


24 MARZO



VIII CIRCULAR EXTREMA VILLA DE MOYA 2018

 TrailVilladeMoya

 @MoyaTrail

#CircularMOYA

**42
Km**

**MARATÓN
CIRCULAR**

**24
Km**

**MEDIA
CIRCULAR**

**12
Km**

**MINI
CIRCULAR**



**RUTA DE
SENDERISMO**

**¡SUPERA
TUS LÍMITES!**



Ayuntamiento
Villa de Moya
Gran Canaria



www.circularextremavillademoya.com

VII CIRCULAR EXTREMA VILLA DE MOYA



¿Estás preparado? ¿Preparada? Coge tu mejor indumentaria, el calzado más fiable y aúna toda tu fuerza y motivación porque... ¡Llegó la hora! Por fin este sábado 24 de marzo daremos el pistoletazo de salida a una nueva edición de la Circular Extrema Villa de Moya, una de las pruebas más importantes, exigentes y de mayor arraigo popular del calendario Trail de Gran Canaria y de todo el Archipiélago canario. Con un millar de corredores y corredoras que un año más acudirán al apasionante reto de nuestro municipio, procedentes de diferentes puntos de las Islas y dispuestos a vivir una jornada de deporte y naturaleza, rodeados de un ambiente extraordinario.

Organizada por el Ayuntamiento de la Villa de Moya desde el año 2012, la carrera moyense volverá a contar con las categorías Maratón Circular, de 42 kilómetros, la Media Circular y la Mini Circular, de 24 y 12 kilómetros respectivamente. Sin olvidar la Ruta de Senderismo, de 10 kilómetros, para quienes opten por disfrutar del entorno sin la presión del crono.

A todos, sin distinción, les espera los espectaculares parajes naturales, caminos y senderos de la antigua Selva de Doramas y una diversidad paisajística y climática en poco espacio, que harán que recuerdes para siempre la experiencia de la Circular Extrema.

¡Supera tus límites!

REGLAMENTO DE LA PRUEBA

- 2 VII CIRCULAR EXTREMA VILLA DE MOYA
- 3 MODALIDADES DE CARRERA
- 6 CATEGORÍAS
- 7 ENTREGA DE DORSALES Y BOLSA DEL CORREDOR
- 8 AVITUALLAMIENTOS Y CONTROLES DE PASO
- 10 AVIS KILÓMETRO RÁPIDO
- 11 BALIZADO
- 12 MATERIAL OBLIGATORIO Y RECOMENDADO
- 13 SEGURIDAD EN CARRERA
- 16 APARCAMIENTO Y GUARDAROPA
- 17 ZONA DE RECUPERACIÓN Y ASEO
- 18 COMEDOR DEL CORREDOR SOSTENIBLE
- 19 CRONOGRAMA
- 20 RUTA DE SENDERISMO
- 22 TU FOTO EN REDES SOCIALES
- 22 APOYO TRAL DEPORTE OLÍMPICO
- 23 ALOJAMIENTOS EN LA VILLA DE MOYA
- 24 PATROCINADORES Y COLABORADORES

MODALIDADES DE COMPETICIÓN



MARATÓN CIRCULAR (42 KM)

SÁBADO 24 DE MARZO

07.00 h. Recogida de bolsos de los corredores en la Casa de la Cultura.

07.30 h. Calentamiento de corredores.

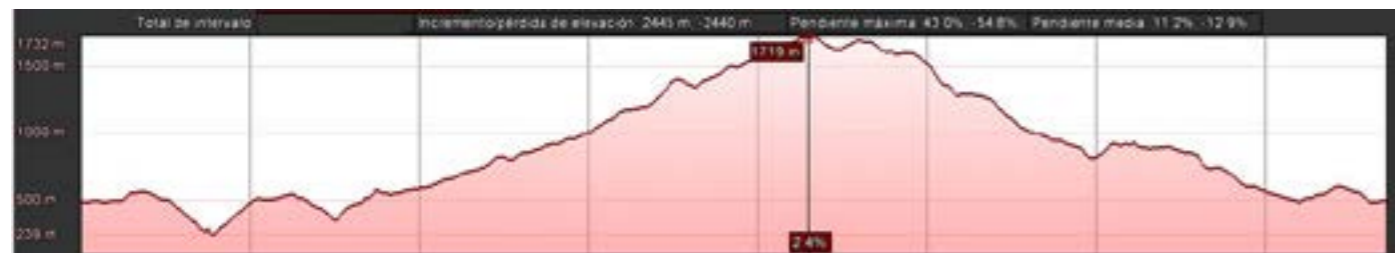
07.30 h. Apertura de verificación chips y revisión de material obligatorio en la zona de salida.

