

PROYECTO II CxM DE ÍTRABO

12 DE NOVIEMBRE DE 2017

Ítrabo es una localidad y un municipio español de la provincia de Granada, en la comunidad autónoma de Andalucía, situado en la comarca de la Costa Tropical. Está situado al sur de la provincia, a una altitud de 390 msnm y a 75 km de la capital de provincia, Granada. Limita al norte con los términos municipales de Los Guájares, por el sudoeste con Almuñécar y Jete, y por el sureste con Molvízar y Salobreña. El acceso al municipio de Ítrabo se realiza por la autovía A-7, tomando el desvío hacia Molvízar, y por la antigua N-323 y luego tomando la carretera comarcal GR-5300, que tras pasar por los desvíos de Lobres y Molvízar nos lleva directamente hasta Ítrabo. Coronando a Ítrabo aparece el Picacho, que es el pico en cuya falda está el pueblo, concretamente, Ítrabo se encuentra al pie de la loma de Bodíjar, justo debajo del Picacho. Por las faldas del Picacho hay pinares y parajes de una gran belleza e interés natural, disponiendo de dos rutas de senderismo entre las que elegir, estas son la ruta de Al-Idrisi, y la ruta de León el Africano.

El II CxM de ÍTRABO, está organizado por el Ayuntamiento de Ítrabo. Se ha diseñado un espectacular recorrido, que cuenta con 22 Km. en la modalidad Trail y otro recorrido de 12 Km. en la modalidad Mini Trail. El trazado discurre desde el municipio hasta todo el paraje natural que posee nuestro término municipal, un entorno de inigualable belleza y extraordinarias posibilidades para la práctica del Trail Running y el senderismo. Alterna todo tipo de terreno, sendas y veredas con zonas muy técnicas y ramblas, que harán gozar a los corredores y aficionados a este deporte.

REGLAMENTO DE LA PRUEBA

El II CxM DE ÍTRABO, tendrá lugar el próximo día 12 de noviembre a las 10:00 horas y estará organizado por el Ayuntamiento de Ítrabo.

Se ha diseñado un espectacular recorrido, que cuenta con 22 Km. en la modalidad Trail y otro recorrido de 12Km. en la modalidad Mini Trail y senderismo. El trazado discurre por el corazón del paraje natural del término municipal de Ítrabo, un entorno de inigualable belleza y extraordinarias posibilidades para la práctica del trail running y el senderismo.

Alterna todo tipo de terreno, sendas y veredas con zonas muy técnicas y ramblas, que harán gozar a los corredores y aficionados a este deporte.

Los inscritos al IV Circuito de Carreras por Montaña Diputación de Granada deberán correr la distancia TRAIL para que la puntuación en dicha prueba sea válida.

OBJETIVOS DEL EVENTO DEPORTIVO

- Fomentar y difundir las Carreras por Montaña entre los habitantes de la Comarca, así como entre los jóvenes y deportistas de la misma.
- Promocionar y divulgar el entorno natural de Ítrabo a través de las Carreras por Montaña.
- Difundir una modalidad deportiva en constante evolución, atractiva y de gran belleza visual, a la vez que espectacular.
- Inculcar los valores que promueven los deportes de montaña en general y las carreras por montaña en particular.
- Mejorar la conciencia ecológica de los participantes y de las organizaciones de este tipo de Eventos Deportivos.
- Ofrecer un calendario de carreras para los deportistas que quieran participar en este tipo de modalidad.
- Dar varias opciones de participación y que la gente pueda escoger la parte que más se adapte a su estado físico.
- Ofertar Ítrabo como destino deportivo.
- Al discurrir por senderos, promocionar nuestras rutas de senderismo (tenemos dos) y una zona de senderos históricos, unos senderos que se usaban en la Guerra Civil.
- Ofrecer unos recorridos, los cuales pasan por fincas llenas de cultivos de los que viven muchos habitantes del municipio. Van a poder disfrutar de nísperos, chirimoyos, aguacates, olivos, vides... un sinfín de productos subtropicales que poseemos en nuestro entorno.
- Mostrar nuestro patrimonio ya que, el principio del recorrido pasa por el municipio pudiendo ver la iglesia y la Ruta del agua, que son los distintos pilares que poseemos en el pueblo. El final de la carrera pasa por un antiguo molino de aceite.
- Los participantes van a poder disfrutar de la hospitalidad y arropamiento de los vecinos y vecinas del municipio.

