



10
AÑOS

LATIENDO EN REDES.
PASIÓN Y PURA MONTAÑA.

SOBRESO BIO REDES TRAIL

THE AUTUMN TRAILS



MERRELL
SKYRUNNER®
WORLD SERIES

25/10

32,3 KM
2100 m+

26/10

17,5 KM
1100 m+

WWW.REDESTRAIL.COM

GUÍA DEL CORREDOR

INSTITUCIONES



PATROCINADORES PREMIUM



VESKIN®

PATROCINADORES SILVER



PATROCINADORES BRONCE



AGRADECIMIENTOS

Un año más, y ya van 10 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 2024
5	TURISMO ASTURIAS
6	MODALIDADES
7	EDP
8	PROGRAMA Y UBICACIONES
9-10	MINI REDES STRAIL
11	VESKIN
12	PREMIOS
13	CAJA RURAL DE ASTURIAS
14-17	RECORRIDOS
18	FANTE
19-20	RECORRIDOS
21	FANTE
22	OQUENDO
23	MATERIAL OBLIGATORIO
24	MERREL
25	NORMAS DEL PARQUE NATURAL DE REDES
26	ENLAGO
27	DONDE COMER Y DORMIR
28	VOLL-DAMM
29	PATROCINADORES

SOBRESCOBIO REDES TRAIL 2025

25-26 DE OCTUBRE, RIOSECO, ASTURIAS.

Con 9 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 17,5 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.

Este año, además, la carrera larga formará parte de las Merrell Skyrunner World Series mientras que la carrera Speed aumenta su distancia para albergar la final mundial U23 Trofeo Esteban Olivero.



