

MEDIDAS EXTRAORDINARIAS COVID19

- Uso obligatorio de la mascarilla en;
 - **Salida;** desde el momento en el que cada participante se coloca en la línea de salida hasta que abandona la zona urbana.
 - **Meta:** Una vez se cruza la línea de meta y hasta que se abandone la zona de avituallamiento.
 - **En todos los avituallamientos.**
 - **En la recogida de dorsales.**

- Normas para cumplir en TODOS los avituallamientos;
 - Para la hidratación será necesario que cada participante lleve **su vaso o bidón**. Será el/ella quien directamente se sirva la bebida desde las garrafas con grifo.
 - Se evitará coger la comida directamente de la mesa, esperando a que sea el personal de la organización quién nos le dé directamente en la mano.
 - Será obligatorio la mascarilla
 - Se mantendrá una distancia de 1,5 m entre participantes en la zona de avituallamiento, sino es posible mantener dicha distancia se esperará a que los participantes que nos preceden abandonen la zona de avituallamiento.

- Se evitará darse la mano o abrazarse con otr@s participantes.
- L@s participantes no compartirán material, ni bebidas, alimentos u otros productos.
- Para la recogida de dorsales, además de la mascarilla, será obligatorio mantener la distancia de 1,5m.
- No tendremos servicio de duchas. Si se dispondrá de manguera con agua fría en el abrevadero del ganado, para limpiar las zapatillas.
- Cada participante recibirá una bolsa de comida; bocadillo, bebida y postre.
- La organización NO dará la opción de bolsa de comida para los acompañantes, como si venía haciendo en las ediciones pasadas.
- No habrá sillas ni mesas para comer en la carpa. Cada participante deberá hacerlo al aire libre, siempre y en todo momento, manteniendo la distancia con el resto de las personas.
- No podemos garantizar el servicio de baños portátiles.

***La organización se reserva el derecho a añadir, modificar o eliminar estas u otras medidas extraordinarias, en función de cómo avance la situación general del covid, o ante nuevas medidas que pueda dictar el Gobierno del Principado de Asturias.**

ESTAMOS ANTE UNA PRUEBA NO COMPETITIVA, EXCLUSIVAMENTE PARA HACER CAMINANDO EN TODO MOMENTO, POR TANTO, NI HABRÁ CLASIFICACIONES NI PREMIOS.

El principal objetivo de esta andarina es el fomento de la actividad física en plena naturaleza, pensado para aquellas personas que les gusta el senderismo y que tengan una forma física suficiente para la dificultad de la prueba.

Desde la organización se ha realizado un gran esfuerzo para que la prueba sea accesible para el mayor número de personas posibles, dotando a la misma, de distintas opciones encaminadas a que todos los que tomen la salida puedan entrar en meta en el tiempo máximo establecido para ello: 6h

1. Día y hora

La prueba tendrá lugar el domingo 31 de octubre de 2021 en Suarías, Peñamellera Baja. La hora de salida será a las 9:45h desde el Barriu de La Bolera, delante de la antigua taberna. La meta será en el Parque del Carrascal, en l'Arenal.

2. Recorrido

Trascurrirá por el monte comunal de Suarías, compartiendo parte del recorrido tanto con la Blincapeñas como con la Tasaguina. Los andarines disfrutarán del paso por el hayedo de Las Llaves (un espectacular bosque que lucirá una otoñada magnífica).

3. Perfil

LA prueba se celebrará sobre un recorrido aproximado de 15 kms., acumulando un desnivel aproximado de 2200 m. Para aquellos andarines que su ritmo no les permite llegar a tiempo a los puntos de corte, se ofrecerá la posibilidad de tomar caminos alternativos más cortos y menos técnicos, de manera que puedan seguir disfrutando de un recorrido que se adapte mejor a sus condiciones físicas y puedan terminar la prueba en el tiempo otorgado para ello: **5h 30min.**

4. Inscripciones

Podrán participar todas aquellas personas que lo deseen, mayores de 16 años hasta un máximo de 50 personas.

El plazo de inscripción estará abierto entre el 22 de septiembre y el 22 de octubre de 2021 o hasta completar inscripciones. Se pueden formalizar a través de la página web de la organización; www.suarias.com.

En caso de lesión o problemas sobrevenidos tras formalizar la inscripción, la organización se compromete a facilitar el cambio con una persona de la lista de espera si la hubiere, pero NO se reintegrará el importe de la inscripción. Este proceso se realizará SIEMPRE por parte de la organización y NUNCA entre particulares directamente. Los dorsales son personales e intransferibles y se recuerda la obligatoriedad de aportar la licencia y el DNI a la recogida del dorsal. Señalar que la suplantación de personalidad supondrá, como poco, la inhabilitación de la cobertura del seguro.

5. Precios;

- Federado en montaña: 14€
- No federado 17€ (incluye seguro del día)
- Todos los inscritos recibirán un regalo conmemorativo.
- 2 avituallamientos (incluido el de meta).
- Una bolsa de comida.

