

PROGRAMA

LLAMPACES VERTICAL

Sábado:

- **17:00 a 19:30** entrega de dorsales en Restaurante La Pomarada (El Condao).

Domingo:

- A partir de las **9:00 y hasta las 11:15** se procederá a la entrega de dorsales en el Restaurante La Pomarada (E l Condao).
- **10:30** Salida del primer cajón (Dorsales **206 a 232**)
- **10:45** Salida del segundo cajón (Dorsales **166 a 205**)
- **11:00** Salida del tercer cajón (Dorsales **41 a 86**)
- **11:15** Salida del cuarto cajón (Dorsales **126 a 165**)
- **11:30** Salida del quinto cajón (Dorsales **87 a 125**)
- **11:45** Salida del sexto cajón (Dorsales **1 a 40**)
- **14:30** Entrega de premios

3,6Km.  820+

MATERIAL OBLIGATORIO

- Vaso o softflask para avituallarse en meta (pico Fueyo o Llampaces) y al bajar a Soto de Lorío en el avituallamiento que tendremos preparado.

Aconsejamos llevar **cortavientos** ya que al llegar a la meta exhaustos y con menos fuerzas, lo más seguro es que estaréis un tiempo arriba hasta empezar a bajar, mientras os avitualláis o incluso os quedareis a animar a los corredores que vayan llegando.

Cosas importantes a recordar:

- Llampaces Vertical es una prueba contrarreloj en la que siempre debe prevalecer la buena voluntad del corredor, y que **en caso de que otro/a corredor/a pida paso se le debe dejar pasar** facilitándole al máximo el paso por el sendero. En caso de no hacerlo será motivo de **descalificación**.
- La bajada desde la zona de meta en el pico Fueyo o Llampaces será por el recorrido durante el primer km, llegareis a un punto en el que habrá un voluntario que os indicará por donde bajar obligatoriamente hasta Soto de Lorío(estaré indicado). La bajada se hará sin molestar a los corredores que están subiendo, y respetando las indicaciones de los voluntarios. El no respeto de esta norma puede ser motivo de **descalificación**.
- Si el/la corredor/a decide salir con bastones deberá llegar con ellos a meta. El no respeto de esta norma será motivo de **descalificación**.
- Para poder avituallarse en la meta, cada corredor/a deberá llevar consigo un vaso o recipiente con el que poder beber.
- Las zonas más peligrosas del recorrido estarán debidamente señalizadas y habrá voluntarios por si ocurriese algún percance.
- Obligatoriamente los corredores tendrán que estar **15 minutos antes de la salida de su tanda** ya que se hará la llamada al cajón de salida un@ a un@. En este punto **seremos muy estrictos**.
- **Recordad** que la noche del Sábado 25 de Marzo al Domingo 26 de Marzo será el **cambio horario** y **a las 2 a.m. serán las 3 a.m.**
- **El dorsal** tendrá que ir siempre visible y al llegar a meta intentar que el dorsal esté en el lado del que estará colocada la pistola de la toma de tiempos.

PREDICCIÓN

Tiempo Soto de Lorío ☆

Principado de Asturias, España, 43.23°N 5.5°O, 346m s.n.m.

9 °C

23:00

Lun Hoy	Mar Mañana	Mié 3-22	Jue 3-23	Vie 3-24	Sáb 3-25	Dom 3-26
19 °C	15 °C	17 °C	19 °C	16 °C	19 °C	16 °C
5 °C	8 °C	9 °C	11 °C	10 °C	8 °C	5 °C
↓ 10 km/h - ☀ 7 h	↑ 10 km/h 0-2 mm ☀ 3 h	↑ 7 km/h - ☀ 0 h	↗ 14 km/h 2-5 mm ☀ 0 h	↘ 13 km/h 2-5 mm ☀ 2 h	↑ 14 km/h 2-5 mm ☀ 3 h	↘ 22 km/h - ☀ 8 h

Domingo

	04 ⁰⁰	07 ⁰⁰	10 ⁰⁰	13 ⁰⁰	16 ⁰⁰	19 ⁰⁰	22 ⁰⁰	01 ⁰⁰
🌙 Temperatura (°C)	8°	5°	10°	14°	16°	13°	9°	7°
👤 Temperatura sentida (sensación térmica) (°C)	4°	1°	6°	9°	11°	9°	7°	5°
🌀 Dirección del viento	OSO	OSO	O	ONO	NO	NNO	NNO	O
🚩 Velocidad del viento (km/h)	12-38	12-40	11-38	19-44	21-45	13-34	5-21	2-18
💧 Precipitación (mm/3h)	-	-	-	-	-	-	-	-
📊 Probabilidad de precipitación	20%	15%	10%	20%	20%	15%	15%	10%
🕒 Precipitaciones cada hora	[Bar chart]		[Bar chart]					

3,6Km.



820+

UBICACIONES

