GUÍA DEL CORREDOR

2021

PRESENTACIÓN

Hola a tod@s desde la organización de la V Edición de Allande Extremo queremos agradeceros vuestra confianza en nuestra carrera y deseamos que disfrutéis de un gran fin de semana en Allande.

Os queremos dejar esta GUIA DEL CORREDOR con toda la información importante que tenéis que conocer, si antes era importante leerse los reglamentos ahora es OBLIGATORIO junto al Protocolo de Prevención por el Covid - 19 que os adjuntamos a este correo.

Volvemos a la competición , pero debemos hacerlo con unas pautas y unas medidas de seguridad importantes que solo podéis aplicar si os las habéis leído, es responsabilidad de todos, organizadores y corredores, llevar a rajatabla las normas para demostrar a todo el mundo que las carreras son seguras. Os pedimos vuestra colaboración

Este año , Allande Extremo, viene marcado por muchos cambios, unos buscados como organizar el primer UltratRail por Etapas de Asturias y otros encontrados por la pandemia como son los cambios de horarios y recorridos en el último mes y la suspensión de nuestra GRAN PARRILLADA FINAL que volverá con mas fuerza en 2022.

Todos estos cambios, horarios, ubicaciones y demás información , os las dejamos en esta GUIA DEL CORREDOR. Una vez leída, si tienes dudas, puedes consultarnos en eventosnortea@gmail.com

AGENDA

VIERNES 14 de MAYO

ENTREGA DE DORSALES. DE 19 A 21h.
Ayuntamiento de Allande
CHARLA TÉCNICA 20h
Virtual Instagram (Nortea_Raúl)

SÁBADO 15 de MAYO

ENTREGA DE DORSALES. DE 8 A 10h.
Ayuntamiento de Allande
SALIDA SPEEDTRAIL 10:30h
Mercado
ENTREGA DE PREMIOS 13:30
Linea de Meta
ENTREGA DE DORSALES. DE 19 A 21h.
Ayuntamientpo de Allande
SALIDA NOCTURNA 21:00
Mercado

DOMINGO 16 de MAYO

ENTREGA DE DORSALES. DE 7:30 a 9h.
Ayuntamiento de Allande
SALIDA TRAIL 08:50h
Mercado
ENTREGA DE PREMIOS 15:00
Linea de Meta

.

Las salidas serán escalonadas y el horario exacto de salida de cada participante se indica a continuación. Hay que estar en el Parque de El Toral de Pola de Allande al menos con 15 minutos de antelación a la salida.

En el asunto del correo que te hemos enviado te indica la letra en la que estas ubicado. Esa letra irá como primer dígito de tu dorsal e indicará tus horarios y tu cajón de salida. A continuación te indicamos los horarios de pre-salida y salida de todas las letras. Recuerda llegar con antelación al Control de Entrada situado en la entrada al Mercado del Parque de El Toral en el centro de Pola de Allande, donde se te tomará la temperatura.

HORARIOS LLAMADAS y SALIDAS

SPEEDTRAIL Sábado 10:30			NOCTURNA sábado 21:00			TRAIL Domingo 08:50		
Pre-Salida		Salida	Pre-Salida		Salida	Pre-Salida		Salida
10:15	G	10:30	20:45	I	21:00	08:35	J	08:50
10:20	F	10:35	20:50	H	21:05	08:40	K	08:55
10:25	E	10:40	20:55	C	21:10	08:45	L	09:00
10:30	D	10:45	21:00	B	21:15	08:50	M	09:05
10:35	C	10:50	21:05	A	21:2O	08:55	N	09:10
10:40	B	10:55				09:00	C	09:15
10:45	A	11:00				09:05	B	09:20
						09:10	A	09:25

Tandas:
- A ULTRA 1
- B ULTRA 2
- C RELEVOS
- D SPEED 1
- E SPEED 2
- F SPEED 3
- G SPEED 4
- H NIGHT 1
- I NIGHT 2
- J TRAIL 1
- K TRAIL 2
- L TRAIL 3
- M TRAIL 4
- N TRAIL 5

Dorsales:

