



COSAS IMPORTANTES



HASTA ÉL LO ENTENDIÓ TOITO
(NO LES VAMOS A EXAMINAR,
SOLO PA QUE NO HAYA DUDAS)



lafiesta delos15



Desde las 10:00 en la Plaza del Socorro
Hinchables y talleres infantiles



A partir de las 13:00 en La Vaguada
Almuerzo para corredores/as (solo)



PARCHITA COLORÁ

*Pachanga
Deluxe*

A partir de las 15:00 en La Vaguada
Pachanguero final con Parchita Colorá



HORARIOS DÍA DE CARRERA

04:00: Comienzo entrega balizas GPS en zona de salida corredores Larga.

04:30: Apertura guardatrapos.

05:00: SALIDA LARGA

07:30: SALIDA MEDIA

08:30: SALIDA CORTA

09:30: SALIDA APENITAS/MI PRIMER TRAIL

10:00: Comienzo actividades infantiles

10:30: Comienzo llegada participantes

13:00: Comienzo almuerzo participantes (solo).

14:30: Entrega premios APENITAS, CORTA Y MEDIA

15:00: Actuación de Parchita Colorá

16:30: Entrega de premios LARGA

18:00: Cierre de meta



NO SE PIERDAN

1 Salida-Meta

2 Avituallamiento meta

3 Guardatrapos

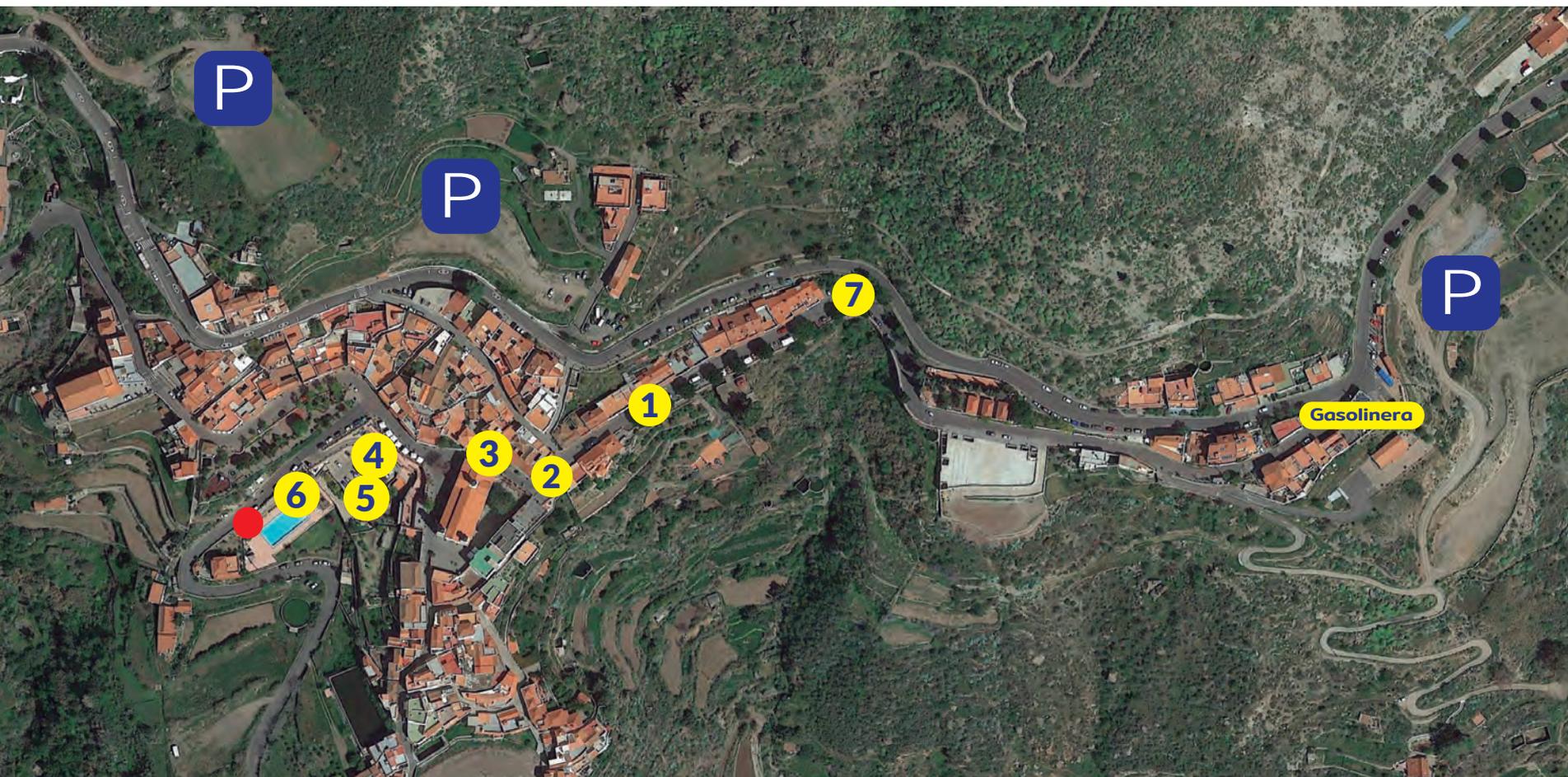
4 Concierto
Entrega de premios
(Plaza de La Vaguada)

