



Quedan menos de dos meses para la celebración del Gran Trail del Peñalara, lee detenidamente el siguiente documento con recomendaciones. Para que sea un éxito, todos debemos compartir los mismos valores. Corredores, voluntarios, organización deben unirse para que todo sea equitativo, respetuoso y solidario, para conseguir una carrera única.

CRONOMETRAJE ELECTRONICO:

Para el cronometraje de la carrera, la organización facilitará a todos los corredores una tarjeta-chip junto con el dorsal, que deberá ser validada en todos los controles previamente establecidos, y que como aquel es intransferible. Es tu obligación pasar adecuadamente la tarjeta por el lector, hasta que un pitido indique que se ha leído correctamente. La tarjeta registrará tu paso por cada control y la hora de paso, dando validez a tu clasificación final. Además, recuerda que el dorsal ha de estar bien visible cuando pases por los controles.

Para la recogida del dorsal tendrás que entregar un depósito de 20 € en un solo billete (NO SE ADMITIRAN OTROS BILLETES O MONEDAS), como fianza del chip. Al terminar la prueba deberás entregarlo en meta y te será devuelto el depósito.

SÉ SOLIDARIO:

- Las Reglas han sido creadas y serán aplicadas por y para todos igualmente
 - No hay premio en metálico para el vencedor/a, el mismo lote de regalos para todos los que terminen la carrera
 - Respétate y respeta a los demás, velaremos porque se respete y cumpla el reglamento.
- * No permitas que te acompañen o te asistan durante el recorrido, estarás faltando a la equidad entre todos los corredores.
- Respeta a los voluntarios, piensa que participan altruistamente.
 - Respeta a la organización, que ponemos el máximo empeño para que todo salga bien.
- Ayuda a cualquier corredor con problemas o dificultad, detente y no le abandones hasta estar seguro que queda bien atendido.

RESPETA LA MONTAÑA:

- * No se facilitarán vasos en los avituallamientos para evitar el gasto inútil de miles de ellos, se entregara un bidón junto con el dorsal para utilizarlo en los avituallamientos.
- No arrojes nada al suelo por pequeño que te parezca, lleva contigo todos los desperdicios y envoltorios hasta donde puedas depositarlos
 - Respeta la fauna y la flora.
 - No atajes ni recortes el recorrido señalado, en primer lugar porque provocarías la erosión del terreno, y en segundo porque estarías faltando a la equidad entre todos los corredores.

NO OLVIDES EL MATERIAL:

El **material obligatorio**, como su propio nombre indica es... obligatorio. Repasa y memoriza la siguiente lista esta pensada para minimizar los problemas en caso de dificultad.

1. **Depósito de agua mínimo un litro:** debe permitirte aguantar entre los avituallamientos sin deshidratarte.

2. **Linterna** en funcionamiento con **pilas de repuesto**: Te ayudará a seguir el recorrido durante la noche.

3. **Manta de supervivencia**: No solo te sirve en caso de accidente, sino también para protegerte en caso de una parada prolongada.

4. **Venda elástica adhesiva 80 cm x 3 cm**: Si te tuerces un tobillo, una muñeca o una rodilla, la venda debe permitirte llegar hasta el siguiente punto de control minimizando los dolores.

5. **Reserva alimentaria mínimo (500 Kcal)**: Como el agua, la reserva alimentaria debe permitirte llegar de un avituallamiento a otro, y además aguantar si estás perdido o herido. Ten en cuenta tu ritmo y el tiempo que gastarás entre cada avituallamiento para calcular cuánto debes llevar.

6. **Chaqueta impermeable con capucha**: El Gran Trail se celebra en verano, pero en montaña. Las temperaturas pueden caer de forma acusada durante la noche y las tormentas pueden sorprenderte con lluvia, granizo y viento acentuando la sensación de frío.

7. **Silbato**: En caso de pérdida o de niebla podrás ser localizado fácilmente.

8. **Gorra o braga**: Para protegerte del frío y del sol. En pleno mes de Julio en las horas centrales el sol lucirá y castigara sin piedad, llevar la cabeza cubierta te puede librar de una insolación.

9. **Luz roja trasera**: Es novedad en el reglamento, te servirá para ser visto en la oscuridad por los que te siguen y para que tu puedas ver a los que te preceden, deberá llevarse encendida al caer la noche y hasta el amanecer.

¿Crees que esto es todo? ¡Pues no! , el material que señalamos a continuación es **muy recomendable** y puede ser decisivo para que puedas finalizar o no la carrera.

1. Guantes, ropa para el frío, gorro, mallas piratas: indispensables si las previsiones anuncian tormentas o descenso de temperaturas.

2. Dinero en metálico: para cubrir cualquier imprevisto.

3. Bastones

4. Ropa y calcetines para cambiarse
5. Brújula o GPS
6. Navaja
7. Crema de protección solar
8. Vaselina o crema para rozaduras
9. Frontal o linterna de repuesto
10. Teléfono Móvil con las baterías cargadas, mejor llévalo apagado y solo enciéndelo en caso de necesidad.

VÉ SEGURO:

La seguridad empieza por tu toma de conciencia, y en primer lugar por el material que lledes en la mochila a tu disposición. Es muy importante que seas consciente de la dureza y duración de la prueba en la que te has inscrito.

A continuación encontrarás otra lista que deberás aprenderte de memoria, o al menos leer regularmente. Para participar con garantías, es indispensable:

- Ser totalmente consciente de la duración y la especificidad de la prueba y estar perfectamente entrenado para ella.
- Haber adquirido y entrenado, anteriormente a la carrera, una capacidad real de autonomía personal que te permita gestionar los problemas que se puedan producir durante el desarrollo de la prueba.
- Ser totalmente consciente que el papel de la organización no es ayudar a los corredores a gestionar sus problemas, solo en caso de accidente o dificultades extremas se pondrá en marcha el operativo de rescate. En caso de pequeñas heridas, fatiga, problemas musculares debes ser capaz de llegar hasta el siguiente punto de control por tus propios medios, si no te encuentras bien al llegar a un control antes de seguir evalúa objetivamente tus posibilidades y no agotes todas tus energías.
- Ser totalmente consciente que para una actividad como ésta, en plena naturaleza, la seguridad depende de tu capacidad para adaptarte a los problemas previsibles o a los inesperados.

* Ser consciente que, aunque el recorrido estará señalado para minimizar pérdidas, también debes saber interpretar el mapa que se te entregará antes de la salida para volver al recorrido en caso de despiste o extravío.

¿Seguro individual? ¡OBLIGATORIO!

Debes estar en posesión de un seguro individual de accidentes que cubra los eventuales gastos de búsqueda y evacuación en Madrid y en Segovia. Si posees licencia deportiva de alguna de las federaciones autonómicas, quizá tengas ya esta cobertura, pero **asegúrate de que tu licencia te cubre esta actividad en ambas comunidades y recuerda que en caso afirmativo deberás enviarnos una copia escaneada antes del 10 de Junio y presentar la original para recoger el dorsal**. En caso contrario y siempre antes del **25 de Junio** deberás haber suscrito el seguro individual que gestiona la organización con validez para los dos días de duración de la prueba. **El día de la entrega de dorsales no se podrá suscribir seguros**, sigue las instrucciones anteriores para no tener problemas y déjalo solucionado con anterioridad.

Y SOBRE TODO, ANTES DE LA CARRERA:

Aprende a conocerte a ti mismo, prueba tu material y entrena tu autonomía con el fin de no tener problemas durante el desarrollo de la prueba.

Nos vemos en Navacerrada el día 2 de Julio, un saludo.

LA ORGANIZACION