



SOBRESCOBIO REDES TRAIL

THE AUTUMN TRAILS

GUÍA DEL CORREDOR

ASTURIAS

28/10

**14,6 KM
875 m+**



4ª PRUEBA COPA CADETE,
JUVENIL Y JUNIOR

29/10

**32,3 KM
2100 m+**



5ª PRUEBA COPA DE ASTURIAS CXM



AYUNTAMIENTO
DE SOBRESCOBIO



WWW.REDESTRAIL.COM

AGRADECIMIENTOS

Un año más, y ya van 8 ediciones de Sobrescobio Redes Trail, nos enfrentamos al reto de que todos y cada uno de vosotros disfrutéis de un fin de semana de deporte y naturaleza en el Parque Natural de Redes.

El concejo de Sobrescobio os acogerá de la mejor manera posible, con unos recorridos únicos y nos esforzaremos al máximo para que sea vuestro destino deportivo y turístico en el futuro.

Una mención especial a todos los patrocinadores, a todos los colaboradores y al Ayuntamiento de Sobrescobio por abrirnos las puertas de ese paraíso.

Todo este trabajo, sería imposible de llevar a cabo sin cada uno de los **VOLUNTARIOS**, disponer de un equipo de trabajo así es algo de lo que tenemos que presumir, pero también es algo que tendríamos que agradecerles una y otra vez. En el monte, marcando la carrera, en los avituallamientos, entregando dorsales, montando la meta...

¡GRACIAS A TODO ESE EQUIPO DE VOLUNTARIOS!

ESTE ES VUESTRO EVENTO



SOBRESCOBIO REDES TRAIL

THE AUTUMN TRAILS

ÍNDICE

2	AGRADECIMIENTOS
3	ÍNDICE
4	SOBRESCOBIO REDES TRAIL 2023
5	MODALIDADES
6	EDP
7	PROGRAMA Y UBICACIONES
8	MINI REDE STRAIL
9-10	ACTIVIDADES
11	CAJA RURAL DE ASTURIAS
12-16	RECORRIDOS
17	MATERIAL OBLIGATORIO
18	TECNIGEN SPORT NUTRICIÓN DEPORTIVA
19	NORMAS DEL PARQUE NATURAL DE REDES
20	VESKIN
21	DONDE COMER Y DORMIR
22	PATROCINADORES