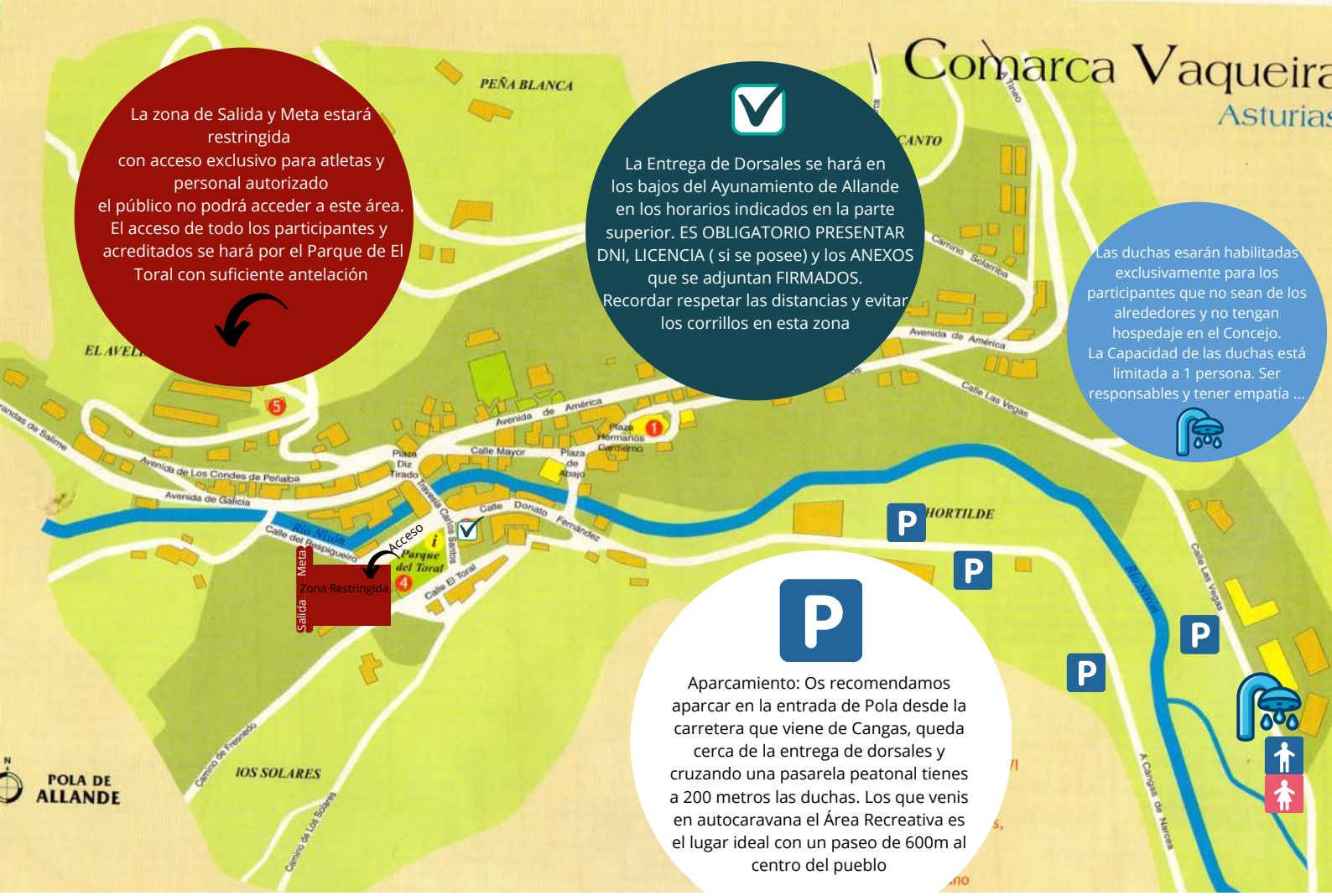
A14

Cada dorsal empezará con una letra que indicará la tanda de salida , seguido de un nº de dos cifras que determinará la posición en la parrilla de salida

Una vez dentro del mercado habrá unos cajones con letras para que te coloques en tu letra hasta que se te indique que debes de pasar a la zona de Control de Material, pasado este punto quedarás en zona de Pre-Salida hasta que por megafonía se indique tu letra para entrar en la Parrilla de Salida. En este punto es donde deberás buscar tu número de dorsal para colocarte para la salida.

No te preocupes si lo ves complejo habrá personal de la organización en todos estos pasos para dar indicaciones. Necesitamos de tu colaboración para que el Protocolo Covid sea efectivo y demostremos que las carreras con seguridad son posibles.

UBICACIONES



La zona de Salida y Meta estará restringida
con acceso exclusivo para atletas y personal autorizado
el público no podrá acceder a este área.
El acceso de todo los participantes y acreditados se hará por el Parque de El Toral con suficiente antelación

La Entrega de Dorsales se hará en los bajos del Ayunamiento de Allande en los horarios indicados en la parte superior. ES OBLIGATORIO PRESENTAR DNI, LICENCIA (si se posee) y los ANEXOS que se adjuntan FIRMADOS.
Recordar respetar las distancias y evitar los corrillos en esta zona

Las duchas esarán habilitadas exclusivamente para los participantes que no sean de los alrededores y no tengan hospedaje en el Concejo.
La Capacidad de las duchas está limitada a 1 persona. Ser responsables y tener empatía ...

