



PROTOCOL ULTRA TRAIL SERRA MONTSANT 01-02 MAIG 2021

ULTRA TRAIL SERRA MONTSANT – TRAIL RUNNING

Dia: 01 MAIG

- **Cursa:** *Half Trail Serra Montsant*
- **Distàncies:** 57km
- **Corredors:** 250



Territori: Serra de Montsant

Lloc de sortida: Ulldemolins, zona Piscines, a les afores del poble.

Internacionalització:

- Prova del circuit internacional **Run the World**
- Prova membre i puntuable **Internacional Trail Running Association**,

GENERAL

Amb la finalització de l'estat d'alarma i en situació de desescalada, el sector esportiu es replanteja la recuperació de les activitats esportives aturades fins el moment. Tot i això, les afectacions a l'esport són grans fins al punt que les mesures de seguretat i els nous protocols COVID, modifiquen les característiques pròpies de cada activitat. En aquesta línia, les anomenades CURSES ESPORTIVES DE SORTIDES EN MASSA, quedaran modificades a CURSES TIPUS CONTRARRELOTGE, a on els corredors, amb hores de sortides pre-assignades, ja no coincidiran amb més de 20-30 persones durant tot el recorregut, incloent la sortida i l'arribada. El concepte de CURSA = MOLTS ESPORTISTES CORRENT JUNTS ja ha passat a la història, com a mínim en els següents 2 anys. Les CURSES que es plantegen a partir d'ara seguiran aquests 3 principis bàsics, marcats pel PROCICAT:

1. AUTORESPONSABILITAT:

- a. Neteja de mans abans d'entrar a la zona de sortida.
- b. Mascareta fins 10 segons després de la sortida i en totes les situacions a on no s'estigui fent esport.
- c. Omplir document de autoresponsabilitat conforme no es tenen símptomes COVID



2. DISTÀNCIA SEGURETAT:

- a. Modificar el espai i temps de la cursa per tal que hi hagi contacte només entre grups petits: 1 sortida cada 20 segons i hora preassignada de sortida.
- b. Crear zones separades: desinfecció, pre-sortida i sortida // Arribades, avituallament meta i àrea de descans.

3. TRAÇABILITAT:

- a. Poder tenir controlat qui ha accedit a la cursa, tenir les seves dades i saber amb quines persones s'ha pogut creuar durant la cursa.

Tot i així, cal destacar que l'activitat a l'aire lliure és de risc baix de contagi, havent de posar més esforços en les zones comunes com la zona de sortida i arribada, així com els avituallaments.

ASPECTES GENERALS

- Eliminar la distància LONG 83km per simplificar l'esdeveniment.
- Eliminar la distància ULTRA 108km per no poder garantir la seguretat dels corredors en els trams nocturns davant situacions agreujants per motius de salut i/o meteorològics.
- Distàncies limitades a **250 corredors per distància**.
- Fer calaixos de sortida per ritme de manera que **es limiten els avançaments en cursa** i hi ha un **horari de sortida diferent per tothom**.
- Llista de sortida en funció del ritme de cursa de cada corredor. Els més ràpids primer.
- **Separar físicament les zones de més risc** com Entrega de dorsals / Sortida / Meta / Avituallaments.
- **No hi haurà serveis de dutxes ni guardarroba** a cap nucli urbà.
- Tots els membres de **l'organització** portaran **mascaretes i guants**.
- 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 (50 metres) 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/codi 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.
- Caldrà informar de les **dades dels assistents** per motius de **traçabilitat**.

RECORREGUT

- Es redissenya el recorregut per evitar zones de risc:



- Primers quilòmetres pista ample.
- Es treuen els corriols d'anada i tornada al mateix temps.
- Tota la cursa en un sol sentit.
- Es modifica el pas pels nuclis urbans si així ens ho demanen els ajuntaments.
- Es treuen avituallaments no necessaris.
- Els participants hauran de respectar la distància prudencial entre ells durant tot el recorregut: 10 metres corrent i 2m en situació de no esport.



