

MATERIAL QUE DEBÉIS LLEVAR:

CHALECO, CREDENCIAL, BOTIQUÍN (no todos), SILBATO, MÓVIL, TROZO DE CINTA, MAPA Y BOLSA DE COMIDA Y BEBIDA (Recoger todo en la mochila de voluntario sábado tarde en el San Jaime o en el Poli antes de marchar al puesto el domingo)

INSTRUCCIONES:

1- OBLIGATORIO ponerse el chaleco, los corredores tienen que identificarlos como controles, no confundirlos con un paseante. Además, se ve desde mucho más lejos y vuestra situación les sirve de orientación. La credencial es IMPRESCINDIBLE, porque en ella están a mano los teléfonos de contacto para plantear cualquier cuestión o incidencia. IMPORTANTE saber cómo se llama vuestra ubicación (mirar el rutómetro o preguntarlo si es necesario) Para situaros, fijaros en las marcas para saber por dónde vienen y hacia donde debéis enfocarlos. Si tenéis dudas sobre el punto exacto, mandad una foto por was.

2- Usar el silbato en caso de niebla y para llamar la atención de aquellos participantes que se salen de la ruta.

3- Se agradecerá el uso de cámaras de fotos o video. Pasarlos a la organización directamente o una vez colgados para poner enlace a nuestra página.

4- Ojea el rutómetro y el perfil, que en ellos va mucha información que os pueden demandar: Cuanto falta, punto kilométrico en que estáis, próximo avituallamiento, puntos de corte, etc. Recordadles que llevan el perfil en el dorsal. Los puntos y tiempos de corte son: El Cabu 1 hora – La Campa Felguera 2 horas – Picu Dubil 3 horas – Tolivia 4,15 horas – Farixiru 5,15 horas (por 10 minutos de cortesía no pasa nada, pero hay que aplicarlos).. Podrían seguir bajo su responsabilidad y fuera de clasificación.

5- Lleváis un trozo de cinta para revisar el marcaje en vuestras inmediaciones y reforzarlo si es necesario.

6- Para los que abandonan la prueba hay un servicio de recogida. Avisad a **ARTURO 619084731** de cualquier abandono, siempre dando el número de dorsal. TODO CORREDOR QUE SE RETIRA HAY QUE COMUNICARLO, SE LE QUITA EL CHIP Y PUEDE CONSERVAR EL DORSAL, PERO QUE SE LO QUITE. Arturo coordinará la recogida para trasladarlos hasta meta. Vosotros podéis encarrillarlos –si pueden caminar, claro- a los puntos de recogida en vehículo más cercano, pero siempre coordinado con Arturo y, salvo que se os diga lo contrario, siempre a favor de carrera. Los más importantes son:

LUGAR	COORD. GPS	DESCRIPCION	P.K. CARRERA
Entrialgo	43°14'03.8"N 5°33'21.5"W	Cruce Ctra. Villoria AS-252 con Ctra. Canzana LV-4	Km 2
Cruce de Tablazo	43°12'41.2"N 5°33'22.9"W	AS-252, en Villoria tomar desviación por LV-7 dirección Los Tornos . Seguir 2 km.	Km 8
Tolivia	43°11'57.1"N 5°35'24.5"W	Km. 5 de AS-252	Km 20.5
La Reondina	43°12'41.4"N 5°35'08.8"W	En la AS-252, pasado el Km. 4 desviación a Les Quintanes por la LV-8	Km 22
Corián	43°13'27.5"N 5°34'53.0"W	AS-252, a la salida de Villoria , desviación a la derecha dirección Les Bories	Km 25
Canzana	43°14'09.4"N	AS-252, en Entrialgo	Km 28

5°33'54.0"W

coger la LV-4 en
dirección a **Canzana**,
Km. 1

Podéis situar estos puntos con respecto a vosotros en el mapa y perfil para saber cuales están más próximos. En caso necesario, dad esas coordenadas al 112

Otros problemas, a **Fredo 689036257** – si se pierde gente en algún punto, incidencias en el recorrido, imprevistos que puedan surgir, etc- o a **Comunicaciones-Morán 699963700** si se cree necesario (accidentes más graves, rescates, evacuaciones, etc). Si es muy grave y no conseguís contactar, avisad al 112. Hay un médico y una ambulancia en el recorrido. Aquellos que tengáis emisora, pedid paso identificándoos por el lugar donde estáis antes de decir el mensaje y darlo después de que os den paso, esperando la confirmación. Ejemplo: Campa Pelúgano a meta-Adelante Campa Pelúgano-Tenemos un retirado dorsal 85-Recibido Campa Pelúgano

7- Habrá un corredor de cierre que llevará un chaleco como el vuestro y estará conectado con emisora con meta y toda la red de comunicaciones. **Esperad a que pase para retiraros**. Si, por algún problema debéis hacerlo antes, avisad a meta para sustituiros. Si fuera algo urgente, antes de ir os intentad marcar el punto con la cinta para que los corredores que pasen después por allí no se pierdan.

8- Cuando pase el cierre por vuestra zona y no tengáis que ir a otro puesto, dirigiros a la meta que siempre podéis ayudar en algo o para reforzar o relevar a los que están en los últimos puestos, que son los que se alargan mas. No os obsesionéis con quitar las marcas, si retiráis las que os pillen de paso se agradece pero para eso hay más tiempo, es fácil que seáis más útiles en meta.

9- Algunos tenéis un mini botiquín para curas sencillas: Pequeñas heridas, rozaduras, ampollas. Incluye vaselina, tiritas, una venda, una gasa, agua oxigenada, tijera y esparadrapo. Si usáis algo, comunicarlo al entregarlo para poder reponerlo.

10- Procurar anticiparos cuando se acerquen los corredores, indicándoles hacia donde deben seguir o los peligros que haya con antelación, que no tengan que preguntaros ellos por donde deben tirar. Avisadles de los peligros cercanos (bajada peligrosa, posible caída, etc). Y siempre se agradece una palabra de ánimo, aunque ya sé que no todos llegan de buen humor, pero hay que entender que el esfuerzo va minando la moral. Si os preguntan, no os metáis en jardines: Ellos deben conocer el reglamento.

11- Hay que ser sinceros en la información que se da: 2km. nunca pueden ser 500m, que eso cabrea bastante. Tenéis una orientación de dónde estáis y lo que queda en el perfil del mapa. De todos modos, están marcados los kilómetros pares y también en los avituallamientos.

12- Recordad que si veis algún comportamiento punible –atajar, estorbar, no auxiliar, etc- anotad el dorsal e informar a dirección de carrera de lo que veáis y documentarlo si podéis (foto con el móvil).

13- Según reglamento, sólo pueden avituallarse desde 100m antes a 100m después de los avituallamientos. Con los de atrás no pasa nada pero entre los primeros puede ser motivo de sanción por los árbitros si les dais agua u otra cosa.

14- Podéis quedaros con la bolsa, la camiseta y el picnic, pero os agradecería que devolvierais el chaleco y el botiquín, que sirven para otra prueba.

MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN

