



REGLAMENTO TAMADABA TRAIL 2021

ÍNDICE

Art. 1 - Comportamiento deportivo y respeto al medio ambiente	2
Art. 2 – Plazas, inscripción y forma de pago	3
Art. 3 – Cambios, traspasos y anulaciones	4
Art. 4 - Requisitos de participación	5
Art. 5 - Descargo de responsabilidad	5
Art. 6 - Derechos de imagen	5
Art. 7 - Publicidad	5
Art. 8 - Protección de datos	6
Art. 9 - Verificaciones técnicas	6
Art. 10 - Salidas y llegadas	6
Art. 11 - Ayuda externa	6
Art. 12 - Puntos de avituallamiento	7
Art. 13 - Puntos con hora de cierre	7
Art. 14 - Puntos de control de paso	7
Art. 15 - Lugar de abandono	8
Art. 16 - Responsabilidad de los Directores de Carrera	8
Art. 17 - Medios de progresión en competición	8
Art. 18 - Material OBLIGATORIO	8
Art. 19 - Material RECOMENDADO	9
Art. 20 - Dorsales	9
Art. 21 - Uso de bastones	10
Art. 22 - Normas de seguridad	10
Art. 23 - Penalizaciones	11
Art. 24 - Tránsito por carreteras	11
Art. 25 - Categorías y clasificaciones	12
Art. 26 - Dirección de Carrera	12
Art. 27 - Comisarios Deportivos	12
Art. 28 - Reclamaciones	12
Art. 29 - Suspensión de la prueba	12
Art. 30 - Modificaciones	13
Art. 31 - Protocolo Covid	13
ANEXO I	14
1. TAMADABA TRAIL 18 KM	14
2. TAMADABA TRAIL 30 KM	14
ANEXO II	15
1. Medidas previas a la entrega de dorsales y a la llegada a San Pedro el día de la carrera	16
2. Medidas a cumplir en el momento de la salida	16
3. Medidas a cumplir en los avituallamientos	17
4. Medidas a cumplir durante la carrera	18
5. Medidas a cumplir en la zona de meta, una vez finalizada la carrera	18



TAMADABA TRAIL 2021

La X edición de la Tamadaba Trail se desarrolla este año 2021 en dos modalidades:

Tamadaba Trail – 18 km

La Tamadaba Trail, en su modalidad de 18 km, tendrá lugar **el sábado 4 de DICIEMBRE de 2021** con salida desde San Pedro (Agaete). La prueba se celebrará sobre un recorrido en formato circular de aproximadamente 18 km y con un desnivel positivo de 1.363 metros. La dificultad técnica es considerada **MEDIA**.

Tamadaba Trail – 30 km

La Tamadaba Trail, en su modalidad de 30 km, tendrá lugar **el sábado 4 de DICIEMBRE de 2021** con salida desde San Pedro (Agaete). La prueba se celebrará sobre un recorrido en formato circular de aproximadamente 30 km y con un desnivel positivo de 1.800 metros. La dificultad técnica es considerada **ALTA**.

Para las dos pruebas la meta estará situada en el barrio de San Pedro (Agaete). Dicho recorrido transcurrirá por lugares de las medianías del noroeste de Gran Canaria, por senderos insulares, pistas y algunos pequeños tramos de carretera local que sirven de enlace entre ellos.

Los horarios de las diferentes modalidades se indican en el **ANEXO I**, al final de este documento, salvo modificación que se indicaría, de producirse, en la página web de la prueba y en los perfiles oficiales en RRSS.

El desarrollo de este evento se regirá por el presente **REGLAMENTO**.

Art. 1 - Comportamiento deportivo y respeto al medio ambiente

La Tamadaba Trail se celebra con respeto absoluto hacia el medio ambiente.

La Organización no cortará en ningún momento la circulación, y los participantes respetarán las normas viales en poblaciones y carreteras de uso público. Serán **DESCALIFICADOS DE LA COMPETICIÓN** los participantes que presenten comportamientos paramilitares, hagan apología del terrorismo, muestren actitudes violentas o xenófobas, o arrojen basura en la naturaleza, siendo obligatorio respetar los cultivos, el ganado y la propiedad privada en general. Los participantes serán responsables de los daños ocasionados.