- 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 seguretat: controls de pas, 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

1- PISCINES - ULLDEMOLINS

Es tracta de la zona principal de la prova esportiva. És un espai adient per tenir protegits de COVID als vilatans d'Ulldemolins, ja que es troba en un extrem del nucli urbà. A més, la zona compta amb una àrea verda gran al costat per poder tenir als esportistes separats mantenint els distàncies de seguretat. Caldrà tenir més control als punts de risc com:

ENTREGUES DE DORSALS

- Entregues de dorsals el dia previ en botigues autoritzades o bé el dia de la cursa a partir de 2h abans.
 - Divendres 30 Abril:
 - A Decathlon Tarragona (Polígon Les Gavarres) de 16h a 18h.
 - A Piscines Ulldemolins de 20h a 21h.
 - Dissabte 01 Maig a la zona de cursa de 7.30h a 9h



- 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. Si tots respectem el horari no hi haurà acumulacions.
- Per recollir el dorsal **és obligatori** portar mascareta i desinfectar-se mans. Entrega de dorsals de un en un.
- 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’avituellament de meta, la sortida o la pròpia meta.
- En cas de fer l’entrega de dorsals en espai tancat per inclemències meteorològiques o pel fred, es permetrà l’entrada segons aforament permès en aquell moment pel PROCICAT en espais tancats. Es disposa de la Sala Polivalent amb un aforament ampli donat els seus 600m2.
- Es proposa poder fer entregues de dorsals a la zona externa de la Sala Polivalent, o bé a dins en cas de mal temps.
- Cal anar del pàrquing a secretaria de cursa seguint el recorregut marcat i respectar les zones que només són pels esportistes. En cas de tenir ja el dorsal, podeu accedir directament a la pre-sortida en l’horari del vostre calaix.