SALIDA: 08.00 horas. Paseo de Doramas.

COTA MÁXIMA: 1725 metros.

DESNIVEL POSITIVO: 2432 metros.

RECORRIDO: La Josefa con desvío en Doramas Alto en dirección al Barranco de Azuaje; Capellanía hasta Firgas; descenso por la zona alta del Barranco de Azuaje para un posterior ascenso hasta las Cuevas de Doramas; Lomo de Corvo; Lomo El Marco; Lomo El Tablero; Fontanales; Montañón Negro hasta Los Moriscos; Cuevas de Caballero; Cruz de Los Moriscos; desvío en sentido descendente hacia el Mirador de los Pinos; Camino El Pirulero hasta el casco de Fontanales hacia La Jurada en dirección a Corvo; Camino de La Laja; y Reserva Natural de Los Tiles, regresando por el Camino de San Fernando hasta la línea de meta, nuevamente en el Parque Pico Lomito.



MODALIDADES DE COMPETICIÓN



MEDIA CIRCULAR (24 KM)

SÁBADO 24 DE MARZO

08.15 h. Recogida de bolsos de los corredores en la Casa de la Cultura.

09.30 h. Calentamiento de corredores.

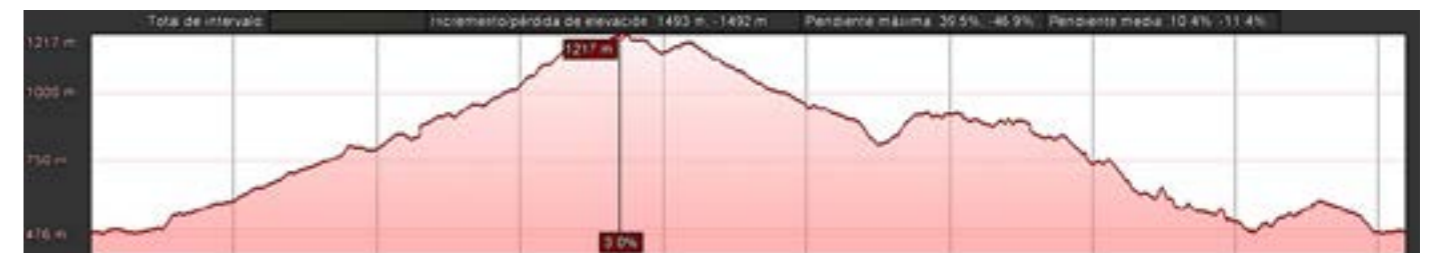
09.30 h. Apertura de verificación chips y revisión de material obligatorio en la zona de salida.

SALIDA: 10.00 horas. Paseo de Doramas.

COTA MÁXIMA: 1216 metros.

DESNIVEL POSITIVO: 1631 metros.

RECORRIDO: La Josefa con desvío en Doramas Alto en dirección al Barranco de Azuaje; Capellanía hasta Firgas; descenso por la zona alta del Barranco de Azuaje para un posterior ascenso hasta las Cuevas de Doramas; Lomo de Corvo; Lomo El Marco; Lomo El Tablero; Fontanales; Montañón Negro hasta Los Moriscos; desvío en sentido descendente hacia el Mirador de los Pinos; Camino El Pirulero hasta el casco de Fontanales hacia La Jurada en dirección a Corvo; Camino de La Laja; y Reserva Natural de Los Tiles, regresando por el Camino de San Fernando hasta la línea de meta, nuevamente en el Parque Pico Lomito.



MODALIDADES DE COMPETICIÓN



MINI CIRCULAR (12 KM)

SÁBADO 24 DE MARZO

08.15 h. Recogida de bolsos de los corredores en la Casa de la Cultura.

10.45 h. Calentamiento de corredores.

