

## PROTOCOL REPRESA ESPORTIVA TRAILSERIES COSTA DAURADA – TRAIL RUNNING

ACTUALITZAT 24 AGOST 2020-13.00H

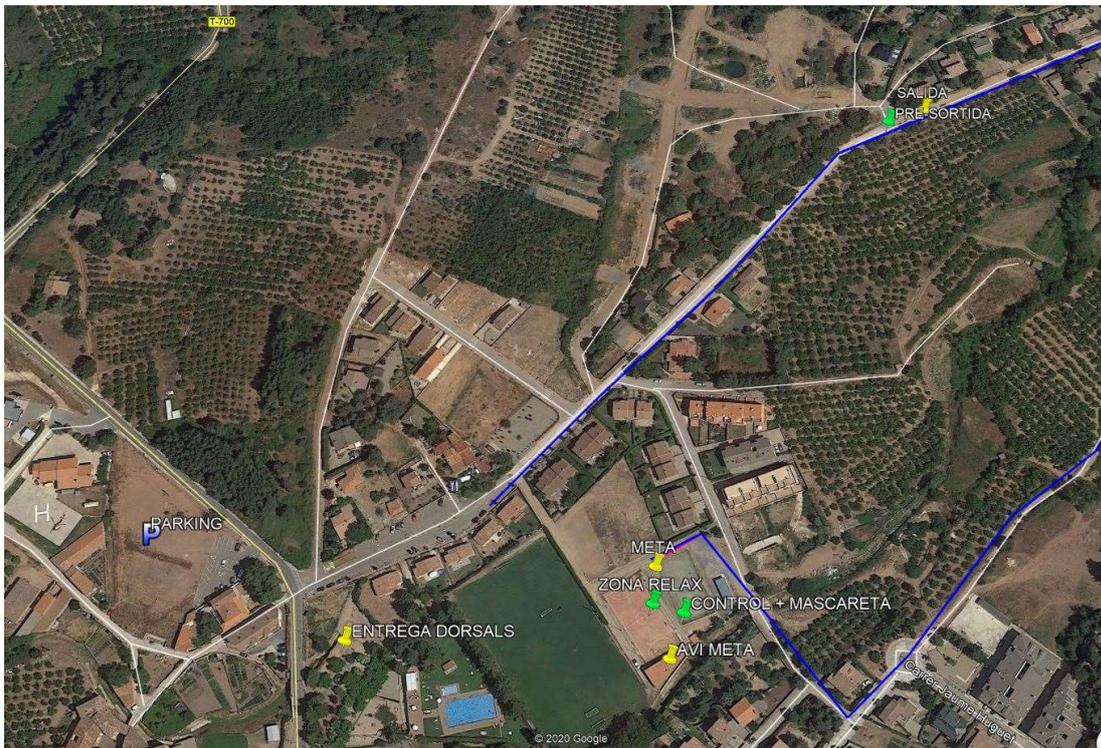
### TRAIL PRADES – 29 AGOST

#### DARRERA ACTUALITZACIÓ / NOVES MESURES:

- Davant les noves mesures contra la pandèmia preses pel Govern de la Generalitat, reforcem el protocol de la prova esportiva:
  - “ Actividades culturales, de espectáculos públicos, recreativas y Deportivas.(...) La realización de actividades lúdicas, recreativas y la apertura al público de equipamientos deportivos, como piscinas descubiertas, parques de atracciones y parques infantiles, actividades deportivas, como gimnasios e instalaciones deportivas, **se puede llevar a cabo** siempre que se garantice no superar el 50% del aforo y cumplan las indicaciones de los planes sectoriales aprobados por el Comité de Dirección del Plan de actuación del PROCICAT”.
- **Ampliem horaris** de sortides per tal de separar als corredors en grups **màxim de 6 persones cada 3 minuts i disminuir l'aforament dels espais de risc a un 20% de la seva capacitat.**
  - Distància 20k: sortides de 16.30h a 17.45h
  - Distància trek10: sortides de 17.45h a 18h
  - Distància trail 10: sortides de 18h a 19.15h
  - Distància 5k: sortides de 19.15h a 19.30h
- **Recollides de dorsals:** Les persones que tinguin pensat recollir el dorsal el mateix dia de la prova esportiva, queden convocades **1h abans de la seva hora de sortida** a secretaria de cursa. Recordem que els dorsals també es poden agafar el dia previ (divendres 28 a la botiga Decathlon TGN en horari de 16h a 19h).
- **L'ús de la mascareta serà obligatori abans d'arribar a meta.**