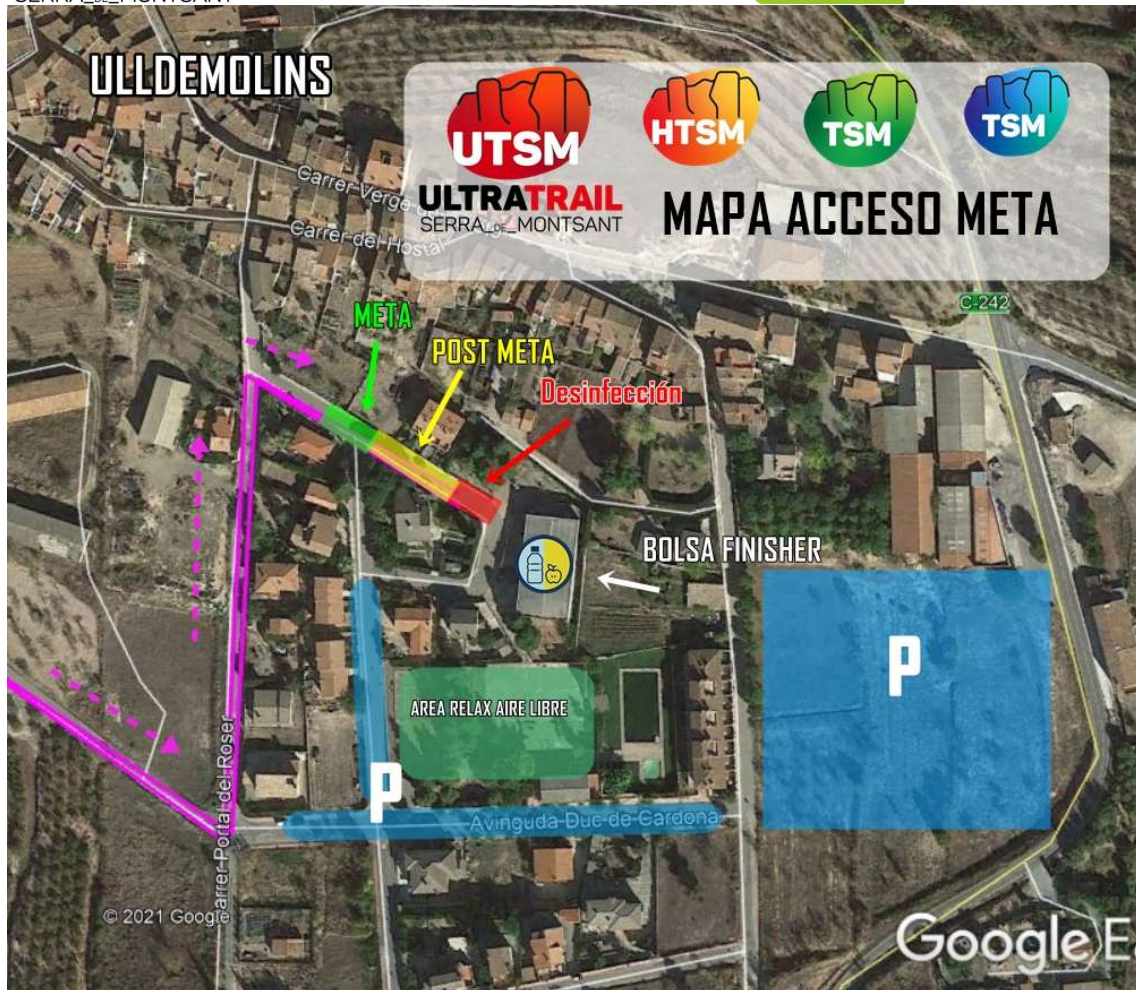
SORTIDES

- 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.
- La sortida serà individual i endreçats per calaixos de temps. Sortides separades en el temps per sortida pre-assignada:
 - Sortida amb hora pre-assignada: entre 1 i 2 persones cada 5 segons.
 - Es permeten sortides en parelles si sou un grup estable i teniu el mateix ritme de cursa. Cal indicar al formulari del ritme.
 - Per accedir a la PRE-SORTIDA es passa el control de DESINFECCIÓ: rentat de mans, comprovació de ús de mascareta, temperatura i entrega de document d’autoresponsabilitat.
 - La mascareta no se la poden treure fins 50m després de la sortida.
 - Horaris: De 8.30h a 9h



ARRIBADA

- Un cop accediu a la recta de meta cal posar-se la mascareta.
- Un cop arribats a META, mostrar la targeta de control al cronometrador.
- A la zona AVITUALLAMENT META s'habilitarà un canal per fer passar els participants espaiats i controlats d'un en un amb desinfecció prèvia.
- A la bossa del corredor ja estarà l'avituellament dins.
 1. Beguda, fruits secs, barreta i pasta.
 2. Es prega sortir de la zona d'avituellament per tal de deixar espai a altres corredors. S'habilita una zona de relax a on cal respectar les normes de seguretat: distància, mascareta i màxim 4 persones per taula.
 3. Es prega limitar la relació social en l'espai de relax.
- Horaris previstos:
 1. A partir 15h i fins les 23h



CONTROLS DE PAS

- No es pot accedir a un controlador sense disposar de mascareta correctament col·locada. En cas que arribi un altre corredor que sí la tingui posada, li haureu de cedir el pas.
- Cal girar l'esquena al controlador per tal que tingui accés a la targeta amb el codi QR. En cas que hagueu perdut la targeta, cal que li ensenyeu clarament el dorsal i us doni la conformitat que ja us ha fitxat. Hi ha risc de perdre algun segon.
- Els punts de control es fan per seguretat. Cal que vosaltres us assegureu de tercers i que alhora doneu seguretat a l'organització posant-vos la mascareta. Es possible que perdeu algun segon fent el control. Us demanem que faciliteu el control i no aneu amb pressa, la cursa és prou llarga com per apretar en algun altre moment.