5 Almuerzo fin de carrera
(Parking La Vaguada)

6 Duchas piscina municipal
● Acceso por escaleras de metal
C/Párroco D. Luis González

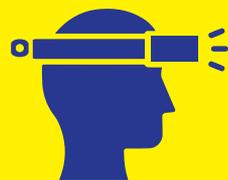
*La piscina se encuentra en reforma, por favor no trasar por zonas no habilitadas.

7 Baños





MATERIAL OBLIGATORIO EN CARRERA



Luz frontal y roja trasera parpadeante



Depósito/s con al menos 1 l. de capacidad



Teléfono móvil operativo en todo momento



Manta térmica de al menos 100x200 cm



Baliza de seguimiento (la damos nosotros)



Depósito/s con al menos 1 l. de capacidad



Teléfono móvil operativo en todo momento



Depósito/s con al menos 0,5 l. de capacidad



Teléfono móvil operativo en todo momento



Depósito/s con al menos 0,5 l. de capacidad (ambos participantes)



Teléfono móvil operativo en todo momento (solo adulto)



al OVEJISMO

Por favor, en carrera
levanta la cabeza,
no te pierdas sin necesidad



TRAMO DE ESPECIAL PRECAUCIÓN



90 metros



Fin



Inicio



PARARSE



CORRER



ADELANTAR



Km. 46,9



Km. 22,4



Km. 8,8

En el recorrido de las distancias Larga, Media y Corta, se pasará por la zona conocida como Risco Feo. Este tramo, de unos 90 m. aproximadamente, tendrá unas consideraciones especiales de seguridad, donde **no estará permitido correr, el adelantamiento ni pararse** salvo causa de extremísima gravedad. Rogamos a todos y todas el cumplimiento exhaustivo de estas normas para evitar cualquier tipo de incidente. La zona estará perfectamente señalizada, tanto al inicio como al final de la misma.



BALIZAMIENTO DE LA CARRERA

Para el marcaje del recorrido tendremos los siguientes elementos:



