



PROTOCOL TRAIL COLLDEJOU – TRAIL RUNNING – 6 JUNY

Dia: 06 JUNY

- Cursa: **Trail Colldejou 21k**
- Distància: 21km
- Corredors: 200



- Cursa: **Trail Colldejou 10k / TREK**
- Distància: 10km
- Corredors: 200



- Cursa: **Start Trail 7k by Camping Prades**
- Distància: 5km
- Corredors: 50

Territori: Serra de Llaberia

Lloc de sortida: Ajuntament Colldejou.

Internacionalització:

- 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 plategen a partir d'ara seguiran aquests 3 principis bàsics, marcats pel PROCICAT:

1. **AUTORESPONSABILITAT (DOCUMENT ONLINE):**
 - 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 (**ON-LINE!!**)
2. DISTÀNCIA SEGURETAT:
 - a. Modificar el espai i temps de la cursa per tal que hi hagi contacte només entre grups petits: 1 cada xx segons/minuts 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

- Distàncies limitades a **200 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**.
- 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 a la vegada.
- 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 entregará 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

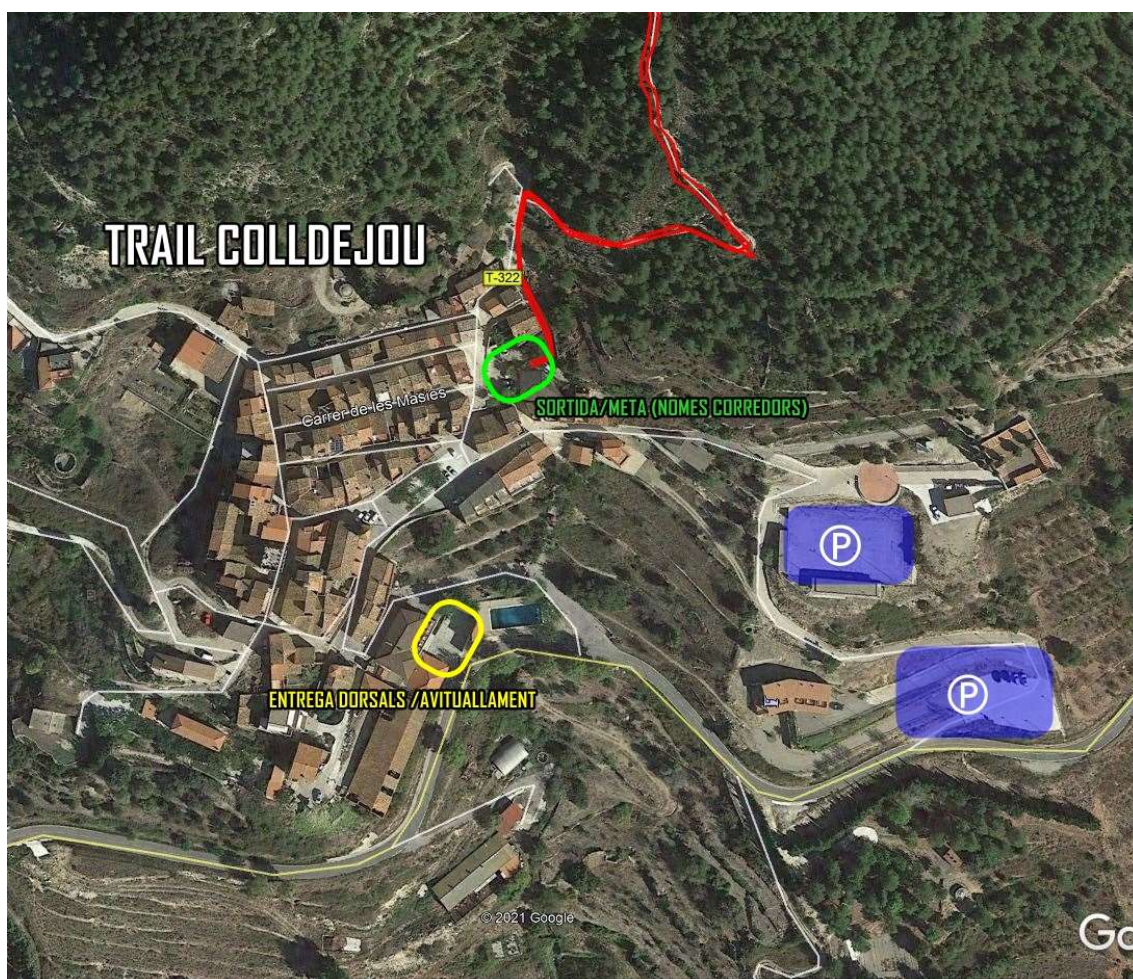
1- AJUNTAMENT - COLLDEJOU

Es tracta de la zona principal de la prova esportiva. És un espai adient per tenir protegits de COVID als vilatans de Colldejou, ja que es troba en un extrem del nucli urbà i molt a prop del recorregut de muntanya. A més, la zona compta amb una plaça a on els esportistes poden relaxar-se abans de continuar per agafar l'avituallament de meta. 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.
 - Dissabte 5 juny:
 - A Decathlon REUS de 17h a 19h.
 - Diumenge 06 Juny al FRONTÓN (sota el bar del Casal del poble) de Colldejou de 8.00h a 10h
 - 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.

