



# REGLAMENTO

## V TRAIL RIBEIRA SACRA 2021

### REGLAMENTO V TRAIL RIBEIRA SACRA 24 Kms y 47 Kms

**Artículo 1.-** El Club Grupo Cuevas – Nogueira Trail, con la colaboración del Excelentísimo Ayuntamiento de Nogueira de Ramuín , organiza el V TRAIL RIBEIRA SACRA, con dos distancias, una aproximada de 24 Km y un desnivel positivo de unos 1550 mts y otra distancia de aproximadamente de 47 Km y un desnivel positivo aproximado de unos 3300 mts.

**Artículo 2.-** Las pruebas se celebrarán el Domingo 10 de Octubre de 2021, a las 8:00 h para la modalidad de Trail GTRS y a las 10:00 h para la modalidad de Trail Corto MTRS, ambas, con salida y llegada en la Plaza de Luintra. La modalidad del evento es libre, pudiendo participar tanto federados como no federados. La edad mínima para participar en ambas pruebas será de 18 años.

El tiempo máximo para completar la prueba de 47 Km “Trail” será de **11:00 hs**, desde la salida, transcurrido este tiempo, a las 19:00 hs se cerrará el control de llegada. Existirá un control de paso y tiempo de corte para ambas distancia, el cual se establece en Mirador de Moura a las **13:00** para la MTRS y en Parador de Santo Estevo a las 12:30 para la GTRS. La organización podrá en todo momento alterarlos por seguridad o por causas meteorológicas o causas ajenas al evento y que obliguen a ello.

La Organización se reserva el derecho de poder retirar de carrera a cualquier participante que no pase el control antes del tiempo límite establecido. O de querer continuar por su cuenta y riesgo sin ningún tipo de apoyo por parte de la organización y bajo su responsabilidad y riesgo, eximiendo a la organización de toda responsabilidad.

Los participantes que no hayan terminado en el tiempo establecido por la Organización quedaran descalificados por tiempo y no tendrán derecho al Finisher.

Es responsabilidad de cada participante seguir la ruta correcta de la etapa, para lo cual la Organización señalará con los mejores medios disponibles los enclaves conflictivos de cada una de ellas y será motivo de descalificación no seguir el trazado designado.

La Organización se reserva la posibilidad de cancelación por causa justificada y también al cambio de fechas y lugares de celebración, lo cual será siempre comunicado con antelación, salvo que se tenga que suspender el mismo fin de semana por causas climatológicas o justificadas, en este último caso no habrá derecho a devolución de la inscripción. En caso de que no se pudiese realizar por las restricciones sanitarias se devolvería el 100% de las inscripciones.

### Artículo 3.- AVITUALLAMIENTOS.-

#### TRAIL CORTO MTRS :

**24 Kilómetros**

<b>1º KM 10,5 Mirador de Moura</b>	COMPLETO
<b>TIEMPO DE CORTE 13:00</b>	
<b>2º KM 17,5 Santo Estevo</b>	COMPLETO
<b>3º KM 24 Meta</b>	

#### TRAIL LARGO GTRS :

**47 Kilómetros**

<b>1º KM 10,5 Mirador de Moura</b>	COMPLETO
<b>2º KM 17,5 Santo Estevo</b>	COMPLETO
<b>TIEMPO DE CORTE 4:30H desde Inicio</b>	
<b>3º KM 25 Mirador A Pena do Pobre</b>	COMPLETO
<b>4º KM 30 Pe do Home</b>	COMPLETO
<b>TIEMPO DE CORTE 7:30H desde Inicio</b>	COMPLETO
<b>5º KM 38,100 Lombo Parada Seca</b>	COMPLETO
<b>6ª META</b>	
<b>CIERRE 11:00H desde Inicio</b>	

Estos puntos kilométricos son aproximados. La organización podrá aumentar o mover los avituallamientos según climatología, siempre en beneficio del desarrollo de la prueba.