Banderines amarillos y rojos



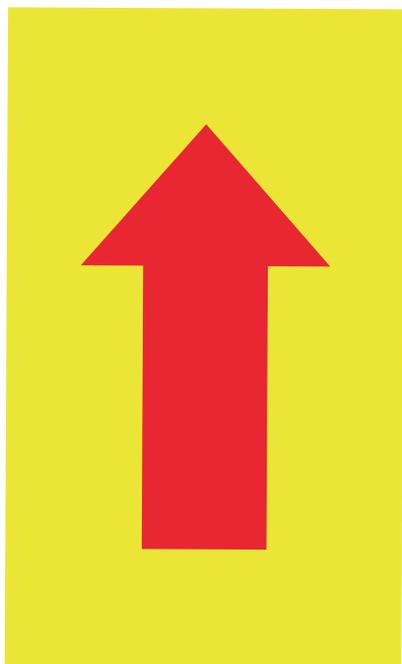
Cinta roja, blanca y amarilla



Señales de desvío en puntos clave y confirmación de recorridos

En la primera parte de la distancia Larga estos elementos llevarán materiales reflectantes para que sean fácilmente identificables por los y las participantes.

En todos los recorridos hay varios cruces de carretera en los que se han de extremar las precauciones y seguir las normas de circulación para peatones.