Art. 2 – Plazas, inscripción y forma de pago

Las plazas estarán limitadas a 200 participantes en cada una de las dos modalidades, Tamadaba Trail 18 km y Tamadaba Trail 30 km.

Las cuotas de inscripción se establecen de la siguiente forma:

Tamadaba Trail – 30 km

- Federados 35€
- No federados 38 €

Tamadaba Trail – 18 km

- Federados 25 €
- No federados 28 €

Sólo serán admitidas las inscripciones realizadas en la web del evento <http://www.tamadabatrail.com>, apartado **Inscripciones**, rellenando los documentos necesarios y abonando la cuota de inscripción reseñada una vez completada la ficha.

Cada participante deberá rellenar correctamente todos sus datos personales y deberá comprobar que los datos que aparecen en la web se corresponden con los datos aportados a la hora de realizar la inscripción. Estos serán cotejados por la Organización durante la retirada de dorsales, siendo también necesaria la presentación de la Tarjeta Federativa, en caso de indicar que se está federado.

El pago se realizará en el momento de la inscripción a través de alguna de las modalidades expuestas en la página de inscripción. La inscripción implica la reserva de plaza y da derecho a:

- Participar en la carrera.
- Recibir su bolsa del corredor.
- Avituallamiento líquido y sólido durante la carrera.
- Dispositivo de seguridad.
- Avituallamiento líquido y sólido en meta.
- Prenda finisher (siempre que se constate la finalización de cualquiera de los recorridos de la manera que recoge este Reglamento).
- Seguro de Accidentes.



- Todos los participantes oficialmente inscritos, **estén federados o no**, estarán cubiertos por una póliza de seguros concertada por la Organización, que cubrirá los accidentes que se produzcan como consecuencia directa del desarrollo de la prueba y nunca como derivación de una enfermedad, dolencia, padecimiento latente, o por imprudencia, negligencia, inobservancia del presente Reglamento o de las normativas de rango superior que le sean de aplicación.
Tampoco están cubiertos mediante este seguro aquellos accidentes producidos en los desplazamientos hacia el lugar y/o desde el lugar en que se desarrolle la prueba.

La carrera colaborará con un fin solidario dando la oportunidad a los corredores de donar una cantidad a una ONG durante el proceso de inscripción. La organización de la carrera añadirá 1€ por cada donación realizada.

Al final de la carrera se entregará a los participantes que hayan completado el recorrido en su totalidad, siendo testificado por los medios técnicos que dispone la Organización para establecer los tiempos y clasificaciones de cada prueba, una prenda finisher exclusiva justificativa de haber finalizado el recorrido en los términos y condiciones que se indican en este Reglamento.

A los participantes que no hayan podido terminar la prueba, sea por las circunstancias que sean, o la hayan realizado faltando a algunas de las obligaciones especificadas en este Reglamento, no le será entregada la citada prenda finisher.

Art. 3 – Cambios, traspasos y anulaciones

Para solicitar cualquier cambio en la modalidad elegida, así como para el traspaso de la plaza de un corredor a otro, se establece como **fecha máxima el 31 de octubre de 2021**. Después de esta fecha no se podrá realizar cambio alguno. En cualquiera de los dos casos, la Organización no puede asegurar la prenda y/o talla correcta de la prenda que se entregue en la bolsa del corredor.

Se permite la anulación de la inscripción hasta el **31 de octubre a las 23:59 horas**. Después de esta fecha no se podrá realizar anulación alguna. La Organización devolverá el importe de la inscripción menos los gastos de gestión de la devolución. Aquellos inscritos que no participen en la prueba tendrán derecho a su bolsa de corredor, que se entregará en el mismo momento que al resto de participantes.



IMPORTANTE: las plazas disponibles por anulaciones serán asignadas a la lista de espera por orden de inscripción en la misma.

Art. 4 - Requisitos de participación

- Ser mayor de edad.
- Conocer y aceptar las condiciones del presente reglamento.
- Realizar correctamente todos los pasos de preinscripción e inscripción.

Art. 5 - Descargo de responsabilidad

Los participantes inscritos en la Tamadaba Trail entienden que participan voluntariamente y bajo su propia responsabilidad en la competición. Por consiguiente, exoneran, renuncian, eximen y convienen en no denunciar a la entidad organizadora, colaboradores, patrocinadores y otros participantes, de toda responsabilidad civil para con los corredores y sus herederos.