Aparcamiento: Os recomendamos aparcar en la entrada de Pola desde la carretera que viene de Cangas, queda cerca de la entrega de dorsales y cruzando una pasarela peatonal tienes a 200 metros las duchas. Los que venis en autocaravana el Área Recreativa es el lugar ideal con un paseo de 600m al centro del pueblo

Es recomendable leer el reglamento de la prueba (enlace en el correo)
Material Obligatorio, está en el **Reglamento**, si las condiciones meteorológicas así lo hicieran necesario se podrá ampliar el material, os avisaríamos por correo y RRSS.
Material Recomendable. Siempre lo decimos, el apellido "EXTREMO" se lleva por algo y aquí la naturaleza es Extrema, es muy recomendable pantalón largo o pantorrilleras y habrá que cruzar arroyos y zonas embarradas, esto lo decimos sobretodo para los de la Ultra y Relevos que de una etapa a otra tengan la opción de usar otro calzado.

QUIEN NO TRAIGA TODO EL MATERIAL OBLIGATORIO NO CORRERÁ (AVISADOS)

Niebla. Las probabilidades de niebla son altas, por estadística son altas y aquí la niebla asusta... El silbato es obligatoria para usarse en caso de perder la linea de marcas, si se pierde habrá que retroceder lo antes posible hasta la marca anterior y detenerse en busca de la siguiente. En las zonas altas y descampadas hay marcas cada 15m. Si no se encuentra se utiliza el silbato. Quien este en la linea correcta se para y se pone a silbar para recuperar a la persona perdida.

Recorrido, tiempos de corte y avituallamientos. En el correo os hemos enviado los enlaces de los perfiles con todos estos datos, los avituallamientos serán diferentes a otras ediciones (vienen explicado en el **Protocolo COVID**, de obligada lectura) . En dichos avituallamientos os vais a encontrar con Agua, Iso, fruta entera y dulce empaquetado, Nos gustaría poner los sandwich , sandia, chocolate, dátiles y frutos secos de otros años pero este año no puede ser...
A la entrega de dorsales hay que llevar firmado el **ANEXO I y III** que adjuntamos en el correo.
Chip , contaremos con un sistema de cronometraje mas moderno y fiable que en anteriores ediciones. El objetivo es poder controlar las salidas escalonadas correctamente. Este **chip tiene un precio de 80€** y es responsabilidad del corredor cuidarlo como si fuera de su familia. A la llegada a meta se le recogerá (los corredores de la Ultra y Relevos lo entregarán en la última meta) El chip tiene una sujección de velcro para llevarlo amarrado en el tobillo.
Modalidad Relevos. Los participantes en Relevos llevarán un solo chip para la pareja que tendrán que intercambiarse a modo de testigo en el punto de cambio. En la 3º Etapa un Taxi recogerá al 2º Relevo en el Ayuntamiento de Pola y los subirá hasta el Pto de Palo. (10:30 primer viaje) . En el Puerto de Palo hace frio siempre y en Mayo probablemente mas... Llevar una mochila con ropa de abrigo que deberéis entregar junto al chip a vuestro compañero cuando llegue a daros el relevo. Si los dos componentes tienen carnet de conducir y coche aconsejamos subir a hacer el relevo en coche, para resguardarse si las inclemencias son malas y para bajar el Primer relevista justo al terminar. El Taxi esperará a estar completo para emprender la vuelta a Pola de Allande.
Este año no podemos organizar nuestra **GRAN PARRILLADA** que todos los años organizamos para despedirnos, tendrá que esperar a 2022... Os aconsejamos y animamos a comer en los restaurantes de Pola (Si por algo se conoce **Allande** es por su gastronomía) y así colaborar con un sector que lo ha pasado muy mal estos meses. Ellos son los que colaboran otras ediciones en la GRAN PARRILLADA, asi que le debemos mas de una...
Es **OBLIGATORIO** leer el **PROTOCOLO COVID** y llevarlo a rajatabla, estamos aún en una situación delicada y nos hemos esforzado mucho en este apartado, quizá hemos dejado a un lado otros apartados de la organización para volcarnos en el PROTOCOLO COVID. Han abierto la veda para dejarnos organizar , correr , disfrutar de las carreras y tenemos que demostrar que somos capaces de seguir las instrucciones a rajatabla. Intentar durante todo el fin de semana no hacer corrillos exagerados, saludos demasiado afectuosos y llevar la mascarilla correctamente. Ya sabéis que nos están mirando con lupa no deís motivos para una foto de portada...

Allande

muestra lo que esconde

Una vez leido el PROTOCOLO COVID y el REGLAMENTO, no antes por favor, si teneís alguna duda podéis enviarnos un correo a eventosnortea@gmail.com , tardaremos en contestar pero contestaremos...

nortea.es