Flechas direccionales



PUNTOS DE SEPARACIÓN DE CARRERAS



Los Manantiales Km 3,6



Camino
dirección
Degollada
Becerra



Tramo
asfalto
dirección
La Culata



Avituallamiento de Garañón

Larga Km. 32,2

Media y Corta Km. 7,7



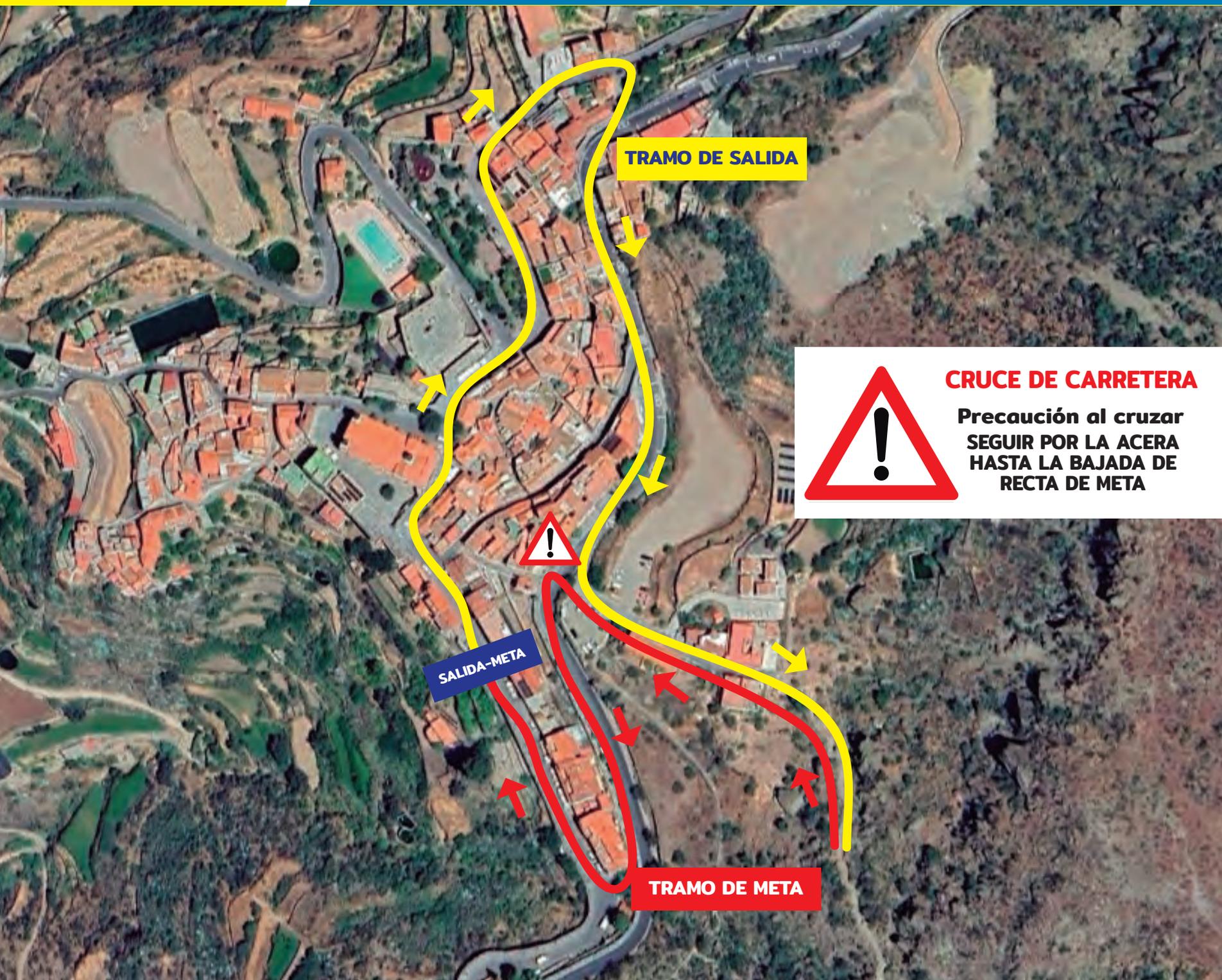
Izquierda
dirección
Las Mesas



Derecha
dirección
Presa de
los Hornos



TRAMOS DE SALIDA Y DE LLEGADA



TRAMO DE SALIDA



CRUCE DE CARRETERA

Precaución al cruzar
SEGUIR POR LA ACERA
HASTA LA BAJADA DE
RECTA DE META

SALIDA-META

TRAMO DE META



TRAMO DE SALIDA DISTANCIA LARGA

COMIENZO CAMINO



El tramo inicial de asfalto de la salida de la distancia Larga (1,4 kms.) será lanzada mediante vehículo hasta el comienzo del camino en el barrio de La Degollada.

SALIDA



USO DE BALIZAS GPS PARA PARTICIPANTES EN LA DISTANCIA LARGA



Los corredores y corredoras de la distancia Larga irán equipados con balizas GPS para tener seguimiento en directo de su situación en carrera. Esto permite un mejor control desde el puesto de seguridad, así como información instantánea para familiares y amigos mediante la tecnología de Tracmove.

**A PARTIR DE LAS 4:00 SE PODRÁN EMPEZAR
A RECOGER EN LA ZONA DE SALIDA-META**

**HASTA QUE TODOS Y TODAS LAS PARTICIPANTES
NO LA HAYAN RECOGIDO Y SE VERIFIQUE SU SEÑAL
NO SE DARÁ LA SALIDA A LA CARRERA**



PUNTO DE CONTROL EN EL ROQUE NUBLO



(GUARDEN COMO ORO EN PAÑO ESTA FOTO)





GRACIAS A QUIENES
QUE SE MOJAN CON
LA CIRCULAR



Coca-Cola^{MR}

DECATHLON

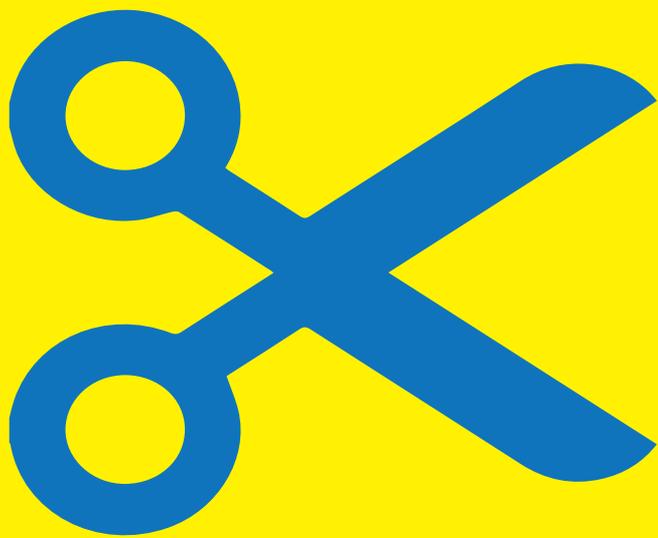


HERLUSAFRUTA
FRUTAS FRESCAS & VERDURAS

AGUA DE MANANTIAL
FUENTE
UMBRIA



Tirma



Horas y puntos de corte

En el reglamento de la carrera se establecen los horarios y lugares de los puntos de cortes de cada distancia.