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA

- Director Ejecutivo y Coordinador del recorrido:
Nombre: Antonio Francisco García Peñalver
Dirección: C/ Doña Carmen, s/n 18612, Ítrabo (Granada),
Email: itrabo@dipgra.es
Teléfono.- 659072181
- Directora Deportiva:
Nombre: M^a Ángeles Fernández Ruiz
Dirección: C/ Doña Carmen, s/n 18612 Ítrabo (Granada),
Email: itrabo@dipgra.es
Teléfono: 682917159
- Coordinador de seguridad y emergencias:
Nombre: Antonio Jesús Valverde Carrascosa
Dirección: C/ Doña Carmen s/n 18612 Ítrabo (Granada)
Email: itrabo@dipgra.es

Teléfono: 606019182

SITUACIÓN DE LA PRUEBA

El II CxM de Ítrabo se va a realizar en el municipio de Ítrabo, Granada.

ITINERARIOS PREVISTOS

El recorrido tendrá una distancia total de 22 km, con un desnivel positivo de 687 m.

La carrera se desarrolla en su totalidad por el término municipal de Ítrabo. Discurre, exclusivamente, por senderos, pista forestal y asfalto.

Perfil itinerario



Itinerario



Todo el recorrido se encontrará balizado con cinta, se acompañará con marcas de yeso en cruces de caminos y flechas reutilizables. Serán retiradas por la organización los días siguientes a la prueba.

El circuito no está cerrado al tráfico por lo que el corredor se responsabiliza de cumplir el Código de Circulación.

Se requiere una buena forma física debido a la distancia y el desnivel acumulado.

- Distancia: 22 km.
 - o Altitud mínima: 367 m
 - o Altitud máxima: 1054 m.

El itinerario sobre cartografía o en formato digital (track) y el perfil con detalle de controles, avituallamientos y zonas técnicas serán publicados en la web de la carrera.

El recorrido estará controlado por personal de la Organización.

DESCRIPCIÓN DEL TRAZADO DE LA CARRERA

Como ya se ha adelantado en puntos anteriores, la prueba consiste en una carrera de montaña de 22 Km de longitud, la cual circula por los parajes más emblemáticos del municipio. La carrera cuenta con un incremento de elevación de 687 metros. La elevación mínima se encuentra a la cota 367m y la máxima a los 1054 metros.

Ésta ruta dará comienzo en el descampado que está situado junto al parque municipal de Ítrabo, justo a la entrada de la localidad. Cruzaremos todo el pueblo ascendiendo a lo más alto por la calle Cuesta Era, siguiendo hasta el polideportivo del mismo. Seguiremos hasta llegar a un cruce de caminos que tomaremos el de la izquierda para dirigirnos a “El Nacimiento”.

Después continuaremos para subir hasta La Guindalera para dirigirnos hacia el Picacho, que es el pico de Ítrabo, para bordearlo por los senderos de la Guerra Civil. Se llega a la Hoya del Pino para continuar nuevamente hacia El Nacimiento.

Al llegar nuevamente aquí, continuaremos hacia la zona de los miradores, donde se desciende por una vereda para llegar a una zona conocida como El Tejar.

A partir de aquí se continuará por los distintos parajes que componen este sitio para ir acercándonos al municipio. Cruzaremos por la zona llamada El Querir para continuar cruzando por donde se encuentra el antiguo molino de harina para acercarnos a La Ofra. Subiremos para entrar al pueblo nuevamente en la calle Villa, para continuar hacia la calle Jose Martín Recuerda y así ir a la calle Callejón de la Plaza. Desembocamos en una urbanización que hay que bordear hacia la derecha hasta llegar a la meta.

CATEGORÍAS PREVISTAS

CATEGORÍA	HOMBRES Y MUJERES	EDAD
Cadete	Nacidos/as de 1999 a 2001	15-17
Junior	Nacidos/as de 1996 a 1998	18-20
Promesa	Nacidos/as de 1993 a 1995	21-23
Sénior	Nacidos/as de 1977 a 1992	24-39
Veterano	Nacidos/as de 1967 a 1976	40-50
Máster	Nacidos/as en 1966 en adelante	>51

En la modalidad MiniTrail se contemplará la Categoría Absoluta, cadete y júnior. No se contemplará ninguna otra categoría de las reseñadas anteriormente.