ASTURIAS
Vuelve al Paraíso



¡GRACIAS A TODO EL EQUIPO DE VOLUNTARIOS! ESTE ES VUESTRO EVENTO



Asturias
paraíso natural

MODALIDADES

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

CARRERAS INDIVIDUALES

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

SOT

ORIGINAL TRAIL

 MERRELL SKYRUNNER®
WORLD SERIES

50K **M**

DISTANCIA 32 Km	DESNIVEL 2100 m+
SALIDA RIOSECO	HORA 9:00

SÁBADO 25 DE OCTUBRE

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

SST

SPEED TRAIL

Final U23 Trofeo Esteban Olivero

 MERRELL SKYRUNNER®
WORLD SERIES

20K **M**

DISTANCIA 17,5 Km	DESNIVEL 1100 m+
SALIDA RIOSECO	HORA 10:00

DOMINGO 26 DE OCTUBRE

POR ETAPAS

REDES

XTREME

STAGES RUN
INDIVIDUAL

— GRAN PREMIO —

 **CAJA RURAL
DE ASTURIAS**

49,5 Km
3.200 m+

ETAPA 1

SOT

ORIGINAL TRAIL

SÁBADO 25 DE OCTUBRE

DISTANCIA 32 Km	DESNIVEL 2100 m+
---------------------------	----------------------------

ETAPA 2

SST

SPEED TRAIL

50K **M** DOMINGO 26 DE OCTUBRE

DISTANCIA 17,5 Km	DESNIVEL 1.100 m+
-----------------------------	-----------------------------



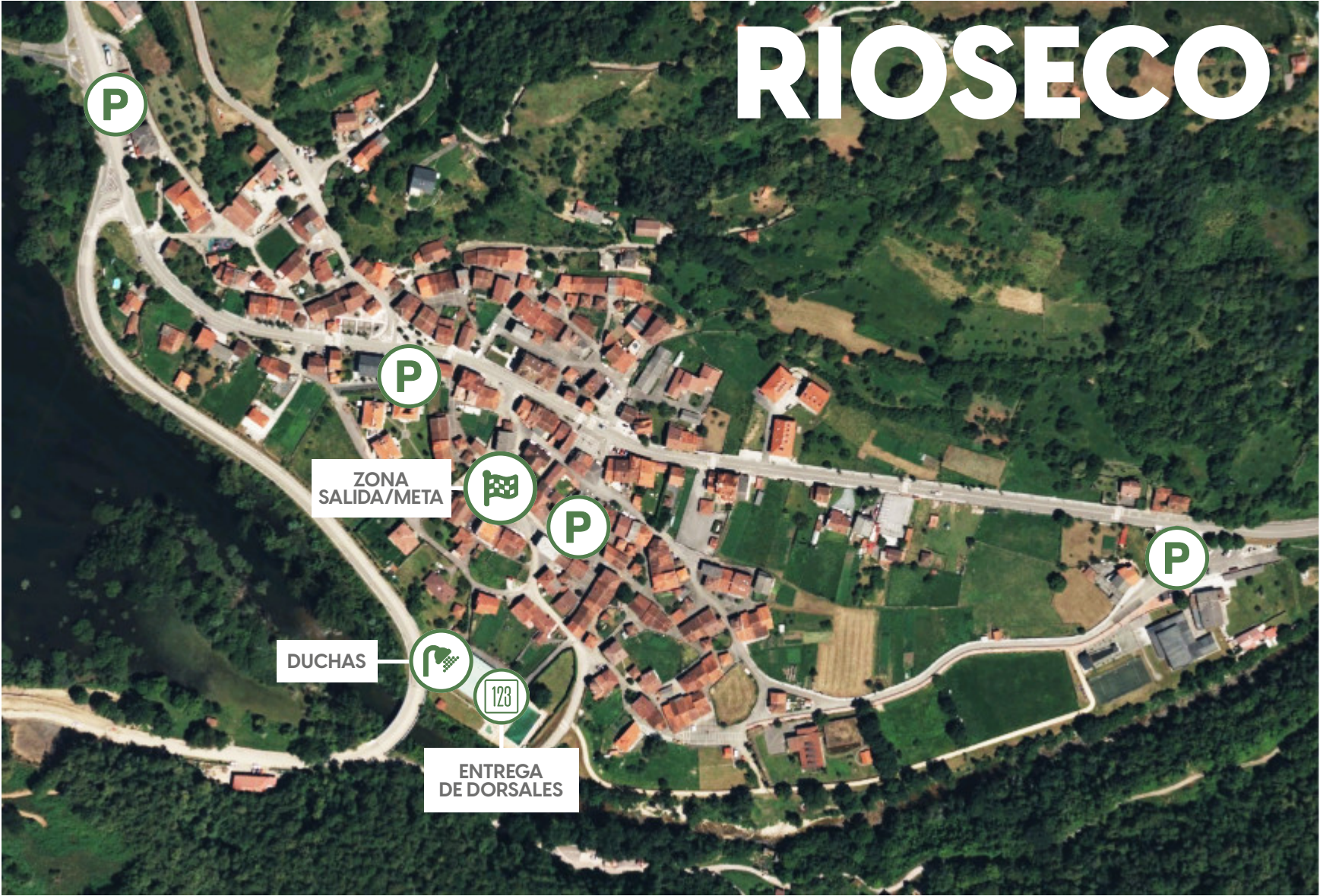
PROGRAMA Y UBICACIONES

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

PROGRAMA

VIERNES 24 DE OCTUBRE 17:30 a 20:30 Entrega de dorsales 17:30 a 20:30 Feria del corredor 19:00 Presentación corredores elite	SÁBADO 25 DE OCTUBRE 7:00-8:30 Entrega de Dorsales : · RedeXtreme · Sobrescobio Original Trail *No se darán dorsales en la mañana del sábado de la modalidad Speed Trail* 9:00 Salida de la prueba SOT (Skyrace) 9:45 Paso primeros corredores por Soto de Agues. Animación Banda de Gaites Soto Rei en Soto de Agues. 