Por motivos de seguridad, y para preservar ante todo la seguridad de los y las participantes, seremos muy estrictos en los puntos fijados.

A modo de recordatorio (primera vez que lo leerán muchos y muchas) les transcribimos lo referido a esta cuestión en el reglamento:

12.3 Los corredores escoba o el personal del avituallamiento donde haya corte serán los encargados de cerrar los puntos de control y avituallamientos. Aquellas personas que no cumplan los horarios establecidos quedarán fuera de carrera, debiendo entregar al personal de la organización el dorsal. El escoba comunicará al PMA los corredores/as que ya no continúan en competición.

12.4 En caso de omisión de entrega del dorsal se podrá grabar vídeo al participante en el que se informa de que se encuentra en situación de fuera de carrera, no teniendo a su disposición el balizamiento específico de la carrera, avituallamientos ni el resto de servicios, incluidos los de emergencias.

12.5 En caso de esta omisión desde el PMA se comunicará también al contacto de emergencia en la situación en la que se encuentra el corredor/a.

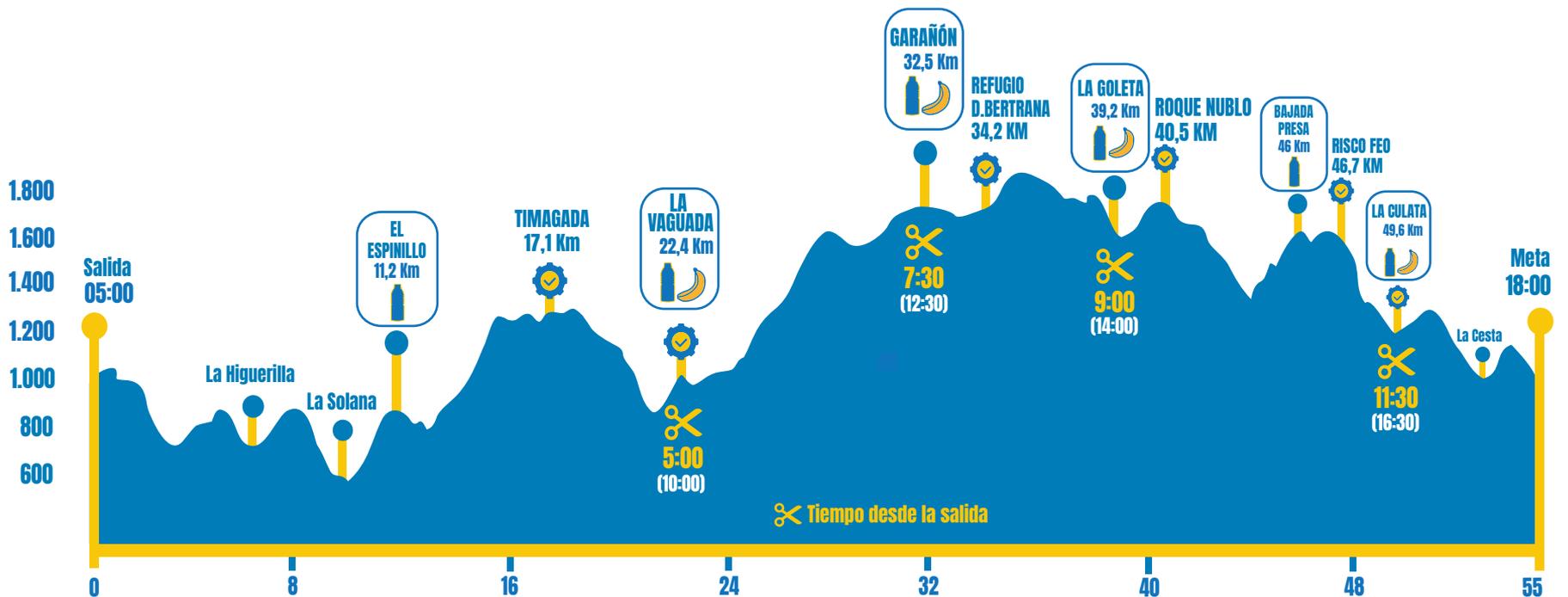
12.6 Aquellos que se queden fuera de carrera han de esperar en el siguiente punto de control-avituallamiento hasta que algún vehículo de la organización pase a recogerlo, siendo el tiempo para ello indeterminado. Si se traslada a la zona de salida-meta en algún vehículo que no sea de la organización ha de llamar al número de emergencia para comunicar tal efecto.