AVITUALLAMENTS EN CURSA

- 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'avituellament perquè sols es pugui entrar d'un en un a recollir el producte seguint el recorregut indicat.
- Per accedir al avituallament és **obligatori passar primer per la zona de desinfecció**: col·locar-se la mascareta i rentat de mans.
- Cada espai tindrà el seu aforament. Els controladors us donaran pas tan aviat pugueu entrar amb seguretat
- Es possible perdre algun segon en l'accés als avituallaments. Us demanem comprensió i paciència.
- Si un corredor no vol anar al avituallament, ha de passar el control de temps i anar directament a la seva assistència o continuar la cursa.
- Hi haurà un espai ampli destinat al vostre relax i que pugueu menjar. Amb cada corredor, **només pot haver un assistent**, sempre que ens hagi entregat prèviament el full d'autoresponsabilitat.
- En cas d'abandó caldrà indicar al controlador, aquesta decisió, indicar el dorsal i si l'evacuació l'ha de fer l'organització. En aquest cas sigui així hi haurà un vehicle per gestionar els abandons (nota: no és un servei de taxi).

FONT NATURAL INICI PANTÀ MARGALEF

- Es tracta d'un sortidor d'aigua natural a l'esquerra del camí.
- Situat al km 14,4 i separat 3 metres del camí principal.
- Espai reduït, accediu de un en un.



EMBASSAMENT PANTÀ MARGALEF

- Km 20.1
- Només hi haurà punt d'aigua.
- Aforament 4 persones.



MARGALEF

- Km 24.4
- Esta situat a la pista poliesportiva exterior de la FONDA 3 PINS. Servei de bar obert per clients.
- Disposeu de WC.
- Aforament: 60 persones.



ERMITA SANT SALVADOR – FONT D'AIGUA

- Es tracta d'un sortidor d'aigua natural a l'esquerra del camí.
- Situat al km 27.1
- Espai reduït, accediu de un en un.



LA MORERA DE MONTSANT

- Km 35.6
- Esta situat al Nord, abans d'arribar al poble, a les afores. És una àrea de lleure exterior, un mirador.
- NO WC.
- Aforament: 10 persones.



ALBARCA

- Km 47,2
- Esta situat la zona OEST del poble, a les afores. És una collada molt exposada al vent.
- NO WC.

- Aforament: 20 persones.



PROCEDIMENT DE UN CORREDOR EN UN AVITUALLAMENT:

1. Recollir dorsal en botiga els dies abans o a Piscines Ulldemolins el dia de la cursa o el dia previ, a partir de 1h abans de la sortida. Entregues de dorsals de un en un.
2. Amb el dorsal posat, el corredor accedeix a la zona de DESINFECCIÓ.
3. DESINFECCIÓ: Control de mascareta / rentat de mans / temperatura / entrega document de autoresponsabilitat.
4. **Zona PRE-SORTIDA: espai exterior de 300m², delimitat per respectar 2.5m² per corredor (limitat a uns 100 corredors = 250m²)**
5. Sortida cronometrada: A mida que la sortida es queda lliure, accedeixen els corredors a la línia de sortida. A la senyal surt: cada 3 segons per ordre del cronometrador.
6. Un cop fet 50 metres, es pot treure la mascareta.
7. Als avituallaments, qui en vulgui fer servir cal fer:
 - a. Es pot entrar de un en un. Si esta ocupat l'aforament, cal esperar.
 - b. Abans d'entrar, mascareta i rentat de mans.
 - c. No autoservei. L'organització serveix el producte
 - d. 1 assistent per corredor.
8. Arribada a meta: mascareta 50m abans / entrega bossa corredor (avituallament a dins) de un en un / marxar a pàrquing o zona de relax / espai de meta delimitat per recuperar i sense espectadors. A la zona relax màxim 4 persones juntes. Es prega no fomentar la relació social entre grups no estables.
9. Fi: el corredor ja pot marxar de la zona de la cursa.

Responsable COVID:

-Joan Carbonell, director de Cursa.

Email: joan@naturetime.es // Telf +34 606 451 453