PROTOCOLO ULTRA TRAIL SERRA MONTSANT 17 OCTUBRE 2020

DISTANCIA HALF TRAIL 58K

GENERAL

Con la finalización del estado de alarma y en situación de desescalada, el sector deportivo se replantea la recuperación de las actividades deportivas paradas hasta el momento. Aún así, las afectaciones en el deporte son grandes hasta el punto que las medidas de Seguridad y los nuevos protocolos COVID, modifican las características propias de cada actividad. En esta línea, las llamadas CARRERAS DEPORTIVAS DE SALIDAS EN MASA, quedarán modificadas a CARRERAS TIPO CONTRARRELOJ, donde los corredores, con horas de salidas pre-asignadas, ya no coincidirán con más de 20-30 personas durante todo el recorrido, incluyendo la salida y la llegada. El concepto de CARRERA = MUCHOS DEPORTISTAS CORRIENDO JUNTOS ya ha pasado a la historia, como mínimo en los próximos 2 años. Las CARRERAS que se plateen a partir de ahora seguirán estos 3 principios básicos, marcados por el PROCICAT:

1. AUTORRESPONSABILIDAD:
    a. Limpieza de manos antes de entrar en la zona de salida.
    b. Mascarilla hasta 10 segundos después de la salida y en todas las situaciones en las cuales no se esté haciendo deporte.
    c. Rellenar documento de autorresponsabilidad conforme no se tienen síntomas COVID
2. DISTANCIA SEGUREDAD:
    a. Modificar el espacio y tiempos de la carrera para que haya contacto sólo entre grupos reducidos: 1 salida cada 20 segundos y hora pre-asignada de salida.
    b. Crear zonas separadas: desinfección, pre-salida y salida // Llegadas, avituallamiento de meta y área de descanso.
3. TRAZABILIDAD:
    a. Poder tener controlado quién ha accedido a la carrera, tener sus datos y saber con qué personas se ha podido cruzar durante la prueba.

Aún así, hay que destacar que la actividad al aire libre es de riesgo bajo de contagio, teniendo que poner más esfuerzos en las zonas comunes como la zona de salida y llegada, así como en los avituallamientos.

ASPECTOS GENERALES

- Eliminar la distancia LONG 83km para simplificar el evento.
- Eliminar la distancia ULTRA 108km por no poder garantizar la seguridad de los corredores en los tramos nocturnos ante situaciones agraviadas por motivos de salud y/o meteorológicos.
- Recorridos limitados a **200 corredores por distancia**.
- Hacer cajones de salida por ritmo de manera que **se limitan los adelantamientos en carrera** y hay un **horario de salida diferente para todos**.
- **Separar físicamente las zonas de más** riesgo como Entrega de dorsales / Salida / Meta /Avituallamientos.
- **No habrá** servicios de **duchas ni guardarropía** en ningún núcleo urbano.
- Todos los miembros de **la organización** llevarán **mascarillas y guantes**.
- Habrá depositados **geles desinfectantes** en la zona de entrega de dorsales, avituallamientos, salidas y meta.
- La **mascarilla** se llevará puesta hasta que se pase el punto de salida (50 metros) donde el participante ya se la podrá quitar para realizar la marcha.
- Se controlará el tiempo de cada participante para poder dar resultados de la prueba y circuitos: **cronometraje con sistema informático tipo CHIP**.
- En las zonas de riesgo habrá personal de la **organización controlando** que se siguen las medidas preventivas.
- **Responsable de la organización** sólo para hacer cumplir los **protocolos COVID**.
- **Trazabilidad de los deportistas**: hora salida, corredores que se han encontrado en el recorrido (adelantados y adelantamientos), posibles contactos y datos personales para localizar.
- Se deberá informar de los **datos de los acompañantes/asistentes** por motivos de **trazabilidad**.

RECORRIDO

- Se rediseña el recorrido para evitar zonas de riesgo:
    - Primeros kilómetros pista ancha.
    - Se eliminan los senderos de ida y vuelta.
    - Toda la carrera en un solo sentido.
    - Se modifica el paso por los núcleos urbanos si así nos lo piden los ayuntamientos.
    - Se eliminan avituallamientos no necesarios.
- Los participantes tendrán que respetar la distancia prudencial entre ellos durante todo el recorrido: 10 metros corriendo y 2m en situación de no deporte.

