



## DOSSIER DEL CORREDOR



# INDICE

- 1. Presentación-Saludo de la Organización.**
- 2. Política COVID: normas en los diferentes momentos de la Organización.**
- 3. Perfil de la carrera.**
- 4. Menús de avituallamientos.**
- 5. Aparcamientos y desayunos próximos a zonas de Salida-Meta.**
- 6. Recogida de dorsales y bolsa del corredor.**
- 7. Consigna (guardarropa).**
- 8. Servicio de aseos y duchas. Servicio de Fisioterapia.**
- 9. Entrega de premios.**
- 10. Material obligatorio.**
- 11. Hora de salida y cierre de meta.**
- 12. Tiempo y punto kilométrico de corte.**
- 13. Modelo de solicitud para autorización de recogida de dorsales a terceros.**

## 1. Presentación-Saludo.

Desde el Club Guadalhorce-Álora y Ayuntamiento de Álora queremos daros las **GRACIAS** y una calurosa **BIENVENIDA**, por depositar vuestra confianza en esta VI Edición que está llena de novedades, pensadas por y para vosotr@s, porque el corredor@ es nuestro principal Patrimonio.

Esta Edición se verá influenciada por la Pandemia que azota a la Sociedad, por lo que pedimos una especial atención a la **POLÍTICA COVID** de nuestra Organización y el máximo **RESPECTO A ELLA**. Los Voluntarios estarán para facilitarnos todos los aspectos, pero os necesitamos, desde el punto de vista de la **RESPONSABILIDAD Y DISCIPLINA SOCIAL**, para salvaguardar la **SALUD** de [tod@s](mailto:tod@s).

A continuación, te facilitamos la información que creemos que a escasos días de nuestro evento te puede resultar más útil tener a mano. Para más información: [www.aloratrail.es](http://www.aloratrail.es), facebook e instagram. Además, ante cualquier duda, os remitimos al e-mail de la Organización, [info@aloratrail.es](mailto:info@aloratrail.es)

Sin más dilación, solo os queda disfrutar y confiar en vosotr@s mism@s.

Desde la Organización os deseamos una **GRAN CARRERA**.

## 2. Política COVID: normas en los diferentes momentos de la Organización.

Normas de obligado cumplimiento por la Salud de tod@s.

De especial importancia es que OS ACERQUÉIS CON TIEMPO Y PACIENCIA a la zona de salida-meta para poder id realizando la consigna y recogida de dorsales (se recomienda recogerlo el día previo, sábado).

Os pedimos llegar con tiempo de antelación a todos estos prolegómenos, para poder desarrollarlos con medidas de atención y organización COVID.

### 2.A. Recogida de dorsales y consigna (guardarropa).

- Mascarilla puesta en boca-nariz.
- Se pide PERMANECER EN EL ESPACIO CUBIERTO el tiempo imprescindible.
- En recogida de dorsales, antes de entrar al espacio cubierto, tened preparado con antelación D.N.I. y autorización de recogida a terceros con D.N.I. fotocopiado de dicha persona o en formato digital por anverso y reverso.
- En Consigna (guardarropa), antes de entrar al espacio cubierto, tened cerradas y preparadas todas las pertenencias.
- Evitar aglomeraciones en el exterior, guardando distancia de seguridad.

### 2.B. Salida.

- Mascarilla puesta en boca-nariz. La mascarilla será obligatoria llevarla hasta dónde la Organización sitúe un cartel y/o a Personal Voluntario informando.
- Tratar de mantener la distancia interpersonal en todo momento.

