ESPAÑOL - COMUNICADO TÉCNICO nº1 TRAIL COLLDEJOU – CURSA DELS FUMATS

TRAIL COLLDEJOU 21K-10K-TREK10-5K / COVID EDITION-

SITUACIÓN ESPECIAL CATALUÑA: COVID-19

Ante la situación especial que vive Catalunya os pedimos máxima colaboración con respetar las normas de seguridad COVID y os pedimos que reduzcáis al máximo el contacto social fuera de lo que sería el evento deportivo.

Os agradecemos de antemano la confianza depositada en el evento ante la situación actual de pandemia en fase decrecimiento. El evento se puede llevar a cabo dado que está catalogado como evento de calendarios oficiales internacionales de organizaciones como la ITRA así mismo por que ya están autorizados este tipo de eventos deportivos.

La Mola de Colldejou i la Serra de Llaberia es un espacio amplio no masificado, por lo que si tomáis las precauciones que marca el protocolo COVID, reduciréis mucho cualquier tipo de riesgo de contagio COVID

- Antes de leer el COMONICADO TÉCNICO N1, por favor, revisar el PROTOCOLO COVID colgado en la web y enviado a los corredores. (PROTOCOLO COVID TRAIL)
- RECORDAD QUE UNA VEZ ACABADA LA CARRERA, NO PODRÉIS INCENTIVAR LA RELACIÓN SOCIAL, como máximo se permiten **6 personas** si son de vuestro grupo estable y siempre con las medidas de protección y seguridad: mascarilla y distancia.

ENTREGA DORSALES

- Presentaros a recoger el dorsal con:
  - DNI
  - LICENCIA (quien tenga)
  - IMPORTANTE, quien no presente la licencia, aunque la tenga, deberá tramitar una licencia temporal para poder correr la carrera: 5€
  - Si queréis recoger el dorsal de algún otro corredor, deberéis llevar sus (DNI + LICENCIA), originales, en fotocopia o bien en foto (en el teléfono se permite) que sea pueda leer
  - Lugar:
    - Tienda **DECATHLON REUS**
      - Sábado 05/Junio de 17.00h a 19.00h
    - **Frontón Colldejou**
      - Domingo 06/06 de 8.00h a 10:00h (mirad PROGRAMA y SALIDAS en la web para saber horarios de cada cajón)*
        - **Nota: Quien venga el Domingo a recoger el dorsal, quedará convocado 1h antes de su tiempo de salida, así evitamos aglomeraciones.*
- *Firma ON-LINE documento de AUTORRESPONSABILIDAD COVID.*
  - Para recoger el dorsal del Trail Colldejou tenéis que tener firmado el documento online Hoja de **Autorresponsabilidad** COVID (ya no hace falta imprimirla). También AQUI

CRONOMETRAJE ***NATURETIME-NOVOTIMING CRONO ON-LINE***

- El sistema de cronometraje de las carreras es con **CHIP-NOVOTIMING**
- El dorsal de pecho es de un solo uso y no es necesario devolverlo a la llegada. El dorsal de pecho ha de ir colocado delante de forma visible y sin rozamientos. En la parte posterior estará enganchado el chip.
- Seguimiento en las redes sociales: #EVADICTTRAILSERIES #TRAILCOLLDEJOU @trailseries21k @naturetime_evnts

- También habrá controles de paso sin sistema *NOVOTIMING*, con jueces controladores. Habrá que enseñar el dorsal.

Coloca el dorsal en la parte delantera. NO lo tapes ni presiones con nada.

SERVICIOS CARRERA: FISIOTERAPEUTAS / DUCHAS/ VESTUARIOS/GUARDARROPA

- Todos estos servicios han sido **anulados** por protocolo COVID.
- Habrá WC en la pista polideportiva.
- En la zona de meta hay 2 fuentes para refrescaros.

.

CONTROLES VISIBLES Y NO VISIBLES

- En el mapa de la web, sólo hay una parte de los controles visibles, podrá haber otros controles no señalados en el mapa por los que pasaréis al realizar el recorrido señalado para cada carrera.