11:45 Llegada a meta primeros participantes. 12:10 Llegada a meta primeras participantes. 15:45 Cierre de carrera. 16:00 Entrega dorsales MINI REDES TRAIL 16:30 a 18:30 MINI REDES TRAIL 17:30 a 20:30 Feria del corredor 18:00 a 20:30 Entrega de dorsales Sobrescobio Speed Trail. 19:00 Entrega de premios y presentación corredores U23	DOMINGO 26 DE OCTUBRE 8:15 a 9:30 Entrega de dorsales. 10:00 Salida de la prueba Speed Trail. Final U23 TROFEO Esteban Olivero. 11:20 Llegada primeros corredores. 11:35 Llegada primeras corredoras. 13:30 Cierre de carrera y Entrega de Premios 14:00 Concierto
---	---	--

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 25 de Octubre... ¿os apuntáis?

[INSCRIPCIONES >](#)

PROGRAMA

16:00

Reparto de dorsales MINI REDES TRAIL. Pabellón deportivo.

16:30

Juegos populares. Para todas las categorías y acompañantes.

17:45

Inicio de las carreras infantiles »no competitivas«.

1º Carrera VERDE: Niños/as que aún no tienen mucha experiencia corriendo, así como aquellos/as que tienen alguna dificultad motriz o quieran simplemente iniciarse en las »carreras«.

Aproximadamente 400 metros.

2º Carrera AZUL: Niños/as que comienzan a correr de forma coordinada y lo hacen habitualmente a un ritmo constante durante 2'-5'. No necesitan ir acompañados.

Aproximadamente 800 metros.

3º Carrera ROJA: Niños/as que corren de forma fluida y constante durante 5'-10' y quieren afrontar un recorrido balizado de 2,5km que entra en la montaña de forma autónoma (ellos solos, recomendado a partir de 9-10 años). Recorrido de trail running por la zona del Castañeru.

Aproximadamente 2,5 Km y unos 90 metros de desnivel positivo.