- Adelantamientos por la izquierda y máximo 30 segundos.
- Obligatorio llevar encima la mascarilla por si en algún momento se da una situación en que nos tengamos que parar y no podamos respectar la distancia de seguridad: controles de paso, avituallamiento en carrera, ayuda en caso de accidente, reagrupamiento de corredores en caso de rescate, etc...
- Los avituallamientos estarán limitados en su entrada al espacio y el participante no podrá coger directamente el producto, se le entregará por parte de la organización que estará debidamente protegida con mascarilla y guantes
- Habrá controles de acceso en la zona de avituallamiento para que sólo se pueda entrar de uno en uno a recoger el producto.
- Para acceder al avituallamiento es obligatorio colocarse la mascarilla

1- ERMITA SANT ANTONI - ULLDEMOLINS

Se trata de la zona principal de la prueba deportiva. Es un espacio adecuado para tener protegidos de COVID a los habitantes de Ulldemolins, ya que se encuentra a 3km del núcleo urbano. Habrá que tener más control en los puntos de riesgo como:

ENTREGAS DE DORSALES

- Entregas de dorsales el día asignado en tiendas autorizadas o bien el día de la carrera a partir de 1h antes.
    - Viernes 16:
        - En Decathlon Tarragona (Polígono Les Gavarres) de 16h a 18h.
        - En la Ermita Sant Antoni de 20h a 21h.
    - Domingo 18 en la zona de carrera de 7.45h a 10.30h
        - Las personas que tengan pensado recoger el dorsal el mismo día de la prueba deportiva, quedan convocadas **1h antes de la su hora de salida** en la secretaría de la carrera. Si todos respetamos el horario no habrá acumulaciones.
- Para recoger el dorsal es obligatorio llevar mascarilla y desinfectarse manos. Entrega de dorsales de uno en uno.
- Se habilitarán las zonas de recogida de dorsales en espacios abiertos y con distancia de seguridad entre los participantes y separadas físicamente de las zonas de riesgo como el avituallamiento de meta, la salida o la propia meta.
- En caso de hacer la entrega de dorsales en espacio cerrado por inclemencias meteorológicas o por frío, se permitirá la entrada según aforo permitido en aquel momento por el PROCICAT en espacios cerrados.

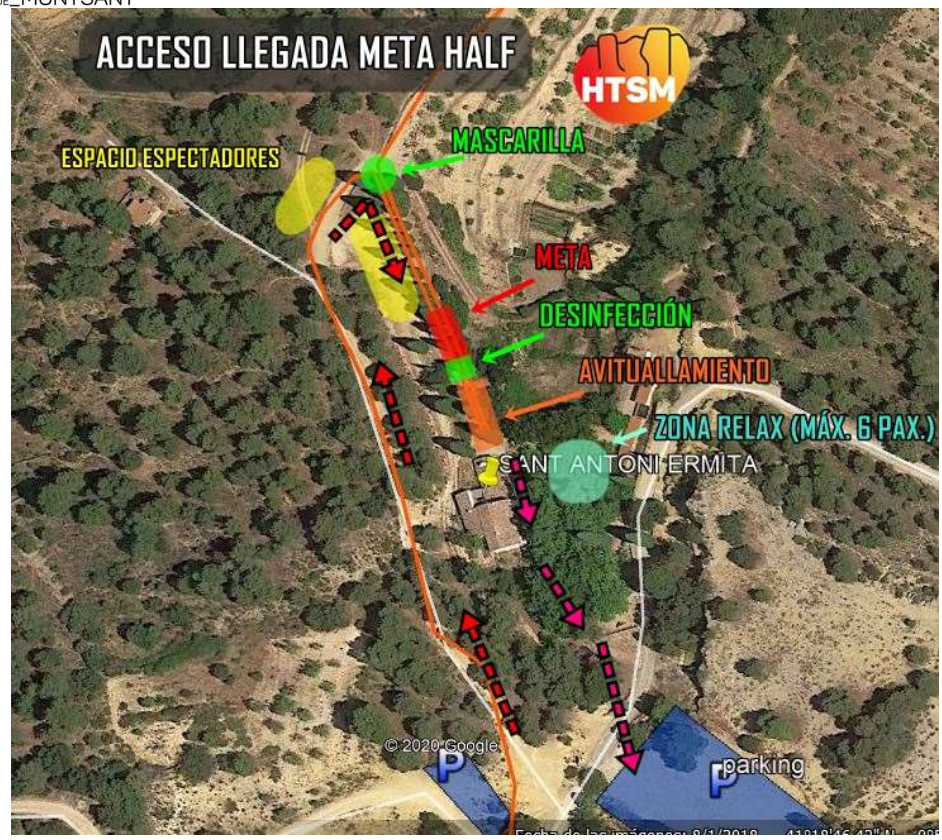
- Se propone poder hacer entregas de dorsales en la zona externa del refugio, o bien dentro del refugio de la ermita en caso de mal tiempo.
- Es necesario ir del parquin a secretaría de carrera siguiendo el recorrido marcado y respetar las zonas que son exclusivamente para los deportistas. En caso de tener ya el dorsal, podéis acceder directamente a la pre-salida en el horario de vuestro cajón.