#### GENERAL

- Prova limitada a 300 corredors (trails).
- Separar físicament les zones de més risc com Entrega de dorsals / Sortida / Meta:
  - Entrega dorsals:
    - Zona La Bàscula, visible des del parking.
  - Sortida: Carrer Pau Casals (a les afores del poble)
  - Meta: Àrea esportiva



- No hi haurà serveis de dutxes ni wc ni guardarropia.
- Tots els membres de l'organització portaran mascaretes i guants/gel.
- Hi haurà dipositats gels desinfectants a la zona de entrega dorsals, avituallaments, sortides i meta.
- La mascareta es durà fins que es passi el punt de sortida on el participant ja se la podrà treure per realitzar la marxa.
- Es controlarà el temps de cada participant per poder donar resultats de la prova i circuits: cronometratge amb sistema informàtic tipus xip/QR.
- A les zones de risc hi haurà gent de la organització controlant que se segueixin les mesures preventives.
- Responsable de l'organització només per fer complir els protocols COVID.
- Traçabilitat dels esportistes: hora sortida, corredors que s'ha trobat en el recorregut (avançats i avançaments), possibles contactes, i dades personals per localitzar.

#### ENTREGUES DE DORSALS

- Entregues de dorsals el dia previ en botigues autoritzades o bé el dia de la cursa a partir de 2h abans.
- Per recollir el dorsal és obligatori portar mascareta.
- S'habilitaran les zones de recollida de dorsals en espais oberts i amb distància de seguretat entre els participants i separades físicament de les zones de risc com l'avituallament de meta, la sortida o la pròpia meta.

## SORTIDES



- Es crea una zona PRE-SORTIDA espaiada on els corredors poden esperar fins que el seu espai a la zona de SORTIDA estigui buit per poder ocupar i sortir.
- A l'entrada de la PRE-SORTIDA estarà la DESINFECCIÓ: rentat de mans, comprovació de mascareta, temperatura i entrega de document d'autorresponsabilitat.
- La sortida serà individual o parelles i no en grup. Sortides separades en el temps:
- -Sortida amb hora pre-assignada: **grups de 6 corredors cada 3 minuts. Sortides individuals cada 30 segons.**
- La mascareta serà obligatòria fins a 50 METRES després d'haver fet la sortida.
- La presortida és un espai de 80m<sup>2</sup> a l'aire lliure on només es permetrà l'accés a 6 persones cada 3 minuts. Es redueix a un 20% l'aforament marcat pels protocols esportius.

## RECORREGUT

- Es redissenya el recorregut per evitar zones de risc:
  - Primers quilòmetres pista ample.
  - Es treuen els corriols d'anada i tornada.
  - Tota la cursa en un sol sentit.
- Els participants hauran de respectar la distància prudencial entre ells durant tot el recorregut: mínim 10 metres.
- Avançaments per l'esquerra i màxim 30 segons.
- Obligatori portar a sobre la mascareta per si en algun moment es dona una situació que ens haguem d'aturar i no puguem respectar la distància segura: avituallament en cursa, ajuda en cas accident, reagrupament de corredors en cas de rescat, etc...

