

Finestrat  
COSTA  
BLANCA  
TRAILS



101K – 75K – 46K -29K – 20K  
Del 19 al 21 de Noviembre de 2021

## Reglamento

### 1.- ORGANIZACIÓN

1.1: El Club de Montaña Reto 8000 de Elche, con la colaboración del Excmo. Ayto. de Finestrat y de otros clubs de la provincia de Alicante organizan el evento deportivo **Costa Blanca Trails (CBT)** que se celebrará los días del 19 al 21 de Noviembre de 2021 en el ámbito geográfico de las sierras de Aitana, Puig Campana y La Serrella, ascendiendo sus principales cumbres, con salida y meta en la localidad de Finestrat (Alicante).

1.2: CBT constará de cinco carreras por montaña de 20, 29, 46, 75 y 101 km. de recorrido aproximado, tendrá carácter de semi-suficiencia y discurrirá por los términos municipales de Finestrat, Polop de la Marina, Benimantell, Benifato, Beniardá,, Quatretondeta, Fageca, Confrides y Sella.

La prueba de 20 km. estará abierta también a senderistas.

1.3: Aquellos corredores que concluyan el recorrido completo de cualquiera de los recorridos en el tiempo máximo establecido obtendrán medalla finisher y diploma descargable.

Se recogerá su tiempo de llegada en la clasificación general y por categorías, pudiendo optar a los trofeos según lo establecido en el apartado 4 de este Reglamento.

1.4: Para poder participar hay que ser mayor de 18 años para las pruebas de 20K, 29K, 46K, y mayor de 21 años para las pruebas de 75K y 101K.

### 2.- RECORRIDO

2.1: El itinerario recorre terreno de montaña, por caminos y sendas de la Sierra de Aitana, Puig Campana y La Serrella; cada participante debe ser plenamente consciente de la longitud y dificultad de la prueba que puede desarrollarse en parte de noche, bajo posibles condiciones climáticas de frío, lluvia, viento. Por tanto, debe prever que su indumentaria, calzado, así como las condiciones físicas necesarias, sean las más apropiadas para realizar la prueba.

2.2: El recorrido estará marcado por la Organización con cinta plástica de color vivo, banderolas y otros elementos de señalización ubicados a intervalos regulares dependiendo

de la tipología del terreno y de los caminos, siendo responsabilidad de cada participante localizar la señalización y seguirla.

2.3: Los tramos del recorrido que discurran por carreteras o calles de poblaciones no estarán cortados al tráfico rodado debiendo atenerse los participantes a las normas generales de Tráfico o a las indicaciones de la Organización. Será obligatorio cruzar las carreteras por los lugares habilitados para la ocasión y debidamente señalizados.

2.4: Será obligatorio seguir el itinerario marcado, así como pasar por los controles establecidos.

La Organización establecerá cuantos controles sorpresa estime oportunos a lo largo del recorrido. El corredor que no efectúe el paso por los mismos será descalificado.

2.5: Se establecen los siguientes tiempos máximos de paso. Aquellos corredores que los sobrepasen deberán entregar su dorsal en el control más próximo, retirarse de la prueba y seguir las instrucciones de los responsables del control para llegar a meta.

**GTCB 101 K:** Salida **viernes** 19 a las 23:00 h. Tiempo total: 25 horas

<b>Km.</b>	<b>Situación</b>	<b>Hora de cierre</b>
0,000	Plaza Unión Europea	23:00/ 19/11
8,000	Coll del Pouet	
12,500	Helipuerto Polop	02:30
26,800	Font del Pi	
33,100	Benimantell	07:30
49,000	Recingle Alt	
58,600	Confrides	15:00
68,000	Aitana	
77,000	Font del Alemany	
82,500	Sella	21:00
94,800	Mas del Oficial	
100,300	Plaza Unión Europea	24:00 20/11

Punto de agua en el Km. 37,5

**UTCB 75 K:** Salida **sábado** 20 a las 06:00 h. Tiempo total: 18 horas

<b>Km.</b>	<b>Situación</b>	<b>Hora de cierre</b>
0,000	Plaza Unión Europea	06:00
8,000	Coll del Pouet	
12.300	Helip. Polop	9:30
27,000	Font del Pi	

35,000	Benifato	15:00
44,000	Aitana	
53,000	Font del Alemany	
58,500	Sella	21:00
69,800	Mas del Oficial	
75,300	Plaza Unión Europea	24:00

Punto de agua en el Km. 16,700 (Casa de Dios) y 37,500 (Font de Partagat)

**MCB 46 K:** Salida **sábado** 20 a las 08:00 h. Tiempo total: Once horas y media.

Km.	Situación	Hora de cierre
0,000	Plaza Unión Europea	08:00
8,000	Coll del Pouet	
12,300	Helipuerto Polop	11:45
27,000	Font del Pi	
40,600	Mas del Oficial	
46,100	Meta	19:30

Puntos de agua en los Km. 16,700 y 31,150.