SALIDAS

- Se crea una zona PRE-SALIDA espaciada donde los corredores pueden esperar hasta que el su espacio en la zona de SALIDA esté vacío para poder ocupar y salir.
- La salida será individual o por parejas y no en grupo. Salidas separadas en el tiempo por salida pre-asignada:
  - Salida con hora pre-asignada: entre 1 y 2 personas cada 30 segundos.
  - Se permiten salidas en parejas si son un grupo estable y tenéis el mismo ritmo de carrera. Se tiene que indicar en el formulario del ritmo.
  - Para acceder a la PRE-SALIDA se pasa el control de DESINFECCIÓN: lavado de manos, comprobación de uso de mascarilla, temperatura y entrega de documento de autorresponsabilidad.
  - La mascarilla no se puede retirar hasta 50m después de la salida.
  - Horarios: De 8.50h a 9.50h

LLEGADA

- Una vez accedáis a la recta de meta (cipreses) hay que ponerse la mascarilla.
- Una vez llegados a META, tened el dorsal visible para que pueda haber una buena lectura de chip.
- En la zona AVITUALLAMIENTO META se habilitará un canal para hacer pasar a los participantes espaciados y controlados de uno en uno con desinfección previa.
- En la bolsa del corredor ya encontraréis el avituallamiento dentro.
    1. Bebida, frutos secos, barrita y plátano.
    2. Se ruega salir de la zona de avituallamiento para dejar espacio a otros corredores. Se habilita una zona de relax donde se debe respetar las normas de seguridad: distancia, mascarilla y máximo 6 personas por mesa.
    3. Se ruega limitar la relación social en el espacio de relax.
- Horarios previstos:
    1. A partir 11.15h y hasta las 15.15h