EL TIEMPO

Demà passat. Diumenge 6

	0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h
Cel														
Temperatura (°C)	17	16	16	16	16	16	15	15	15	17	18	19	20	22
Precipitació acumulada (mm)	0.5	4.0	3.8	3.5	1.0	2.0	1.6	0.8	0.2	0	0	0	0	0
Vent (km/h)	7	8	9	8	5	5	6	10	12	16	14	12	11	12

Predicció automàtica generada a partir de models meteorològics deterministes, en hora local.

METEOROLOGÍA

- La previsión meteorológica será **FAVORABLE** en lo que respecta a tormentas y mal tiempo. Habrá nubes a primera hora y sol hacia medio día. Pero habrá estado lloviendo por la noche y es posible que se retrase el fin de la lluvia y la carrera salga con algo de lluvia. Por este motivo **ACTIVAREMOS** el material **EXTRA DE SEGURIDAD**. Aunque reforzamos la comunicación en llevar consigo el material obligatorio, especialmente en lo referente a la **chaqueta paraviento. Indispensable para poder tomar la salida**. **En caso de lluvia, esta chaqueta tendrá que ser un impermeable waterproff.**
    - En cualquier caso es importante recordar el material obligatorio a llevar en todo momento en carrera.
- En previsión de la meteorología **FAVORABLE posible lluvia matinal**, el material mínimo obligatorio exigido no exime a cada corredor de llevar el material que considere adecuado a sus capacidades y necesidades.
- Se recomienda actuar con RESPONSABILIDAD y usar vuestra EXPERIENCIA para solventar las situaciones difíciles que la meteorología os pueda ocasionar.

MATERIAL OBLIGATORIO - RECOMENDADO

La previsión meteorológica será **FAVORABLE posible lluvia matinal**

Material Obligatorio:

- 4 imperdibles o sistema de sujeción de dorsal
- Vaso reutilizable para beber (no modalidad start Trail 5k)
- Mascarilla
- Bidón con líquido 0.5 LITROS mínimo – se han reducido los avituallamientos-
- Paravientos, que tendrá que ser impermeable waterproof en caso de lluvia.

Material recomendado:

- Gafas de protección por vegetación
- Calzado técnico y calcetines
- Manta térmica (seguridad)

CONTROL ACCESO SALIDA – PROTECCIÓN COVID - META

- En el listado de DORSALES OFICIALES (AQUÍ) encontraréis la hora en la que debéis acceder a la zona de acceso así como vuestro cajón.
- La entrada a la zona de salida va determinada por vuestro cajón. Por megafonía se aviará de los cajones que tienes que entrar y los que han de estar preparados.
- Una vez dentro del cajón, ocupar una marca e ir avanzando hasta la salida a medida que quede libre la marca que está delante vuestro. El tiempo dentro del cajón está previsto que se de 3 a 5 minutos.
- Para acceder al recinto de salida se realizará el control de **DESINFECCIÓN** que incluye temperatura, mascarilla y gel de manos.
- A continuación se podrá proceder a hacer un control de material, de parte o de todo el material.
- El material obligatorio no está pensado para los primeros corredores, sino para que todos y cada uno pueda progresar durante la carrera con seguridad. Esto incluye material de emergencia que seguramente no usaréis, pero debéis de llevarlo.
- MATERIAL IMPERDIBLES: pensad en coger imperdibles o bien otro sistema de sujeción del dorsal. El dorsal ha de ir siempre delante y visible.
- MATERIAL PARA BEBER: **la organización no dará ningún vaso durante la carrera**.

- Será **OBLIGATORIO** llevar encima en todo momento una **MASCARILLA** en buen estado para usar en caso de necesidad para protegernos nosotros y a las demás personas
- Al llegar a META podrá haber habrá otro control de material de los corredores/as que opten al pódium y de forma aleatoria.
- La llegada a META se puede hacer si mascarilla, pero habrá que desinfectarse y ponerse la mascarilla antes de salir de la zona de corredores.
- PROCEDIMIENTO DE SALIDA: Las salidas serán de 4 en 4 corredores cada 5 segundos:
    - Los corredores se sitúan bajo el arco y encima de la estera de cronometraje pisando con el pie, y la señal salen los 4 a la vez. SALIDAS DE **4 EN 4 CORREDORES** !!
    - Su tiempo de salida será cuando abandone la alfombra del cronometraje, no cuando la pise.
    - Una vez los 4 delantera hayan salido, los 4 de atrás ocupan la zona bajo el arco **y la señal salen**. Disponen de máximo 5-10 segundos entre señal y señal.