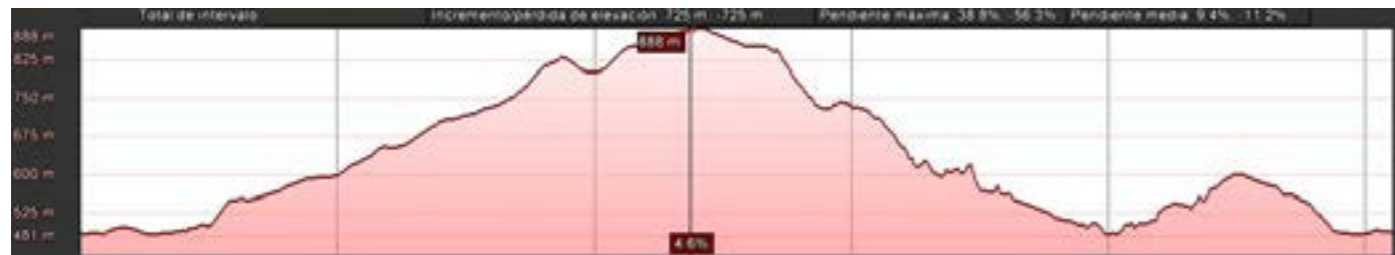
10.45 h. Apertura de verificación chips y revisión de material obligatorio en la zona de salida.

SALIDA: 11.15 horas. Paseo de Doramas.

COTA MÁXIMA: 889 metros.

DESNIVEL POSITIVO: 792 metros.

RECORRIDO: La Josefa en dirección al barrio de San Fernando; ascendiendo por Montaña Las Palmas hasta el Lomo de Corvo; con desvío al albergue de Corvo; Camino de La Laja; y Reserva Natural de Los Tiles, para regresar por el Camino de San Fernando en dirección a la línea de meta en el Parque Pico Lomito.



CATEGORÍAS

¿En qué categoría participas? Este año hemos distribuido las tres modalidades de carrera en las siguientes categorías, según la edad de los participantes y con una categoría exclusiva para los corredores residentes en la Villa de Moya:

Sénior masculino, de 18 a 39 años.

Sénior femenina, de 18 a 34 años.

Veterano masculino 1, de 40 a 49 años.

Veterana femenina 1, de 35 a 44 años.

Veterano masculino 2, mayor de 50 años.

Veterana femenina 2, mayor de 50 años.

Absoluto masculino, de 18 años en adelante.

Absoluta femenina, de 18 años en adelante.

Absoluto masculino Villa de Moya (corredores locales), de 18 años en adelante.

Absoluta femenina Villa de Moya (corredoras locales), de 18 años en adelante.



Entregaremos trofeos en todas las modalidades de carrera a:

3 primeros clasificados de la categoría general masculina y femenina.

3 primeros clasificados por categoría masculina y femenina.

3 primeros clasificados de la categoría general masculina y femenina, de Moya.

AVIS Kilómetro Rápido: ganadores absolutos masculinos y femeninos de las tres modalidades de carrera.

ENTREGA DE DORSALES Y BOLSA DEL CORREDOR

Si no has podido retirar tu dorsal estos días para cualquiera de las tres modalidades de carrera de la VII Circular Extrema Villa de Moya en las instalaciones de Base Sport del Centro Comercial Siete Palmas, en Las Palmas de Gran Canaria, ni en la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de la Villa de Moya, todavía puedes hacerlo el día de la prueba en el hall de la Casa de la Cultura, situada frente al Parque Pico Lomito. Pero vete con bastante margen de tiempo antes de las salidas, pues encontrarás a otros corredores para lo mismo u otras gestiones, y puedes encontrar colas.

Imprescindible presentar:

DNI o pasaporte en vigor.
Descargo de responsabilidades.
Ficha federativa (si la tienes).

Si lo recoge otra persona en tu nombre, debe presentar una autorización firmada por ti.

Junto a tu dorsal se te entregará una bolsa del corredor muy especial, preparada como cada año con mucho esmero por los usuarios del Centro Ocupacional de la Villa de Moya, con la camiseta técnica conmemorativa de la VII Circular Extrema, una bolsa deportiva, un buff y una pulsera de apoyo al Trail como deporte olímpico, iniciativa que promueve nuestra carrera.



IMPORTANTE

Rellena los datos médicos que te solicitamos en el reverso del dorsal y llévalo bien visible, colocado en el pecho o vientre durante toda la carrera.

AVITUALLAMIENTOS Y CONTROLES DE PASO

MARATÓN CIRCULAR (42Km):

Punto control 1 (El Tablero) Km 17 aprox: 3 horas y 40 minutos.
Punto control 2 (Fontanales) Km 31 aprox: 5 horas y 50 minutos.
Punto control 3 (Albergue Corvo) Km 35 aprox: 6 horas y 40 minutos.
Punto control 4 (Meta) Km 42: 7 horas y 50 minutos.