- Els avituallaments estaran limitats en la seva entrada a l'espai i el participant no podrà agafar directament el producte, se li entregarà per part de la organització que estarà degudament protegida amb mascareta i guants
- Hi haurà controls d'accés a la zona d'avituallament perquè sols es pugui entrar d'un en un a recollir el producte.
- Per accedir al avituallament és **obligatori** col·locar-se la mascareta
- **Aforament limitat a 4 corredors!!**

#### ARRIBADA



- **Cal posar-se la mascareta 50 METRES abans d'arribar a meta.**
- Sense mascareta no es tancarà el temps de meta.
- Un cop arribats a META, cal rentar-se mans per sortir de la zona de meta i accedir a zona avituallament meta.
- A la zona AVITUALLAMENT META s'habilitarà un canal per fer passar els participants espaiats i controlats d'un en un.

#### EXEMPLE DE PROCEDIMENT:

1. Recollir dorsal en botiga el dia abans o a Prades el dia de la cursa, a partir de 2h abans de la sortida. Entregues de dorsals de un en un.
2. Amb el dorsal posat, el corredor accedeix a la zona de PRE-SORTIDA situada a distància prudencial de la meta (a les afores del poble)
3. DESINFECCIÓ: Control de mascareta / rentat de mans / entrega document de autorresponsabilitat.
4. Zona PRE-SORTIDA: espai delimitat per respectar mínim 10m<sup>2</sup> per corredor (**limitat a uns 6 corredors = 80m<sup>2</sup>**)



5. A mida que la sortida es queda lliure, accedeix un corredor a la línia de sortida. A la senyal surt.
6. Als avituallaments, qui en vulgui fer servir cal fer:
  - Només distància 20k.
  - Es pot entrar de un en un. Si esta ocupat, cal esperar (amb mascareta).  
**Aforament de 4 persones.**
  - Abans d'entrar, mascareta i rentat de mans.
  - No autoservei. L'organització serveix el producte
7. Arribada a meta: espai ampli delimitat per recuperar i sense espectadors. A la sortida d'aquest espai, mascareta i neteja de mans.
8. Accés avituallament meta de un en un.
9. Avituallament dins de bossa.
10. Fi: accés a la zona de relax o bé el corredor ja pot marxar de la zona de la cursa.

