k:

<http://bit.ly/2Eg5jq3>

2) Briefing de la Carrera

Reunión informativa en la que se informará a los participantes del itinerario previsto, características, puntos más peligrosos, longitud, desnivel, etc..

Viernes 17 de Mayo de 2019 en HOTEL REINA CRISTINA a las 20:30 horas

3) Carrera

1. La salida será desde la PLAZA DEL TORICO

<https://goo.gl/maps/h2XBeaYHRteT58Ln8>



2. La zona de control quedará cerrada a las **16:25** horas. La salida de las dos carreras se se realizará de forma conjunta a las **16:30** horas.
3. Cuestiones técnicas para ambas carreras en la salida:
4. Avituallamientos

Con el calor que posiblemente tengamos, es recomendable llevar agua durante la carrera. Disponemos de cuatro avituallamientos (dos para la corta), con mucha bebida y comida:

- Avituallamiento 1: Km 5,3 (Ambas Carreras)
 - Avituallamiento 2: Km. 10 (Larga)
 - Avituallamiento 3: Km. 15 (Larga)
 - Avituallamiento 4: Km. 7,5 km. de la Corta y Km. 18,3 de la Larga.
5. Hemos situado **dos controles sorpresa** durante el recorrido. Mantened visible vuestro dorsal en todo momento para evitar malentendidos.

6. Tras el último avituallamiento, se comparte de nuevo el recorrido en ambas carreras. Los participantes más rápidos de la Reina, alcanzarán a algunos más lentos de la de Iniciación. Es importante que todos los corredores tengan precaución en estos momentos de adelantamiento.

3) Recuerda ser cuidadoso con el medio ambiente y usar los contenedores y las zonas marcadas para dejar los residuos que se puedan generar. Por favor, respeta el medio ambiente y el precioso entorno por el que se desarrolla la carrera. Infringir este apartado puede acarrear la descalificación. Dado que tendremos un día de calor para estas fechas, **ES RECOMENDABLE AUNQUE NO OBLIGATORIO, UTILIZAR ALGÚN SISTEMA DE HIDRATACIÓN AUTÓNOMO DURANTE LA CARRERA.**

Respetar a los voluntarios y haz caso de sus indicaciones. Sin ellos, no podrías disfrutar de la carrera.

4) La **entrega de trofeos** será a las **19:15** horas en la meta.

5) Las duchas se encuentran en la Plaza Domingo Gascón (<https://goo.gl/maps/8Do9TTXSEsH2>)