En las siguientes páginas se muestran los horarios de corte así como los avituallamientos de cada distancia.



CORTES DE CARRERA Y AVITUALLAMIENTOS

Distancia: 55 km
Desnivel positivo: 4.016 m.
Desnivel negativo: 4.016 m.
Cota mínima: 628 m.
Cota máxima: 1.840 m
Tiempo máximo: 13 horas
Salida: 05:00
Cierre meta: 18:00

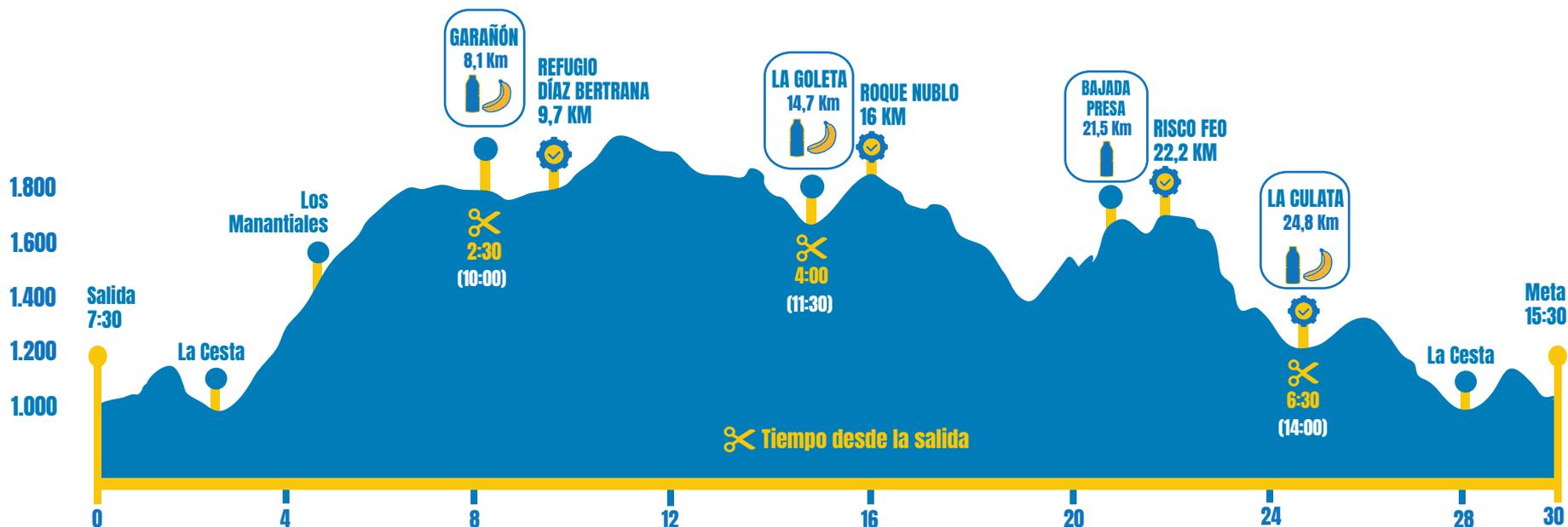


#lametanoserenala



CORTES DE CARRERA Y AVITUALLAMIENTOS

Distancia: 30 km
Desnivel positivo: 2.180 m.
Desnivel negativo: 2.180 m.
Cota mínima: 1.050 m.
Cota máxima: 1.840 m
Tiempo máximo: 8 h
Salida: 07:30
Meta: 15:30