PROTOCOLO REANUDACIÓN DEPORTIVA TRAILSERIES COSTA DAURADA – TRAIL RUNNING

ACTUALIZADO 24-AGOSTO 13H

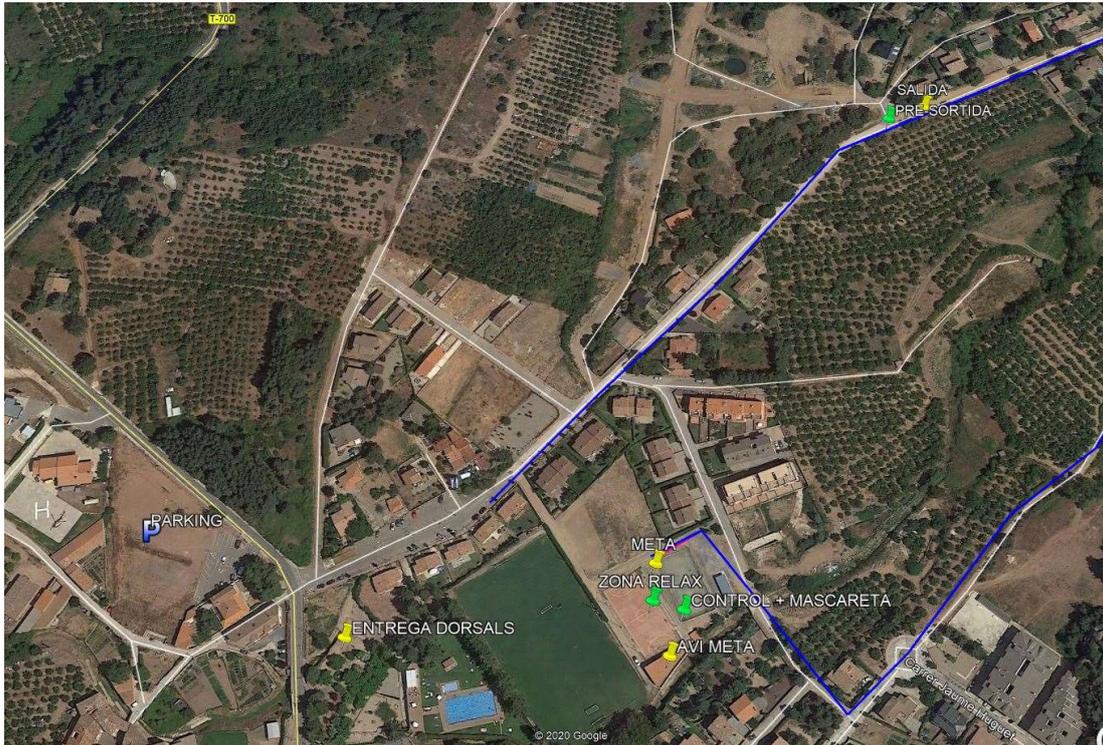
TRAIL PRADES – 29 AGOSTO

ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN / Nuevas medidas:

- Ante las nuevas medidas contra la pandemia tomadas por el Gobierno de la Generalidad, reforzamos el protocolo de la prueba deportiva:
  - " Actividades culturales, de espectáculos públicos, recreativas y Deportivas.(...) **La realización de** actividades lúdicas, recreativas y la apertura al público de equipamientos deportivos, como piscinas descubiertas, parques de atracciones y parques infantiles, **actividades deportivas**, como gimnasios e instalaciones deportivas, **se puede llevar a cabo siempre que se garantice no superar el 50%** del aforo y cumplan las indicaciones de los planes sectoriales aprobados por el Comité de Dirección del Plan de actuación del PROCICAT".
- **Ampliamos horarios de salidas** para separar a los corredores en **grupos máximo de 6 personas cada 3 minutos y disminuir el aforo de los espacios de riesgo a un 20%** de su capacidad.
  - Distancia 20k: salidas de **16.30h a 17.45h**
  - Distancia trek10: salidas de **17.45h a 18h**
  - Distancia trail 10: salidas de **18h a 19.15h**
  - Distancia 5k: salidas de **19.15h a 19.30h**
- **Recogidas de dorsales:** Las personas que tengan pensado recoger el dorsal **el mismo día** de la prueba deportiva, **quedan convocadas 1h antes de su hora de salida** a secretaría de carrera. Recordemos que los dorsales **también se pueden coger el día previo** (viernes 28 en la tienda Decathlon TGN en horario de 16h a 19h).
- **El uso de la mascarilla será obligatorio 50 metros antes de llegar a meta.**

GENERAL

- Prueba limitada a 300 corredores (trails).
- Separar físicamente las zonas de más riesgo como Entrega de dorsales / Salida / Meta:
  - Entrega dorsals:
    - Zona La Bàscula, visible desde el parking.
  - Salida: Calle Pau Casals (a las afueras del pueblo)
  - Meta: Área deportiva



- No habrá servicios de duchas ni wc ni guardarropía.
- Todos los miembros de la organización llevarán mascarillas y guantes.
- Tendremos depositados geles desinfectantes en la zona de entrega dorsales, avituallamientos, salida y meta.
- La **mascarilla** se llevará puesta hasta que se pase el punto de salida donde el participante ya se la podrá quitar para realizar la marcha, **pasados 50 metros**.
- Se controlará el tiempo de cada participante para poder dar resultados de la prueba y circuitos: cronometraje con sistema informático tipo chip/QR.
- En las zonas de riesgo habrá personal de la organización controlando que se sigan las medidas preventivas.
- Responsable de la organización sólo para hacer cumplir los protocolos COVID.
- Trazabilidad de los deportistas: hora salida, corredores que se hayan encontrado en el recorrido (adelantados y adelantos), posibles contactos, y datos personales para localizar.