El descargo de responsabilidad se encuentra disponible en la página web de la carrera <http://www.tamadabatrail.com>, en el apartado **Documentos**, y se acepta expresamente en el momento en que se da por finalizado el proceso de inscripción.

Art. 6 - Derechos de imagen

La entidad organizadora se reserva en exclusividad el derecho sobre la imagen de la Tamadaba Trail, así como la explotación audiovisual, fotográfica y periodística de la competición. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar previamente con el consentimiento de la Organización.

Art. 7 - Publicidad

Es obligatorio para los participantes la utilización y ubicación en el espacio indicado del material publicitario facilitado por la Organización (dorsales, adhesivos, etc.). Modificar, doblar u ocultar el material publicitario será PENALIZADO, siendo responsabilidad de los participantes el mantenimiento del material publicitario facilitado por la Organización.



Art. 8 - Protección de datos

Al inscribirse en cualquiera de las modalidades de la Tamadaba Trail, los participantes dan su consentimiento para que la Organización de la prueba trate automáticamente y con finalidad únicamente deportiva, promocional o comercial sus datos de carácter personal.

Conforme establece la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, el participante tiene derecho a acceder a estos ficheros con el objetivo de rectificar o cancelar de forma total o parcial su contenido.

A tales efectos se deberá solicitar por escrito en la siguiente dirección:
tamadaba.rungosay@gmail.com.

Asimismo, los inscritos ceden de manera expresa a la Organización el derecho de reproducir el nombre y apellidos, clasificación obtenida y la propia del participante, la categoría, la marca deportiva realizada y su imagen.

Art. 9 - Verificaciones técnicas

Las verificaciones técnicas se podrán hacer a la hora de la retirada de dorsales, en el momento de acceder a la cámara de salida y/o durante la carrera por miembros de la Organización. En caso de hacerse a la hora de la retirada de dorsales, la Organización será la encargada de comunicarlo a todos los participantes.

Art. 10 - Salidas y llegadas

El cronómetro se pondrá en marcha a la hora establecida con o sin la presencia de los participantes. Los participantes que se presenten pasados 15 minutos después de haberse dado la salida serán DESCALIFICADOS.

Art. 11 - Ayuda externa

Los participantes únicamente podrán tener ayuda externa dentro las zonas señalizadas, comprendidas en un radio de entre 50 y 100 metros alrededor de cada avituallamiento. Los límites de las zonas de ayuda externa, estarán debidamente señalizados a lo largo del recorrido con un cartel de **Inicio/Final de la zona de ayuda externa**, dejando claro dónde empieza y dónde acaba.



No podrá facilitarse ayuda externa en la zona de avituallamiento usada por la Organización.

Art. 12 - Puntos de avituallamiento

Para cada modalidad se establecen los siguientes avituallamientos:

- 2 avituallamientos en carrera de líquidos y sólidos para la Tamadaba Trail 18 km.
- 3 avituallamientos en carrera de líquidos y sólidos para la Tamadaba Trail 30 km.

Además, existirá un avituallamiento de líquidos y sólidos una vez llegados a Meta.

IMPORTANTE: Los avituallamientos no dispondrán de vasos.

Las ubicaciones de los puntos de avituallamiento se indicarán en el **ANEXO I**, al final del presente documento.

Art. 13 - Puntos con hora de cierre

Todos los puntos de avituallamientos tendrán control horario de cierre. El horario de cierre de cada punto se establece en el **ANEXO I**, al final del presente documento.

El participante que finalice una SECCIÓN después del horario de cierre establecido quedará automáticamente fuera de carrera, debiendo entregar el dorsal cuando se lo requiera a cualquier miembro de la Organización para comunicar dicha exclusión.

En el caso de que el participante se niegue a abandonar y decida, por su cuenta y riesgo, finalizar el recorrido estando excluido de la prueba, firmará un documento de exención de responsabilidad que se le facilitará por parte de la Organización.

Art. 14 - Puntos de control de paso

Se establecen puntos de control de paso en los diferentes puntos de avituallamiento establecidos para cada carrera.

Además, la dirección podrá establecer los puntos de control de paso que estime necesarios para controlar que la prueba se recorre en su totalidad.



En ellos se encontrará un comisario de la organización. Saltarse uno o varios puntos de control de paso supondrá la DESCALIFICACIÓN de la competición.