#### **Semi-autosuficiencia**

Estas carreras se rigen por el principio de la carrera individual en semi-autonomía, es decir, la capacidad de un corredor de organizarse su propia supervivencia entre dos avituallamientos, tanto desde el punto de vista alimentario como de vestuario, o de seguridad, permitiendo la resolución sin ayuda de los posibles problemas previsibles considerando el entorno (enfermedad, problemas psíquicos, heridas, etc.).

Cada corredor debe llevar durante toda la carrera todo el material obligatorio. Este material será requerido a la entrega de los dorsales, a la vez que en cualquier momento los responsables de los puntos de control de la carrera pueden solicitar una comprobación de dicho material. Todos los corredores están obligados a someterse a dicho control con amabilidad, incumplir dicho control o no llevar el material obligatorio conlleva a una retirada o penalización, según criterio de la organización. bajo pena de eliminación de la carrera.

#### Material Obligatorio Trail:

- Contenedor de Agua “ Mínimo 1L ”
- Manta Térmica
- Móvil con Batería Cargada
- Silbato
- Frontal
- Provisión de Alimentos
- 2 Mascarillas ( La puesta y otra de reserva )

#### Material Recomendable Trail:

- Impermeable o Cortavientos ( según condiciones meteorológicas pasará a Obligatorio )

#### Material Obligatorio Trail Corto:

- Manta Térmica
- Contenedor de Agua o Botella
- 2 Mascarillas ( La puesta y otra de reserva )

#### Material Recomendable Trail Corto:

- Impermeable o Cortavientos

Dependiendo de las condiciones meteorológicas la organización se reserva el derecho a cambiar los Materiales Recomendables a Obligatorios y pudiendo exigir nuevos siempre avisándolo anteriormente por mail y Redes Sociales, incluido el propio día de carrera.

**Todos los materiales obligatorios se comprobaran** antes de la Salida, la organización podrá penalizar o incluso retirar del evento a cualquier corredor/a que no porte consigo el material obligatorio, incluso durante la competición y no tendrá ningún derecho a devolución de la inscripción.

**TODO MATERIAL OBLIGATORIO TIENE QUE LLEVARSE A LA VISTA PARA ENTRAR EN LA ZONA DE SALIDA. ASÍ COMO EL DORSAL.**

Continuando con nuestro compromiso con el medio ambiente y con el fin de evitar generar residuos, **no habrá vasos en la zona de avituallamientos**. Los participantes que porten envases o residuos deberán cargar con ellos hasta depositarlos en el avituallamiento más próximo o en meta donde habrá depósitos para su recogida.

**Artículo 4.- CATEGORIAS.-** Las edades de referencia de las categorías tendrán que estar cumplidas a fecha de la carrera.

#### **47 kms Trail**

<b>CATEGORIA</b>	<b>EDAD</b>	<b>DISTANCIA</b>	<b>PREMIOS</b>
<b>Absoluta</b>	18 años en adelante	47 Km	Tres primeras y Tres primeros
<b>Veteran@s</b>	<b>45 años en adelante</b>	47 Km	Tres primeras y Tres primeros *Premios no acumulativos.

#### **24 kms Trail Corto**

<b>CATEGORIA</b>	<b>EDAD</b>	<b>DISTANCIA</b>	<b>PREMIOS</b>
<b>Absoluta</b>	18 años en adelante	24 K	Tres primeras y Tres primeros
<b>Veteran@s</b>	<b>45 años en adelante</b>	24 K	Tres primeras y Tres primeros *No se acumularan Premios

Habrà un **trofeo especial** para el **club más numeroso**, entre ambas carreras, si hubiera empate se fallará a favor del club que tenga al corredor con el mejor tiempo en la prueba de 47 km, si ambos no tuvieran ningún miembro se sacaría el tiempo de la de 24 Km.

