

## CARRERA PRESENCIAL

### EL DÍA DE LA CARRERA

#### ANTES DE SALIR DE CASA

Necesitas:

- MASCARILLA. Para utilizarla en los espacios donde sea obligatoria.
- BIDÓN DE AUTOAVITUALLAMIENTO CON AGUA. Obsequiado en la feria del corredor. En la carrera no habrá servicio de avituallamiento. En el km 5 y a la llegada se podrá rellenar el bidón. El uso del bidón es opcional, pero si descartas su uso, debes hacer una buena hidratación previa.
- DORSAL. El dorsal identifica el día de la carrera y la serie en la que se participa. Hace las veces de acreditación para acceder a las zonas restringidas a los deportistas.
- CHIP. Si es de alquiler (color blanco) deberás devolverlo al llegar a la meta.
- CALZADO Y ROPA ADECUADA. Se recomienda que lleves puesta la camiseta de la carrera.
- BOLSA O MOCHILA. Si quieres utilizar el servicio de guardarropa, no puedes llevar piezas sueltas.

#### ME DESPLAZO HASTA LA CARRERA

Transporte público: Paradas de metro de la Línea 4 Selva de Mar (salida) y Poblenou (llegada)

Servicio especial Bicing. Se pone a disposición de los/las participantes que estén abonados/das al servicio de Bicing una estación "provisional" de 150 plazas para todo el que se quiera desplazar hasta el punto de salida. El servicio estará operativo para todas las series durante los dos días y tan solo funcionará como punto de destino para ir a participar en la carrera (entrega).

IMPORTANTE: La salida y la llegada se encuentran en espacios diferentes y después de llegar a la meta no se tiene que volver a la salida (el guardarropa es itinerante). Así mismo, te recordamos que los aparcamientos del frente marítimo están inhabilitados desde hace dos meses.

#### ACCESO A LOS ESPACIOS DE LA CARRERA



La zona de salida estará compuesta de varias cápsulas o zonas con acceso restringido a deportistas y personal acreditado (no podrán entrar acompañantes, público...). El acceso a la zona de salida se realiza por la Avenida del Litoral entre la Calle de Josep Pla y el Fòrum (en la llamada explanada del zoo marino). Para entrar necesitas:

- Llegar en el horario fijado para correr la serie. Puedes entrar desde 45 min antes de la carrera hasta que queden 15 minutos para tu salida.
- Acreditar, con el dorsal, que te corresponde la serie de la hora a la que llegas.
- Respetar las marcas de distancia de seguridad para hacer la cola.
- Tener una temperatura corporal inferior a 37,5 grados (se medirá con termómetros digitales).
- Llevar la mascarilla correctamente colocada.
- Frotarse las manos con el gel hidroalcohólico que te proporcionaremos antes de entrar.

#### HORARIOS DE ACCESO SERIES:

Salida de la carrera a las 08:00 h (el horario de entrada a la zona de calentamiento será de 7:15 h a 7:45 h)

Salida de la carrera a las 08:45 h (el horario de entrada a la zona de calentamiento será de 08:00 h a 8:30 h)

Salida de la carrera a las 09:30 h (el horario de entrada a la zona de calentamiento será de 08:45 h a 9:15 h)

Salida de la carrera a las 10:30 h (el horario de entrada a la zona de calentamiento será de 09:40 h a 10:15 h)

#### CÁPSULA O ZONA DE CALENTAMIENTO Y SERVICIOS

Después de pasar el control de acceso, entras a la zona de calentamiento y servicios. Es un espacio muy amplio que permite realizar el calentamiento y utilizar los servicios de manera segura respetando las distancias. Para calentar dispondrás de un gran circuito señalizado para evitar aglomeraciones.