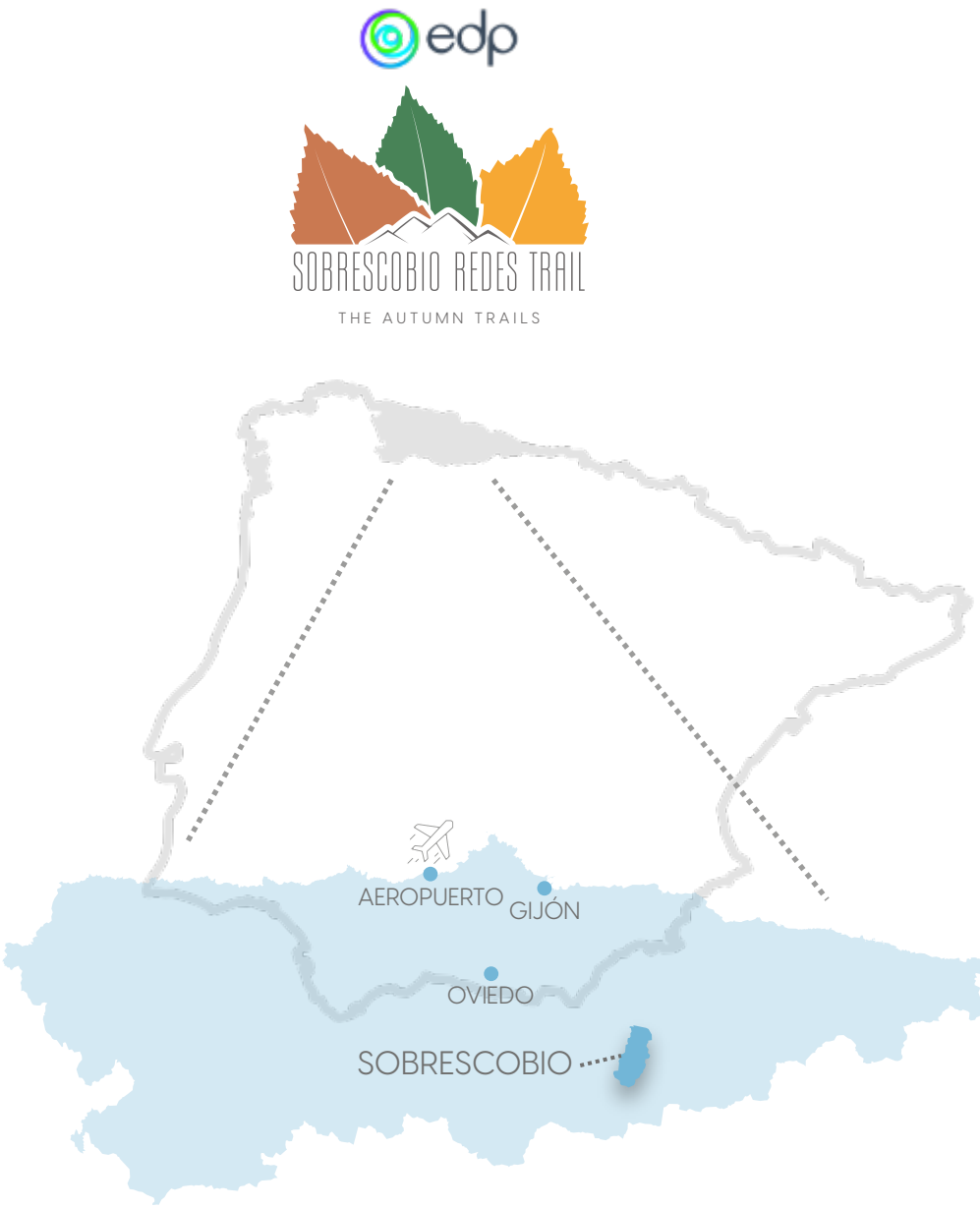
SOBRESCOBIO REDES TRAIL 2023

28-29 DE OCTUBRE, RIOSECO, AS-TURIAS.

Con 7 ediciones celebradas, Sobrescobio Redes Trail es una prueba con solera y asentada en el otoño asturiano. El último fin de semana de octubre, los bosques de la Reserva de la Biosfera de Redes muestran su esplendor para acoger a todos los corredores.

Evento celebrado en el concejo de Sobrescobio, con 2 etapas durante el fin de semana de 15 Km y 32 Km. con salida y meta en Rioseco, capital del concejo, con paso por pueblos como Campiellos, Ladines, Soto o Villamoréi. Todo un lujo de recorrido, en el mejor momento del otoño.

"La Pequeña Suiza" no dejará indiferente a nadie, paisaje espectacular, pueblos preciosos y servicios para que a corredores y acompañantes no les falte de nada.