MEDIA CIRCULAR (24Km):

Punto control 1 (El Tablero) Km 8 aprox: 1 hora y 30 minutos.
Punto control 2 (Fontanales) Km 13 aprox: 3 horas y 10 minutos.
Punto control 3 (Albergue Corvo) Km 17 aprox: 4 horas y 20 minutos.
Punto control 4 (Meta) Km 24: 5 horas y 30 minutos.

MINI CIRCULAR (12Km):

Punto control 1 (El Tablero) Km 6 aprox: 2 horas.
Punto control 2 (Meta) Km 12: 3 horas y 30 minutos.

AVITUALLAMIENTOS Y CONTROLES DE PASO

A lo largo de los diferentes recorridos, según la modalidad de carrera en la que participes, irás encontrando hasta 5 puntos de avituallamiento provistos con todo tipo de productos de primera calidad y frescos, tanto sólidos como líquidos: agua, sales, cola, chocolate y frutas como naranjas, plátanos o guayabas.

Ubicados a una distancia uno de otro calculada para que no tengas ningún problema a la hora de reponer tus energías y fácilmente identificables, pues como agradecimiento por el apoyo mostrado, hemos dado a cada uno de estos avituallamientos el nombre de las diferentes empresas patrocinadoras de la VII Circular Extrema Villa de Moya.

En algunos de estos puntos, la Organización de la carrera también situaremos los controles de paso y tiempo por los que debes ir registrándote con el chip que llevarás en el reverso de tu dorsal. De esta forma, podremos confirmar que sigues en la competición y que estás corriendo por los trazados establecidos.

En caso de que no fiques en alguno de los puntos de control, entenderemos que, por algún motivo, no has podido terminar la prueba correctamente y quedarías descalificado.

¡Pero confiamos en que eso no sucederá!

CUEVAS DE DORAMAS MONTAÑÓN NEGRO FONTANALES



AVITUALLAMIENTOS

AVIS KILÓMETRO RÁPIDO

En esta séptima edición de la Circular Extrema Villa de Moya cuentas con un incentivo añadido: el AVIS Kilómetro Rápido. Un reto patrocinado por AVIS Canarias y con premio para aquellos deportistas que este sábado atraviesen con mayor velocidad por el punto establecido por la Organización y que concluyan la carrera.

El tramo es el comprendido entre Lomo El negro y Montaña Las Palmas, que coincide en el kilómetro 12-13 para los participantes de la categoría Maratón Circular; y el kilómetro 4-5 tanto para los de la categoría Media Circular como de la categoría Mini Circular.

El ganador y ganadora absoluto de las tres modalidades de competición, recibirá como premio el alquiler de un vehículo de AVIS Canarias por un fin de semana en cualquiera de las siete islas.

Se trata de un tramo especialmente atractivo para imprimir velocidad, ya que se encuentra en una fase de la carrera en la que todavía tendrás las piernas frescas, transcurrido poco más de un cuarto de la prueba en el caso de la Maratón Circular. Si bien intentar conquistar este reto puede condicionar tu estrategia para afrontar la clasificación general y el resto de recorridos, destacados por la dureza, el marcado desnivel, la variada orografía por la que transcurren y los microclimas que encontrarás en tan poco espacio.

Así, mientras etapas como la de Barranco de Azuaje o Los Tilos se caracterizan por una intensa humedad que puede provocar deshidratación, la zona de Montañón Negro es más seca y el sol puede alternarse con instantes de niebla densa o llovizna entre los pinares.

Una complejidad acentuada más si cabe por las lluvias que han caído en el municipio norteño en las últimas horas y que se prevén también para el sábado, lo que hace augurar barro y frío, acompañado por fuertes rachas de viento que marcarán el ritmo de la carrera. Una competición muy técnica que supera los 1500 metros sobre el nivel del mar, lo que conlleva un mayor esfuerzo y aumenta las probabilidades de que los corredores padezcan mal de altura u otros contratiempos físicos.

AVIS
Canarias **Kilómetro Rápido**

BALIZADO

Para que cumplas con los tiempos de carrera sin problemas de orientación, la Organización de la VII Circular Extrema Villa de Moya hemos balizado minuciosamente los tres recorridos de carrera. Así, encontrarás a lo largo de todos los trazados y en puntos estratégicos, cintas de color negro y amarillo con el logotipo de la prueba y carteles corporativos con flechas que te irán indicando el camino que debes seguir para llegar a la meta.