En la categoría de Trail se contarán con todas las categorías exceptuando cadete y junior.

DURACIÓN APROXIMADA DE LA PRUEBA

4 horas

NÚMERO DE PARTICIPANTES MÁXIMO EN LA PRUEBA

El número máximo de participantes en el conjunto de todas las categorías será de **400 deportistas**, establecido por riguroso orden de inscripción y pago.

PLAZO DE RECEPCIÓN DE INSCRIPCIONES

Se establece un plazo de inscripción hasta el 10 de noviembre de 2017.

CONDICIONES GENERALES DE LA RECEPCIÓN

El domingo 12 de noviembre, en la zona de estará habilitada por la organización una mesa para la recogida de dorsales.

Es condición indispensable para recoger el dorsal acreditarse convenientemente mediante DNI o similar.

El horario de recogida de dorsales en este lugar será de 8:00 a 9:30 horas.

PRECIO DE LA INSCRIPCIÓN Y SERVICIOS INCLUIDOS

La inscripción a la prueba se realizará a través de la web la web de Global-Tempo (www.global-tempo.com). No se admitirán inscripciones el mismo día de la prueba.

Las cuotas de inscripción son:

- Cuota corredores Trail No federados: 21 €.
- Cuota corredores trail federados: 19 €.
- Cuota corredores mini trail no federados: 16 €.
- Cuota corredores mini trail federados: 14 €.
- Cuota senderistas: 14 €
-
- Cuota local Federados y No Federados: 14 €. (Para beneficiarse de la cuota de inscripción local, deberá acreditarse la condición de empadronado en el municipio sede de la prueba).

El Ayuntamiento de Ítrabo se compromete a dar todas las facilidades para que esta prueba llegue a buen fin y se han comprometido a ceder todas las instalaciones para el bienestar de los corredores y familiares de éstos.

Cerca del descampado de salida /llegada de la prueba, se encuentra el gimnasio municipal donde se dispondrá de las instalaciones, que contaremos con salas de ducha, así como vestuarios para cambio de ropa o cualquier necesidad.

PUNTOS DE SALIDA Y LLEGADA

La salida y la meta estarán ubicadas en el descampado que se encuentra en la entrada al municipio, al lado del Parque Municipal.

Los horarios previstos son los siguientes:

- Trail: 10:00 horas.
- Minitrail: 10:10 horas.
- Senderistas 10:10 horas.

CONTROLES Y LUGARES. SISTEMA DE COMUNICACIÓN ENTRE ELLOS

- **Control SALIDA:** descampado al lado del parque municipal.
- **1^{er} Control:** PK 5: El Nacimiento.
- **2^o Control:** PK 10: En los Castaños.
- **3^{er} Control:** PK 15: El Nacimiento.
- **4^o Control:** PK 18: Camino de El Tejar.

- **Control META:** descampado al lado del parque municipal.

El Sistema de Comunicación será mediante teléfonos móviles.

SISTEMA CON EL QUE SE REALIZARÁN LAS CLASIFICACIONES

Se dispondrá en la pruebas de un servicio de cronometraje electrónico mediante microchip, llevado a cabo por la empresa Global-Tempo. Dichas clasificaciones serán publicadas en la página web de Global-Tempo (www.global-tempo.com), donde además los inscritos podrán descargar su Diploma Conmemorativo.

La organización facilitará a cada corredor/a un dorsal y chip válido únicamente para dicha prueba, y que deberá ser devuelto en el área de meta a la finalización de la misma.

La pérdida, deterioro o no devolución del chip, sea por el motivo que fuere, será penalizada con una sanción de 5€, que deberá abonar el participante.

La clasificación se colgará en un tablón de anuncios en Meta conforme vayan llegando los corredores.

HORARIO GENERAL Y ENTREGA DE TROFEOS

La entrega de los trofeos, se realizará en el descampado al lado del parque municipal, donde estará colocada la salida y la meta.

- 8:00 - 9:30 horas: Recogida de Dorsales (en el descampado al lado del Parque Municipal).
- 10:00 SALIDA del trail de la II CxM DE ÍTRABO
- 10:10 Salida categoría mini trail y senderistas.
- 14:00 Cierre de Control II CxM de Ítrabo.
- 14:00 Entrega de Trofeos.

UBICACIÓN Y HORARIOS

La salida y la meta estarán ubicadas en el descampado al lado del parque municipal de Ítrabo.