18:30

Fin de las actividades y entrega de un detalle para cada participante.

*El horario puede sufrir cambios o modificaciones, son estimaciones para organizar lo mejor posible la jornada.

*Los interesados en participar a esta actividad, solo tienen que rellenar el formulario que aparece en el enlace, donde se solicita el nombre y apellidos del menor, y su año de nacimiento, así como el nombre completo, DNI, email y teléfono de contacto, de la madre/padre/tutor legal (política de protección de datos). Los niños y niñas NO federados deberán pagar 2€.





VESKIN[®]

www.veskinsport.com

PREMIOS

SKYRUNNING

Tendrán premios los 3 primeros clasificados en cada categoría en la Speed Trail.

Tendrán premio los 10 primeros clasificados y las 10 primeras clasificadas en la categoría absoluta en la Sobrescobio Original Trail, así como el primero y primera en cada categoría.

Se establecen los siguientes premios para la Sobrescobio Original Trail:

Posición	Mujeres/Hombres 2025
1	1000 €
2	600 €
3	400 €
4	300 €
5	200 €
6	100 €
7	100 €
8	100 €
9	100 €
10	100 €

ETAPAS REDES XTREME

Posición	Mujeres/Hombres 2025
1	· ZAPATILLAS MERREL · MAILLOT VESKIN PERSONALIZADO