Te recomendamos que te guíes únicamente por estos elementos oficiales para que puedas completar satisfactoriamente tu reto. Si te orientas siguiendo a otro corredor pensando que conoce el trazado, puede que esté compitiendo en otra modalidad diferente a la tuya o que esté equivocado de camino y ambos terminen perdidos.

Y en los tramos en los que los recorridos transcurran por calzada, aunque dispondremos de personal de seguridad, tráfico y Protección Civil que velará para que no encuentres ningún inconveniente ni peligro, procura mirar bien para ambos lados en los cruces de carreteras y correr pegado al arcén.



MATERIAL OBLIGATORIO Y RECOMENDADO

Las características de la carrera, con una notable exigencia física y múltiples dificultades orográficas, así como los imprevisibles y variables microclimas que irás encontrando en las diferentes zonas, requieren que lleves cierto material obligatorio para velar por tu seguridad.

Miembros de la Organización efectuaremos minutos antes de la salida de cada modalidad, un exhaustivo control para confirmar que llevas contigo los elementos necesarios para correr con total garantía. Este control puede repetirse de manera aleatoria en diferentes puntos de los trazados.

Lamentablemente, si por algún motivo no llevaras el material obligatorio, no nos quedaría más remedio que descalificarte.

Así que repasa punto por punto lo que te pedimos para correr y revisa antes de salir de casa rumbo a la Villa de Moya que lo llevas todo. ¡No te dejes nada atrás!

Ropa y calzado adecuados para los deportes por montaña.

El chip electrónico en el reverso del dorsal para registrar tus tiempos.

El dorsal bien visible en el vientre o en el pecho, sin doblar.

Material obligatorio:

Documento Nacional de Identidad o Pasaporte.

Mochila o cinturón con capacidad mínima de 1 litro para las modalidades Maratón y Media Circular; y de 0,5 litros para la modalidad Mini Circular.

Vaso o bidón (no se dispondrá de vasos en los puntos de avituallamiento).

Teléfono móvil con el número facilitado en la inscripción, saldo y batería cargada.

Manta térmica.

Material recomendado:

Chaqueta impermeable. Prenda térmica.

Gorra o bandana. Silbato.

Guantes.

Botiquín de primeros auxilios. Bastones telescópicos.



SEGURIDAD EN CARRERA

Si de algo nos preocupamos especialmente en la Villa de Moya es de garantizar que puedas correr la Circular Extrema con plena garantía de seguridad y que, en caso de incidencias, podamos ofrecerte la mejor y más eficaz atención.

Para ello, durante toda la jornada del sábado, pondremos a tu disposición un amplio y coordinado dispositivo de Seguridad y de Emergencias, formado por personal de la Policía Local de la Villa de Moya, Guardia Civil, Protección Civil y Provital. Quienes velarán por tu seguridad y la de todos tus compañeros desde horas antes del inicio de la carrera hasta la finalización del evento.

El Parque Pico Lomito será la zona principal de atención médica para todos los corredores y donde te atenderemos de cualquier percance que hayas podido padecer durante la carrera.



SEGURIDAD EN CARRERA

Medios para la asistencia sanitaria:

1 Puesto de Asistencia Sanitaria Avanzada – Hospitalito.

Equipado con:

1 Espacio destinado a la Asistencia Sanitaria de cirugía menor. Materiales necesarios para dicha asistencia.

1 Espacio destinado a la Asistencia Médico-Sanitaria Avanzada. Materiales y equipos necesarios para dicha asistencia.

Dotada con:

- 3 Técnicos Sanitarios.
- 1 Médico.
- 1 Enfermero.

3 Unidades de Soporte Básico:

Dotadas con:

- 1 Técnico Conductor.
- 1 Técnico Sanitario.

1 Unidad de Soporte Avanzado:

Dotada con:

- 1 Técnico Conductor.
- 1 Enfermero.
- 1 Médico.

Si tuvieras algún incidente, fíjate que en tu dorsal encontrarás el teléfono de contacto de la Organización y del Centro de Coordinación de Emergencias.

Y, en la medida en que puedas, sí te pedimos que si te vieras obligado a abandonar, lo hagas en los puntos de control. Si no pudieras llegar por ti mismo, la Organización nos haremos cargo de trasladarte desde donde te encuentres hasta el punto de atención médica.