**TPC 29 K:** Salida **domingo** 21 a las 08:30 h. Tiempo total: siete horas y media.

Km.	Situación	Hora de cierre
00.000	Plaza Unión Europea	08:30
07,800	Coll del Pouet	
12,300	Helipuerto Polop	12:15
23,400	Mas del Oficial	
28,900	Plaza Unión Europea	16:00

Punto de agua en el Km. 16,700.

**MTF 20K:** Salida **domingo** 21 a las 09:30 h. Tiempo total: seis horas.

Km.	Situación	Hora de cierre
00.000	Plaza Unión Europea	09:30
07,500	Coll del Pouet	
14,200	Mas del Oficial	
19.700	Plaza Unión Europea	15:30

2.6: La organización podrá suspender la prueba si las condiciones meteorológicas así lo aconsejasen o por otras causas de fuerza mayor. En este caso los derechos de inscripción no serán devueltos.

2.7: Si la prueba se debiera interrumpir y suspender en un punto del recorrido la clasificación se determinará según el orden y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.

2.8: Si algún participante decide abandonar la competición, debe hacerlo en algún punto de avituallamiento.

Los puntos de abandono preferentes son, Helipuerto Polop, Benimantell, Benifato, Confrides y Sella, únicos lugares donde se garantiza la evacuación a meta con vehículo, en el resto de controles se indicará hacia donde dirigirse, salvo en caso de lesión que se activará el dispositivo de emergencias.

### 3.- SEMI-SUFICIENCIA

3-1: Las pruebas se desarrollan en un tiempo máximo limitado, en UNA SOLA ETAPA y en régimen de SEMI-AUTOSUFICIENCIA.

Por ello el participante debe tener la capacidad de organizarse y orientar con su propia autonomía la supervivencia entre los diferentes avituallamientos; tanto desde el punto de vista alimentario, de vestuario o de su seguridad, permitiendo la resolución sin ayuda de los posibles problemas previsibles en un complicado entorno de montaña.

3.2: Dado el carácter de semi-suficiencia de la prueba cada corredor deberá prever y portar la cantidad de alimentos, bebidas, sales y complementos que estime necesario para poder completar el recorrido. Se establece un mínimo por corredor de 1 litro de agua en el momento de la salida y 500 calorías.

3.3: Como apoyo la Organización dispondrá los siguientes avituallamientos que contarán con bebidas y alimentos en cantidades estimadas como razonables que los corredores habrán de consumir en el mismo lugar.

- La organización no facilitará vasos en los avituallamientos, debiendo llevar los participantes un vaso plegable.

3.4: Solamente estará permitido recibir ayuda externa en los avituallamientos de Helip. Polop, Benimantell, Confrides y Sella, en las zonas específicamente reservadas e indicadas para ello (salvo caso de accidente o emergencia) siendo penalizado el participante que la reciba fuera de los lugares establecidos.

3.5: Es obligación de cada participante llevar sus desperdicios hasta la llegada o lugares señalados por la Organización. El corredor que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.

3.6: Cada participante deberá portar el **material obligatorio según modalidad:**

<b>Material (X obligatorio)</b> (+ recomendable)	101K	75K	46K	29K	20K
<b>Vaso o recipiente</b>	X	X	X	X	X
<b>Frontal con pilas de recambio</b> (o 2 frontales) y luz roja trasera	X	X	+	+	+