Servicios:

- WC con señalización de colas y dispensador de hielo hidroalcohólico antes de entrar.
- GUARDARROPA. El guardarropa será itinerante. Se dejará la bolsa en la zona de calentamiento y se recogerá en la zona de llegada (CEM Mar Bella). Tu bolsa se colocará dentro de una bolsa de plástico transparente marcada con tu dorsal, de este modo la organización no manipulará directamente el material. En la recogida, una vez pasado el avituallamiento, se te abrirá la bolsa transparente para que cojas tu bolsa o mochila.

#### HORARIOS GUARDARROPA en la zona de calentamiento

Salida de la carrera a las 08:00 h (el horario del guardarropa será de 7:15 h a 7:45 h).

Salida de la carrera a las 08:45 h (el horario del guardarropa será de 8:00 h a 08:30 h).

Salida de la carrera a las 09:30 h (el horario del guardarropa será de 8:45 h a 9:15 h).

Salida de la carrera a las 10:30 h (el horario del guardarropa será de 9:45 h a 10:15 h).

#### CÁPSULA DE LLAMADA Y ORDENACIÓN DE PARTICIPANTES

A 15 minutos de la hora de salida la organización hará, por megafonía, el llamamiento ordenado de los participantes. En primer lugar, se realizará la carga de los 100 primeros dorsales (por orden de numeración) y así sucesivamente de 100 en 100 (excepto la última), hasta completar los/las 375 inscritos/as de cada serie.

Cuando te llamen, deberás:

- Ponerte la mascarilla antes de entrar a la cápsula.
- Mantener la distancia de seguridad respetando la señalización marcada en el suelo (mínimo 1 metro y medio).

#### CÁPSULA DE SALIDA (CAJÓN DE SALIDA)

Deberás seguir las instrucciones del personal de organización para pasar de una cápsula a la otra.

La salida se efectuará de manera escalonada (6 participantes en línea y separados por la distancia de seguridad). Cada 5 segundos se irá dando la salida a los participantes de 6 en 6.

Muy importante: a pesar de que se dé el pistoletazo de salida, no tienes que avanzar en la fila hasta que el punto de delante (marca en el suelo) no quede libre.

La mascarilla te la podrás quitar justo cuando pase por la salida la línea de 6 deportistas que tengas delante, inmediatamente después tienes que avanzar hasta la línea de salida (sin pisar la alfombra de control de tiempo) y, pasados 5 segundos, saldrás. Por favor, cuida de tu mascarilla (presta atención a que no se te caiga al suelo durante la carrera).

#### CARRERA Y CIRCUITO

La salida escalonada estirará la carrera. Utiliza el ancho de la calzada para realizar adelantos con seguridad.

**ATENCIÓN:** Te recordamos que no hay avituallamiento en carrera (dispones del bidón de autoavituallamiento que debes llevar con el líquido desde casa). En el caso de decidir no llevarlo, deberás realizar una hidratación previa importante.

El circuito de la carrera, con los puntos kilométricos, es el siguiente:



## CÁPSULA DE LLEGADA

La llegada es en la pista de atletismo del CEM Mar Bella (también estará encapsulada con uso restringido a los participantes y organización). NO podrá entrar público, ni personal que no esté acreditado.

Después de cruzar la línea de llegada podrás acceder a los servicios:

DEVOLUCIÓN CHIP DE ALQUILER (si utilizas chip blanco).

HIDRATACIÓN: Recogida de una lata de Aquarius, y fuentes de agua para rellenar tu bidón. Si no llevas bidón, te daremos un vaso de cartón.

OBSEQUIO: galletas.

WC: Si lo utilizas, respeta la señalización de distancia de seguridad y ponte gel hidroalcohólico.

GUARDARROPA: Si has utilizado este servicio, tienes que recoger la bolsa después de haber utilizado los otros servicios, porque una vez salgas de la cápsula, ya no podrás volver a entrar para recoger la bolsa.

## FERIA DEL DEPORTISTA

La feria del corredor es el espacio destinado a la recogida del dorsal y la camiseta.