PUNTOS AVITUALLAMIENTO

- Repasad la forma de acceder a los avituallamientos y el aforo en el protocolo COVID.
- Los avituallamientos se han simplificado por la afectación COVID.
- MAPA ZONA AVITUALLAMIENTO COLL DEL GUIX. Con la intención que podáis visualizar esta zona conflictiva por desvíos, os facilitamos el mapa. Estará marcada con flechas de color para cada dirección.
- Bajando de la Mola, los corredores de 10k (Trail y trek) giran a la izquierda –ESTE- (flechas azules) en bajada hacia Colldejou. Los corredores de 21k, han de continuar recto en subida y por senda en direción SUD para proseguir hacia la zona de Montredón, siguiendo la flecha simple roja.
- Los corredores de 21k, en el segundo paso por el Coll del Guix, vienen del Oeste y han de seguir en bajada hacia Colldejou, dirección ESTE. (doble flecha roja)

Cursa 10km i caminadors:

- Coll del Guix : Av1 – km 5,2: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + taronges + fruits secs + llaminadures + barretes APTONIA

Cursa 21km:

- Coll del Guix : Av1 – km 5,2: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + taronges + fruits secs + llaminadures + barretes APTONIA
- Llaberia Poble : Av2 – km 13,1: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + plàtans + fruits secs + llaminadures + barretes APTONIA
- Coll del Guix : Av3 – km 16.9: Aigua + ISOTÒNIC APTONIA + Coca-cola + taronges + fruits secs + llaminadures + barretes APTONIA

Meta: entrepans de formatge, pernil dolç / Plàtans / aliment salat / aigua / Cervesa / Aquarius / Nectina

***START TRAIL*:** No teniu cap avituallament en cursa. Només a meta. Agafeu aigua pel recorregut.

ASPECTOS TÉCNICOS

- **ABANDONOS – CORTE HORARIO**
  - Los corredores de 21k tienen un corte horario 1h 25m después de su salida. Este corte se establece sobre las 10.30 de la mañana. El corte está situado en el COLL DEL GUIX, km 5,5. Los corredores que no lo superen, seguirán por el recorrido de 10k, quedando descalificados.
  - Hay zonas de carrera en que no es posible el abandono a menos que sea una evacuación del equipo de rescate. Las evacuaciones se derivan al servicio médico/hospital.
  - Las zonas de abandono está situada en el Coll del Guix.
  - Hay 1 furgoneta para evacuar a los abandonados de los controles. **No es un servicio de taxi**. Una vez el se cierre el control, se procederá a trasladar a los abandonados hasta la zona de meta.

- **MARCAJE**:
  - **T21K / T10K / TREK10:**
    - De la salida (km 0) hasta la meta, está todo marcado con cinta: cinta **BLANCA-NARANJA TRAILSERIES**.
    - Flechas de dirección.
    - Atención la zona del COLL DEL GUIX.
  - **START TRAIL 7K:**
    - Des de la sortida del poble fins a la cruïlla del km 1,5 esta marcat amb cintes **BLANC I BLAU DECATHLON**. A partir d'aquesta cruïlla, **GIREU A LA DRETA** i canvieu el color de l'encintat **BLANCA-NARANJA TRAILSERIES** (estarà indicat amb cartelleria) i ja seguiu sempre el mateix que el de la resta de Runners.

- **ABOTAJES Y DESMARCAJES:** Desgraciadamente dichos actos nos pueden afectar. Recomendamos a los corredores llevar un sistema de GPS que os ayude a orientaros en caso de desmarcaje. Por norma general encontraréis una cinta cada 60-100 metros. Si lleváis más de 300m sin ver una cinta empezad a sospechar. En caso de duda juntaros con algún corredor que lleve GPS. **Asegurar bien los cruces y recordad que no marcamos en el suelo, sino a la altura de la vista. Usamos cinta y flechas**.