<b>Manta térmica o de supervivencia de 1,40 x 2m mínimo.</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+	+
<b>Gorra, gorro, bandana, visera o similar</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+	+
<b>Chaqueta cortaviento de manga larga con capucha.</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas.</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+	+
<b>Guantes</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+	+
<b>Pantalón impermeable</b> (este requisito puede ser anulado en función de la previsión meteorológica)	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+	+
<b>Recipiente/s para líquido con capacidad mínima de 1 litro.</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	+
<b>Mochila o riñonera con capacidad mínima de 3 litros.</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	+
<b>Teléfono móvil, operativo, cargado y con el nº facilitado.</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	+	+	+
<b>Crema solar.</b>	+	+	+	+	+
<b>Gafas de sol.</b>	+	+	+	+	+
<b>Calzado adecuado.</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Reserva alimentaria.</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	+
<b>Camiseta térmica de manga larga o manguitos.</b>	+	+	+	+	+
<b>Silbato.</b>	+	+	+	+	+

3.6: La Organización podrá solicitar otro material obligatorio si las condiciones meteorológicas así lo aconsejasen, esta circunstancia de ser necesaria se comunicará con antelación a la salida.

3.7: Se autoriza la utilización de bastones, no estando permitido el abandono o entrega de estos en ningún lugar del recorrido. Será penalizado el corredor que lo incumpla. Un bastón roto se podrá dejar en los puntos de avituallamiento.

### 3.8 Transporte de bolsas Ultra 101K y 75K

Cada corredor del Ultra 101K recibirá junto con el dorsal, una bolsa dentro de las cuales podrá meter aquel material que considere que pueda necesitar para ser transportadas al avituallamiento de Confrides (km.58)

Los participantes en el Ultra 75K tendrán una bolsa que será transportada a Benifato (km. 35)

Estas bolsas, debidamente identificadas con la etiqueta que facilitará la Organización, y cerradas sin que sobresalga nada, se entregarán antes de la salida en el punto habilitado para ello

Las bolsas serán transportadas por la Organización al avituallamiento, para que el corredor recoja de la bolsa el material que necesite y luego deposite en ella el material

que le sobre. También deberá ser cerrada sin que sobresalga nada para ser enviada de regreso a Finestrat una vez usada.

El transporte de las bolsas una vez haya pasado el corredor por el avituallamiento no será inmediato, sino que se transportará a Finestrat al cierre de ese avituallamiento, pudiendo ocurrir que el corredor llegue a meta antes que su bolsa y deberá por tanto esperar.

Las bolsas se podrán recoger hasta el cierre de meta y el domingo 21 de 9 a 12h.

#### **4.- CATEGORÍAS (Masculina y Femenina)**

**CATEGORÍA ABSOLUTA:** Todos los participantes.

**SUB-CATEGORÍA SENIOR:** de 18 a 39 años en 20K, 29K y 46K, (21 a 39 años en 75K y 101K)

- Sub categoría veterana A:

▪ Masculina y femenina de 40 a 49 años que no cumplan los 50 el año de referencia

- Sub categoría veterana B:

▪ Masculina y femenina de 50 años a 59 años que no cumplan los 60 el año de referencia

- Sub categoría veterana C:

▪ Masculina y femenina a partir de los 60 años cumplidos el año de referencia

La edad a tener en consideración para toda la temporada será la que el participante tenga el día 31 de diciembre del año de la competición.

#### **Modalidad PAREJAS en GTCB 101K y UTCB 75K**

**PAREJA MIXTA:** 1 Mujer y 1 Hombre.

**PAREJA FEMENINA:** 2 Mujeres.

**PAREJA MASCULINA :** 2 Hombres.

**4-1.-** Participantes en las categorías de PAREJAS; los 2 integrantes de la misma pareja deberán de pasar todos los controles y llegar a meta juntos, así como no estar distanciados por más de 30” en su llegada a meta. Los participantes de los equipos participaran siempre de manera individual, por lo que si un componente del equipo abandona la prueba su pareja no perdería la clasificación individual.

#### **5.- TROFEOS**

Tendrán trofeo los tres primeros clasificados de las categorías contempladas en el presente reglamento.

#### **6.-DESCALIFICACIÓN Y PENALIZACIÓN**

**6.1 Faltas Leves:** De 3 minutos a 1 hora de penalización

No llevar el Dorsal en un lugar visible, modificar la forma o composición del dorsal.

