



CARRERA DE MONTAÑA GUÍA DE ISORA 2020 INFORMACIÓN

RECOGIDA DE DORSALES:

La entrega de dorsales y bolsa del corredor se realizará el domingo 25 en la **Plaza del Centro Cultural de Guía de Isora**, situada en la Carretera General, a una distancia de 200 metros de la zona de salida y meta de la carrera.

CARRERA 34KM de 7:30 a 8:30
CARRERA 14KM de 8:30 a 10:00

Recordamos que en la noche del sábado al domingo se producirá un cambio de hora retrasando una hora el reloj.

SALIDA DE LA CARRERA:

La salida de la carrera será en la Plaza del Ayuntamiento de Guía de Isora. La salida se realizará de forma escalonada en grupos de 10 corredores por orden de dorsal con separación de 5 minutos entre cada tanda. Se establecen los horarios de salida siguientes:

CARRERA 34KM de 8:30 a 9:30
CARRERA 14KM de 10:00 a 11:00

El speaker de la carrera irá llamando a cada grupo previo a su hora de salida.

MEDIDAS COVID:

- El evento será **sin público** en zona de llegada y en el recorrido. Se pide a los corredores que acudan sin acompañamiento de familiares y/o amigos.
- En el acceso al recinto de retirada de dorsales se realizará control de temperatura
- Los corredores deberán portar en todo momento mascarilla y mantener distancia mínima de seguridad de 1,5 m entre ellos hasta el mismo momento de la salida y desde la llegada a meta. La mascarilla únicamente se la podrán retirar los corredores entre la línea de salida y la llegada a meta.
- No habrá servicio de guardarropa.
- En la zona de salida no coincidirán mas de 10 participantes al mismo tiempo. Los corredores que están esperando su turno de salida deberán calentar en las calles anexas lejos del recinto acotado de la salida.
- Durante el recorrido deberán mantener distancia mínima de 2,5 m entre corredores, y se favorecerá el paso de corredores más rápidos. Se deberá adelantar manteniendo distancia lateral. En sendas muy estrechas se deberá mantener la posición hasta llegar a una zona donde se pueda realizar el adelantamiento.
- En los avituallamientos se dispondrá de líquidos, plátanos y barritas en envases individuales.
- Una vez lleguen a meta a los participantes se les entregará una mascarilla y recibirán un avituallamiento individual, procediendo a continuación a abandonar el recinto de llegada.



RECORRIDO Y SEÑALIZACIÓN:

El recorrido estará señalado en su totalidad. La señalización de carrera será con cintas de balizar y carteles de sentido o desvío de carrera. La Organización descalificará a todo corredor que no pase por todos los puntos de control y/o que no realice la totalidad del recorrido por el lugar señalado.

Habrá controles de paso de carrera coincidiendo con los Puntos de avituallamiento.

MATERIAL OBLIGATORIO:

Los participantes deberán portar como material obligatorio recipiente para líquido (bidón o mochila de hidratación) con capacidad de al menos 1 litro y teléfono móvil. En los avituallamientos NO habrá vasos, por lo que todos los corredores deberán usar su vaso de carrera o bidón para rellenar o beber líquido.

AVITUALLAMIENTOS:

La organización dispondrá de avituallamientos en carrera que estarán ubicados en los siguientes puntos:

DISTANCIA 34KM

- Avituallamiento 1 TÁGARA KM 8
- Avituallamiento 2 EL CHORO KM 19.5
- Avituallamiento 3 EL JARAL KM 26

DISTANCIA 14KM

- Avituallamiento 1 EL JARAL KM 7

ASISTENCIA EXTERNA:

NO se permite ningún tipo de asistencia externa a los corredores como proporcionar o recoger material de los participantes o dar avituallamiento al margen del proporcionado por la organización. El incumplimiento de esta norma podrá llevar una penalización de tiempo que va de los 15 min. a la descalificación a propuesta de los comisarios de la prueba.

HORARIOS DE CORTE:

CARRERA 34KM

PUNTO DE CONTROL		HORA DE CIERRE
TAGARA	(KM 8)	12:00
EL CHORO	(KM 19.5)	14:25
EL JARAL	(KM 26)	16:00
META		17:30



CARRERA 14KM

PUNTO DE CONTROL		HORA DE CIERRE
EL JARAL	(KM 7)	13:00
META		15:00

SEGURIDAD:

Los participantes llevan en el dorsal los números del dispositivo de emergencia y seguridad. En caso de cualquier incidente deberán contactar con la organización a través del mismo. Este número debe ser utilizado solo ANTE UNA EMERGENCIA.

Los participantes deberán llevar siempre visible en la parte delantera el dorsal que les identifica como corredores.

En el caso de retirada es obligatorio ponerse en contacto con la Organización o comunicarlo en el punto de control más próximo.

MEDIO AMBIENTE:

Los participantes deben ser conscientes de que la competición se desarrolla dentro de un Espacio Natural Protegido a efectos de la conservación de las condiciones naturales y ambientales. Participantes y organización estamos obligados a cumplir un catálogo de buenas prácticas ambientales.

- No transitar fuera de los recorridos marcados.
- No ejercer ninguna acción que pueda afectar a la flora y fauna del entorno.
- El medio natural debe quedar en las mismas condiciones en que se encontraba antes de la competición.
- Cualquier residuo deberá ser depositado en los lugares habilitados para ello (zonas de avituallamiento). Arrojar cualquier tipo de envoltorio o desperdicio fuera de las zonas habilitadas será penalizado.

No dejemos ninguna señal de nuestro paso por la carrera. Todas las personas involucradas en la carrera tenemos un papel muy importante en el cuidado del medioambiente.

ENTREGA DE PREMIOS:

No habrá entrega de premios el día de la carrera. La entrega de trofeos se realizará con posterioridad al evento en un día y lugar designado por la organización al que acudirán solo los premiados.