ASTURIAS
Vuelve al Paraíso

MODALIDADES

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

CARRERAS INDIVIDUALES

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

SST

SPEED TRAIL

— GRAN PREMIO —

Tecnigen
sport

PRUEBA HOMOLOGADA
CXM TRAIL

FEMPA

4ª PRUEBA COPA DE ASTURIAS CXM
CADETE, JUVENIL Y JUNIOR

CAJA RURAL
DE ASTURIAS

20K **M**

DISTANCIA

14,6 Km

DESNIVEL

875 m+

SALIDA

RIOSECO

HORA

10:00

SÁBADO 28 DE OCTUBRE

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

SOT

ORIGINAL TRAIL

PRUEBA HOMOLOGADA
CXM TRAIL

FEMPA

5ª PRUEBA COPA DE ASTURIAS CXM

CAJA RURAL
DE ASTURIAS

CF
CERTIFIED
COURSE 2023

50K **M**

DISTANCIA

32,3 Km

DESNIVEL

2100 m+

SALIDA

RIOSECO

HORA

8:45

DOMINGO 29 DE OCTUBRE

POR ETAPAS

REDES XTREME

SOBRESCOBIO EDITION
INDIVIDUAL

— GRAN PREMIO —

CAJA RURAL
DE ASTURIAS

46,3 Km

2.975 m+

ETAPA 1

SST

SPEED TRAIL

SÁBADO 29 DE OCTUBRE

DISTANCIA

14,6 Km

DESNIVEL

875 m+

ETAPA 2

SOT

ORIGINAL TRAIL

DOMINGO 30 DE OCTUBRE

DISTANCIA

32,3 Km

DESNIVEL

2100 m+



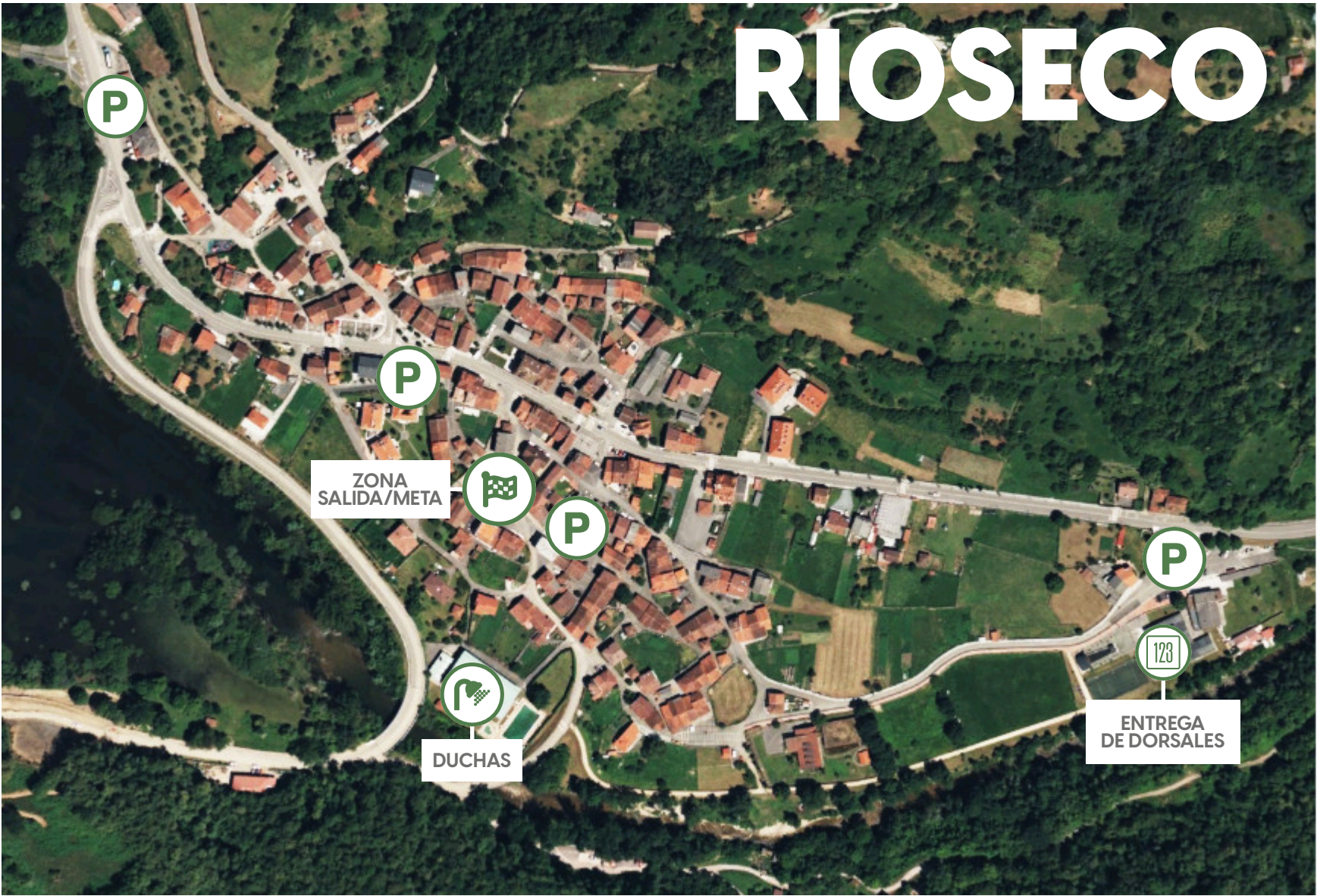
PROGRAMA Y UBICACIONES

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

PROGRAMA

VIERNES 27 DE OCTUBRE 18:30 a 20:30 Entrega de DORSALES en el Centro Cultural Vicente Álvarez en Rioseco. Exposición fotográfica. 20:00 Charla técnica (Rioseco, Centro Cultural Vicente Álvarez).	SÁBADO 28 DE OCTUBRE 8:15 a 9:30 Entrega de dorsales (Rioseco, Centro Cultural Vicente Álvarez). (Solo Speed Trail y Etapas) 9:00 Ruta guiada con Nortrail Mountains con salida desde Campiellos. 10:00 Salida SPEED TRAIL. 11:30: Llegada prevista primeros participantes. 13:15 Cierre de carrera y entrega de premios. 14:00 Concierto SESION VERMU con SilVidos y Gemidos en la Plaza del Ayuntamiento. 17:00 Taller de Apicultura+ Cata de Mieles con ATURRUTA en el Museo de La Apicultura. 17:30 a 19:30 MINI REDES TRAIL 18:00 Taller de Yoga con WeAreYoga en la Casa de Agua 19:30 Presentación de corredores élite. (Rioseco, Centro Cultural Vicente Álvarez). 18:00 a 20:00 Entrega de dorsales (Rioseco, Centro Cultural Vicente Álvarez).	DOMINGO 29 DE OCTUBRE 7:15 a 8:30 Entrega de dorsales (Rioseco, Centro Cultural Vicente Álvarez). 8:45 Salida SOT. 9:15 Ruta guiada con Nortrail Mountains con salida desde Soto de Agües 9:45 Paso corredores por Soto de Agües 11:30 Llegada prevista primeros participantes. 15:30 Entrega de Premios.
--	---	---

UBICACIONES



MINI REDES TRAIL

UNA EXPERIENCIA PARA TODA LA FAMILIA

Un fin de semana para corredores, pero también para los más peques. Actividades para todas las edades y carreras infantiles os esperan en Rioseco durante la tarde del Sábado 28 de Octubre... ¿os apuntáis?

PROGRAMA

17:30

JUEGOS INFANTILES POPULARES. Todas las categorías y acompañantes.