6. Premios;

- **Al estar considerada como una prueba NO competitiva, no habrá clasificación ni entrega de premios.**

7. Señalización y Controles

El recorrido estará señalizado con cinta de plástico de color llamativo, banderines (rojos y naranjas) y por personal de la organización.

- **I control** de paso estará situado en el km 4,5 en la Guareña. Para continuar por el recorrido **oficial** establecido, deberá llegarse aquí en un tiempo máximo de 1h 30 min minutos desde la salida. Aquellos que no lleguen a tiempo al control de paso, podrán seguir por el recorrido alternativo:
 - Mismo recorrido que los participantes de la Tasuguina K10.
- **II control** de paso estará situado en el km 10 aprox. Braña Marica. El tiempo para llegar a este punto será de 3h. Si no se llega a tiempo se cogerá el camino alternativo, que estará debidamente señalizado, en dirección al Jorcón para bajar por la misma pista hacia Suarías.

***La organización podrá cambiar los tiempos de corte en función de las condiciones del terreno, dichas modificaciones serán comunicadas antes del inicio de la prueba.**

- La prueba tendrá un tiempo máximo para completarla, desde la hora de salida a meta de 5h 30min.
- Los participantes portarán el dorsal en un sitio claramente visible, preferentemente en el pecho.
- **TODOS LOS ANDARIN@S DEBEN CRUZAR LA META, HAYAN O NO COMPLETADO EL RECORRIDO OFICIAL. DE ESTA MANERA LA ORGANIZACIÓN PUEDE CONTROLAR A TRAVÉS DEL CHIP A TODOS LOS PARTICIPANTES.**

8. Avituallamientos

La prueba se deberá hacer en **SEMI-AUTOSUFICIENCIA**. Únicamente habrá un avituallamiento líquido en el km 5,3 y el de meta, que será líquido-sólido.

➤ **ES OBLIGATORIO LLEVAR 1,5L DE AGUA/ISOTÓNICO Y COMIDA.**

- Además del avituallamiento líquido del km 5,3, podrá cogerse agua en el **manantial de Viujeu**, situado en el km 9 aprox.

9. Abandono

Se realizará en alguno de los puestos de control y/o avituallamientos, **informando de ello al personal** de la organización. Si por causa de lesión o accidente, el andarín queda inmovilizado y no puede llegar al siguiente control deberá avisar a otro corredor para que este a su vez informe de ello a la organización y se movilice la ayuda al corredor lesionado.

10. Accidente

El corredor puede ponerse en contacto con personal de la organización en el siguiente teléfono; José Gil 657 02 09 38

11. Cambios organizativos

La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere oportunas en el recorrido y programa, en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan ó por otro motivo de fuerza mayor.

12. Derechos de imagen

La organización se reserva en exclusividad el derecho sobre la imagen de la Suarías Blincapeñas, así como la explotación audiovisual, fotográfica y periodística de la competición. Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar previamente con el consentimiento de la organización.

Durante el evento se realizarán fotografías para ponerlas a disposición de los participantes y en las redes sociales, así como utilizarlas en un futuro con intereses publicitarios.

La organización no puede garantizar que todos los participantes en la prueba vayan a tener una fotografía, que sirva como recuerdo de la participación en la misma.

Los participantes al inscribirse en la carrera aceptan la anterior condición, así como la cesión de sus derechos de imagen a la organización de la prueba.

13. Obligación participante

Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados, así como a dar aviso del accidente a la organización.

14. Descalificación

Quedará descalificado todo aquel participante que:

- Incumpla algún punto del presente reglamento.
- No pase por todos los controles establecidos durante el recorrido.
- Deteriore o ensucie con plásticos, géles o cualquier otro desecho, el entorno.
- No lleve su dorsal bien visible en la parte delantera.
- Desatienda y no obedezca las indicaciones de la organización.
- Corra con el dorsal de otro atleta o falsifique los datos en el boletín de inscripción.

15. Recomendaciones

Estamos ante una prueba de dificultad media-alta, que cuenta con zonas técnicas y algún que otro paso complicado. Por todo ello se recomienda estar en óptimas condiciones físicas para realizarla y seguir las

siguientes recomendaciones, sobre todo si las condiciones meteorológicas son adversas, bien por mucho calor o mucho frío:

- **Calzado y vestimenta adecuada para la montaña.**
- **Chaqueta impermeable (con capucha).**
- **Manta térmica.**
- **Gorra o sombrero, gafas de sol y crema de protección solar.**
- **Guantes, braga o buff.**
- **Silvato.**
- **Movil con batería.**
- **Comida suficiente para afrontar la prueba con garantías.**
- **1,5 litros de agua/isotónico.**
- **Tiritas o crema anti-rozaduras.**

La organización de este evento corresponde a la ASOCIACIÓN CULTURAL, DEPORTIVA Y DE FESTEJOS EL CANTU LA JORMA, la cual declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante. Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión. En todo lo no contemplado en este reglamento, la prueba se basará en los reglamentos de la Federación de Montaña del Principado de Asturias (FEMPA) y de la Federación Española (FEDME).