- **GPS**: Se recomienda el uso de GPS en todas las distancias.
- **CRUCES Y DESVÍOS**: Aunque todos los desvíos están marcados con cartelera, os recomendamos revisar los recorridos previamente.
- **CRUCES DE CARRETERAS**: es vital que los corredores entiendan que es su responsabilidad cruzar o circular por las carreteras y caminos de forma respetuosa con el Reglamento de Tráfico. Aunque estéis en una carrera no tendréis ningún tipo de prioridad excepto en los lugares en que estén los agentes de tráfico (policía) y éstos detengan a los vehículos. Todos aquellos cruces en que no veáis la policía, haya o no personal de la organización, cruzad con mucha precaución ya que seréis unos peatones más para los otros usuarios de la vía pública.
- **SERRA LLABERIA**: La Serra de Llaberia, en sus partes más elevadas, en condiciones de poca visibilidad es muy traicionera. En caso de niebla o nubes, se recomienda asegurar bien la ruta y no ir solo por las partes más expuestas.
- **TRACK**: El track publicado presenta un pequeño error justo en la salida. Está marcado que ésta se realiza en la zona polideportiva, pero no es así. La salida se lleva a cabo en la zona del AYUNTAMENIENTO.

- **Fotógrafos**: Lluis Galí estará encima de La Mola mientras que Blanca de la Sotilla os estará esperando a meta!! Y escondido por el recorrido tendremos a Josep de www.xtremphoto.com para hacer las fotos para la venta.

ASISTENTES-ACOMPAÑANTES

- Este año se ruega a los corredores que vengan sin acompañantes o con pocos.
- Dentro de la zona de corredores en la salida y meta, no podrá haber acompañantes ni público.

MEDIO AMBIENTE - ECORESPONSABLES

- Con el objetivo de mejorar a nivel cualitativo la carrera y por la obligación que nos corresponde por estar corriendo dentro de un entorno natural hemos establecido las siguientes medidas de mejora.

- Respete la flora y la fauna así como a todo el mundo que esté disfrutando del entorno y la naturaleza. Aunque estéis haciendo una carrera, los caminos están abiertos a todos y en el recorrido se puede encontrar a otras personas, a pie o mountain bike o paseando animales. La carrera transcurre por el EIN Tivissa-Vandellòs-Llaberia (Red Natura 2.000) y por tanto hay que extremar el respeto para encontrar y conservar la montaña limpia: use la basura de los puntos de avituallamiento

- Vaso reutilizable: Los controles de **TRAIL COLLDEJOU** no dispondrán de ningún vaso para poder acceder a la bebida, por lo que es obligado el uso de un vaso reutilizable / bidón para rellenar.

- Respetad todas las normas: **no tirar basura ni desechos**, no salir de los caminos, respetar la fauna y la flora, y respeto por los valores del Parque Natural a nivel de patrimonio, paisaje y espiritualidad. También respeto por los paisanos de la zona así como otras personas que estén disfrutando este fin de semana de la Serra de Llaberia.

PARKING

- En Colldejou encontraréis varios parkings situados en la zona ESTE del pueblo. Os agradecemos que podáis usarlos y en caso de tener que aparcar en alguna de las calles, aseguraros que vuestro vehículo no molesta a los vecinos (calles estrechas, puertas de garaje, etc..)
- También os animamos a poder compartir vehículo todos aquellos que respetéis la normativa COVID. La zona de parking es limitada.

COMERCIOS EN COLLDEJOU

En Colldejou encontraréis los siguientes servicios:

- Tienda comestibles: venda de productos artesanos y locales (Quesos Colldejou)
- Bar el Casal: servicio de bar y comidas. Se aconseja reservar.
- Hotel-Restaurant-Bar Aire de Colldejou. Alojamiento y restaurante de montaña.
- Rural Colldejou: casas rurales de alquiler.

Buena carrera y mucha suerte a todos,

Equipo EVADICT TRAILSERIES