18:45

INICIO DE CARRERAS INFANTILES “NO COMPETITIVA”.

1º Pre-benjamines o SUB 8: Nacidos/as en 2016 y años posteriores.

2º Benjamines o Sub 10: Nacidos/as en 2014 y 2015.

3º Alevines o SUB 12: Nacidos en 2012 y 2013.

4º Infantiles: SUB 14: Nacidos en 2010 y 2011.

19:30

FIN DE ACTIVIDADES Y ENTREGA DE DETALLE.

* Los horarios son orientativos, en función de las condiciones climatológicas y el número de participantes.

INSCRIPCIONES >



ACTIVIDADES

ACTIVIDADES GUIADAS

SÁBADO 28 DE OCTUBRE: Ruta Cabornos y seguimiento de SPEED TRAIL

Para el sábado 28 de Octubre, de la mano de Nortrail Mountains, se realizará un estupendo recorrido saliendo de la localidad de Campiellos para adentrarnos en el Bosque de Los Cabornos y de ahí subir por la pista que nos lleva al área recreativa de Llagos, donde se ubica el avituallamiento de la carrera y así poder animar a l@s participantes de la prueba, además de disfrutar de las explicaciones de nuestros guías acompañantes, especializados en fauna y flora que nos contarán muchas cosas sobre nuestro Parque Natural.

Desde ese punto, se realizará el descenso en contra de carrera para tener tiempo suficiente de llegar a la meta y recibir a l@s nuestr@s con fervor.



RECORRIDO: aproximadamente 6 km y unos 400 metros positivos.

SALIDA: Parking de Campiellos 9:00

HORARIO: 9:00 a 12:00 aproximadamente

PRECIO: 15 euros por persona

INSCRIPCIONES: Nortrail Mountains (Tfno +34 629 21 83 85)



DOMINGO 29 DE OCTUBRE: Soto de Agues - Foz del Nozalin - Ladines

Para el domingo os tenemos preparada otra bellísima actividad donde el Bosque de Ribera y su fauna serán los grandes protagonistas.

Saliendo desde Soto de Agues, ascenderemos por la Foz del Nozalin hasta el entronque con el recorrido de la carrera para seguir hacia la localidad de Ladines e iniciar desde este precioso pueblo el descenso hacia Soto de Agues.

Nuestros guías, Marta y Manu, os contarán las particularidades de un entorno natural único en Asturias.



RECORRIDO: 3 horas aproximadamente, con apenas 250 metros de desnivel positivo.

SALIDA: Parking de Soto de Agües 9:15h

HORARIO: 9:15 a 12:15 aproximadamente

PRECIO: 15 euros por persona

INSCRIPCIONES: Nortrail Mountains (Tfno +34 629 21 83 85)

ACTIVIDADES

TALLERES

Taller de Apicultura + Cata de Mieles

Nos adentraremos en el maravilloso mundo de las colmenas, aprenderemos sobre su morfología, y las diferentes abejas que forman una colmena, así como su comportamiento dentro de esta. Explicaremos cómo obtienen el polen, la jalea real los propóleos y como no ... la miel.

En una segunda parte de la actividad, realizaremos una cata de mieles de diferentes floraciones de toda la península ibérica.

Sábado 28 de Octubre a las 17h

Museo de la Apicultura

Plazas: Min 4 Max 12

Duración: 2h

PRECIO: 20€

INSCRIPCIONES EN ATURRUTA:
TFNO 644272856



Yoga, método para deportistas

El taller profundizará en la práctica del yoga a través de diferentes posturas y trabajos de respiración, integraremos este método para mejorar nuestro rendimiento deportivo y bienestar general.

Buscaremos equilibrar nuestro cuerpo y la gestión de la tensión en un espacio único como la Casa del Agua de Rioseco

SABADO 28 DE OCTUBRE 18:00h

Casa del Agua de Rioseco

Duración: 1h 15'