### **6.2 Faltas graves:** De 15 minutos a 2 horas de penalización

Anticiparse a la señal de salida

No llevar alguna de las piezas del material obligatorio

Recortar o atajar el recorrido saliéndose del itinerario marcado

Recibir asistencia externa fuera de las áreas de avituallamiento

No pasar por los Controles de Paso (2 a 3 horas de penalización por cada Control de Paso)

### **6.3 Faltas muy graves:** Se penalizarán con la descalificación del participante

Lanzar objetos o desperdicios fuera de los puntos asignados

Utilizar cualquier medio de transporte durante todo o parte del recorrido

No respetar las normas deportivas de compañerismo

No respetar la naturaleza

Cualquier desconsideración a los miembros de la organización, participantes o voluntarios de la prueba.

### **6.4 Motivos de descalificación**

Finalizar la prueba fuera de la hora de cierre fijada por la organización

Pasar por los Controles de Paso más tarde del horario de cierre de Control

No ayudar o auxiliar a un corredor accidentado

Alterar la señalización del recorrido

Perder el Dorsal o el chip de cronometraje

## **7.- Aceptación reglamento, consentimiento informado y condiciones de inscripción.**

Los participantes en el momento de completar la inscripción se comprometen a respetar este reglamento, la declaración responsable de salud (**Anexo 1**) y se da por enterado de todo lo especificado en los documentos adjuntos de consentimiento informado y condiciones de inscripción.

Para todo lo no contemplado en este reglamento esta prueba se basará en lo dispuesto en el Reglamento de Carreras por Montaña de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana (FEMECCV)..

**8,-.-** Los participantes están obligados a respetar las medidas de protección COVID-19 (**Anexo 2**).

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **COSTA BLANCA TRAILS**

**Finestrat 19 al 21 de Noviembre de 2021**

Por favor, leer con atención este documento, ya que al completar la inscripción te das por enterado del contenido de este.

Yo como futuro participante del en alguna de las carreras de Costa Blanca Trails, acepto y certifico:

- 1.** Que estoy físicamente bien preparado para esta prueba de ultra-resistencia, que tengo buena salud sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con mi participación en esta prueba. Si durante la prueba, padeciera algún tipo de lesión o cualquier otra circunstancia que pudiera perjudicar gravemente mi salud, lo pondré en conocimiento de la Organización lo antes posible.
- 2.** Que soy consciente de que este tipo de competiciones, al desarrollarse en montaña, donde hay lugares de difícil control y acceso, conllevan un riesgo adicional para los participantes. Por ello, asisto por propia voluntad e iniciativa asumiendo íntegramente los riesgos y consecuencias derivadas de mi participación.
- 3.** Que dispongo de capacidad física, técnica y recursos suficientes como para garantizar mi propia seguridad, bajo las condiciones de semi-suficiencia en las que se desarrolla la prueba, así como el conocimiento del lugar por el que discurre, un Espacio Natural protegido. Soy consciente de que las montañas de la Marina Baixa son complicadas en todas las épocas del año, pero el correr en invierno y por la noche las hace más severas, ya que la noche disminuye la percepción del relieve y exige mayor atención sobre los tramos más técnicos, por lo que valoraré y seré consciente de lo que voy a acometer, conociendo y aceptando estas dificultades y dimensiones específicas.
- 4.** Que debo saber gestionar, aun encontrándome solo, los problemas físicos o mentales resultantes de la fatiga, los problemas digestivos, los dolores musculares o articulares, así como las pequeñas heridas. Esto supone de manera clara y consecuente que tengo la capacidad suficiente para solucionar los problemas previsibles que encontraré, remediándolos con el material obligatorio u otros propios que puedo suponer necesitar.
- 5.** En este contexto, tengo en cuenta que es imposible tener un miembro de la organización en todo momento cerca de mí para ayudarme, por lo que serán muchas las ocasiones en que deberé solucionar por mí mismo los problemas.
- 6.** Que valoraré si además del material mínimo obligatorio exigido debo añadir algo más que pueda necesitar en función de mi capacidad física y de la previsión meteorológica. Acepto que no es responsabilidad del Organizador el inspeccionar o supervisar mi material de competición, por lo que únicamente solo yo soy el responsable de llevar todo el material exigido por la organización.
- 7.** Que domino y me comprometo a cumplir las normas y protocolos de seguridad establecidos por la Organización, así como a mantener un comportamiento responsable que no aumente los riesgos para mi integridad física o psíquica. Seguiré las instrucciones



y acataré las decisiones que tomen los responsables de la Organización (jueces, médicos, organizadores y/o voluntarios) en temas de seguridad.