Habrà un **trofeo** para el **Corredor/a más longev@** que logre finalizar cualquiera de las dos distancias, si hubiera empate se fallará a favor del corredor/a con el mejor tiempo en la prueba de 47 km, si amb@s no tuvieran ningún tiempo en la de 47 Km se sacará de la de 24Km.

Bolsa del Corredor para todos los inscritos.

La ceremonia de entrega de premios se hará en la Zona de Meta, y la hora estimada será a partir de las 16:00 hs. Se adelantará o atrasará a criterio de la Organización. Podrá suspenderse por causas Sanitarias.

\* El único premio acumulativo podrá ser para el corredor/a más longev@.

**Artículo 5.-** El precio de la **INSCRIPCIÓN** será de:

**MTRS 24 km / 1.500 m+ 1500 m-**

1er tramo : 25 €	desde 1 de Mayo al 1 de Junio.
2º tramo : 30 €	desde 1 de Junio al 27 de Septiembre.

**GTRS 47 km / 3.300 m+ 3300 m-**

1er tramo: 40 €	desde 1 de Mayo al 1 de Junio.
2º tramo : 45 €	desde 1 de Junio al 27 de Septiembre.

La Organización se reserva el derecho de modificar el número de plazas. Siendo la estimación disponible de **500 Plazas. 250 GTRS y 250 MTRS.**

La Organización reservará 25 Plazas para su disposición.

El **plazo de Cierre de inscripción** será hasta 26 de Septiembre de 2021 a las 00:00h o hasta acabar plazas.

**Una vez inscrito el corredor/a no podrá hacer cambios en la titularidad del dorsal ni se podrá cambiar la distancia.**

La inscripción se realizará online a través de la web [www.trailibeirasacra.es](http://www.trailibeirasacra.es) realizando el ingreso a través de la pasarela de pago mediante tarjeta bancaria.

**Se habilitara lista de espera** en ambas distancias con numeración por riguroso orden de inscripción, que se habilitará si hay cancelaciones en la distancia que estén Inscritos.

#### **Cancelación de inscripción.**

Se podrá anular la inscripción y recibir una devolución parcial del coste de ésta. El importe que se retornará al participante que cancele su inscripción será del 70% hasta el 1 de Junio y del 50% del 1 de Junio hasta el 26 de Septiembre incluido.

Para activar el proceso de cancelación de la inscripción es necesario enviar un email a la organización [inscripciones@trailibeirasacra.es](mailto:inscripciones@trailibeirasacra.es) indicando el motivo por el que se contacta, después la organización podrá devolver los importes acordados a tod@s los solicitantes el mismo día de cierre o del día de cambio de porcentaje y como fecha tope de devolución el 1 de Octubre de 2021.

**No Habrá posibilidad de cambio de distancia.**

**Los dorsales deben colocarse a la altura del pecho, con imperdibles o cinta porta-dorsal, permaneciendo siempre visible. Será obligatorio para entrar en el cajón de salida.**

Todo corredor que porte un dorsal que no sea el suyo podrá ser penalizado y retirado de la prueba y en caso de entrar en meta en posición de pódium, será descalificado@.

La retirada de dorsales será el Sábado 9 de Octubre desde las 16:00 h a 20:00 hs en la zona de Salida en Luinra y el Domingo 10 de Octubre a partir de las 7:00 h **hasta 20 min** antes de cada carrera, en la misma zona de salida en Luintra, debiendo presentar para su retirada documento de identidad.

En caso de no poder recoger el dorsal en persona, se debe entregar una autorización impresa **ANEXO I** previamente firmada a un tercero con la documentación necesaria y mostrar fotocopia o DNI/NIE original del titular del dorsal, entregando dicha autorización en las mesas de recogida de dorsales. **No se entregarán dorsales a aquellos que no lo presenten físicamente o no cumplan con estos requisitos. No vale presentarlo en formato digital, ni tampoco por email.**

**Habrà una charla técnica con Javier Fernández “ Director Técnico de Circuito “ en la que será colgada en Redes y se podrá seguir en Streaming, se subirá los unos días previos a la carrera.**

El cronometraje se realizará mediante Chip para la MTRS y para la GTRS será median Chip y GPS, **Será obligatorio portar ambos** en todo el recorrido, en caso de extravío del chip y no devolución se **abonará 6,00.-€ por Chip y 90€ por el GPS** la empresa encargada del Cronometraje y seguimiento GPS será [Galitiming](#).