PRECIO: 25€

IMPARTE: WE ARE YOGA, Maria Berbetores, Delfina Surga

CORREDORES INSCRITOS A CUALQUIER MODALIDAD REDES TRAIL: 50% DE DESCUENTO

INSCRIPCIONES >





CAJA RURAL
DE ASTURIAS



RECORRIDOS

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

SST
SPEED TRAIL

— GRAN PREMIO —
Tecnigen
sport



SOBRESCOBIO REDES TRAIL

SOT
ORIGINAL TRAIL



INFORMACIÓN

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

SST
SPEED TRAIL

— GRAN PREMIO —
Tecnigen
sport

PRUEBA HOMOLOGADA
CIM TRAIL
FEMPA
4ª PRUEBA COPA DE ASTURIAS CCM
CADETE, JUVENIL Y JUNIOR

20K M

DISTANCIA
14,6 Km

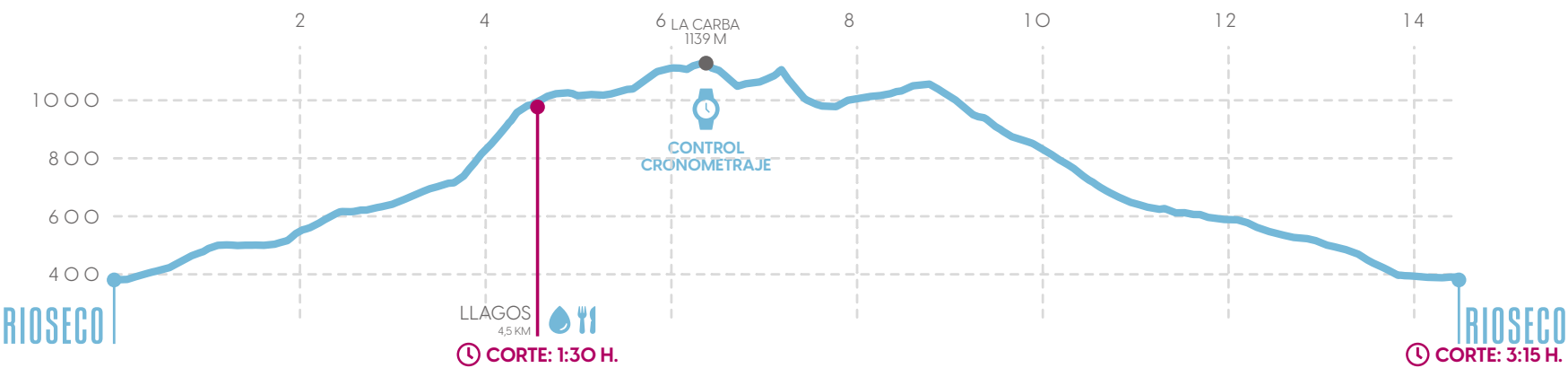
DESNIVEL
875 m+

SALIDA
RIOSECO

HORA
10:00

SÁBADO 28 DE OCTUBRE

PERFIL



MAPA



SOBRESCOBIO REDES TRAIL

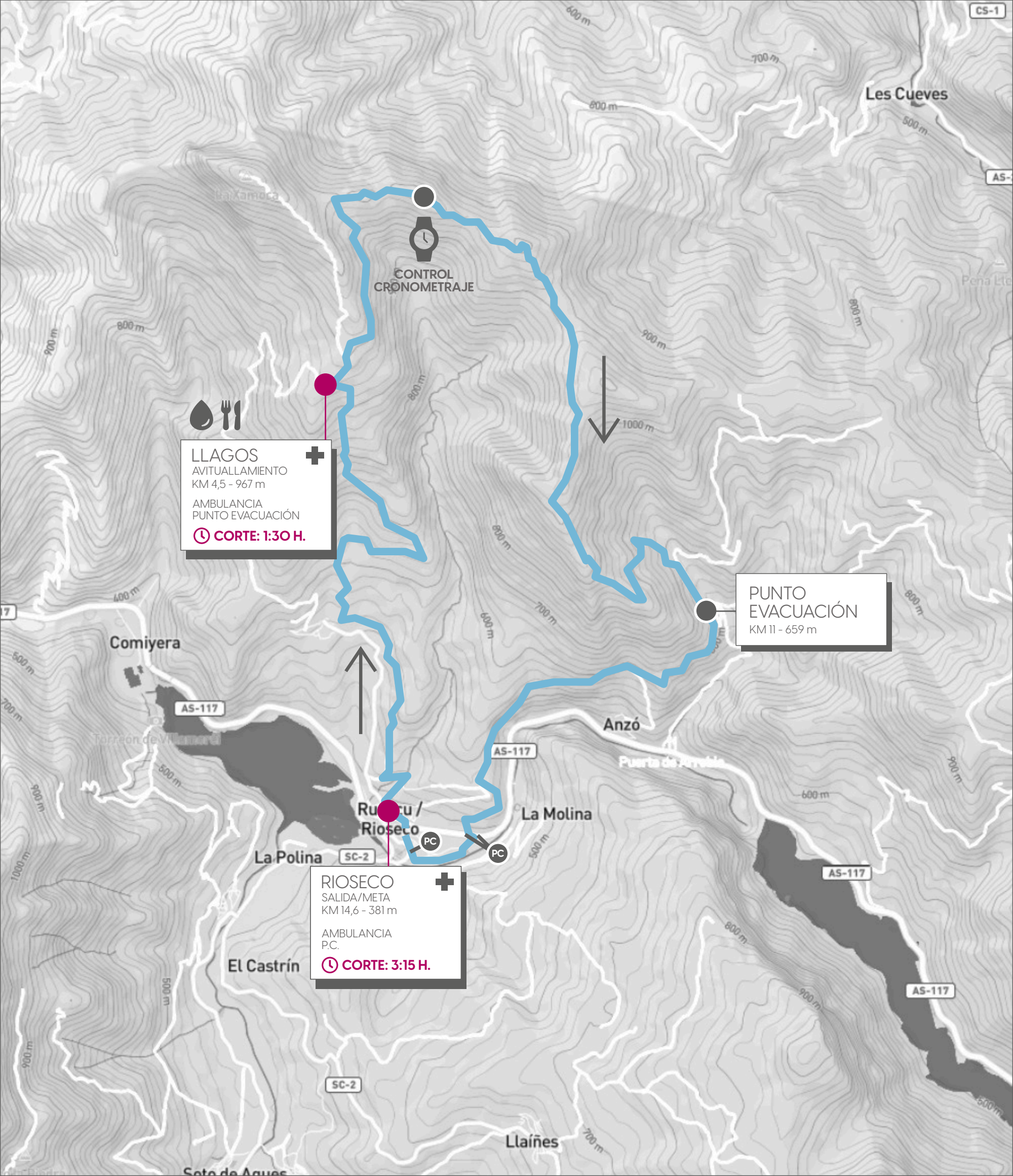
SST

SPEED TRAIL

AVITUALLAMIENTOS Y TIEMPOS DE CORTE

Punto	Paso 1º	Corte	Avituallamiento
Llagos (Km 4,5)	35´	1h:30´	Líquido + Sólido
Meta Rioseco (Km 14,6)	1h:20´	3h:15´	Líquido + Sólido