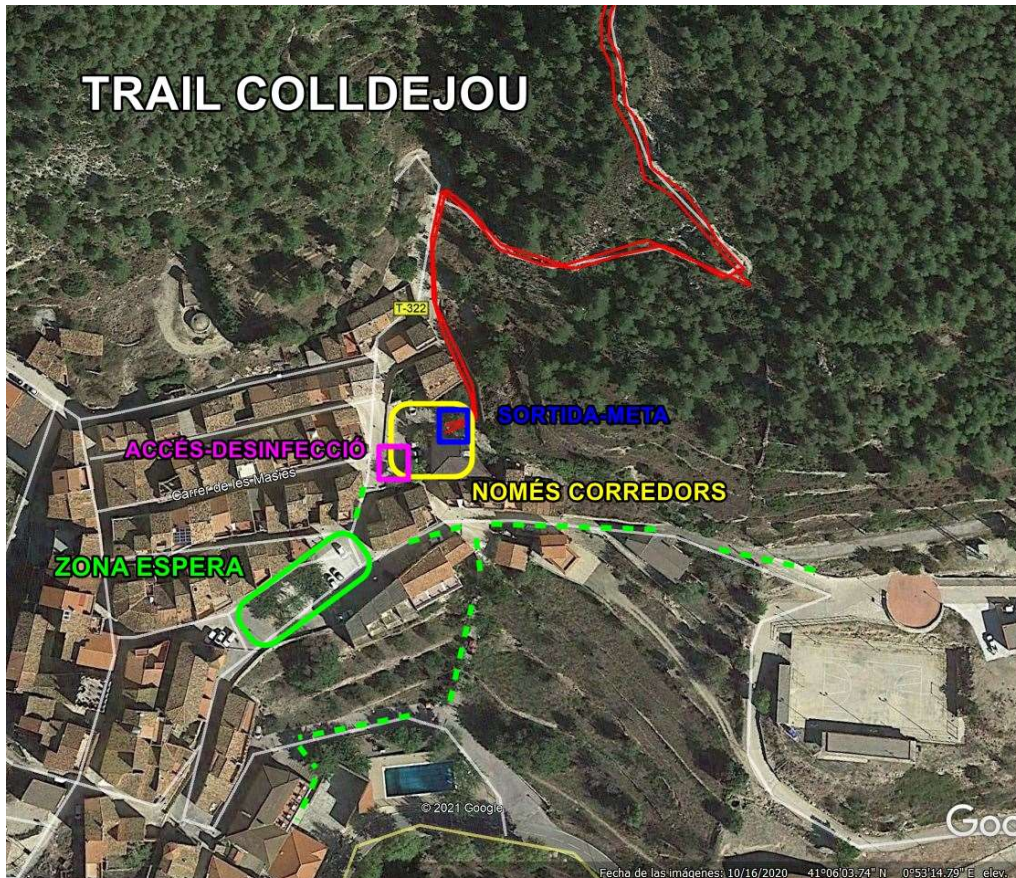
- Per recollir el dorsal **és obligatori** portar mascareta i desinfectar-se mans. Entrega de dorsals de un en un.
- Per aquesta cursa ja habilem la entrega **online** del document **d'autorresponsabilitat**. Els qui no ho tinguin entregat online (**omplir formulari on-line**) cal que ho portin en paper. **Aquest document s'entrega al recollir el dorsal.**
- 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.
- 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.
- 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, a la zona de l'ajuntament.



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.

- L'accés a la PRE-SORTIDA ho determina el número del calaix situat al dorsal. S'entrarà per ordre de calaix entre 10 i 5 minuts abans de l'hora de sortida.
- Per megafonia s'informarà del calaix que esta dins i els calaixos que han d'estar preparats.
- Al llistat de dorsals ja estarà indicada l'hora d'accés a la zona de sortida.
- La sortida per calaixos de mateix ritme de cursa . Sortides separades en el temps per sortida pre-assignada:
 - Per accedir a la PRE-SORTIDA es passa el control de DESINFECCIÓ: rentat de mans, comprovació de ús de mascareta i temperatura.
 - La mascareta no se la poden treure fins 50m després de la sortida.
 - Horaris: Separem les sortides per distàncies en el temps. Consultar el programa.
 - Les sortides seran **de 4 en 4 corredors cada 5 segons**:
 1. Els corredors se situen sota l'arc i a sobre de l'estora de cronometratge trepitjant amb el peu, i a la **senyal** surten els 4 a la vegada. **SORTIDES DE 4 EN 4 CORREDORS!!**
 2. **El vostre temps de sortida serà quan abandoneu l'estora del cronometratge, no quan la trepitgeu.**
 3. Un cop els 4 del davant hagin sortit, els 4 del darrera ocupen la zona sota l'arc i a la senyal surten. Disposen de màxim 5-10 segons entre senyal i senyal.