CAJA RURAL
DE ASTURIAS



SOBRESCOBIO REDES TRAIL

THE AUTUMN TRAILS

RECORRIDOS

SOBRESCOBIO REDES TRAIL
SOT
ORIGINAL TRAIL

SOBRESCOBIO REDES TRAIL
SST
SPEED TRAIL

Final U23 Trofeo Esteban Olivero



INFORMACIÓN

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

SOT

ORIGINAL TRAIL



50K

DISTANCIA

32 Km

DESNIVEL

2100 m+

SALIDA

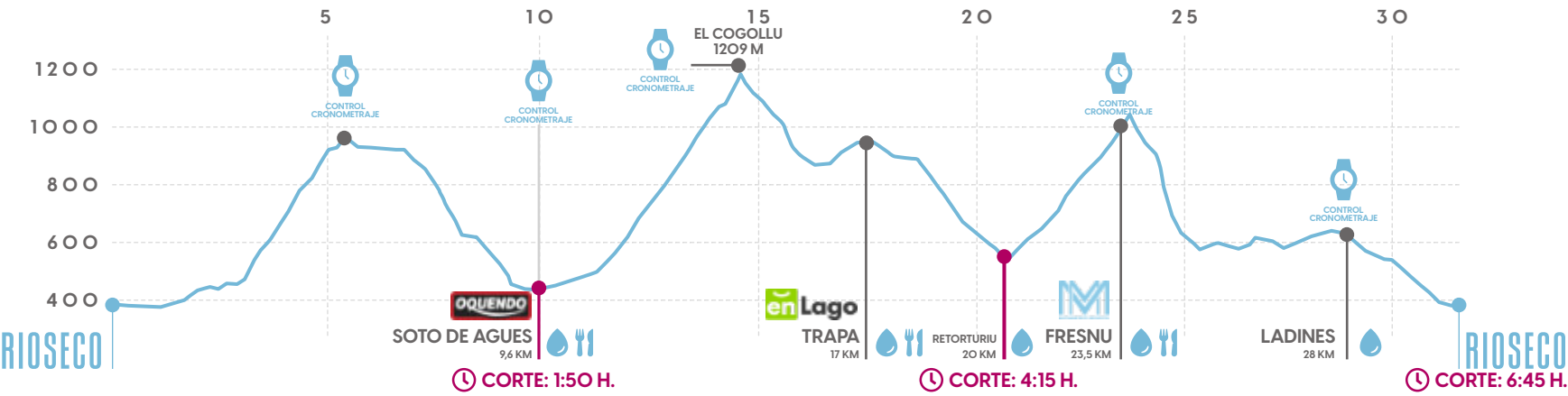
RIOSECO

HORA

9:00

SÁBADO 25 DE OCTUBRE

PERFIL



MAPA



SOBRESCOBIO REDES TRAIL

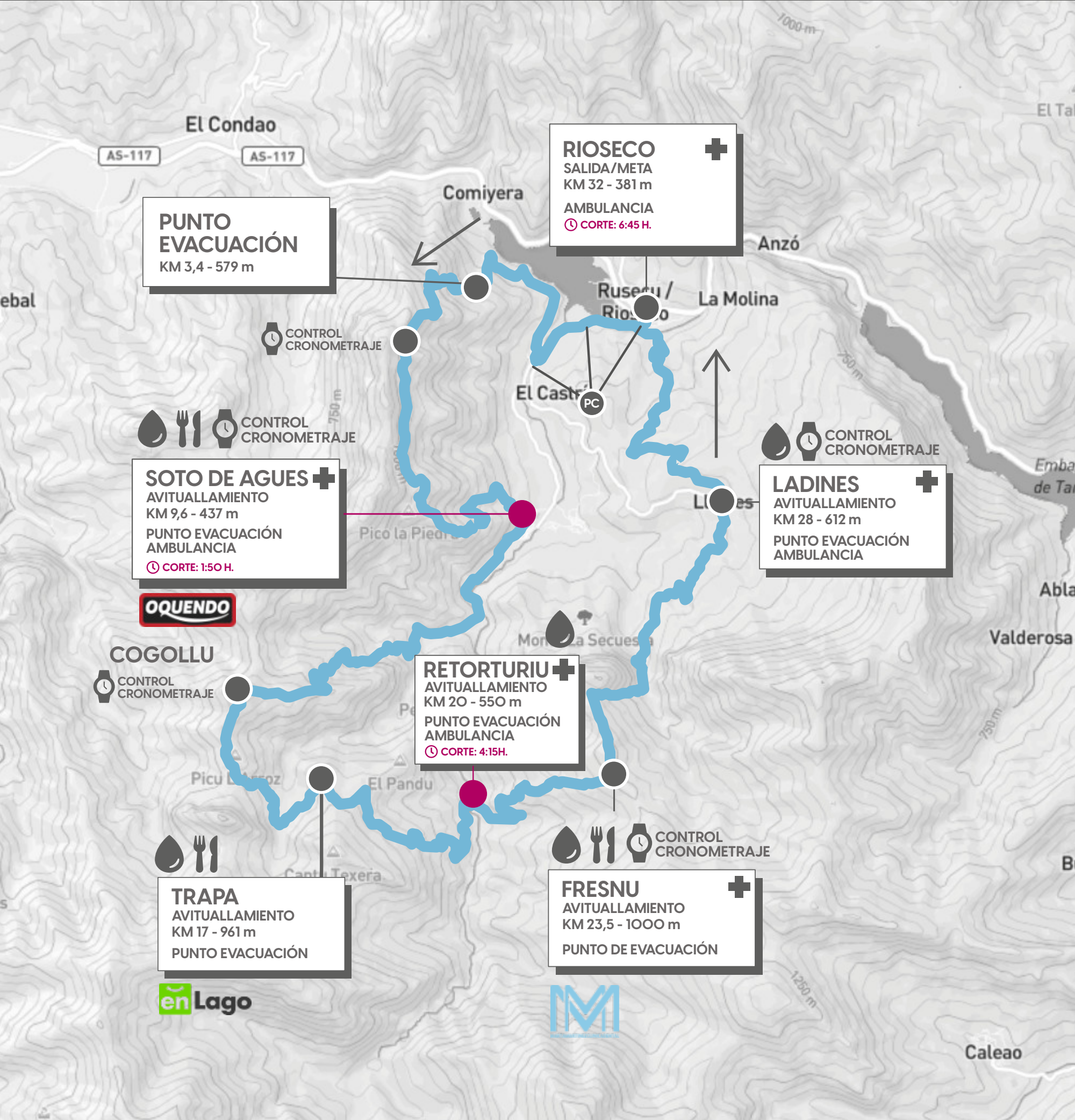
SOT

ORIGINAL TRAIL

AVITUALLAMIENTOS Y TIEMPOS DE CORTE

Punto	Paso 1º/1ª	Corte	Avituallamiento
Soto de Agues (Km 9,6)	9:50	10:50	Líquido + Sólido
Trapa (Km 17)	10:35		Líquido + Sólido
Retortoriu (Km 20)	10:50	13:15	Líquido
Fresnu (Km 23,5)	11:10		Líquido + Sólido
Ladines (Km 28)	11:35		Líquido + Sólido
Meta Rioseco (Km 32)	11:50	15:45	Líquido + Sólido

