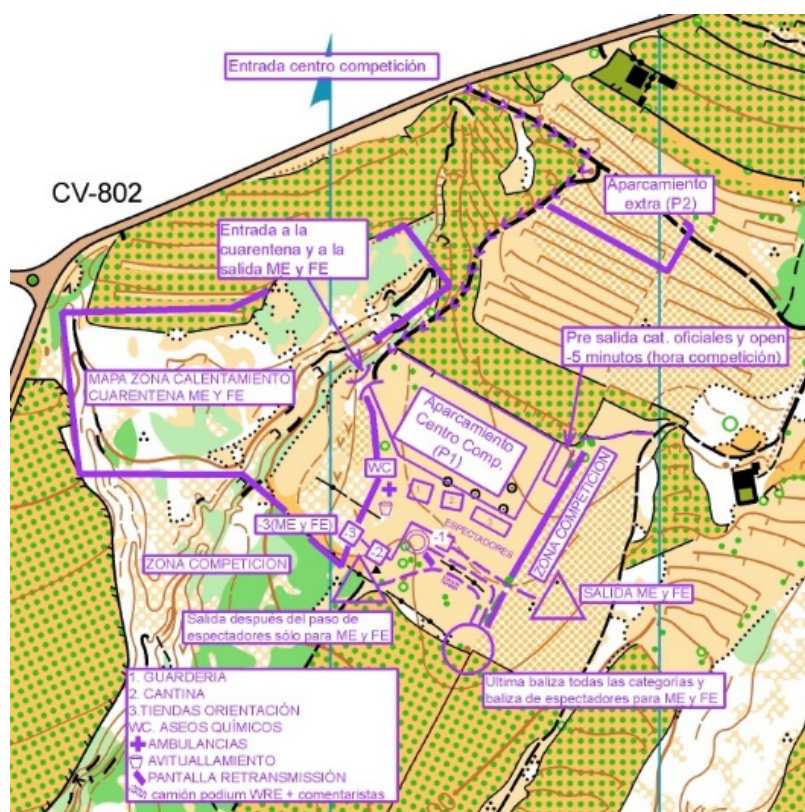


## Boletín 4

(SE AÑADEN SOLO LOS CAMBIOS RESPECTO AL 3)

MEDIA



**CORREGIR QUE LA PRIMERA HORA DE SALIDA EL SÁBADO ES A LAS 9H00 Y NO A LAS 9H30 COMO PONÍA EN EL ANTERIOR BOLETÍN.**

- En la carrera del domingo (Larga distancia salida en masa), debido a la máxima puntualidad horaria que se necesita para la salida en masa de la categoría ME y FE, estos participantes estarán varios minutos antes de su hora de salida delante de su mapa correspondiente sin poder verlo hasta que se dé la salida oficialmente.
- 60 corredores de la categoría ME y FE llevarán GPS. Es responsabilidad de los propios corredores recoger su petó y GPS varios minutos antes de entrar a la salida. La entrega de estos se realizará junto a la salida. **(falta definir quien se encarga de entregar los GPS a los corredores y quien de recogerlos)**. Se publicará el listado de corredores con GPS.
- En las 3 competiciones puede haber en el terreno cámaras, corredores cámara, dron y pancartas de propaganda no marcadas en el mapa ni en la descripción de controles.

Para la MEDIA distancia:

- **Paso de espectadores y pasillo de meta:**
- **Sólo la categoría FE y ME tendrá paso de espectadores.** Este paso, paralelo al pasillo de meta, conducirá desde la baliza 200 (misma última baliza para todas las categorías incluido FE y ME) hasta un segundo triangulo de salida, donde se iniciará la última parte de carrera.
- **Atención: desde la última baliza existirán dos pasillos balizados. El pasillo de la derecha conducirá hasta la línea de meta. El pasillo de la izquierda (sólo para FE y ME) conducirá al paso de espectadores.**

**Giro de mapa:**

- Para FE y ME el mapa estará impreso en 2 caras. En una cara estará el recorrido desde la salida hasta el paso de espectadores y en la otra cara desde el segundo triangulo (después del paso de espectadores hasta meta).