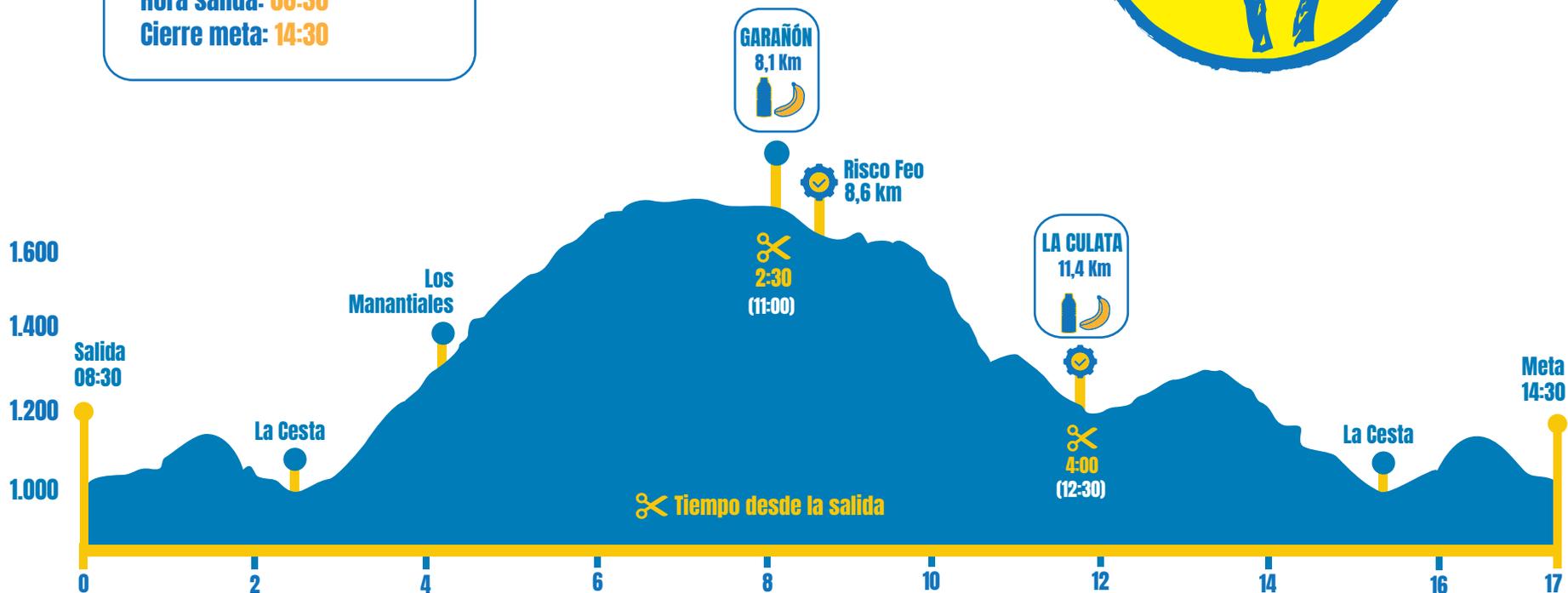


#lametanosorecinala



CORTES DE CARRERA Y AVITUALLAMIENTOS

Distancia: 17 km
Desnivel positivo: 1.330 m.
Desnivel negativo: 1.330 m.
Cota mínima: 1.050 m.
Cota máxima: 1.704 m
Tiempo máximo: 6 h.
Hora salida: 08:30
Cierre meta: 14:30