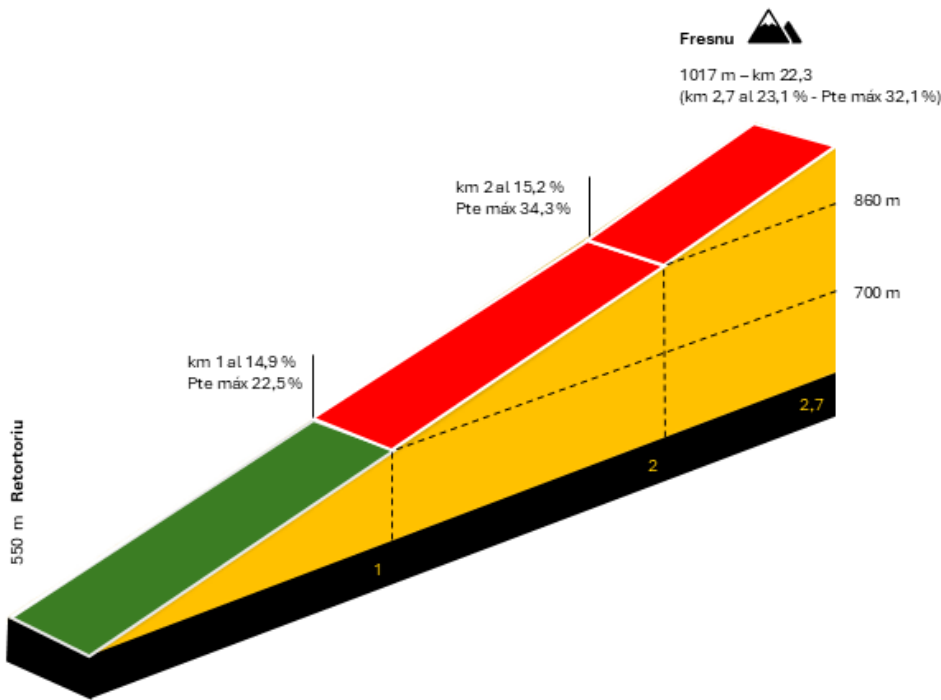
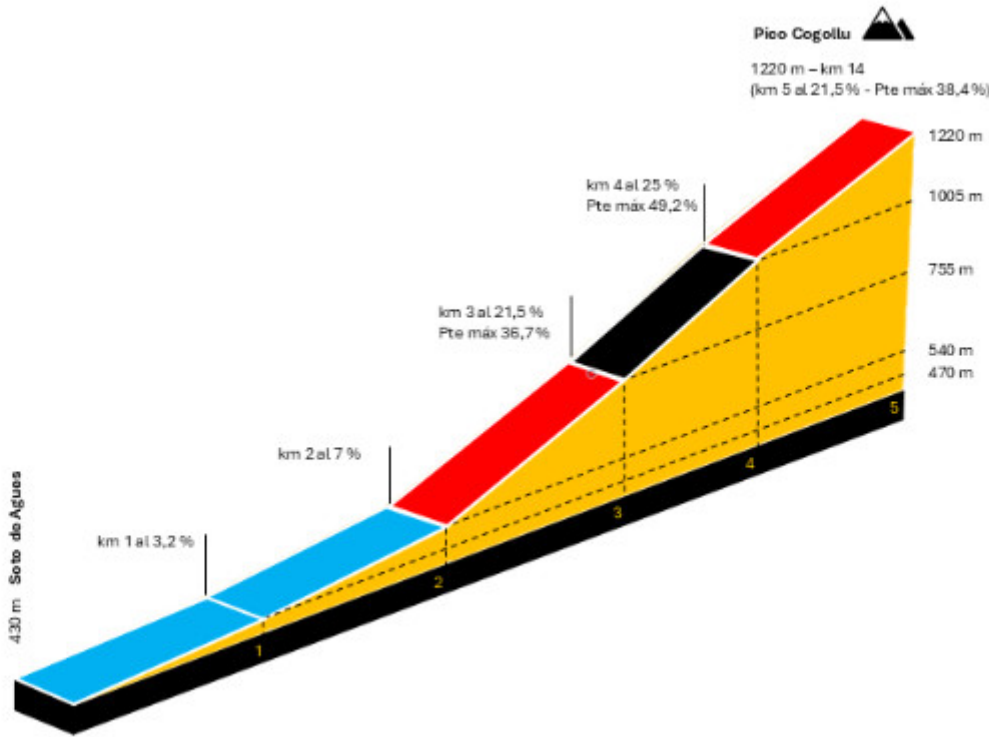
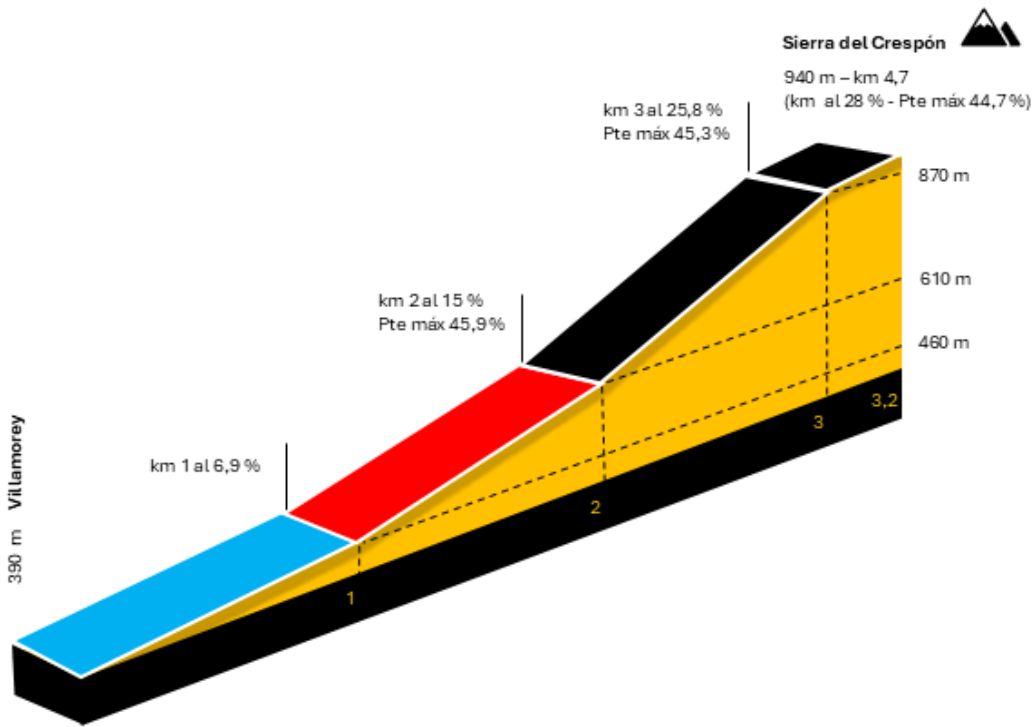
PLANO DETALLADO