Art. 15 - Lugar de abandono

Los abandonos deberán realizarse en los puntos de control o avituallamientos. Si por causa de accidente o lesión el corredor queda inmovilizado y no puede llegar hasta un punto de control, activará el operativo de rescate contactando telefónicamente con la organización mediante el Teléfono Móvil de Emergencia que se encuentra en el dorsal.

Art. 16 - Responsabilidad de los Directores de Carrera

Los Directores de Carrera podrán retirar de la competición a un corredor cuando consideren que este tiene mermadas sus capacidades físicas o técnicas como causa de la fatiga, no dispone del material obligatorio, o sus condiciones no son las apropiadas para continuar en carrera.

Art. 17 - Medios de progresión en competición

Únicamente podrá utilizarse la carrera a pie como medio de progresión, estando prohibido cualquier tipo de ayuda o implemento que no sean los propios físicos y los bastones de trekking. El carácter NON STOP de la competición hace necesario que los participantes estén lo suficientemente entrenados para realizar actividad física ininterrumpida a lo largo de varias horas, y recuperarse sin problemas para continuar con la prueba (evitando la aparición de ampollas, tendinitis y otras lesiones parecidas).

Art. 18 - Material OBLIGATORIO

Se establece el siguiente material obligatorio que habrá que presentar ante el requerimiento de los comisarios deportivos durante toda la prueba:

Modalidad TAMADABA TRAIL 18 KM:

- Móvil con saldo y batería suficiente.
- Depósito de agua de al menos 0.5 litros de capacidad.
- Calzado y ropa adecuada.



- Manta térmica.
- Vaso o depósito para su uso en los avituallamientos.
- Mascarilla protección Covid 19.

Modalidad TAMADABA TRAIL 30 KM:

- Móvil con saldo y batería suficiente.
- Depósito de agua de al menos 1 litro de capacidad.
- Calzado y ropa adecuada.
- Manta térmica.
- Vaso o depósito para su uso en los avituallamientos.
- Mascarilla protección Covid 19.

Art. 19 - Material RECOMENDADO

Se establece el siguiente material recomendado para **LAS DOS MODALIDADES:**

- Cortaviento y/o impermeable.

Art. 20 - Dorsales

El lugar y fecha de la entrega de dorsales serán comunicados en la web de la carrera. En el caso de que el participante no pueda recoger el dorsal cuando se indique, deberá autorizar a un tercero para que lo haga en su lugar mediante el documento de autorización disponible en el apartado **Documentos** en la web <http://www.tamadabatrail.com>.

Durante toda la carrera, el corredor deberá llevar el dorsal siempre visible en la parte frontal del cuerpo.

El dorsal es personal e intransferible, por lo que todo aquel corredor que participe usando el dorsal de otra persona quedará directamente DESCALIFICADO. Durante la prueba, es decir, en la salida, meta o durante el trayecto, la Organización podrá exigir al corredor documento que acredite claramente su identificación (nombre y foto). Su no aportación podrá suponer la DESCALIFICACIÓN del corredor.



Art. 21 - Uso de bastones

Por motivos de seguridad, queda prohibido el uso de bastones de trekking durante los primeros 2 kilómetros de carrera. Además, los participantes estarán obligados a portarlos de forma que eviten dañar al resto de participantes durante todo el tiempo que no se estén usando.

Art. 22 - Normas de seguridad

Todo corredor tiene el deber de prestar socorro a otro participante que esté en peligro o accidentado, estando obligado a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio podrá ser penalizada con la descalificación inmediata.

Es obligación de cada corredor portar consigo cualquier residuo que genere, como envases, papeles, residuos orgánicos, etc., hasta los lugares señalados y habilitados por la organización. Un bastón roto en competición podrá ser entregado en un control. El competidor que no los deposite o los deje en una zona preparada, podrá ser penalizado.

Todo corredor deberá realizar el recorrido marcado y balizado por la organización. No respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos será causa de penalización, que será determinada por los comisarios de carrera y que podrá ir desde la amonestación hasta la descalificación total, según el caso.

Los participantes deberán seguir, en todo momento y durante todo el recorrido, las instrucciones de los miembros de la Organización.

Los competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, comisarios y demás miembros de la Organización. Además, deben ser cuidadosos con las instalaciones habilitadas para la prueba.