PLANO DETALLADO



INFORMACIÓN

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

SOT

ORIGINAL TRAIL



50K M

DISTANCIA

32,3 Km

DESNIVEL

2100 m+

SALIDA

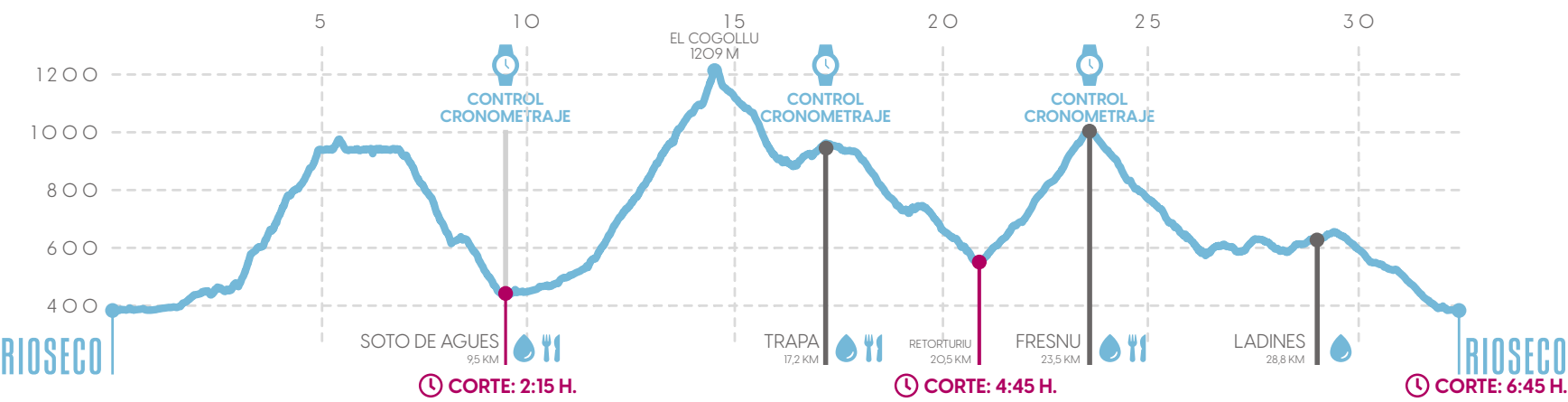
RIOSECO

HORA

8:45

DOMINGO 29 DE OCTUBRE

PERFIL



MAPA



SOBRESCOBIO REDES TRAIL

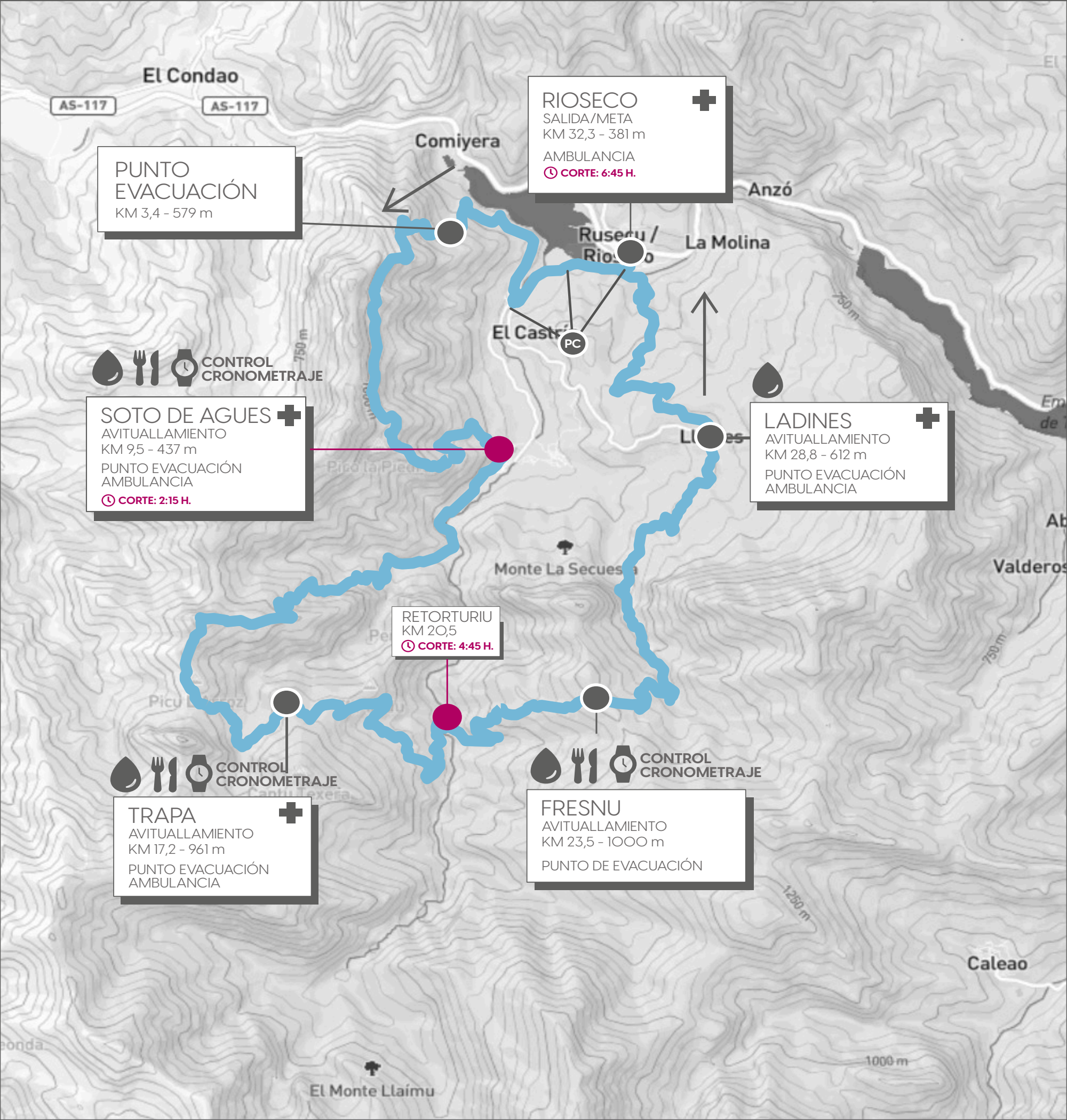
SOT

ORIGINAL TRAIL

AVITUALLAMIENTOS Y TIEMPOS DE CORTE

Punto	Paso 1º/1ª	Corte	Avituallamiento
Soto de Agues (Km 9,5)	55´/1h:05´	2h:15	Líquido + Sólido
Trapa (Km 17,2)	1h:50´/2h:10´		Líquido + Sólido
Retortoriu (Km 20,5)	2h:05'/2h:30'	4h:45'	
Fresnu (Km 23,5)	2h:30'/2h:50'		Líquido + Sólido
Ladines (Km 28,8)	2h:50'/3h:25'		Líquido
Meta Rioseco (Km 32,3)	3h:05'/3h:40'	6h:45'	Líquido + Sólido

PLANO DETALLADO



MATERIAL OBLIGATORIO

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

SST SOBRESCOBIO SPEED TRAIL

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

