



## SI VAS A PARTICIPAR...

### ...antes de la salida

- **No tienes síntomas** ni los has tenido en los últimos 14 días...
- **Has leído el reglamento y el protocolo COVID** para la prueba, **los has entendido y no tienes dudas sobre lo que indican**. Están disponibles en [www.cabarbastro.com](http://www.cabarbastro.com).
- Debes **recoger tu dorsal en la franja horaria** elegida y respetar las indicaciones de la organización para hacerlo de manera ordenada y con las medidas establecidas.
- **Acudir con tiempo suficiente a la zona de salida**, atender las indicaciones y llevar protección si no estas calentando o en la carrera. Respetar siempre la distancia de seguridad.
- Las **salidas serán escalonadas** según el número de dorsal y en grupos de 30. Cada salida tendrá su cronometraje independiente.
- **Desde las 9:10 y hasta las 9:25 debes acceder a los cajones de salida por lateral, respetando la señalización y permanecer en ellos con la mascarilla puesta y evitando aglomeraciones.**
- **Importante. Permanece en tu cajón** hasta que la organización te de paso hacia la línea de salida. **Tienes que estar atento a las indicaciones**, con la mascarilla puesta y guardando la distancia de 1,5 metros hasta llegar al cajón de salida.

•

### ...en la salida

- **En el tramo desde tu cajón a la línea de salida quítate la mascarilla** y prepárate para correr.
- Puedes arrojar tu **mascarilla en los contenedores de salida**, al llegar la organización te dará una nueva.

### ...en la carrera

- Vas a tener la suerte de **estrenar un recorrido precioso, disfrútalo**
- Si has elegido  $\frac{1}{4}$  de maratón una vuelta. El **medio maratón serán dos vueltas**, doble disfrute. El giro es en la misma línea de meta y tendrás un pasillo exclusivo para hacerlo.
- El **recorrido es de ida y vuelta**, respeta las señales y los conos y corre siempre por tu derecha
- **Avituallamientos con agua** y segunda vuelta  $\frac{1}{2}$  maratón **también con bebida isotónica**, con **recipientes cerrados** para evitar manipulaciones de los mismos. Tendrás que abrirlos tú.
- Intenta **arrojar los envases vacíos, tapones, etc dentro de los contenedores** de cualquiera de los avituallamientos o al lado, no los lances a la cuneta en cualquier lugar. Respetar el entorno.
- Tienes **muchos avituallamientos**.
  - En el Puente de Hierro a la ida y a la vuelta km 2-8,5-12,5 y 19
  - En las Bodegas Viñas del Vero y Lalanne un avituallamiento doble en el giro en pleno corazón de la D.O. Somontano, km 5,5 y 16
  - En el giro en meta antes de iniciar la segunda vuelta, km 10,5
  - ...**no pasarás sed**

### ...al llegar

- **Deberás colocarte una mascarilla**. La organización te facilitará una al cruzar la línea de meta. Lo sabemos, somos corredores como tú, no es lo mejor, pero es lo que manda el protocolo y si queremos volver a disfrutar de las carreras debemos hacer algún sacrificio.
- **Recoge también tu regalo por completar la prueba y avituallamiento** -agua, bebida isotónica y fruta- y abandona la zona de llegada inmediatamente para **evitar aglomeraciones**.
- En la zona de **entrega de premios y regalos sigue guardando la distancia de seguridad y lleva puesta la mascarilla**. No te vayas antes...o perderás la oportunidad de ganar los **300 euros que se sorteán** entre todos los que completen la prueba.
- En caso de síntomas durante la prueba, al concluir esta o durante los siguientes 14 días debes ponerte en contacto con la organización [atletismobarbastro@gmail.com](mailto:atletismobarbastro@gmail.com) y comunicarlo para que podamos poner en marcha el plan de actuación previsto para prevenir contagios.

**GRACIAS por elegirnos para pasar un estupendo día corriendo**