ARRIBADA

- Un cop passeu per la meta cal posar-se la mascareta.
- A la zona POST META hi haurà espai per recuperar-se on cal estar amb mascareta i mantenint separació. Disposeu de 2 fonts en aquesta zona.
- Per sortir us haureu de desinfectar i ja podreu sortir de la zona POS-META.
- L'avituellament de meta esta situat al FRONTÓN de Colldejou, a uns 200m de la meta. Cal anar seguint les indicacions.
- Al avituallament de meta cal respectar la distància de 1,5m entre corredors.
- A la bossa del corredor ja estarà l'avituellament dins.
 1. Beguda, fruits secs i barreta.
 2. Podreu escollir entrepà que us el posarem a dins.
 3. 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 6 persones per grup.
 4. Es prega limitar la relació social en l'espai de relax.

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.

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 continuar la cursa.
- 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).

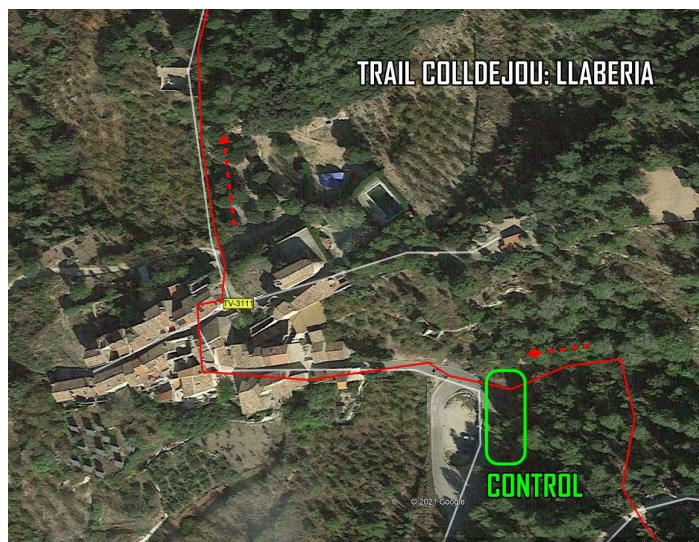
COLL DEL GUIX - ANADA

- Km 5,5
- NO WC.
- Aforo: 12 personas.
- ATENCIÓ DESVIAMENT DE CURSES!!



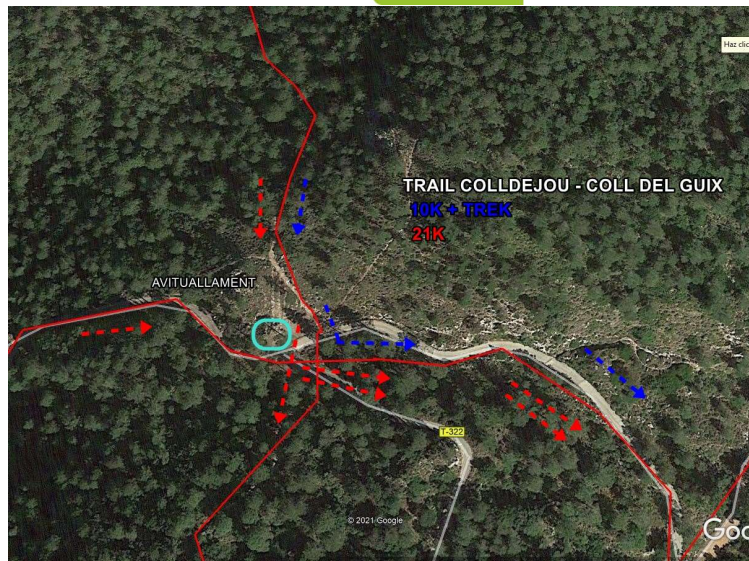
AVI 2 – PARKING LLABERIA

- Situat al km 13,1 pels 21k
- Aforo 12 pax.



AVI 3 - COLL DEL GUIX - TORNADA

- Km 6,9
- NO WC.
- Aforo: 12 personas.



PROCEDIMENT DE UN CORREDOR EN UN AVITUALLAMENT:

1. Recollir dorsal en botiga els dies abans o a Colldejou el dia de la cursa, a partir de 1h abans de la sortida. Entregues de dorsals de un en un. Firma document autorresponsabilitat ON-LINE
2. Amb el dorsal posat, el corredor accedeix a la zona de DESINFECCIÓ.
3. DESINFECCIÓ: Control de mascareta / rentat de mans / temperatura /
4. **Zona PRE-SORTIDA: espai exterior de 400m², delimitat per respectar 2,5m² per corredor (limitat a uns 60 corredors = 150m²)**
5. Sortida cronometrada: A mida que el calaix de sortida es queda lliure, accedeixen els corredors de la següent sortida. Sortides cada 5-10 segons en formacions de 4 i a la senyal.
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
8. Arribada a meta: mascareta després de passar per meta / 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 6 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