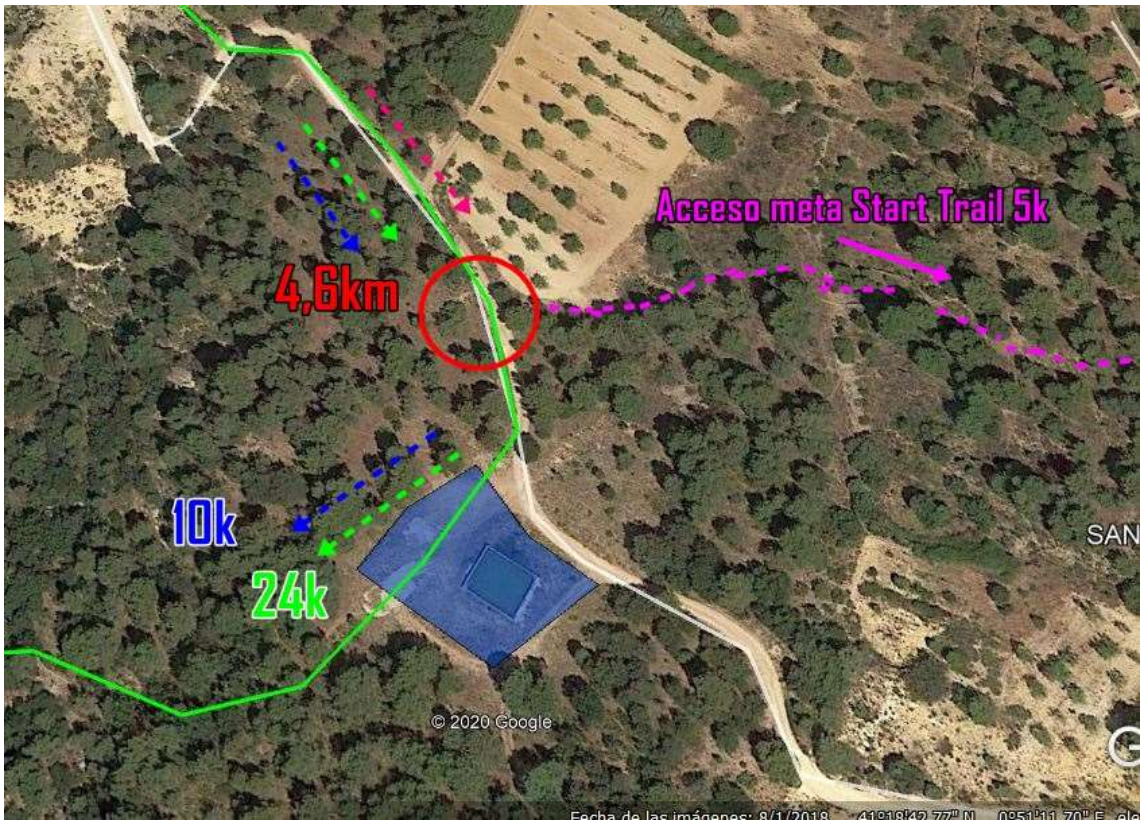


AVITUALLAMIENTOS EN CARRERA

- Los avituallamientos estarán limitados en su entrada al espacio y el participante no podrá coger directamente el producto, se le entregará por parte de la organización que estará debidamente protegida con mascarilla y guantes
- Habrá controles de acceso a la zona de avituallamiento para que sólo se pueda entrar de uno en uno a recoger el producto siguiendo el recorrido indicado.
- Para acceder al avituallamiento es obligatorio pasar primero por la zona de desinfección: colocarse la mascarilla y lavado de manos.
- Cada espacio tendrá su aforo. Los controladores le darán paso tan pronto pueda entrar con seguridad
- Es posible perder algún segundo en el acceso a los avituallamientos. Os pedimos comprensión y paciencia.

AVI 1 – PARKING BALSA

- Solo agua.
- Situado en el km 4.6.
- Aforo 4 pax.



GRAU GRAN – BARRERA PARC NATURAL

- Km 17
- Está situado en la parte izquierda de la pista.
- NO WC.
- Aforo: 8 personas.

PROCEDIMIENTO DE UN CORREDOR:

1. Recoger dorsal en tienda el día antes o en la Ermita Sant Antoni (Ulldemolins) el día de la carrera o el día asignado en tienda, a partir de 1h antes de la salida. Entregas de dorsales de uno en uno.
2. Con el dorsal puesto, el corredor accede a la zona de PRE-SALIDA situada a unos 500m de la ermita Sant Antoni. Para no cruzarse con otros corredores hay que seguir las indicaciones de SALIDA.
3. DESINFECCIÓN: Control de mascarilla / lavado de manos / temperatura / entrega documento de autorresponsabilidad.
4. Zona PRE-SALIDA: espacio exterior delimitado por respetar $3m^2$ por corredor (limitado a unos 10 corredores = $30m^2$)
5. A medida que la salida queda libre, accede un corredor en la línea de salida. A la señal sale: cada 20 segundos por orden del cronometrador.
6. Una vez hecho 50 metros, se puede quitar la mascarilla.
7. A los avituallamientos, quien quiera utilizar hay que hacer:
    a. Se puede entrar de uno en uno. Si está ocupado el aforo, hay que esperar.
    b. Antes de entrar, mascarilla y lavado de manos.

c. No autoservicio. La organización sirve el producto

8. Llegada a meta: mascarilla 50m antes / entrega bolsa corredor (avituallamiento dentro) de uno en uno / marchar a parking o zona de relax / espacio de meta delimitado para recuperar y sin espectadores. En la zona relax máximo 6 personas. Se ruega no fomentar la relación social entre grupos no estables.
9. Fin: el corredor ya puede irse de la zona de la carrera.

Responsable COVID:
-Joan Carbonell, director de Cursa.
Email: joan@naturetime.es