ESPAÑOL - COMUNICADO TÉCNICO nº1 TRAIL COLLDEJOU – CURSA DE NADAL

CURSA DE NADAL - TRAIL COLLDEJOU 10K-TREK10-5K

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.

La Mola de Colldejou y 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

- RECORDAD QUE UNA VEZ ACABADA LA CARRERA, NO PODRÉIS QUEDAROS EN LA ZONA DE META: antes de recoger el avituallamiento deberéis poneros la mascarilla, limpiar las manos con gel y mantener las distancias de seguridad.
- LA ZONA DE META SÓLO TENDRÁ ACCESO PARA LAS PERSONAS CON DORSAL QUE SE LES CONVOQUE A LA SALIDA O BIEN ACABEN DE LLEGAR A META.

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 TARRAGONA**
      - Viernes 17 Diciembre de **15.30h a 17.50h**
    - **Ajuntament Colldejou**
      - Domingo 19 Diciembre de **8.45h a 9.45h**
      - SALIDAS POR DISTANCIA
        - TRAIL 10: **10H**
        - TREK 10: **10.05H**
        - START TRAIL: **10.20H**
- *Firma ON-LINE documento de AUTORRESPONSABILIDAD COVID.*
  - Para recoger el dorsal de la Cursa de Nadal - Trail Colldejou tenéis que tener firmado el documento online Hoja de **Autorresponsabilidad** COVID (ya no hace falta imprimirla). También **AQUÍ:** **https://docs.google.com/forms/d/1mKiWhvot_Bz6o9y4zL4UlgLpkpe4KuXVIVlhr6uSbMQ/edit?usp=drive_web**

CRONOMETRAJE ***NATURETIME-RUNATICA CRONO ON-LINE***

- El sistema de cronometraje de las carreras estará doblado. Tendréis control con QR y también control de chip.
- 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 y el código QR.

- También habrá controles de paso, con jueces controladores. Habrá que enseñar el dorsal, para que puedan leer el código QR/NÚMERO

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

- Seguimiento en las redes sociales: #EVADICTTRAILSERIES #TRAILCOLLDEJOU #CURSADENADAL @trailseries21k @naturetime_evnts

SERVICIOS CARRERA: FISIOTERAPEUTAS / DUCHAS/ VESTUARIOS/GUARDARROPA

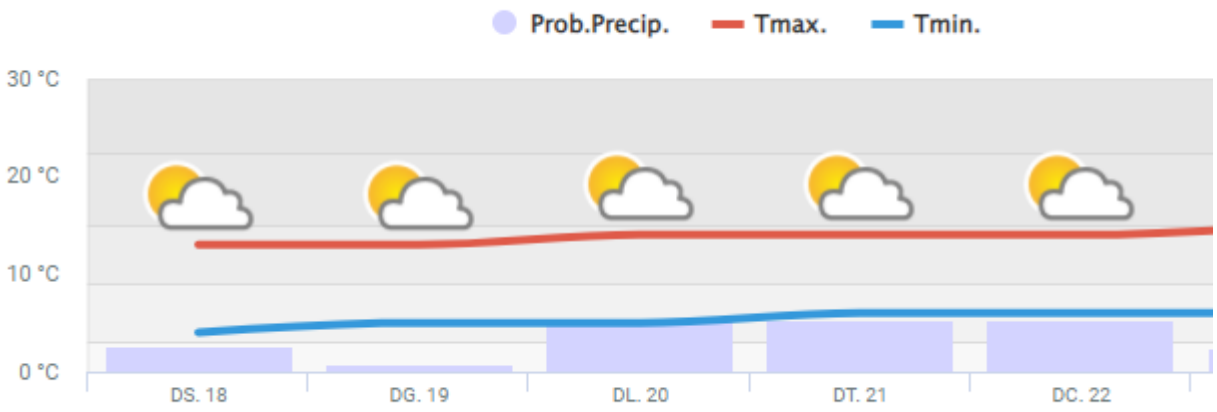
- Todos estos servicios han sido **anulados** por protocolo COVID.
- Habrá WC en la pista polideportiva.
- En la zona de meta hay 2 fuentes para refrescaros.

.

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



METEOROLOGÍA

- La previsión meteorológica será **FAVORABLE** en lo que respecta a tormentas y mal tiempo. Hay riesgo de nubes bajas y niebla, lo que implicaría una temperatura más baja. 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 cualquier caso es importante recordar el material obligatorio a llevar en todo momento en carrera.
- En previsión de la meteorología **FAVORABLE posible nubes/niebla 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 posibilidad de nubes/niebla 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)
- Gorro
- Guantes
- Camiseta térmica manga larga