Un corredor podrá retirarse de la prueba siempre que él lo desee, pero deberá hacerlo de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se retirará en un avituallamiento y entregará el dorsal.
- El participante asumirá toda responsabilidad desde que abandone voluntariamente la prueba.



- La Organización facilitará la evacuación a la zona de meta de los corredores que hayan decidido abandonar después del cierre del control del avituallamiento en el que estos se encuentren.

Ayuda externa: el acompañamiento al corredor por parte de otra persona, sea esta o no corredor, será considerado ayuda externa y podrá ser penalizado. De la misma forma, también será considerado como ayuda externa la asistencia y/o avituallamiento externo al corredor fuera de las zonas habilitadas para tal fin, detalladas en el punto 3 de este Reglamento.

Art. 23 - Penalizaciones

Se producirá la penalización o descalificación de un corredor cuando incurra en cualquiera de los puntos indicados a continuación (el equipo arbitral tendrá potestad para hacer apercibimientos, si lo considera oportuno, antes de aplicar una penalización):

- No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar.
- Recibir ayuda o avituallamiento (excepto auxilio) de cualquier persona, sea competidor o no, fuera de las zonas habilitadas para tal fin.
- Tirar desperdicios durante el recorrido.
- No llevar el material requerido por la organización en cada control.
- No hacer caso a las indicaciones de la organización, árbitros comisarios o colaboradores (Guardia Civil, Protección Civil, etc.).
- No pasar por cualquiera de los puntos de control de chip.
- No portar o no colocarse algún elemento del material indicado por la organización.
- Demandar ayuda sin necesitarla.

Art. 24 - Tránsito por carreteras

Durante la prueba, cuando el corredor tenga que cruzar o transitar por alguna calle o carretera, deberá realizarlo con el máximo cuidado, respetando a los vehículos que puedan transitar por la zona y siempre cumpliendo con todo lo establecido en materia de tráfico.



Art. 25 - Categorías y clasificaciones

Dentro de cada modalidad (masculina y femenina) se establecen las siguientes categorías:

- Senior: 18 a 39 años.
- Veteranos I: 40 a 49.
- Veteranos II: 50 a 59.
- Veteranos III: 60 a +60.

Aparte de las clasificaciones de cada categoría existirá una **Clasificación General**, donde entran todas las categorías para cada modalidad (masculina y femenina).

Para establecer la categoría, se tomará la edad del corredor en el momento de la prueba.

Art. 26 - Dirección de Carrera

Los Directores de Carrera podrán suspender, acortar, neutralizar o detener la carrera, por seguridad o causas de fuerza mayor ajenas a su voluntad (climatología, variaciones del caudal hidrográfico, etc.).

Art. 27 - Comisarios Deportivos

Son los responsables de los puntos de control de paso obligatorios. No obedecer las indicaciones de un Comisario Deportivo supone la DESCALIFICACIÓN. Los participantes no podrán reclamar o interrogar por el reglamento, clasificaciones, itinerarios, etc., a los comisarios deportivos.

Art. 28 - Reclamaciones

Se aceptarán todas las reclamaciones previo pago de una fianza de 50€. Esta fianza sólo se reembolsará si la Organización considera que la queja está justificada.

Art. 29 - Suspensión de la prueba

La Organización se reserva el derecho de suspensión de la prueba por causas de fuerza mayor, bajo alerta de las autoridades competentes y/o fenómenos



meteorológicos adversos. En tal caso no se reembolsará el importe de las inscripciones ni se cubrirán los gastos de los participantes.

Art. 30 - Modificaciones

El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización, así como cualquier dato, norma o apartado para una óptima realización de la prueba. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con este reglamento.

Art. 31 - Protocolo Covid

En el **ANEXO II** se detalla el protocolo Covid a cumplir.



ANEXO I

La Tamadaba Trail, en sus dos modalidades, tendrá lugar el sábado **4 de DICIEMBRE de 2021**, con salida y meta en el Barrio de San Pedro en el municipio de Agaete.

Los puntos de avituallamiento coincidirán con los puntos de control de cierre, y estarán repartidos a lo largo del recorrido. En los puntos de avituallamiento los participantes dispondrán de líquidos y alimentos sólidos. **No habrá vasos en los avituallamientos.**

A continuación, se detallan los datos técnicos de cada modalidad y la ubicación de los puntos de control y avituallamiento.