### 2.C. Avituallamientos.

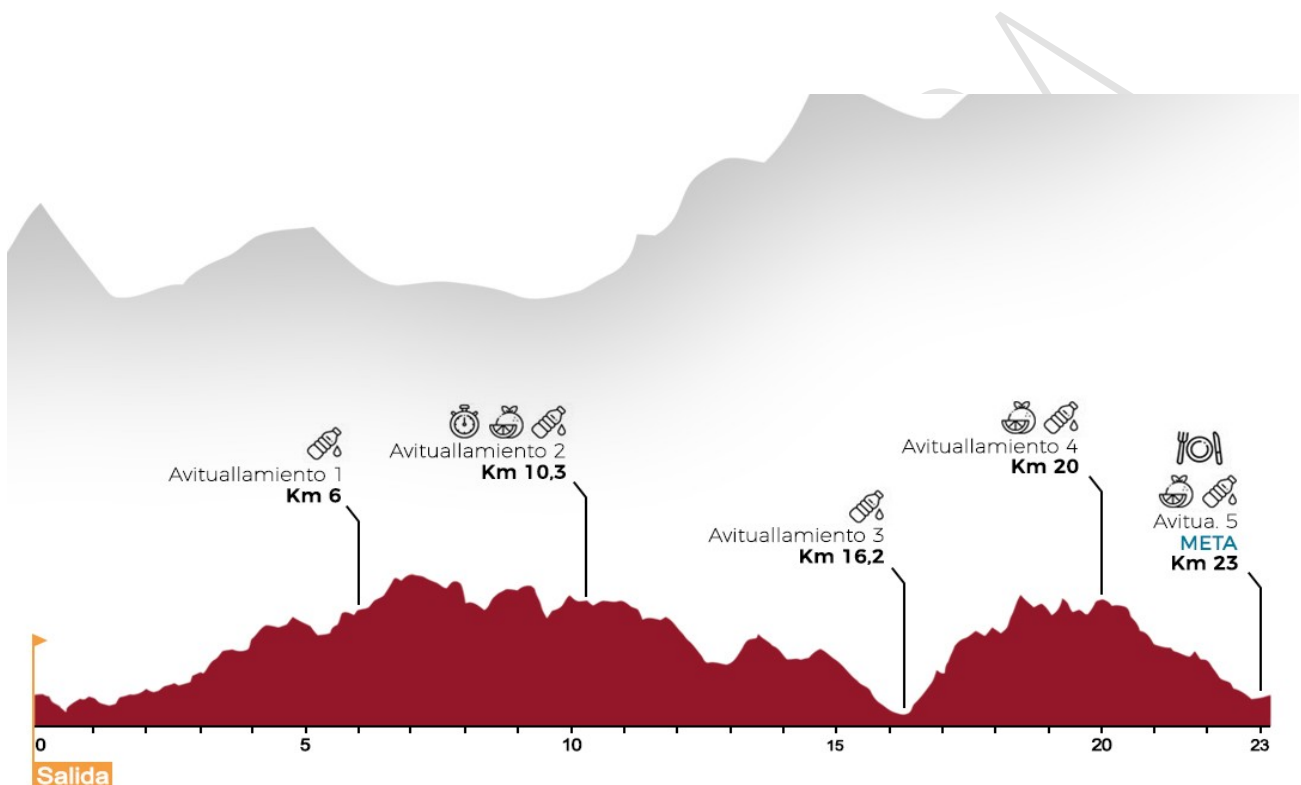
- Si se llega en grupo evitar aglomeraciones e ir de forma escalonada accediendo al avituallamiento.
- Recordamos la OBLIGATORIEDAD de vuestro propio VASO para el líquido.
- Distancia de seguridad 2 metros. Una vez me acerco y dispongo de lo necesario ,me alejo del puesto de avituallamiento para evitar aglomeraciones y dejar paso.

### 2.D. Zona de Llegada (Meta).

- OBLIGATORIO ponerse, de nuevo, mascarilla boca-nariz.
- Recoger bolsa de llegada a meta, dónde, posiblemente también se introduzca la MEDALLA FINISHER. La Organización se reserva el derecho, de no realizar la protocolaria entrega y puesta de medallas en la llegada a Meta.
- Evitar aglomeraciones en zona de salida-meta. SIEMPRE PUESTA en la post-carrera la mascarilla.

### 3. Perfil de la carrera.

Para tu estrategia y/o planteamiento de carrera la Organización pone a tu disposición el perfil altimétrico. Recordamos que en el punto kilométrico 10,3 se encuentra el tiempo de corte en 1 hora y 45 minutos de Carrera.



**PERFIL Y AVITUALLAMIENTOS**  
**MONTE HACHO 23K**



## 4. Menús de avituallamientos.

Podéis realizar vuestra estrategia y/o planteamiento nutricional para la Carrera gracias a este apartado. Os ofrecemos la lista con los alimentos sólidos y líquidos que vamos a disponer en cada uno de los puntos de avituallamiento.

Al hilo de la estrategia nutricional, queríamos hacer mención a uno de nuestros colaboradores NUTRIEXPER S.L., agradeciéndole su confianza depositada en la Organización con su apoyo. Además, reseñar que su responsable, Doña Anna Grifols, ha dirigido y supervisado todos nuestros menús de avituallamiento desde un principio, siendo nuestra Directora Técnica de Avituallamientos. Ella ha puesto toda su profesionalidad y experiencia para que la nutrición sea medida, adecuada y correcta para vuestro esfuerzo.

La Organización se guarda el derecho de modificar a última hora algún componente del menú, debido a causas de fuerza mayor, como puede ser la situación sanitaria y las medidas de prevención más severas si hay que tomarlas.

Avituallamiento nº	Punto kilométrico	SÓLIDO	LÍQUIDO
1	6	Naranjas	Agua, isotónico, refresco de cola
2	10,3	Naranjas, plátanos, melón, membrillo, gominolas, galletitas saladas, tortilla, orejones, pasas, bornfruits.	Agua, isotónico, refresco de cola
3	16,2	Naranjas, plátanos, dátiles, pasas, bornfruits.	Agua, isotónico, refresco de cola
4	20	Naranjas, plátanos, melón, membrillo, gominolas, galletitas saladas, tortilla, orejones, pasas, bornfruits.	Agua, isotónico, refresco de cola
<b>META</b>	<b>23</b>	<b>Bocadillo filete, naranjas, platanos, baticate, guacamole.</b>	<b>Agua, isotónico, refresco de cola y cerveza</b>

## 5. Aparcamientos y desayunos próximos a Zona Salida-Meta.

**APARCAMIENTOS.** La zona recomendada por la Organización se encuentra en Calle Carmona, justo en la entrada al pueblo de Álora. Es fácilmente reconocible porque se trata de varios amplios bancales para aparcamientos. Son muy cómodos, están cerca de la zona de salida-meta, de consigna y recogida de dorsales.