SEGURIDAD EN CARRERA

Medios protección y extinción de incendios:

Medios materiales:

6 unidades de extintores CO2
3 unidades de extintores ABC

Medios humanos:

Personal de la Organización
Personal de Protección Civil

Medios de Control y Seguridad Ciudadana:

Agentes de la Policía Local
Agentes de la Guardia Civil

En total más de medio centenar de efectivos velarán por el correcto desarrollo de la carrera, tanto en materia de seguridad de los corredores y protección del medio ambiente como del tráfico rodado en el municipio.




APARCAMIENTO Y GUARDAROPA

En la zona conocida como La Fragata, a menos de cinco minutos a pie desde el Parque Pico Lomito, centro neurálgico de la carrera, dispondrás de unas doscientas plazas de aparcamiento gratuito que habilitaremos para ti.

Te recomendamos que seas previsor y llegues con suficiente margen de tiempo respecto a la salida de tu modalidad de carrera, por si no encontraras donde estacionar. En ese caso, inténtalo por las inmediaciones del Polideportivo Municipal.

Ármate de paciencia y colabora con el dispositivo de tráfico, recuerda que otras 999 personas también están buscando dónde aparcar. Y si tienes que caminar un poco, tómatelo como parte del calentamiento.



 Aparcamiento gratuito en La Fragata.



Desde las 7 horas estará operativo el guardarropa gratuito para los corredores, que estará ubicado en el hall de la Casa de la Cultura, justo frente al Parque Pico Lomito.

ZONA DE RECUPERACIÓN Y ASEO



Una vez hayas traspasado el arco de meta, toca recuperarse del gran esfuerzo realizado. Puedes disfrutar de los masajes de recuperación en las manos del equipo profesional de la Escuela de Masaje Terapéutico Begoña Ferrero, en las carpas que dispondremos con varias camillas, en el Parque Pico Lomito. También te vendrá bien pasarte por las piscinas de agua con hielo, cortesía de Loype Eventos, para darte un tratamiento de crioterapia que te ayude a minimizar el daño muscular tras el esfuerzo, evitar edemas musculares y eliminar toxinas.

Eso sí, por motivos de higiene y para que todos los corredores puedan hacer uso de estas piscinas, recuerda pasar primero por la zona de lavado de pies, donde la Organización te facilitaremos toallas desechables.

Y para eliminar otro tipo de efectos colaterales del esfuerzo... ¡una buena ducha!

Tanto las duchas (15 en total) como los vestuarios, masculinos y femeninos, estarán ubicados en el Polideportivo Municipal. Y te llevamos hasta allí con guaguas que unirán ininterrumpidamente la zona de meta con estas instalaciones y a la inversa.



COMEDOR DEL CORREDOR SOSTENIBLE

Una de las grandes motivaciones y satisfacciones de participar en la Circular Extrema Villa de Moya, además del reto contigo mismo, es el almuerzo que te espera al traspasar la línea de meta. Con una paella elaborada por cocineros y cocineras de nuestro municipio, que será tan espectacular como los propios recorridos de la carrera. ¡Querrás repetir!

ALMUERZO

A partir de las 12.30 horas podrás acceder con tu pulsera de corredor al comedor que habilitaremos en el Anfiteatro Municipal del Parque Pico Lomito. Es gratuito y exclusivo para los corredores, por lo que solicitamos tu colaboración para que el acceso a las instalaciones sea ágil y rápido. Si vienes con familiares, ellos podrán comer en cualquiera de los locales de restauración que se encuentran en el casco de nuestro municipio.

RECICLAJE

Nos gustaría seguir disfrutando por muchos años y que las futuras generaciones también puedan disfrutar tanto de la carrera como de los espectaculares parajes de la Villa de Moya.

Por eso te pedimos que colabores a dejar limpio el municipio y que nos ayudes a cuidar el medio ambiente separando los residuos para el reciclado de los envases y el cartón.

Varias educadoras ambientales te recordarán que ¡los plásticos van en el contenedor amarillo! Papel y cartón ¡en el azul! Si tienes alguna duda, pregúntales sin vergüenza.



¡No la pierdas!



CRONOGRAMA RESUMEN

Sábado 24 de marzo

07.00 h. Recogida de los bolsos y ropa de los corredores de la **Maratón Circular** (42 Km.), en el hall de la Casa de la Cultura.

07.30 h. Calentamiento de los corredores de la Maratón Circular.

07.30 h. Verificación de chips y revisión del material obligatorio de la Maratón Circular, en la zona de salida, en el Paseo Doramas.

07.55 h. Última llamada a posiciones a los corredores de la Maratón Circular.