Cambio de info que había sobre la cuarentena y la pre-salida de élite en la media en el boletín 3.

La info correcta es esta:

- Debido a la retransmisión en directo de la prueba y el seguimiento que se realizará en la misma zona de competición, existirá una cuarentena para todos aquellos deportistas de la categoría FE y ME que salgan a partir de las 10h45 (la retransmisión empezará a las 11h00). La cuarentena estará situada a escasos 50m. detrás de la zona de meta. La puerta que dará acceso a ella y a la salida de élite estará junto a la entrada del aparcamiento (ver croquis de la media distancia). El acceso a la cuarentena podrá realizarse desde el inicio de la prueba hasta las 10h45 (CIERRE de la cuarentena).

Los corredores que no accedan a la cuarentena en tiempo y forma serán descalificados. Dentro de la cuarentena queda prohibido el uso de móviles y dispositivos electrónicos de comunicación con el exterior.

También cualquier mapa de la zona que no sea el propio del calentamiento (entregado por la organización).

Cualquier corredor/a que abandone la cuarentena será descalificado.

La cuarentena dispondrá de aseos químicos, carpas para protegerse de la intemperie y zona de calentamiento.

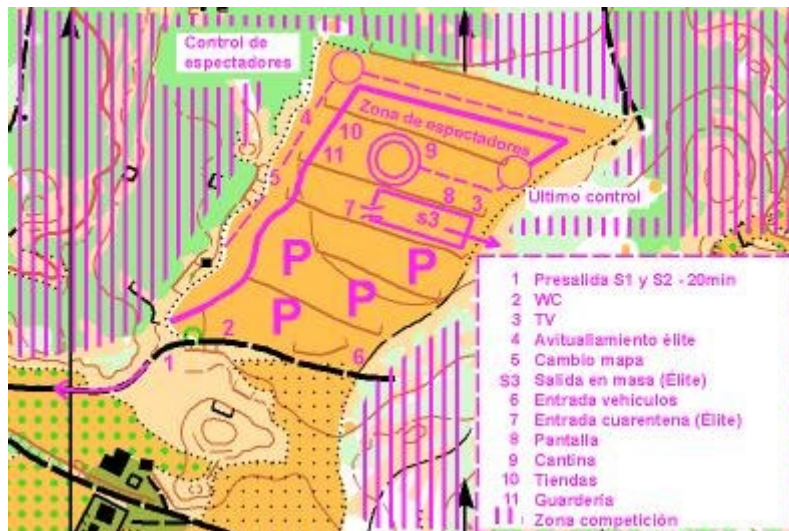
En la salida: La bolsa del corredor se podrá dejar justo antes del -3' para poderla recoger una vez terminada la carrera sin tener que entrar a la cuarentena.

- **ATENCIÓN: Para la categoría FE y ME no habrá pre-salida. Los corredores entrarán directamente al -3'. (cambio respecto al boletín 3).**

Categoría	Escala	Tiempo	Distancia (Km)	Desnivel (m)	nº controles
ME	1:10000	30-35	6,54	200	26
FE	1:10000	30-35	5,48	185	25
U10	1:7500	20-25	1,92	45	10
M12	1:7500	20-25	2,49	70	11