**DESAYUNO.** La organización ha contactado con varios establecimientos que se han comprometido a ofrecer este servicio. Sin embargo, hasta los días previos y dependiendo de la situación sanitaria, no podemos asegurar que los bares y cafeterías que solían estar abiertas en años anteriores estén en servicio.

## 6. Recogida de dorsales y bolsa del corredor.

Se **RECOMIENDA** recogida de dorsales el día previo a la carrera para evitar aglomeraciones.

Será de **obligado cumplimiento** presentar el Documento Nacional de Identidad (D.N.I.) o cualquier otro documento que acredite la personalidad de la titularidad del dorsal.

**Lugar de Recogida:** Teatro Cervantes de Álora, cuya dirección es calle Carmona (a 200 m de la salida), justo encima de los aparcamientos nombrados anteriormente.

Sábado día 29, en horario de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00.

Día de la Carrera, se podrán recoger de 07:30 a 09:00.

Para **recogida de dorsales a terceras personas** es necesario entregar el documento del apartado número 13 de este Dossier del corredor, más la documentación que se pide en el mismo.

## 7. Consigna (guardarropa).

En la Salida-Meta habrá habilitado un lugar para que depositéis vuestros objetos personales, debidamente señalizado con su correspondiente cartel y atendido por personal competente.

En zona Salida-Meta: 08:00-09:15 horas.

## 8. Servicios de Aseos y Duchas. Servicio de Fisioterapia.

En esta edición por la situación sanitaria **NO** estarán disponibles estos servicios. Gracias por vuestra comprensión.

## 9. Entrega de Premios.

En zona Salida-Meta. 12:30 horas aproximadamente en las categorías que se hayan completado.

## 10. Material obligatorio.

- ✓ Calzado adecuado.
- ✓ Depósitos para líquido 500 ml mínimo.
- ✓ Vaso o similar para beber en avituallamientos.
- ✓ Mascarilla puesta boca-nariz en salida y llegada a Meta.

Por motivos ecológicos y por prevención de la COVID-19 RECORDAMOS QUE NO usaremos vasos propios de la Organización en los avituallamientos, por eso, os pedimos un vaso para ir llenando cuando el corredor llegue a un punto de avituallamiento. Los depósitos para líquido pueden ser varios: flask, camelback... como prefiera cada participante.

## 11. Hora de Salida y CIERRE DE META.

La salida será a las 09:30 horas en la Plaza Fuente Arriba. A las 14:00 horas se produce el CIERRE DE META (4 horas y 30 minutos de carrera).

## 12. Tiempo y punto kilométrico de corte

En el punto kilométrico 10,3 habrá un tiempo de corte establecido en 1 hora y 45 minutos de carrera. Todo corredor@ que no lo superé estará obligado a entregar el dorsal o permitir que la Organización le haga un signo en el mismo, alertando de su DESCALIFICACIÓN. Correr descalificado será asumido por la responsabilidad del propio corredor. La Organización no se hace responsable de las consecuencias de seguir en carrera.

La Organización en este punto ofrecerá un SERVICIO DE TRASLADO A ZONA DE SALIDA-META, o bien, existe la posibilidad de un punto de fuga.



### 13. Modelo de solicitud para autorizar recogida de dorsales a terceros.

El                    abajo                    firmante                    (titular                    del                    dorsal),  
Don..... con  
D.N.I.....y dorsal nº .....

Autorizo a Don.....con  
D.N.I.....

A recoger mi dorsal dada mi imposibilidad para asistir personalmente. Y, por tanto, le facilito los siguientes documentos firmados personalmente por mi persona para que sean entregados en el momento de recoger el dorsal:

- Fotocopia del D.N.I. del titular del dorsal.
- Fotocopia del D.N.I. de la persona que recoge el dorsal.

**Fdo: EL TITULAR DEL DORSAL.**

**NOTA ACLARATORIA:** Este Dossier es un documento que pretende servir de guía a nuestro corredor@, pero qué por causas de fuerza mayor y/o ajenas a la Organización puede verse modificado a última hora. Si ocurriera esto la Organización intentaría a través de sus medios disponibles poner la mejor solución. Gracias por vuestra comprensión.

**PURA SUPERACIÓN Y AVENTURA.  
¡ÚNETE A ESTE RETO!**

**MUCHAS GRACIAS.**

**LA ORGANIZACIÓN.**