#### ENTREGAS DE DORSALES

- Entregas de dorsales el día previo en tiendas autorizadas o bien el día de la carrera a partir de 2h antes.
- Para recoger el dorsal es obligatorio llevar mascarilla.
- 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.

## SALIDAS



- Se crea una zona PRE-SALIDA espaciada donde los corredores pueden esperar hasta que su espacio en la zona de SALIDA esté vacío para poder ocupar y salir.
- A la entrada de la PRE-SALIDA estará la DESINFECCIÓN: lavado de manos, comprobación de mascarilla y entrega de documento de autorresponsabilidad.
- La salida será individual o por parejas y no en grupo. Salidas separadas en el tiempo:
- -Salida con **hora pre-assignada: grupos de 6 corredores cada 3 minutos**. Salidas individuales **cada 30 segundos**.
- La mascarilla será obligatoria hasta **50 METROS** después de haber hecho la salida.
- La presalida es un espacio de 80m<sup>2</sup> al aire libre donde sólo se permitirá el acceso a **6 personas cada 3 minutos**. Se reduce a un **20% del aforo** marcado por los protocolos deportivos.

## 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.
- Los participantes deberán respetar la distancia prudencial entre ellos durante todo el recorrido: mínimo 10 metros.
- Adelantos 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 respetar la distancia de seguridad: 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.
- Aforo limitado a 4 corredores.
- Habrá controles de acceso a 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
- Sólo hay avituallamiento en la distancia 20k, en el km 10.

#### LLEGADA



- Obligatorio ponerse la mascarilla 50 metros antes de llegar a meta.
- Si mascarilla no se validará el tiempo de meta.
- Una vez se llega a META, hay que lavarse manos para salir de la zona de meta y acceder a zona avituallamiento meta.
- En la zona AVITUALLAMIENTO META se habilitará un canal para hacer pasar a los participantes espaciados y controlados de uno en uno.

#### EJEMPLO DE PROCEDIMIENTO:

1. Recoger dorsal en tienda el día antes o en Prades el día de la carrera, a partir de 2h 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 distancia prudencial de la meta (a las afueras del pueblo)
3. DESINFECCIÓN: Control de mascarilla / lavado de manos / entrega documento de autorresponsabilidad.
4. Zona PRE-SALIDA: espacio delimitado para respetar mínimo 10m<sup>2</sup> por corredor (limitado a unos 6 corredores = 80m<sup>2</sup>)



5. A medida que la salida queda libre, accede un corredor a la linea de salida. A la señal sale. Salidas individuales cada 30 segundos
6. En los avituallamientos, quien quiere consumir debe tener en cuenta:
  - Aforo limitado a 4 corredores
  - Avituallamiento sólo en la distancia de 10k
  - se puede entrar de uno en uno. Si está ocupado, se debe esperar (con mascarilla).
  - Antes de entrar, mascarilla y lavado de manos.
  - No autoservicio. La organización sirve el producto
7. Llegada a meta: espacio amplio delimitado para recuperar y sin espectadores. Antes de llegar a meta hay que ponerse la mascarilla.
8. A la salida de este espacio, mascarilla y lavado de manos.
9. Acceso avituallamiento meta de uno en uno.
10. Avituallamiento dentro de bolsa.
11. Final: acceso a la zona de relax o bien el corredor ya puede marcharse de la zona de la carrera.

#### RESPONSABLE DE SEGURIDAD COVID19 Y APLICACIÓN DEL MISMO

- Joan Carbonell Rodríguez, 39874527W. Teléfono: 606451453 / email: [joan@naturetime.es](mailto:joan@naturetime.es)