08.00 h. Salida de la Maratón Circular.

08.15 h. Recogida de los bolsos y ropa de los corredores de la Media Circular (24 Km.) y Mini Circular (12 Km.), en el hall de la Casa de la Cultura.

09.15 h. Calentamiento de corredores de la **Media Circular**.

09.15 h. Verificación de chips y revisión de material obligatorio de los corredores de la Media Circular, en la zona de salida en el Paseo de Doramas.

09.40 h. Última llamada a posiciones en la línea de salida a los corredores de la Media Circular.

10.00 h. Salida de la Media Circular.

10.45 h. Calentamiento de corredores de la **Mini Circular**.

10.45 h. Verificación de chips y revisión de material obligatorio de los corredores de la Mini Circular, en la zona de salida en el Paseo de Doramas.

11.10 h. Última llamada a posiciones en la línea de salida a los corredores de la Mini Circular.

11.15 h. Salida de la Mini Circular.

Llegadas estimadas

12.00 h. Llegada estimada de los primeros corredores de la Maratón Circular.

12.15 h. Llegada estimada de los primeros corredores de la Media Circular.

12.30 h. Llegada estimada de los primeros corredores de la Mini Circular.

Ruta de senderismo

08.00 h. Salida desde la Estación de Guaguas.

De 11 a 13 horas emisión en directo desde el Parque Pico Lomito del programa deportivo de radio Carrusel Deportivo, de la Cadena SER.

12.30 h. Apertura del comedor de corredores.

15.50 h. Cierre de carrera.

16.00 h. Entrega de trofeos en el Parque Pico.

RUTA DE SENDERISMO

Si eres de los que prefiere disfrutar de la naturaleza sin la presión del cronómetro, has hecho muy bien inscribiéndote a la Ruta de Senderismo. Recorrido de 9 kilómetros que también atravesará parajes que te dejarán sin aliento, con las interesantes explicaciones de un guía. Y lo bueno es que tú, al no llevar la prisa de la competición, podrás immortalizarlos con tu cámara de fotos y presumir ante tus amigos y en redes sociales de los lugares tan bonitos que has visitado en la Villa de Moya.

Ficha Técnica:

Recorrido: cruce de carreteras Fontanales - Valleseco - Artenara - Barranco de la Horcajada - Barranco de Aguas de Fontanales - Lomo El Marco - El Tablero - Jardín de Corvo.

Desnivel: 729 msnm. (Degollada de Las Palomas 1622 m. – Mña. Los Moriscos 1729 m. – Mirador de la Caldera de Los Pinos 1541 m. – Cruce de Los Galeotes 1321 m. – La Atalaya 1256 m. – Fontanales 1000 m.)

Longitud aproximada: 9 km.

Duración aproximada: 3 horas.

Tipos de firme: cemento, tierra y asfalto.

Altitud máxima: 1507 msnm. **Altitud inicial:** 1500 msnm. **Altitud final:** 860 msnm.

Dificultad: media (tramos de moderada subida y bajada por sendero y pista de tierra, empedrado y asfalto, con zonas de estrechamiento en pequeños tramos de senderos y carreteras de asfalto.

ENP: Monumento Natural del Montañón Negro, Paisaje Protegido de las Cumbres, Parque Rural de Doramas y Reserva Natural Integral de Barranco Oscuro.

Observaciones: la salida de la Ruta Senderista se realizará desde la Estación de Guaguas situada en el Paseo Doramas nº 28, a las 08.45 horas. Se ruega puntualidad.



RUTA DE SENDERISMO

Recomendaciones:

Estira bien los músculos antes y después de caminar.

Lleva indumentaria adecuada, con un gorro, protector labial y crema solar para protegerte del sol; por si acaso llueve, un chubasquero y algo de abrigo.

Se recomiendan botas de caña alta antes que zapatillas de deporte, para evitar torceduras y resbalones.

Los bastones sirven de apoyo para descansar las rodillas y, en tramos de bajada o subida pronunciada, los agradecerás.

Lleva alimentos ligeros y ricos en calorías, como plátanos, frutos secos, barritas energéticas, zumos y...¡agua, sobre todo, agua!

Evita cargar con peso innecesario.

No tires restos de comida al camino, ya que aunque sean biodegradables, ¿verdad que son muy desagradables a la vista? Lo ideal es llevar una bolsa para ello. Y si vemos basura por el camino, sería un buen gesto recogerla por el bien de nuestro entorno.