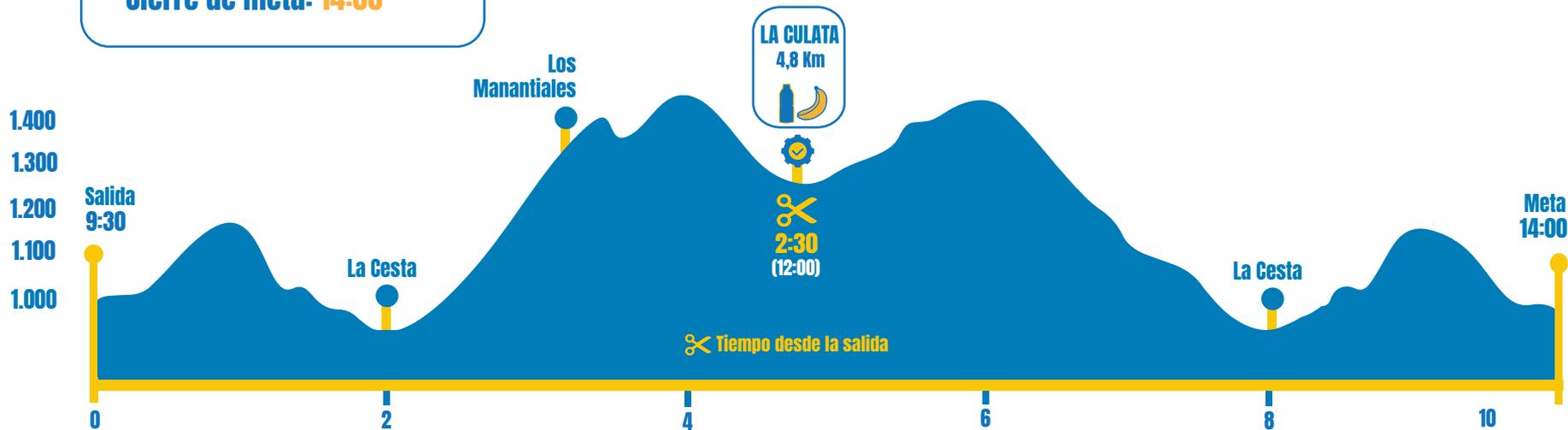


#lametanoserenala



CORTES DE CARRERA Y AVITUALLAMIENTOS

Distancia: 10 km
Desnivel positivo: 750 m.
Desnivel negativo: 750 m.
Cota mínima: 1.050 m.
Cota máxima: 1.318 m.
Tiempo máximo: 4:30 h.
Salida: 9:30
Cierre de meta: 14:00



#lametanoserenala



ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA



Durante el recorrido pueden darse situaciones de emergencia de cualquier índole, bien a tí mismo/a o a cualquier participante. Ante cualquier situación es obligatorio socorrer y avisar al equipo de seguridad y emergencias, siguiendo sus instrucciones.

En el dorsal llevarán impreso el número de emergencia de la carrera:

610 196 389

En caso de que no haya cobertura llamar al 112.



**LE DEJES
TU DORSAL
A NADIE**

**EN CASO DE ALGÚN PERCANCE
TÚ TAMBIÉN
ERES RESPONSABLE**

Piénsalo



ENTREGA DE DORSALES



DECATHLON *Telde*



Museo Abraham Cárdenes

LUNES

20

Entrenamiento por la tarde pero suave, más bien hablar que hacer otra cosa (como siempre).

MARTES

21

DECATHLON *Telde*
16:00 a 20:00

MIÉRCOLES

22

DECATHLON *Telde*
16:00 a 20:00

JUEVES

23

Peluquería-barbería, lijado y abrillantado de piernas y entepiernas.
Foto con la ropa y el dorsal encima de la cama pa posturar un rato

VIERNES

24

Tejeda
(Museo Abraham Cárdenes)
19:00 a 21:00

SÁBADO

25


#correcamina
#orevienta

IMPORTANTE: Para recoger el dorsal de otra persona es necesario presentar la autorización con la firma de ambos y mostrar el DNI de dicha persona (puede ser en el móvil). EL DOCUMENTO SE PUEDE ENCONTRAR EN LA WEB