CONTROL ACCESO SALIDA – PROTECCIÓN COVID - META

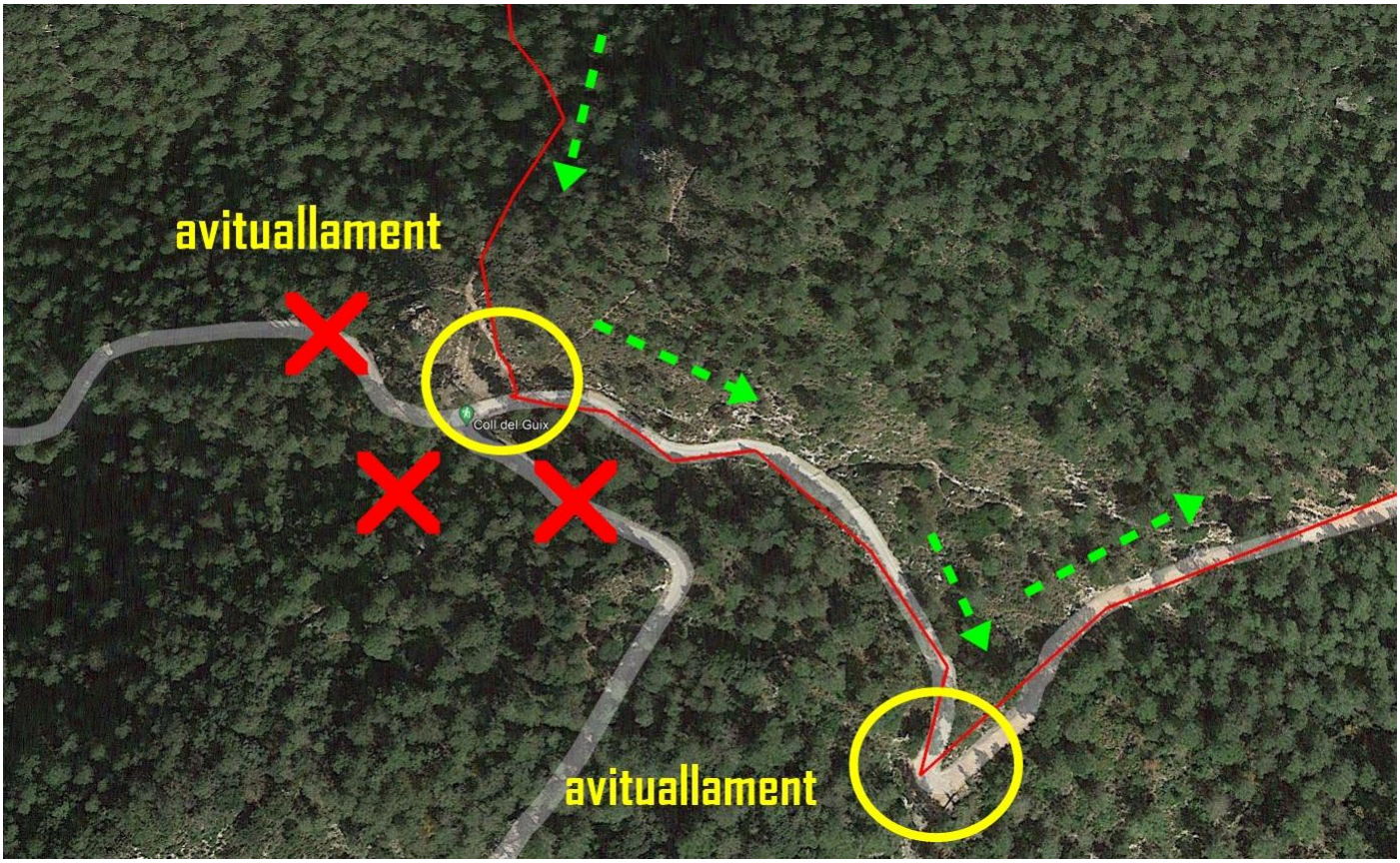
- En el listado de DORSALES OFICIALES **AQUÍ**: https://www.naturetime.es/wp-content/uploads/2021/12/LLISTAT-DORSALS-NADAL-2021.pdf

- Salidas en masa según modalidad.
- Para acceder al recinto de salida se realizará el control de **DESINFECCIÓN** que incluye temperatura, mascarilla y gel de manos. Solo se permite el acceso a la plaza a los corredores con dorsal, convocados. El resto deberá esperar fuera de la plaza del Ayuntamiento.
- 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. Sólo será obligatoria llevarla puesta correctamente en la recogida de dorsales, en el acceso al recinto de salida y se podrá sacar 30 segundos antes de la salida.
- 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 ir al avituallamiento.

PUNTOS AVITUALLAMIENTO

- Se recomienda acceder a los avituallamientos dejando la separación de 1.5m; gel y mascarilla.
- 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. Seguir el camino señalizado. El punto de avituallamiento puede estar desplazado unos 150 metros con la intención de estar protegidos en caso de mal tiempo.



Cursa 10km i caminadors:

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

Meta: entrepans de formatge, pernil dolç / mandarines / torró / bolleria / aigua / Cervesa / Aquarius / Coca-cola / powerade

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

ASPECTOS TÉCNICOS

- **ABANDONOS**
  - 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**:
  - **T10K / TREK10:**
    - De la salida (km 0) hasta la meta, está todo marcado con cinta: cinta **BLANCA-NARANJA TRAILSERIES**.
    - Flechas de dirección.
    - Atención la zonas de cruces.
  - **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.

- **SABOTAJES 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**. El recorrido se repasará antes de la carrera.
- **GPS**: Se recomienda el uso de GPS en todas las distancias.
- **CRUCES Y DESVÍOS**: Aunque todos los desvíos están marcados con cartelería, 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. **En esta carrera no se cruza ninguna carretera**.
- **LA MOLA**: La MOLA, 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 AYUNTAMIENTO**, realizando una vuelta al pueblo para separar a los corredores antes de la senda.

- **Fotógrafos**: Lluis Galí estará encima de La Mola mientras que Blanca de la Sotilla os estará esperando en meta!! Todas las fotos las tendréis disponibles una vez publicadas.

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 (plaza ayuntamiento), 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 tod@s,
Equipo EVADICT TRAILSERIES

BON NADAL – FELIZ NAVIDAD – MERRY CHRISTMAS

CURSA DE NADAL

10K- 5K

EVADICT

TRAILSERIES

2021

Colldejou