SST

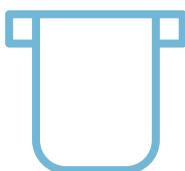
SPEED TRAIL



CALZADO ADECUADO



VESTIMENTA ADECUADA



VASO O RECIPIENTE



DORSAL VISIBLE EN EL FRONTAL

KIT DE CONDICIONES ADVERSAS

Podrá ser activado por la organización los días previos de la prueba, siendo el medio oficial el correo electrónico o SMS.



MANTA TÉRMICA



GORRO O BUFF



TELÉFONO MÓVIL



CORTAVIENTOS CON CAPUCHA
10000 Columna de Agua



GUANTES

SOT SOBRESCOBIO ORIGINAL TRAIL

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

SOT

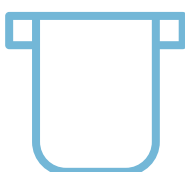
ORIGINAL TRAIL



CALZADO ADECUADO



VESTIMENTA ADECUADA



VASO O RECIPIENTE



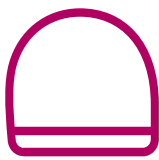
DORSAL VISIBLE EN EL FRONTAL

KIT DE CONDICIONES ADVERSAS

Podrá ser activado por la organización los días previos de la prueba, siendo el medio oficial el correo electrónico o SMS.