**Artículo 6.-** Desde la organización esperamos y deseamos que todos finalicéis y disfrutéis de esta prueba. Todo participante que abandone deberá notificar su abandono a la Organización cuando le sea posible, haciendo lo a cualquier número de teléfono facilitado en el dorsal, bien vía llamada, whatsapp o msn, indicando dorsal y la palabra abandono.

Cualquier participante que manifieste mal estado físico, podrá ser retirado de la prueba por la Organización.

**Artículo 7.-** Los únicos vehículos autorizados a seguir a la prueba son los designados por la Organización. Queda prohibido seguir a los participantes en coche, quad, moto o bicicleta por el peligro que pudieran suponer. Por respeto a los demás y por seguridad de todos no se permite la compañía de animales durante la prueba.

El recorrido de la prueba no estará totalmente cortado al tráfico, según disposición de voluntarios y protección civil se intentará poner personal en los puntos más peligrosos.

Todos los participantes están obligados a cumplir las normas de circulación vial, siendo los únicos responsables de las infracciones que pudieran cometer.

#### **Artículo 8.-** SERVICIOS.-

**Parking:** Estará señalizado en la misma localidad.

**Duchas:** No estarán disponibles.

**En Función de las recomendaciones sanitarias del momento se podrán habilitar o quitar servicios para el corredor.**

**Servicio Ambulancia:** habrá una adecuada atención sanitaria para los participantes. Se dispondrá de botiquines, servicio médico de primeros auxilios y Ambulancia Medicalizada.

**Artículo 9.-** RECLAMACIONES.- En el supuesto que algún participante no esté de acuerdo con la clasificación, deberá dirigirse al Director de Carrera de la prueba y exponer las alegaciones que considere oportunas.

Se podrá presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 10 minutos después de su publicación. La decisión del Director de Carrera será inapelable.

**Artículo 10.-** SANCIONES.- Si se observase alguna irregularidad/infracción, la Organización advertirá de la misma al corredor infractor cuando sea posible, reservándose el derecho a descalificarle, comunicándolo al Director de Carrera y asumiendo el infractor la responsabilidad derivada de la infracción cometida. Los corredor@s descalificados no tendrán opción a los premios y trofeos.

No serán admitidos por la Organización corredores que no estén inscritos o corran sin dorsal y chip, impidiendo que tengan acceso a la carrera en defensa de los derechos de los reglamentariamente inscritos. Todo corredor/a no inscrito será responsable de cualquier daño o destrozo causado durante el transcurso del evento.

#### INFRACCIONES.-

- 1.-No auxiliar o socorrer a otro participante que se encuentre en peligro o accidentado.
- 2.-Realizar cualquier acción voluntaria que pueda dañar el entorno natural.
- 3.-Arrojar cualquier desperdicio durante el recorrido, fuera de los depósitos previstos por la organización.
- 4.-No realizar el recorrido completo
- 5.-No llevar el dorsal, manipularlo o cederlo a otra persona
- 6.-Alterar los datos facilitados a la Organización con respecto a los que figuren en su D.N.I o N.I.E.
- 7.-Comportamiento no deportivo o no respetuoso con organizadores, colaboradores, público y otros participantes.
- 8.-Responsabilidad o participación negligente en un accidente en el que se vea envuelto otro participante.
- 9.-Cualquier otro motivo no reflejado entre los puntos anteriores que se considere sancionable por la organización.

La organización podrá designar una sanción tanto de tiempo como de suspensión del participante.