Los horarios previstos son los siguientes:

- Trail: 10:00 horas.
- Minitrail: 10:10 horas.
- Senderistas 10:10 horas.

PARTICIPANTES

Podrán participar en el II CxM DE ÍTRABO todos aquellos atletas de ambos sexos, federados o no a partir de 15 años.

Todo participante, por el hecho de realizar la inscripción al II CxM DE ÍTRABO, acepta la presente Normativa/Reglamento, la publicación y tratamiento de sus datos, imágenes y/o filmes, con arreglo a la legislación vigente, así como las posibles resoluciones tomadas por el Comité Organizador.

RECOGIDA DE DORSALES

El domingo 2 de abril, en la zona de estará habilitada por la organización una mesa para la recogida de dorsales.

Es condición indispensable para recoger el dorsal acreditarse convenientemente mediante DNI o similar.

El horario de recogida de dorsales en este lugar será de 8:00 a 9:30 horas.

DEVOLUCIONES

No se realizarán cesiones o cambios de dorsales bajo ningún concepto. La cuota de inscripción no será devuelta en ningún caso.

CATEGORÍAS

Se establecen las siguientes categorías para el Trail:

En la modalidad MiniTrail y Senderistas solo se contemplará la Categoría Absoluta. No se contemplará ninguna otra categoría de las reseñadas anteriormente.

PREMIOS

Bolsa del corredor: compuesta por camiseta técnica y otros regalos a todos/as los participantes que terminen la prueba.

- Categoría absoluta TRAIL (m/f):
 - 1º clasificado: trofeo y cesta de productos.
 - 2º clasificado: trofeo y cesta de productos.
 - 3º clasificado: trofeo y cesta de productos.
- Tres primeros clasificados en cada categoría TRAIL (m/f):
 - - 1º clasificado: trofeo.
 - 2º clasificado: trofeo.
 - 3º clasificado: trofeo.
- Tres primeros clasificados locales TRAIL (m/f):

- Premio clubes: Se hará entrega de una paletilla al club con más corredores que finalicen la prueba.
- En la modalidad MiniTrail se contemplarán premios solo en Categoría Absoluta (m/f):
 - 1º clasificado: trofeo.
 - 2º clasificado: trofeo.
 - 3º clasificado: trofeo.
- Categoría cadete MINITRAIL (m/f):
 - 1º clasificado: trofeo y cesta de productos.
 - 2º clasificado: trofeo y cesta de productos.
 - 3º clasificado: trofeo y cesta de productos.
- Categoría júnior MINITRAIL (m/f):
 - 1º clasificado: trofeo y cesta de productos.
 - 2º clasificado: trofeo y cesta de productos.
 - 3º clasificado: trofeo y cesta de productos.
- En la modalidad Senderista no se contemplarán premios, al tratarse de una modalidad no competitiva.

La no asistencia al acto de entrega de premios se entenderá como renuncia al mismo, no pudiendo ser recogido por otra persona, ni reclamado con posterioridad a dicho acto.

AVITUALLAMIENTOS

Los avituallamientos se encuentran en lugares accesibles con coche.

No se servirá en vasos y el participante deberá llevar consigo recipiente para llevar o beber líquido.

Se ofrecerán productos sin envase, envoltura o piel.

No obstante se dispondrá de 2 bolsas de basura en el avituallamiento para orgánico y plástico. No existirá ningún punto para depositar basura pasado el control de avituallamiento, siendo éste inicio y fin del mismo.

Está prohibido el avituallamiento y la ayuda durante el desarrollo de la carrera de cualquier persona sea competidor o no, salvo en las zonas señalizadas como avituallamientos.

Líquido: Agua, Isotónica, Cola.

Sólido: Fruta, frutos secos, Chocolate, gominolas y barritas energéticas.

- PK 6: El Nacimiento: líquidos

- PK 14: Cruce de Los Guájares: sólidos y líquidos.
- PK 18: Camino de El Tejar: sólidos y líquidos.
- META: descampado al lado del parque municipal: sólidos y líquidos.

MATERIAL ACONSEJABLE

- Ropa y Zapatillas adecuadas para una carrera de media montaña.
- Botellín 500ml, sistema de hidratación, vaso. No se servirán vasos para líquidos.
- La organización se reserva la potestad de modificar el material obligatorio con días de antelación en función de las condiciones meteorológicas previstas.
- En función de las condiciones meteorológicas: Cortavientos, Braga, Manquitos, Gorra, Guantes, Mallas largas.
- Teléfono móvil.
- Se autoriza el uso de Bastones.