AVITUALLAMIENTOS

Punto	Agua	Isotónico	Cocacola	Plátano	Naranja	Melón	Frutos secos	Gominolas	Chocolate	Guayaba
Soto de Agues (Km 9,6)										
Trapa (Km 17)										
Retortoriu (Km 20)										
Fresnu (Km 23,5)										
Ladines (Km 28)										

PERFILES TRAMOS ESCALADA





FANTÉ

ESTRATEGIA NUTRICIONAL RECOMENDADA

SOBRESCOBIO SOT SKYRACE

10' Antes



GEL 60 CHO
Cafeína
Naranja

Km 5



GEL HYDRO 35 CHO
Fresa

Km 10



GEL 60 CHO
Limón

Km 15



GEL 60 CHO
Cafeína
Naranja



FANTÉ

ESTRATEGIA NUTRICIONAL RECOMENDADA

SOBRESCOBIO SOT SKYRACE

Km 20



GEL HYDRO 35 CHO
Plátano

Km 23



Carbo
Gummy

Km 26



GEL HYDRO 35 CHO
Fresa

Km 30



GEL HYDRO 35 CHO
Plátano

INFORMACIÓN

SOBRESCOBIO REDES TRAIL

SST
SPEED TRAIL

Final U23 Trofeo
Esteban Olivero



20K **M**

DISTANCIA
17,5 Km

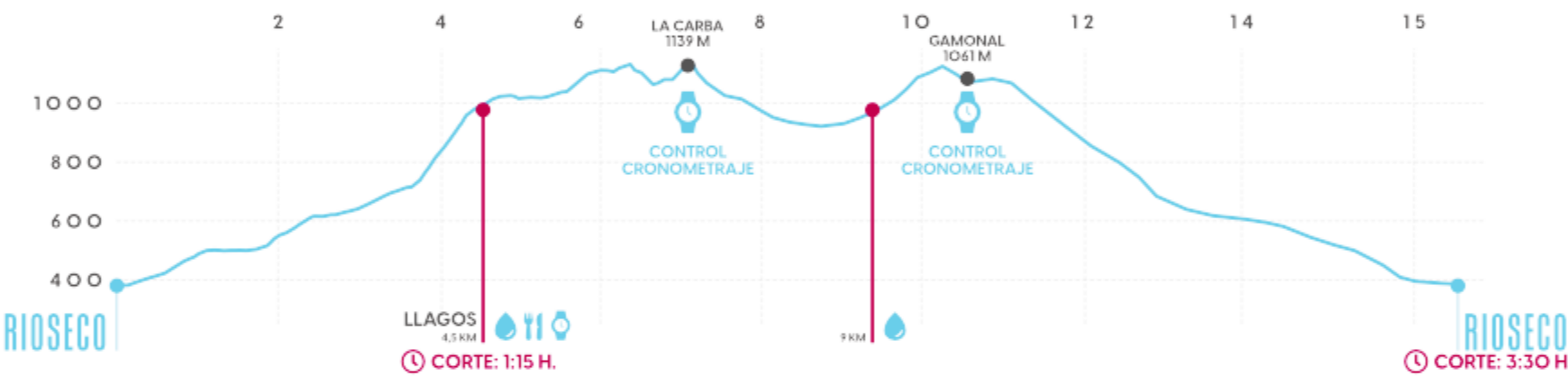
DESNIVEL
1100 m+

SALIDA
RIOSECO

HORA
10:00

DOMINGO 26 DE OCTUBRE

PERFIL



MAPA



SOBRESCOBIO REDES TRAIL

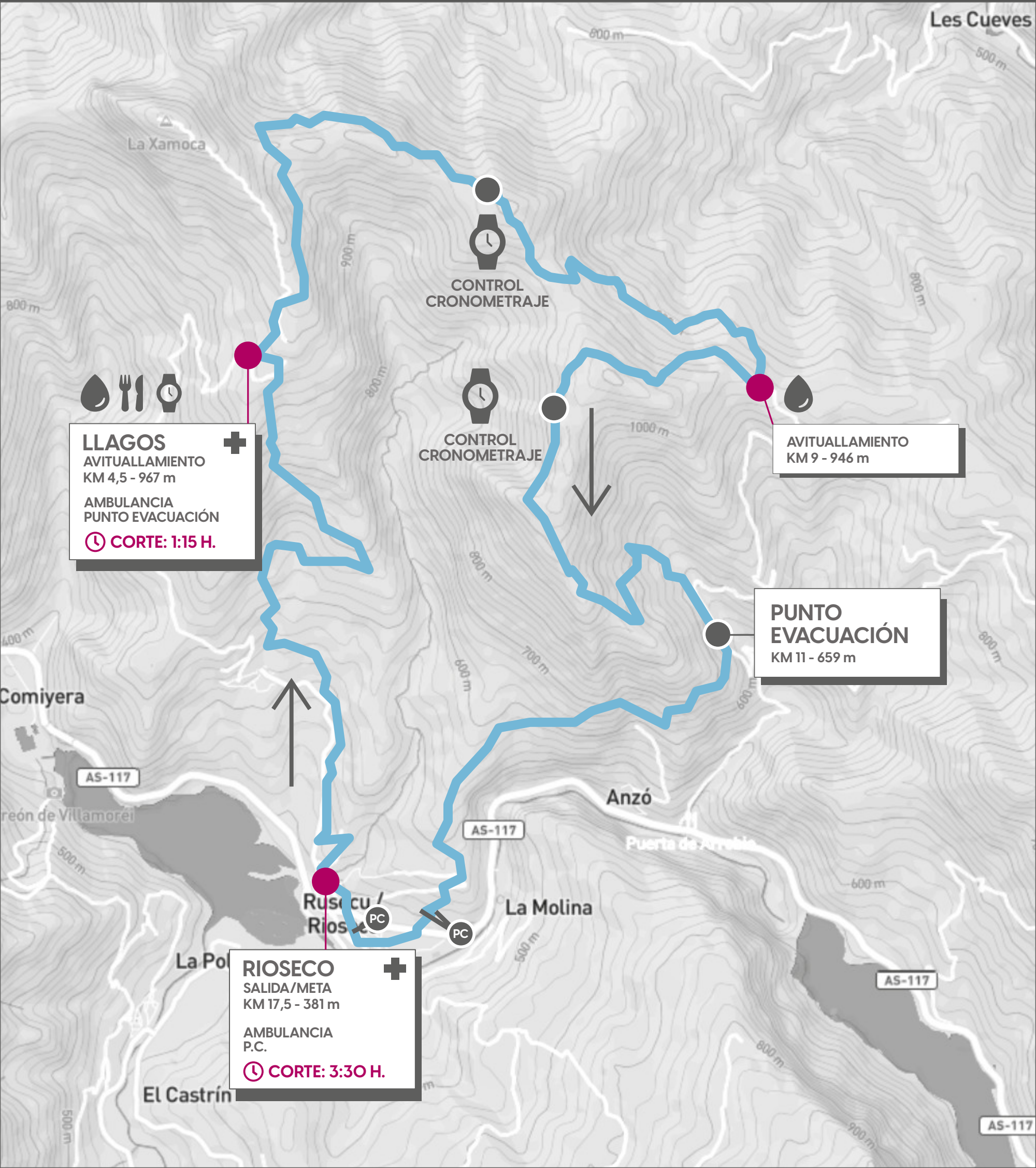
SST

SPEED TRAIL

AVITUALLAMIENTOS Y TIEMPOS DE CORTE

Punto	Paso 1º	Corte	Avituallamiento
Llagos (Km 4,5)	35´	1h:15´	Líquido + Sólido
Km 9			Líquido
Meta Rioseco (Km 14,6)	1h:20´	3h:15´	Líquido + Sólido