**Artículo 11.-** CAMBIOS.- La organización se reserva el derecho de realizar cualquier cambio por necesidades organizativas o por el beneficio de los participantes, debiendo comunicarlo a los mismos antes de la salida o cuando sea posible durante el transcurso de la misma.

Además podrá suspender y aplazar la prueba si se observa un riesgo para la seguridad de los participantes, por causa de fuerza mayor, por condiciones meteorológicas extremas que lo desaconsejen o cualquier otro motivo que esté justificado. Cualquier modificación se notificará debidamente.

De ser suspendida el evento por causas justificadas\* tod@s corredor no podrán reclamar el importe de la inscripción y será perdido íntegramente.

**\*Si la prueba tiene que ser suspendida a causa del COVID-19 será devuelta el 100% de las inscripciones. Salvo las penalizaciones por cancelación, estás no tendrán derecho a dicha devolución por causas COVID-19.**

**Artículo 12.- RESPONSABILIDAD.-** Cada participante en el momento de su inscripción manifiesta encontrarse en una forma física, no tener fiebre, ni haber estado en contacto con ningún enfermo de Covid 15 días antes del evento y psíquica adecuad@ para afrontar el reto de esta prueba y asume el riesgo derivado de esta práctica deportiva.

La organización no se hace responsable de los daños, perjuicios o lesiones que los participantes puedan sufrir o causar a terceros, como tampoco de los gastos, deudas o daños que pudieran contraer durante el evento.

La organización, tiene suscrito un seguro de R.C. y otro de accidentes para todos los participantes debidamente inscritos que cubrirán las incidencias inherentes a la prueba. Quedan excluidos de la póliza los casos derivados de un padecimiento latente, pandemia, inobservancia de las leyes, imprudencia, los producidos por desplazamiento a o desde el lugar en el que se desarrolla la prueba.

**Artículo 12.1- No serán admitidos por la Organización corredores que no estén inscritos o corran sin dorsal, impidiendo que tengan acceso a la carrera** en defensa de los derechos de los reglamentariamente inscritos.

Dado el grave perjuicio que ello ocasionaría a la Organización y a los demás corredores de la prueba, en caso de acceder a la prueba infringiendo las condiciones de acceso establecidas o se cometiera cualquier irregularidad, la Organización se reserva el derecho a tomar las medidas oportunas, de conformidad con la legislación que resulte aplicable. En ese sentido, se iniciarán las acciones civiles, penales o administrativas que correspondan para exigir la responsabilidad del infractor.

Entre las irregularidades que darán lugar al inicio de dichas acciones, se encuentran (i) no estar inscrito en la prueba y, por tanto, no disponer de dorsal/chip para participar en la prueba; (ii) correr con el dorsal/chip de un tercero (sin haber realizado el cambio de titularidad o portándolo oculto); (iii) correr con un dorsal/chip que no se corresponda con el de la prueba; (iv) correr con un dorsal/chip falsificado (documento fotocopiado o que imite el dorsal). Dicha enumeración se efectúa de forma ejemplificativa y no limitativa, pudiendo existir otras irregularidades que den lugar al inicio de acciones legales por parte de la Organización.

Tanto los que comentan dichas irregularidades como los que colaboren con ellos para que puedan llevarlas a cabo, serán identificados como “corredores infractores”.

Aquellos corredores que sean identificados como “corredores infractores” por la Organización el día de la prueba, serán apartados, identificados y expulsados por el personal de seguridad de la prueba, en el ejercicio de sus facultades, obteniendo de los mismos datos de identificación; fotografías, etc., que serán utilizados con el fin de emprender las acciones legales que al efecto correspondan.

En caso de que se tenga conocimiento de la infracción con posterioridad a la celebración de la prueba, se iniciarán las acciones oportunas en el momento en el que se tenga conocimiento de la infracción.

Los “corredores infractores” recibirán las notificaciones y/o emplazamientos de los procedimientos en los que se juzgarán sus posibles responsabilidades, para que sean parte de los mismos.

