

Información práctica de la prueba:

No vengas con el tiempo justo. En la página de la carrera puedes consultar el plano de "Cómo llegar" al Pabellón de La Almunia.

Puedes recoger tu dorsal el sábado de 18.00 a 19.00 h. y el domingo a partir de las 8:00 h. en el Pabellón de La Almunia. Te enviamos un correo con tu número de dorsal y habrá un listado en la puerta del pabellón para que lo puedas consultar y así agilizar la entrega.

Para recoger un dorsal de otra persona deberás presentar una fotocopia o una imagen en tu móvil de su DNI. Los colores asignados son el rojo para la 23k, el azul para la 15k y el amarillo para la 10K y la marcha senderista.

Los vestuarios y duchas Masculinos/Femeninos estarán debidamente identificados, así como el guardarropa y los servicios. Si quieres que te guardemos tu mochila no esperes al último momento, en el guardarropa te daremos la pegatina.

La marcha senderista arranca a las 9:00 h, la 23k a las 9:30 h. y la 10k y 15k a las 10:30 horas.

En el dorsal encontrarás un número de teléfono de emergencias para usar en caso de que necesites asistencia durante la carrera. El número es el 644 61 74 90. Si eres de los que corre con el móvil, te recomendamos que lo lleves encima bien protegido para evitar humedades. Si tu GPS o tu móvil permite seguir una ruta previamente cargada, puedes descargarla en wikiloc el track de tu carrera. En la Descripción de los recorridos de la web encontrarás los enlaces.

El recorrido está marcado con cinta y los cruces señalizados con una serie de números que no se corresponden con los kilómetros; se trata de puntos de control para ubicar a nuestros voluntarios. En caso de requerir asistencia, sería aconsejable notificar cuál es el último punto por el que has pasado para movilizar al efectivo más cercano.

Si tienes problemas de cobertura y se trata de una emergencia también puedes llamar al 112 diciendo que participas en nuestra prueba. Ellos nos avisarán.

Disponemos de una ambulancia medicalizada en la pista de Fontellas y de otra en la Salida/Meta. Los inscritos y voluntarios disponen de un seguro de accidentes. En caso de que hayas tenido algún contratiempo durante la carrera pásate por la ambulancia para que el médico te atienda. Emitirá un parte imprescindible para poder tramitar la atención con la Compañía de Seguros.

A lo largo de la carrera hay un par de desvíos en los que las pruebas se separan. Se encuentran señalizados y los miembros de la organización estarán atentos a vuestros dorsales para que nadie se equivoque.

Para cumplir con el horario que tenemos autorizado, el cierre de meta tendrá lugar a las 13:00 horas. Los andarines y los participantes en la 10k y 15k no tienen que tener ningún problema en cumplir este horario. Para evitar que nadie de la 23k se quede fuera de control hay establecido en el avituallamiento del km. 12 un tiempo de paso máximo de 1 hora 50 minutos. Los que superen este tiempo tendrán que dirigirse por el recorrido de la 15K.

Es importante seguir las indicaciones de los organizadores en este sentido. Habrá corredores escoba en ambas carreras.

En los avituallamientos la bebida se suministrará en vasos desechables que deberán ser arrojados en los puntos señalados dentro de la zona de avituallamiento. Si lleváis vuestro recipiente lo podéis rellenar. Podéis aprovechar para arrojar a la basura envoltorios o envases que hayáis consumido con anterioridad. Está terminantemente prohibido arrojar basura a lo largo del recorrido, excepto en los puntos mencionados.

- Avituallamiento 1: 23k (km 7) Agua, isotónico, dulces, frutos secos.
- Avituallamiento 2: 23k (km 12) - 15k (km 6,5) Agua, isotónico, dulces, frutos secos y fruta.
- Avituallamiento 3: 23k (km 15,5) Agua, isotónico y chocolate.
- Avituallamiento 4: 23k (km 19) - 15k (km 9,5) - 10k (km 6,5): Agua, isotónico, dulces, frutos secos y fruta.

En la llegada tenéis preparada la bolsa del corredor (fruta, agua, isotónico y braga).

Después de la ducha, podrás pasar por el mostrador del bocata de longaniza y por el de la ración de fideuá tranquilamente y en el orden que te apetezca. Tendrás que presentar el dorsal en cada uno de ellos. Te pedimos que colabores con la organización en este aspecto ya que es la única forma de asegurar que desde el primer clasificado hasta el último voluntario puedan disfrutar del almuerzo. No faltará la barra de cerveza y refrescos y alguna que otra sorpresa. Tendremos un pequeño picoteo durante la entrega de trofeos prevista a las 13:00 h. si no surgen incidencias.

Los resultados se podrán consultar en tiempo real en el siguiente enlace:

<https://results.sporhive.com/events/6606042919722888448>