1. TAMADABA TRAIL 18 KM

- Distancia: 18,18 km
- Desnivel: 1.365 m
- Hora Salida: 09:00h
- Hora Cierre: 14:00h
- Avituallamientos: 2 (sólidos y líquidos)

Puntos de control	1. TAMADABA 5,85 km		2. PRESA LOS PEREZ 12,25 km		3. META 18,18 km	
	SALIDA	Último	Primer	Último	Primer	Último
09:00h (00:00)	10:00h (+01:00)	11:15h (+02:15)	10:30h (+01:30)	12:30h (+03:30)	11:00h (+02:00)	14:00h (+05:00)

2. TAMADABA TRAIL 30 KM

- Distancia: 30 km
- Desnivel: 1.815 m
- Hora Salida: 08:00h
- Hora Cierre: 15:00h
- Avituallamientos: 3 (sólidos y líquidos)

Puntos de control	1. TAMADABA I 6,85 km		2. TAMADABA II 16,70 km		3. PRESA LOS PEREZ 23,12 km		4. META 29,97 km	
	SALIDA	Último	Primer	Último	Primer	Último	Primer	Último
08:00h (00:00)	09:15h (+01:15)	10:15h (+02:15)	11:30h (+02:30)	12:30h (+04:30)	11:15h (+03:15)	13:45h (+05:45)	12:30h (+04:30)	15:00h (+07:00)



ANEXO II

Esta X edición de la TAMADABA TRAIL está marcada por la pandemia de la COVID19, que ha condicionado y condiciona nuestras vidas y por tanto también la realización de esta carrera.

En la celebración de eventos deportivos los organizadores estamos obligados a establecer un protocolo COVID específico y claro, en el que el corredor debe estar debidamente informado. Atendiendo a la situación que en cada momento tenga la pandemia es necesario marcar unas medidas preventivas de disminución de riesgos frente al COVID -19.

Independientemente de la responsabilidad que asumimos los organizadores, es fundamental el compromiso individual y colectivo de los participantes del evento en el cumplimiento de las normas.

Nuestra prioridad es velar por un buen desarrollo de la TAMADABA TRAIL, sin descuidar la salud del CORREDOR y de los VOLUNTARIOS. Es por ello, que necesitamos su comprensión y colaboración.

Por ello es fundamental que tengamos información de primera mano de las condiciones de salud del corredor así como del cumplimiento del protocolo COVID. En todo momento la organización informará, atendiendo a las instrucciones que establecen las autoridades sanitarias, de la evolución de la pandemia y de los niveles de control existentes.

En este sentido existen tres pilares fundamentales en el protocolo, a saber:

- Uso de mascarillas (elemento incluido en el material obligatorio).
- Mantener la distancia de seguridad interpersonal. (salidas y llegadas escalonadas a la salida, la meta y a avituallamientos).
- Uso del gel hidroalcohólico.

Les informamos a continuación de las medidas preventivas del protocolo COVID, que debemos cumplir:



1. Medidas previas a la entrega de dorsales y a la llegada a San Pedro el día de la carrera

- El Corredor debe tener la temperatura corporal normalizada, no superando los 37 grados de temperatura.
- El corredor no deberá acudir al evento en caso de mostrar síntomas clínicos relacionados con la Covid19 (fiebre, tos, sensación de falta de aire, dolor de garganta, pérdida de olfato, pérdida de sabores, dolores musculares, diarrea, dolor torácico, cefalea) o haber tenido contacto estrecho con una persona que tiene la Covid19 (si ha estado con el más de 15 minutos, no ha guardado 2 metros de distancia y no llevaba mascarilla, en las últimas 48 horas).
- No se podrán realizar cambios de talla de las camisetas durante el proceso de entrega de la bolsa del corredor. (La bolsa no podrá ser manipulada y únicamente pasará una sola vez de la mano de la organización a la mano del corredor).

La entrega de dorsales se realizará en un lugar pendiente de determinar. En su momento se informará a través de los canales oficiales de la carrera , el lugar , el horario de entrega y el procedimiento , todo mediante cita previa individualizada. A la entrega de dorsales se deberá acudir con mascarilla, aconsejando al corredor o a su representante autorizado, que acuda sin acompañantes, a fin de evitar aglomeraciones.

2. Medidas a cumplir en el momento de la salida

- Se establecerá un horario escalonado de salida de los corredores. La zona de pre salida estará perfectamente delimitada y sin acceso al público. Se tomará temperatura al corredor en el momento del acceso a la citada zona. El corredor debe permanecer en su puesto, en la zona de pre salida, evitando los desplazamientos.
- La medición del tiempo que realizará cada corredor se realizará mediante chip que, de forma automática, capta el momento de paso de cada corredor por el arco de salida, independientemente del puesto que haya pasado.
- Es obligatorio el uso de mascarilla higiénica o quirúrgica en toda el área de salida y llegada, así como al acercarse a los avituallamientos.
- El corredor traerá una mascarilla de repuesto guardada correctamente. Al usarla, su colocación debe ser la correcta, cubriendo durante todo el tiempo la nariz y la boca completamente. Asimismo, deberá estar adecuadamente



ajustada a la nariz y a la barbilla, de modo que impida la expulsión de secreciones respiratorias al entorno.

- Siempre se cumplirá la etiqueta respiratoria: cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo cuando se pueda en el cubo de basura/contenedor COVID. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Se realizará la higiene de manos de forma meticulosa, al menos antes de la salida.
- Se evitará tocarse la cara, nariz, ojos y boca.
- El/la corredor/a llevará su propio material: geles, barritas, agua, etc.
- No se compartirá alimentos y bebidas, ni los equipos de protección individual.
- Se mantendrá siempre la distancia interpersonal de al menos 1,5 metros en las interacciones entre las personas.
- Se caminará y/o correrá siempre por la zona más próxima a su derecha. En caso de cruzarse con un corredor/a tendrá prioridad el que se encuentre bajando.
- En el caso de presentar síntomas relacionados con la enfermedad durante la carrera, el corredor se pondrá inmediatamente en aislamiento y cumplirá con el protocolo establecido (ponerse la mascarilla quirúrgica, etc.).

3. Medidas a cumplir en los avituallamientos

- Las zonas de los avituallamientos estarán perfectamente delimitados y cerrados.
- El acceso a los avituallamientos queda limitado a corredores y a personal con acreditación.
- En momentos de aglomeración se solicitará el uso de la mascarilla a los corredores. El personal de la organización siempre llevará puesta la mascarilla.
- Cada corredor se avituallará mediante el modo de “autoservicio”. Disponiendo de bidones para acceder a las bebidas y de packs individuales de comida.
- Se controlará los accesos de los corredores a la zona de avituallamiento, dándole prioridad siempre al mantenimiento de las distancias interpersonales.
- La organización realizará de manera periódica el trabajo de higienización y limpieza de los depósitos y zonas de uso común.



- En los avituallamientos existirá gel hidroalcohólico a disposición de los corredores.

4. Medidas a cumplir durante la carrera

- Es recomendable que los corredores, durante la carrera, mantengan una distancia de seguridad, intentando mantener la misma en los adelantamientos.
- No se deberá de escupir o sonarse la nariz sin que haya la distancia mínima con otra persona.
- No se compartirá ningún tipo de material entre los corredores.
- Se debe priorizar el distanciamiento entre corredores en las zonas estrechas, técnicas, y de difícil paso, disminuyendo la velocidad, pararse, o ponerse a un lado, si fuera necesario.
- Se evitará correr en grupos. En carrera, mantendremos la distancia de seguridad con los corredores que estén compitiendo a ritmos parecidos.

5. Medidas a cumplir en la zona de meta, una vez finalizada la carrera

- Existirán espacios delimitados para el público, corredores (zona de meta donde estará el avituallamiento y zona de descanso) y medios de comunicación.
- Una vez finalizada la carrera, el finalista no podrá volver a la zona de meta.
- El uso de mascarilla en la zona de meta es obligatorio en todo momento.
- El público deberá seguir cumpliendo con la normativa vigente sanitaria en el día de la prueba.
- Debido a las circunstancias, no existirá servicio de duchas ni de masajes para los corredores.
- La entrega de premios se gestionará intentando cumplir las medidas COVID establecidas. En este sentido:
 - Los cajones del pódium estarán debidamente separados.
 - Los premios a los ganadores serán recogidos por el corredor directamente de una mesa, antes de subir al pódium.
 - Las autoridades invitadas no tendrán contacto físico con los ganadores, manteniendo la distancia de seguridad.