No serán admitidos por la Organización corredores que no estén inscritos o corran sin dorsal y chip, impidiendo que tengan acceso a la carrera en defensa de los derechos de los reglamentariamente inscritos.

**Artículo 13.-** ACEPTACIÓN, PLIEGO DE DESCARGO DE RESPONSABILIDAD Y PROTECCIÓN DE DATOS.- Los participantes, por el hecho de inscribirse libre y voluntariamente, declaran conocer y aceptar plenamente el presente Reglamento. En caso de duda o de surgir alguna situación no reflejada en el mismo, prevalecerá lo que disponga al efecto la Organización.

Por el sólo hecho de inscribirse, el participante declara lo siguiente: “Me encuentro en estado de salud óptimo para participar en el V Trail Ribeira Sacra. Además, eximo de toda responsabilidad a la Organización, patrocinadores u otras instituciones participantes ante cualquier accidente o lesión que pudiera sufrir antes, durante y/o después del evento deportivo, renunciando desde ya a cualquier acción legal en contra de cualquiera de dichas entidades. Durante el desarrollo de la carrera contribuiré en lo posible con la Organización, para evitar accidentes personales.

Autorizo además a que la Organización haga uso publicitario de fotos, videos y cualquier otro tipo de material audiovisual en el que pueda figurar yo y acompañantes y otros corredores que yo inscriba, debiendo notificar los de dicha cesión o autorización, y aceptando la publicación de nombres y apellidos en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o Internet, sin esperar pago, compensación o retribución alguna por este concepto”.

Al inscribirse en el V TRAIL RIBEIRA SACRA, los participantes dan su consentimiento para que el CLUB GRUPO CUEVAS – NOGUEIRA TRAIL o cualquier otro patrocinador de la prueba, por sí mismos o mediante terceras entidades, puedan almacenar, tratar y usar su nombre así como su imagen recogida dentro de la prueba mediante fotografías, videos, o cualquier otro soporte.

De acuerdo con lo que se establece en la Ley Orgánica 15/1999, del 13 de diciembre, de la protección de Datos de Carácter Personal, todos los datos personales facilitados por los participantes y las imágenes obtenidas en el desarrollo de la carrera serán almacenadas en ficheros de la entidad CLUB GRUPO CUEVAS – NOGUEIRA TRAIL, con la finalidad de gestionar la participación en la carrera, así como la promoción, la distribución, y la difusión de la misma. Pudiendo en cualquier momento ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición enviando un escrito acompañado de su DNI al mail: club@gcntrail.es

A efectos de notificación todo corredor inscrito autoriza como medio de notificación legal el correo electrónico o móvil.

La organización se reserva el derecho de realizar algún cambio en el presente reglamento si así lo considerara, debiendo comunicarlo en la web y en la información del corredor.

**Artículo 14.** PROTOCOLO COVID-19

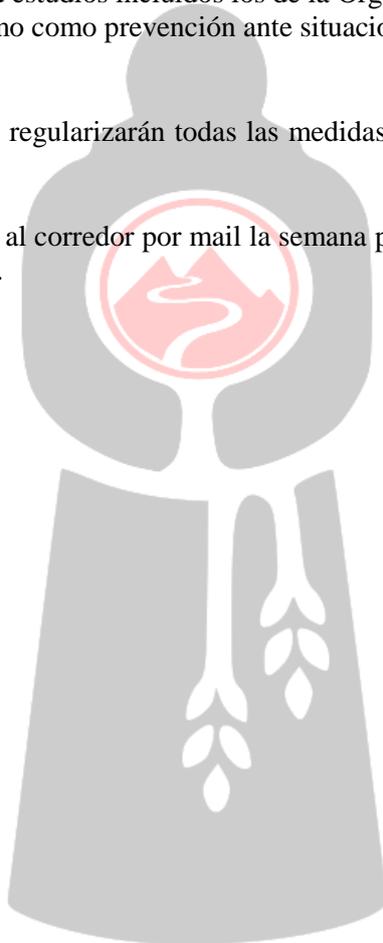
Ante la situación actual y buscando siempre lo mejor para cada asistente a nuestro evento, nos vemos en la obligación de tomar medidas contra la transmisión y expansión del virus en nuestra sociedad y a su vez promover el deporte como arma en la lucha contra las patologías que promueve el sedentarismo, ofreciendo un entorno seguro donde poder disfrutar de una carrera de obstáculos con la mayor seguridad