PLANO DETALLADO





ESTRATEGIA NUTRICIONAL RECOMENDADA

SOBRESCOBIO SST SPEED TRAIL

15' Antes



GEL 60 CHO
Cafeína
Naranja

Km 2,5



GLUT 5 Drink
+ Agua

Km 5



GLUT 5 Drink
+ Agua

Km 7



GEL 30 CHO
Cafeína
Naranja

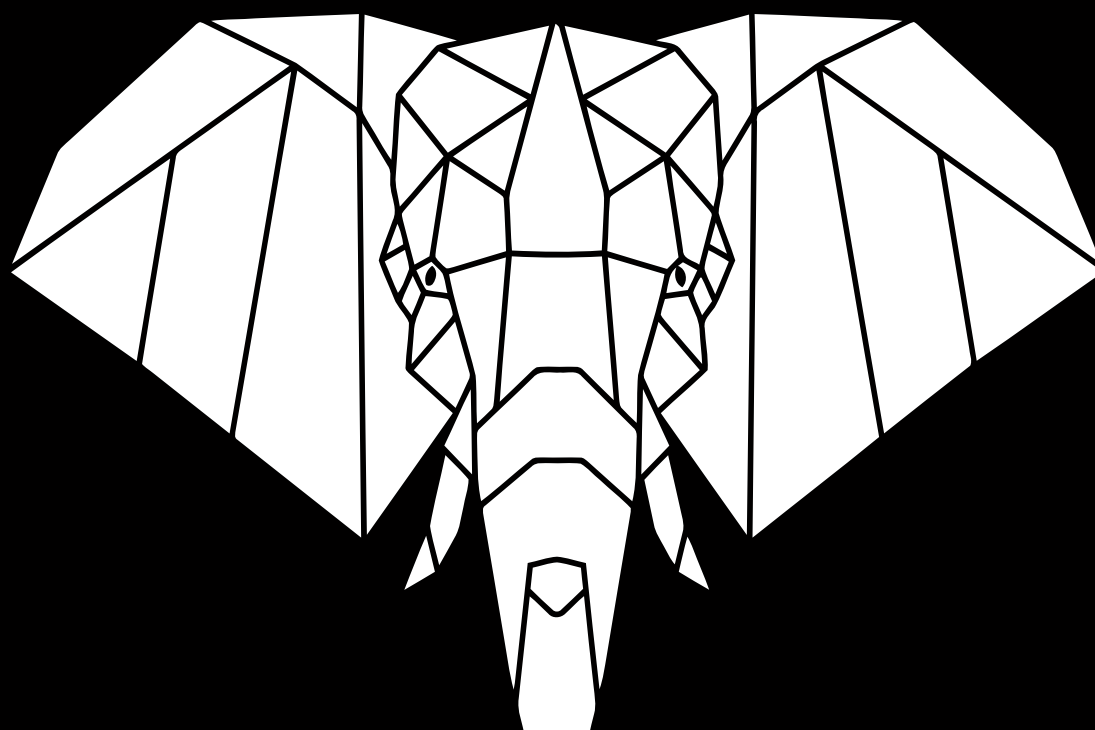
Km 10



Agua



= 250ml de Agua



FANTÉ



WWW.CAFESOQUENDO.COM

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



TELÉFONO MÓVIL

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



SILBATO



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



CORTAVIENTOS CON CAPUCHA



TELÉFONO MÓVIL

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



SILBATO



CORTAVIENTOS CON CAPUCHA 10000 Columna de Agua



GUANTES

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.
- **SI SE UTILIZAN BASTONES, SERÁ OBLIGATORIO LLEVARLOS DURANTE TODO EL RECORRIDO.**
- **Habra una zona señalizada y con voluntarios en la Skyrace donde estará prohibido correr, será en el kilómetro 6 de carrera y habrá sanción en caso de incumplimiento.**

MERRELL®

www.merrell.com

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.





HOGAR - CAMPO - JARDÍN

WWW.ENLAGO.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 >](#)

Restaurante El Texu
[MÁS INFORMACIÓN >](#)

BARES

- EL Xardón**
[MÁS INFORMACIÓN >](#)

Errecé
[MÁS INFORMACIÓN >](#)

La Estación
[MÁS INFORMACIÓN >](#)

ALOJAMIENTOS

- Apartamentos El Collaín de Campiellos**
[MÁS INFORMACIÓN >](#)

Albergue de Redes Caso
[MÁS INFORMACIÓN >](#)

Albergue Posada Cantu L'Osu
[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 >](#)

Camping Municipal de Sobrescobio
[MÁS INFORMACIÓN >](#)

DESDE 1955

Voll-Damm

DOBLE MALTA





10
AÑOS

LATIENDO EN REDES.
PASIÓN Y PURA MONTAÑA.

SOBRESO BIO REDES TRAIL

THE AUTUMN TRAILS



MERRELL
SKYRUNNER®
WORLD SERIES

25/10

32,3 KM
2100 m+

26/10

17,5 KM
1100 m+

WWW.REDESTRAIL.COM

INSTITUCIONES



Asturias
paraíso natural



ESMONTAÑAS

PATROCINADORES PREMIUM



VESKIN®

PATROCINADORES SILVER



CAJA RURAL
DE ASTURIAS



ALL YOU NEED

PATROCINADORES BRONCE



Lago



FANTÉ

DESDE 1953
Voll-Damm
DOBLE MALTA