Respetar la flora y fauna, el patrimonio histórico, geológico y etnográfico, la propiedad particular y la tranquilidad del paisaje. No recolectes piedras, plantas ni frutos.

Presta atención a los consejos de los monitores y procura ir lo más cerca posible del grupo. En este caso no hay medallas para los primeros y se trata, sobre todo, de que desconectes de lo cotidiano, disfrutes del paisaje y de un día en la naturaleza.

Los monitores no se hacen responsables de las acciones negligentes que cometan los participantes.

Se recomienda obtener la Licencia Federativa de Montañismo, ya que tiene ventajas importantes como el seguro y descuentos en cursos, viajes o carreras de montaña.

REGLAMENTO RUTA SENDERISMO

TU FOTO EN LAS REDES SOCIALES

Pic2Go es el servicio de fotografía deportiva de moda en Canarias. Sólo con registrarte en este [ENLACE](#) con tu número de dorsal, tus fotos de la VII Circular Extrema Villa de Moya se publicarán directamente en tu perfil de Facebook (previa autorización por tu parte). De forma que tus amigos y familiares podrán animarte mientras tu aún estás corriendo, espectacular ¿verdad?

¡Cuando veas un fotógrafo, enséñale tu dorsal!



APOYO AL TRAIL COMO DEPORTE OLÍMPICO

Y si quieres sumarte a la iniciativa de apoyar el Trail para que sea declarado Deporte Olímpico, luce la pulsera que te incluimos en la bolsa del corredor. Una iniciativa en la que está especialmente involucrada la Circular Extrema Villa de Moya y que recoge el clamor de miles de corredores de toda España y de muchos otros países. ¿Te imaginas? ¡Por qué no poder asistir pronto a unas Olimpiadas con el deporte que nos apasiona!



ALOJAMIENTO EN LA VILLA DE MOYA

En la Villa de Moya dispones de casi una veintena de alojamientos de turismo rural, de primera calidad, y donde te ofrecerán un trato excelente, con el mejor confort y todas las comodidades que precisas.

¡Y la VII Circular Extrema puede ser una buena excusa para pernoctar en nuestro municipio!



Doramas
Barranco del Pinar, 17 ·
Fontanales
Tel. 616 194 506
info@naturarural.info
www.naturarural.info



El Drago
Barrio del Moreto, 1
Tel. 928 390 169
reservas@grantural.com
www.eldrago.grantural.es



Fontanales Pelibuey
Barranco del Laurel, 30
Tel. 928 390 169
reservas@grantural.com
www.fontanalespellibuey.grantural.es



La Trastienda y El Pastor
Camino El Laurel 24, B
Tel. 928 462 879 / 606 441 906
oriando@mimproducciones.es
www.losarcosdellaurel.com



El Castañar
Barranco del Pinar, 17 ·
Fontanales
Tel. 616 194 506
info@naturarural.info
www.naturarural.info



El Laurel
Barranco del Laurel, 20
Tel. 928 430 035
605 365 445
info@casalaurel.es
www.casalaurel.es



La Burbuja de La Jurada
Camino de La Esperanza, 38
Tel. 928 464 464
info@grancanariarural.com
www.grancanariarural.com



Montaña Doramas
Camino la Fuente, 1
Tel. 696 382 449
doramasazuaje@yahoo.es



El Majano
Corvo, 69
Tel. 928 641 063

PATROCINADORES Y COLABORADORES

Queremos mostrar nuestro sincero agradecimiento a las instituciones y entidades privadas, que un año más han confiado en la Circular Extrema Villa de Moya apoyándonos tanto como patrocinadoras como colaboradoras de nuestro evento. Sin ellos y sin el personal municipal y los voluntarios que el sábado estarán pendiente de ti para que te sientas a gusto en nuestro municipio, una carrera de esta magnitud no sería posible.

La VI Circular Extrema Villa de Moya cuenta con el patrocinio y colaboración del Cabildo de Gran Canaria; Hospitales San Roque; Ayagaures Medioambiente; Provital; Top Times Eventos; Base; Tirma; Aguas de Teror; Spar; GB Nutrición; Panadería Vicmó; Loype; Agrícola del Norte de Gran Canaria; Aquarade; Skoda; Seven Up; Bizcochos Doramas; y BSH Zone.

Y, por supuesto, muchas gracias también a ti por acudir a nuestra carrera y esperamos poder cumplir las expectativas que has depositado en nosotros. ¡Mucho éxito el sábado!