**ADJUNTO ANEXO II ESPECIFICO CON MEDIDAS DE PREVENCIÓN.**

Por todo lo anteriormente expuesto, desde esta Organización creemos que esta carrera debe celebrarse, siempre respetando todas las medidas sanitarias y de preservación del medio ambiente, para poder dar un poco de luz al deporte como actividad esencial y de salud, a la par de promoverlo, ya que variedad estudios incluidos los de la Organización Mundial de la Salud demuestran la eficacia del mismo como prevención ante situaciones como las que estamos viviendo hoy en día.

La Semana previa al evento se regularizarán todas las medidas covid en estén establecidas por sanidad en ese momento.

Dicha información se facilitará al corredor por mail la semana previa al evento así como todo lo relacionado con medidas covid.



# ANEXO I

## CERTIFICADO DE AUTORIZACION PARA RECOGIDA DE DORSAL

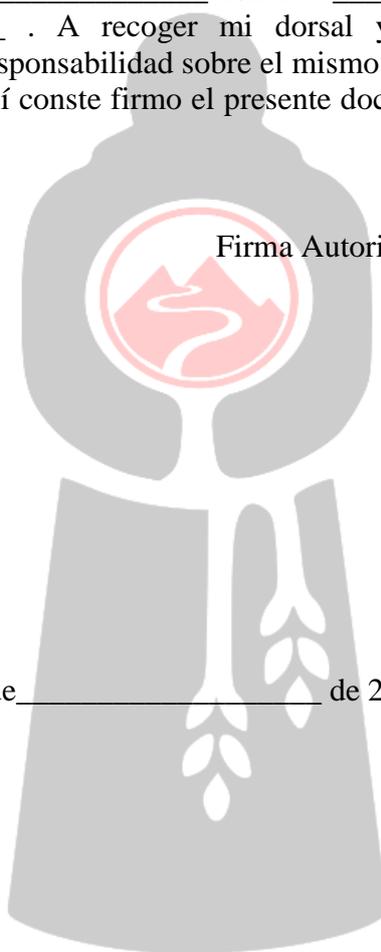
Tras haber cumplimentado la inscripción para participar en el V Trail Ribeira Sacra que se celebrará el día 10 de Octubre de 2021, en Luintra, Nogueira de Ramuín, Ourense.

Declaro, D. \_\_\_\_\_ con DNI \_\_\_\_\_ y fecha de nacimiento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ autorizo a través de este documento a D. \_\_\_\_\_ con DNI \_\_\_\_\_ y fecha de nacimiento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ . A recoger mi dorsal y mi chip, eximiendo a la organización de cualquier responsabilidad sobre el mismo una vez la persona autorizada firme la entrega. para que así conste firmo el presente documento que acompaño con la fotocopias de ambos DNI.

Firma Autorizador

Firma Autorizado

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021



## Anexo II

# ÍNDICE

1. **CONTEXTO**
  2. **PREVIO AL EVENTO**
  3. **RECOGIDA DE DORSALES**
  4. **ZONAS DE SALIDA**
  5. **AVITUALLAMIENTOS**
  6. **ZONA DE META**
  7. **INSTRUCCIONES PARA PARTICIPANTES**
- 

# **1. CONTEXTO**

## **PROTOCOLO COVID-19 PARA EL V TRAIL RIBEIRA SACRA 2021.**

-Debido a la crisis sanitaria generada por la COVID-19, en **Trail Ribeira Sacra** nos planteamos que la reactivación del deporte en la sociedad es fundamental para la implementación de medidas encaminadas a la protección de la salud, tanto de los participantes como de los miembros de la organización. Es por ello que presentamos las medidas que hemos decidido adoptar la ara acercarnos a ese objetivo.