**8.** Que autorizo a los Servicios Médicos de la prueba, a que me practiquen cualquier cura o prueba diagnóstica que pudiera necesitar estando o no en condiciones de solicitarla; ante sus requerimientos me comprometo a abandonar la prueba si ellos lo estiman necesario para mi salud.

**9.** Que, antes o durante la prueba, no consumiré sustancias prohibidas, consideradas como dopping por las federaciones de atletismo y montaña.

**10.** Que mi dorsal es personal e intransferible por lo que no podrá llevarlo otro participante o persona alguna en mi lugar.

**11.** Que aceptaré y cumpliré con todas las normas y medidas de seguridad que en virtud de la legislación vigente en el momento de celebrarse la carrera en relación con el COVID-19 tenga que aplicar la organización.

## ANEXO I

### DECLARACIÓN RESPONSABLE PARA LA PARTICIPACIÓN EN COSTA BLANCA TRAILS 2021

La persona que realiza la inscripción a este evento, DECLARA RESPONSABLEMENTE que:

- Le han informado, conoce y se compromete a cumplir las medidas de seguridad e higiene que, por parte de las autoridades de salud y de la organización del evento, se han establecido para la participación en actividades deportivas.
- No tiene ningún síntoma de sospecha de infección por coronavirus: fiebre, tos o dificultad respiratoria. Además, se pueden dar otros síntomas como disminución del olfato y del gusto, escalofríos, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos.
- No está en aislamiento domiciliario debido a un diagnóstico por Covid-19, ni se encuentra en período de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticada de Covid-19 en los últimos 10 días.
- No está en situación de riesgo, de acuerdo con las normativas en vigor que desaconsejen su participación.
- Informará inmediatamente a la organización de cualquier cambio en su situación de salud en relación a la Covid-19, que pueda aparecer antes, durante los días de la competición o con posterioridad al evento objeto de esta declaración.
- Utilizará mascarilla en todo momento, así como los medios de protección y prevención personales que se establezcan por las autoridades correspondientes y/o la organización del evento.
- Conoce y aplicará las medidas de seguridad, higiene, etc. vigentes y se compromete del mismo modo a informarse de las medidas que, en lo sucesivo, se tengan que incorporar, dictaminadas por parte de la administración pertinente, con el fin de garantizar su seguridad y salud personal y la del resto de participantes.

Por tanto, al validar esta declaración reconozco que entiendo y acepto las condiciones y medidas de protección expuestas.

## **Anexo II**

### **PLAN DE PROTECCIÓN COVID-19**

#### **COSTA BLANCA TRAILS**

**19 AL 21 DE NOVIEMBRE DE 2021**

**Este plan de protección se redacta en el mes de agosto de 2021, ya que dadas las características del evento se presenta la solicitud de permiso a la Consellería de Justicia con suficiente antelación.**

**Como es de suponer que en el momento de la celebración del evento la situación sanitaria habrá cambiado (es de esperar que a mejor), este plan de protección se adecuará a la normativa vigente en ese momento.**

#### **1.- Elementos de protección y acreditaciones.**

Serán aquellos que en el momento de la celebración de la prueba sean obligatorios o recomendados por las autoridades sanitarias y adoptando las medidas de distanciamiento adecuadas. En cualquier caso, será obligatorio que todas las personas implicadas dispongan de la correspondiente mascarilla y tengan acceso a suficientes puntos dotados de gel hidroalcohólico o dispongan de algún envase para uso personal.

- Se hará una formación previa de todo el personal y voluntarios, para el correcto uso de los elementos de protección y el conocimiento, en profundidad, de todas las medidas de seguridad sanitarias referidas al COVID 19.
- Se dispondrá de gel higienizante en todas las áreas del evento, así como en los vehículos. Todos los voluntarios llevarán un kit específico compuesto por gel hidroalcohólico, guantes y mascarillas de repuesto.
- Se dispondrán de equipos portátiles provistos de líquido higienizante para los espacios grandes e interiores.
- Se garantizará un procedimiento específico de disposición y adjudicación de credenciales para todas las personas implicadas en la competición.

#### **2.- Charla técnica.**

No habrá charla técnica, en la web de la carrera estará disponible toda la información y previamente a la salida de los grupos neutralizados se hará una breve descripción del recorrido y desarrollo de la carrera.