F12	1:7500	20-25	2,24	60	10
M14	1:10000	25-30	3,07	115	12
F14	1:10000	25-30	2,86	85	10
M16-18	1:10000	25-30	3,38	120	12
F16-18	1:10000	25-30	2,79	95	11
M16	1:10000	25-30	3,61	140	14
F16	1:10000	25-30	3,10	105	13
M18E	1:10000	30-35	4,34	145	15
F18E	1:10000	30-35	3,68	110	17
M20E	1:10000	30-35	5,31	190	19
F20E	1:10000	30-35	4,13	120	14
M21A	1:10000	30-35	4,20	160	15
F21A	1:10000	30-35	3,53	115	14
M21B	1:10000	25-30	3,70	120	13
F21B	1:10000	25-30	2,57	75	10
M35A	1:10000	25-30	4,35	145	15
F35A	1:10000	25-30	3,24	110	14
M35B	1:10000	25-30	3,17	115	15
F35B	1:10000	25-30	2,53	95	10
M40	1:10000	25-30	3,74	120	17
F40	1:10000	25-30	2,88	100	14
M45	1:10000	25-30	3,49	115	15
F45	1:10000	25-30	2,58	70	12
M50	1:10000	25-30	3,35	95	14
F50	1:10000	25-30	2,41	70	11
M55	1:7500	25-30	3,23	100	15
F55	1:7500	25-30	2,33	65	12
M60	1:7500	25-30	2,90	80	14
F60	1:7500	25-30	2,04	60	12
M65	1:7500	20-25	2,77	65	12
F65	1:7500	20-25	1,84	60	10
M70	1:7500	20-25	2,54	65	13
F70	1:7500	20-25	1,57	60	9
M75	1:7500	20-25	2,42	65	11
F75	1:7500	20-25	1,60	55	8
AMARILLO	1:7500	20-25	1,90	50	10
NARANJA	1:7500	20-25	2,71	80	11
ROJO	1:10000	25-30	3,39	120	13
NEGRO	1:10000	25-30	4,28	170	14

# LARGA



## Categorías ME y FE

Existen algunas indicaciones singulares a tener en cuenta para ME y FE:

- La competición será one man/woman relay. Se trata de una salida en masa en formato de relevo. Aunque todas las partes las realiza el mismo corredor/a. El trazado está diseñado de forma que todos acaban realizando el mismo recorrido sin seguir el mismo orden. Han de estar muy atentos a sus propias dispersiones. Para ello existen las llamadas Mariposas (Butterflies).
- Cada participante pasa varias veces por la zona de competencia. En una de ellas tendrán cambio de mapa. Todo esto queda bien definido en el trazado.
- En el primer mapa encontrarán el triángulo inicial. Llegará un punto en el que atravesarán un paso de espectadores obligatorio que quedará claramente marcado en el mapa y también en el terreno. En este momento no hay cambio de mapa.
- Habrá un segundo paso de espectadores por el mismo sitio que el anterior, con cambio de mapa. En este caso, sí que se verá reflejado el triángulo en el segundo mapa.
- Los pasos de espectadores con tramo obligatorio deben respetarse como indica la normativa internacional.
- A tener en cuenta que existen muchos controles. Motivo de ello son los pasos por las zonas de espectadores obligatorias con el objetivo de dar visibilidad a la prueba.
- Importante mirar el orden de los controles.
- Durante la competición habrá varios avituallamientos marcados en el mapa. En el paso de espectadores también habrá avituallamiento. Este no está marcado por motivos de espacio en el trazado. Quedará visible y los participantes podrán observar la infraestructura, tanto la del cambio de mapa como del avituallamiento antes de comenzar la prueba.

- Habrá un croquis aclaratorio impreso en la zona de entrada a la cuarentena.
- Finalizada la prueba, los mapa ME y FE se entregarán en el punto de información/secretaría.

## Atención categorías **M21A, M45, M50 y M55**

Debido al número de inscritos previsto en estas categorías, se han trazado recorridos con mariposas. Por tanto, para la Larga Distancia, tendrán un recorrido específico marcado en el dorsal. En el dorsal estará impreso AB o BA. Cada caja estará marcada, y el corredor tendrá que cogerlo según su dorsal.



### **DUCHAS**

Disponibles en la zona deportiva (ver enlace Google Maps).

Las del suelo duro SOLO disponibles para los usuarios del pabellón.

### **SUELO DURO**

El sábado la hora límite de entrada será a las 23:59

A lo largo del fin de semana se realizará control aleatorio de identificación a la entrada del pabellón.

### **AVITUALLAMIENTO**

Las zonas marcadas en carrera estarán controladas en todo momento por el personal de la organización.

### **ASEOS QUÍMICOS**

Habrás aseos químicos en las zonas de meta. Rogamos el máximo uso y la máxima limpieza en el bosque y zonas de competición.