Por motivos de seguridad, si te has apuntado a las dos modalidades de carrera (presencial y virtual) tendrás que hacer por separado los dos recorridos de recogida empezando uno después de realizar el otro. Del mismo modo, si quieres recoger más de un dorsal (con la autorización correspondiente) tendrás que hacer los dos circuitos si se han hecho inscripciones en las dos modalidades. Te pedimos paciencia, puesto que las medidas sanitarias nos obligan a ser escrupulosos y hacer el proceso de recogida por separado.

## ANTES DE SALIR DE CASA

Para poder acceder a la feria del deportista y facilitar las tareas de organización necesitarás:

- Mascarilla
- Resguardo de inscripción (se puede presentar mostrándolo con el móvil)
- DNI
- Recordar el dorsal asignado (el listado se colgará en la web de la carrera y tendrás un mail informativo con tu número de dorsal)
- En caso de recoger otros dorsales, además del propio, necesitarás la autorización correspondiente (fotocopia o foto del DNI de la persona)

## LUGAR Y HORARIOS

Lugar: CEM Mar Bella, Avda. del Litoral, 86, 08005 Barcelona



### Horarios:

- Día 17, turno de mañana de 10 a 15 h y turno de tarde de 15 a 20 h.
- Día 18, turno de mañana de 10 a 15 h y turno de tarde de 15 a 20 h.

Se tiene que respetar el día y la franja horaria escogida en el momento de realizar la inscripción.



## CIRCUITO DE RECOGIDA

Antes de entrar a la feria, te tomaremos la temperatura corporal con termómetro digital. El acceso estará restringido a todas las personas que tengan una temperatura por debajo de 37,5 °C.

Después de tomar la temperatura, se dispensará gel hidroalcohólico.

Acciones que se suceden a partir de este momento:

1. Bolsa
2. Acreditación
3. Dorsal
4. Piezas del bidón de avituallamiento
5. Ticket descuento 12 euros de El Corte Inglés
6. Camiseta Compressport
7. Gel hidroalcohólico
8. Salida (si se quiere recoger un dorsal de la carrera virtual, se deberá dar la vuelta a la instalación para ir a la cola de la carrera virtual)

Esquema de las acciones en la feria del deportista:



# PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD

## AYÚDANOS A LOGRAR UNA CARRERA SEGURA

Hemos diseñado una carrera que cumple todas las medidas de seguridad. Ayúdanos a conseguirlo. Como organización te pedimos tu colaboración en el respeto de unas normas básicas que ya son del conocimiento de todos:

- Uso de la mascarilla en los espacios donde es obligatoria
- Mantener la distancia de seguridad y evitar aglomeraciones
- Higiene de manos periódica

Te pedimos mucha concentración a la hora de respetar estas normas. Por lo tanto, evita situaciones que se deriven de encontrarse con amistades y gente conocida como, por ejemplo, hacer fotografías de grupo, hacer reuniones y desplazarse en grupo.

Te recordamos lo que ya hemos publicado en la web de la carrera:

La carrera cumplirá con todas las medidas preventivas contra el contagio de la COVID-19.

En los cajones de salida se mantendrá la distancia de 1,5 m entre corredores, el aforo máximo será de 375 personas para cada salida.

Las infraestructuras habrán sido desinfectadas antes de la celebración de la prueba.

El personal de organización habrá estado previamente formado e informado de las medidas preventivas.

Habrán dispensadores de gel hidroalcohólico a disposición de los participantes.

La mascarilla será de uso obligatorio antes de la salida de la carrera y a la llegada.

La organización las repartirá entre los participantes a la llegada; para la salida, las tendrán que llevar ellos mismos.

Una vez dada la salida, queda prohibido tirar la mascarilla al suelo, tanto al principio como a lo largo del recorrido. El/la corredor/a la deberá conservar hasta la llegada, cuando la depositará en contenedores adecuados y le será sustituida por una nueva.

El personal de la organización velará en todo momento por evitar aglomeraciones y concentraciones masivas de gente, controlará los aforos y el cumplimiento de las normas por parte de los participantes.