Se trata de propuestas abiertas, ya que vivimos una situación nueva y cambiante, que nos puede obligar a modificar o incrementar las medidas de protección así como el reducirlas, según las pautas que marque las autoridades sanitarias en cada momento.

# **2. PREVIO AL EVENTO**

## **2.1 Comunicación al participante sobre las medidas relacionadas con la salud para el evento:**

- Se enviará por correo electrónico a todos los participantes inscritos a la carrera y se publicará en todos los medios de comunicación, así como página web y redes sociales vinculadas al evento las medidas adoptadas, así como los cambios previos a la fecha señalada.

# **3. RECOGIDA DE DORSALES**

-Se pondrán a disposición al menos 2 sitios diferentes para la recogida de dorsales con antelación suficiente para hacer más fluida la recogida de dorsales.

-Se informará a todos los participantes sobre la obligatoriedad del uso de mascarilla y gel hidro-alcohólico, así como la distancia social y todos los medios que hagan posible reducir el contacto social.

## **4. ZONAS DE SALIDA**

### **4.1 Establecimiento de salida por grupos**

-Las salidas serán cada x tiempo y por grupos de x corredores, dependiendo de las recomendaciones sanitarias en el momento de la celebración del evento.

-Se reducirá el número de corredores por tandas en función de las medidas sanitarias y criterios aconsejados por administración sanitaria, así como la asignación de grupos de dorsales y tandas con la supervisión de la organización.

-Se aplicará el estilo de “Salidas por cajones” pero en este caso con un criterio de Salud y no de competición.

-La hora de salida de cada corredor será asignada por la organización y será informada a cada corredor/a por mail.

-Se convocará a los corredores, anunciándoles previamente su hora de salida, debiendo estar a la hora facilitada por la organización.

-Todas las tandas estarán separadas por categorías de colores.

### **4.2 Previo a la Salida**

-Se habilitará espacio suficiente entre corredores para asegurar una distancia de seguridad suficiente con sus compañeros.

-Habrá dosificadores de gel desinfectante distribuidos en la zona de salida y meta, se tomará la **temperatura al acceder a la zona de salida**, será obligatorio el uso de mascarilla, entre otras.

## **5. AVITUALLAMIENTO**

### **• Minimización de contacto**

-Líneas de avituallamiento más largas de lo habitual, separando a los voluntarios de los corredores y los productos.

-Estarán dotados de gel desinfectante y productos desinfectantes a disposición de los corredores y voluntarios.

## **6. ZONA DE META**

**6.1** Minimización de actividad en meta con el fin de evitar aglomeraciones.

**6.2** Entrega de trofeos.

-Se hará con todas las medidas de seguridad, protección y distanciamiento social para asegurar la Salud de todos los premiados.

## **7. INSTRUCCIONES PARA PARTICIPANTES**

**7.1** Comunicados oficiales

-La organización informará de cualquier cambio, medida o sugerencia través de correo electrónico,RRSS del evento, notas de prensa etc.

**7.2** Instrucciones, avisos y advertencias.

-Aceptación de las condiciones dictadas por la organización y compromiso de cumplirlas.

-Concienciación absoluta con la situación epidemiológica, por encima del carácter competitivo delevanto.

-Obligatoriedad de seguir instrucciones sanitarias de la organización.

-Uso obligatorio de mascarilla en las zonas de salida, meta, avituallamientos, adelantamientos y superación de otros corredores.

-Respetar horarios planteados por la organización en todo momento

**7.3** RECOMENDACIONES GENERALES

-Reducir al mínimo la permanencia de los corredores agrupados en las zonas de salida y meta.

-Reducir al mínimo los actos que reúnan a todos los participantes.