MANTA TÉRMICA



GORRO O BUFF



TELÉFONO MÓVIL



CORTAVIENTOS CON CAPUCHA
10000 Columna de Agua

PROHIBICIONES

- Uso de auriculares.
- Participar con raquetas de nieve o esquís.
- Participar con animales de compañía.
- Sacar envases del avituallamiento fuera del mismo.
- Tirar cualquier objeto o envoltorio durante el transcurso de la prueba.
- Atajar en cualquier punto del recorrido de la prueba.

Tecnigen sport

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Descubre nuestra gama de
suplementación especial
para cubrir las necesidades de
los deportistas.



sport.tecnigencaresplus.com/home/

NORMAS DEL PARQUE NATURAL DE REDES

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES

1. Responsabilidad. La visita a espacios naturales protegidos ha de ser responsable.
2. Planificación. Infórmate del lugar en fuentes oficiales y consulta la previsión del tiempo.
3. Preparación. Lleva ropa y calzado adecuado, y realiza actividades acordes a tus capacidades.
4. Prevención. Respeta las normas sanitarias.
5. Sin aglomeraciones. Acude en grupos pequeños.
6. Salud. Si te encuentras mal, cancela la excursión.
7. Respeto. No perturbes a los animales ni alteres la flora.
8. Sin huella. Recoge todos los desperdicios y deposita la basura en contenedores.
9. Vecinos. Respeta las costumbres de los habitantes, no obstruyas accesos a fincas ni entres en parcelas privadas.
10. Consumo local. Siempre que sea posible, contribuye con la economía del lugar, y compra en empresas locales.

MEDIDAS DEL EVENTO

- Los participantes están obligados a llevar vaso o recipiente propio, en los avituallamientos no habrá vasos.
- No gritar innecesariamente y, en general, evitar ruidos y alboroto innecesarios, para no molestar a la fauna.
- No ensuciar fuentes y torrentes con detergentes, productos de limpieza personal u otros productos contaminantes a corto, medio o largo plazo.
- Es obligatorio seguir el itinerario marcado del recorrido.
- Los participantes están obligados a llevar sus propios desechos (desperdicios, latas, papeles, etc.) hasta la llegada, y a depositarlos en los lugares especialmente habilitados para ello por la organización.
- Respetar la fauna y sus estructuras:
 - No molestar a los animales.
 - Evitar un acercamiento excesivo a los mismos, ya sean salvajes o en rebaño, especialmente los propios de la alta montaña que por ser a menudo más confiados pueden verse más fuertemente afectados.
 - No coger ningún animal
 - No dañar ninguna planta, ni estructura geológica o mineral, particularmente aquellas dotadas de un interés especial o protegidas.
 - No dañar ni expoliar el patrimonio cultural.
 - Buscar rincones alejados de los lugares de paso, torrentes y aguas para hacer las necesidades fisiológicas. Asimismo, y en función de las disposiciones del terreno, taparlo con piedras, tierra, o hacerlo en lugares escondidos, procurando la máxima salubridad.
- Participantes, voluntarios y acompañantes están obligados al respeto que se merece el entorno en el que se desarrolla la prueba.





VESKIN[®]

www.veskinsport.com

DONDE COMER Y DORMIR

CONCEJO DE SOBRESCOBIO

RESTAURANTES

- El Balcón de Redes

MÁS INFORMACIÓN >
- La Marquesina del Alba

MÁS INFORMACIÓN >
- La Casona de Rioseco

MÁS INFORMACIÓN >
- Les Pedroses

MÁS INFORMACIÓN >
- Los Cabornos

MÁS INFORMACIÓN >
- Merendero de Anzo

MÁS INFORMACIÓN >
- La Puerta de Arrobio

MÁS INFORMACIÓN >
- L'Arruyu

MÁS INFORMACIÓN >
- La Plaza

MÁS INFORMACIÓN >
- Restaurante Casa Lao

MÁS INFORMACIÓN >

BARES

- EL Xardón

MÁS INFORMACIÓN >
- Errecé

MÁS INFORMACIÓN >
- La Estación

MÁS INFORMACIÓN >

ALOJAMIENTOS

- Apartamentos El Collaín de Campiellos

MÁS INFORMACIÓN >
- Alojamientos Rurales Benaki

MÁS INFORMACIÓN >
- Hotel rural Casa Lao

MÁS INFORMACIÓN >
- Les Pedroses

MÁS INFORMACIÓN >
- La Estación Astur

MÁS INFORMACIÓN >
- El desván de Güelita

MÁS INFORMACIÓN >



SOBRESCOBIO REDES TRAIL

THE AUTUMN TRAILS





SOBRESCOBIO REDES TRAIL

THE AUTUMN TRAILS



WWW.REDESTRAIL.COM