### **3.- Entrega de dorsales.**

- Se habilitará una zona específica que cumplirá todos los requerimientos estipulados y al aire libre, con acceso restringido, que haya distancia de 2 metros entre las mesas, que se indiquen pasillos de acceso y de retorno (con la señalización necesaria) y cumpliendo con las normas establecidas.
- Se habrá indicado, con anterioridad, el horario escalonado de recogida. Esta se hará de forma individual por parte del deportista (sin acompañante).
- Los dorsales contendrán el correspondiente “chip” para evitar posteriores manipulaciones.

A la recogida del dorsal se podrá depositar una bolsa en la consigna, esta bolsa será introducida dentro de otra facilitada por la organización e identificada con el número de dorsal.

### **4.- Área de SALIDA Y LLEGADA.**

- Se garantizarán áreas perfectamente delimitadas para:
  - o Zona de pre-salida (llamada, toma de temperatura y revisión de material)
  - o Zona de salida
  - o Zona de llegada
  - o Zona post-llegada (recogida bolsas ropa y avituallamiento final)

Estas zonas estarán separadas del público en general y en ellas solo podrán estar personas debidamente acreditadas.

- Los deportistas llevarán la correspondiente mascarilla, correctamente colocada, hasta el pase de la zona de pre-salida a la de salida. Deberán llevar consigo (guardada) la mascarilla durante toda la competición para podérsela poner en cualquier momento y circunstancia. Se le tomará la temperatura a la entrada y, en caso de tener una temperatura corporal superior a 37,5 grados Celsius, se le impedirá acceder a la competición y se le pondrá a disposición del equipo sanitario de la organización, quien deberá disponer de los protocolos específicos de evacuación y seguimiento.

Antes de pasar por la zona de avituallamiento final, los participantes deberán desinfectarse las manos. Asimismo, se deberán poner a su disposición guantes desechables si se considerara necesario.

- Se regulará convenientemente la zona de entrevistas y medios de comunicación.
- El avituallamiento final será en autoservicio en bolsas individuales o manipulado por personal con protección y formación respecto de la manipulación de alimentos, minimizando al máximo la presencia y contacto de personal de organización. La permanencia en la zona de avituallamiento final será la mínima imprescindible para recoger los alimentos y bebidas y será desalojado, hacia un espacio mayor, con la máxima rapidez posible.

### **5.- Entrega de premios.**

- Los cajones del pódium estarán separados, entre ellos, por una distancia de 1,5 metros.
- Se entregará el trofeo/medalla a cada deportista que recogerá de una mesa, antes de subir al pódium.
- Las autoridades se podrán situar a los lados para las fotos (sin contacto físico con los deportistas y manteniendo la distancia de seguridad).
- Los deportistas no se juntarán en un solo cajón.
- Se habilitará una zona acotada para los medios de comunicación.

**6.- Recomendaciones.** A pesar de la dificultad de establecer determinados parámetros en competición, se establecen una serie de recomendaciones para los participantes.

En general:

- o Mantener distancia de seguridad entre deportistas.
- o En subidas: 5 metros.
- o En bajadas: 10 metros.
- o En llanos: 10 metros.
- o No escupir o sonarse la nariz sin que haya la distancia mínima con otra persona.
- o Evitar el contacto físico con otras personas.
- o Cumplir todas las normativas estipuladas.

- Se favorecerá el paso de corredores más rápidos; para ello el corredor que quiere adelantar, si es zona ancha, lo hará lateralmente y avisando, pidiendo paso con 5 metros de antelación. Ambos corredores han de favorecer la maniobra de paso, ambos han de estar atentos. El corredor que pasa ha de realizar esta maniobra con velocidad.
- En zonas de difícil paso, sendas técnicas, se avisará igualmente con 5 metros de antelación. El corredor que va a ser pasado debe favorecerlo, se apartará lo suficiente, aminorará su velocidad, si es necesario deberá pararse y ponerse de espaldas al corredor que pasa; es decir, favorecer y lograr el distanciamiento.
- En sendas muy estrechas, cerradas, se debe mantener la posición hasta llegar a una zona donde se pueda realizar. La distancia con el corredor que quiere pasar ha de ser de 2,5 metros (en movimiento ha de ser mayor a 2 metros).
- El corredor que va a ser pasado evitará frenar o impedir el paso.
- Se evitará correr en grupos, podrá haber ritmos parecidos, pero siempre con una distancia de uno a otro de 2,5 metros.