Será motivo de descalificación de la prueba incurrir en lo siguiente:

1. No llevar el dorsal visible o utilizar el de otra persona.
2. Utilizar más de un chip o utilizar el de otra persona.
3. No finalizar el recorrido.
4. Conducta antideportiva.
5. Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona.

SEGURIDAD

La organización dispone de un seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes para los participantes no federados.

Habrá un servicio de Atención Sanitaria y Protección Civil para casos de accidente o necesidad de evacuación del corredor.

Un corredor Escoba de la organización actuará como cierre de carrera a un ritmo según el horario previsto. El corredor Escoba tiene potestad para retirar el dorsal descalificando al corredor en un control o avituallamiento.

No está permitida la participación a menores de edad.

METEOROLOGÍA

El mal tiempo no será impedimento para la celebración de la carrera, salvo que este pueda poner en riesgo la integridad física de los participantes.

La organización podrá interrumpir neutralizando la prueba en cualquier punto si considera que pueda haber serio peligro para la integridad física de los participantes o fuerza mayor.

En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, los derechos de inscripción no serán devueltos.

OBLIGACIONES

Los corredores están obligados a llevar el dorsal facilitado por la organización. Éste se llevará en un lugar visible y en la parte delantera durante toda la prueba y no podrá ser doblado ni recortado.

A socorrer a otro corredor en peligro o accidentado y a comunicarlo a la organización.

A no abandonar desperdicios, envolturas, alimentos o material salvo en los lugares habilitados por la organización.

A seguir las instrucciones de los miembros de la organización, mostrándose respetuosos con éstos y con los demás corredores.

A no salirse del itinerario señalado.

A retirarse y comunicarlo en un control o avituallamiento, entregando el dorsal. Asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado. Si decide continuar en el recorrido será bajo su absoluta responsabilidad.

Será motivo de Descalificación:

- Abandonar residuos fuera de las papeleras situadas en los avituallamientos.
- No auxiliar al participante que lo necesite.
- No obedecer las indicaciones del personal identificado como de la organización.
- No llevar el dorsal visible en el pecho.

Será motivo de Penalización:

- Atajar, salirse del itinerario señalado.
- No pasar por los controles de paso que determine la organización. No realizar el recorrido completo.
- Comportamiento no deportivo, irrespetuoso con corredores o miembros de la organización. Provocar un accidente voluntariamente.
- El abandono sin comunicación a la organización durante la carrera conllevará la imposibilidad de participar en futuras ediciones de la prueba.

El tiempo de las penalizaciones las decidirá la Organización (Coordinador de la prueba, Cronometrador, y responsables de Controles) en función del beneficio obtenido y el perjuicio causado.

RECLAMACIONES

Se podrán presentar reclamaciones referentes a las clasificaciones provisionales hasta 15 minutos después de su publicación.

ECORESPONSABILIDAD

El itinerario transcurre por parajes de alto valor ecológico, la mayoría por el Paraje Natural Municipal de Ítrabo, por lo que se deben seguir las pautas de comportamiento habituales en los espacios protegidos: no dejar residuos, no encender fuego, no producir ruidos que molesten a la fauna, no acampar, no salirse del recorrido señalizado,...en definitiva no dejar rastro de nuestra actividad.

Se reducirá al mínimo el uso de plásticos en el monte: avituallamientos, señalización. La organización utilizará en lo posible material reutilizable o reciclable. Por este motivo no se servirá líquidos en vasos y cada participante deberá llevar consigo su propio recipiente.

Se dejará el monte como estaba, recogiendo basura y señalización.

MODIFICACIONES DEL REGLAMENTO

El reglamento puede ser modificado en cualquier momento por la organización sea por previsión meteorológica o por cualquier tipo de circunstancia.

PLAN DE EMERGENCIA II CxM DE ÍTRABO

12 DE NOVIEMBRE DE 2017

Capítulo 1. Emplazamiento de la actividad e identificación de los titulares.

1.1.- Emplazamiento de la actividad

El evento se denomina "CxM DE ÍTRABO", que se realizará el próximo día 12 de noviembre de 2017, el evento tomará comienzo a las 10:00h para el trail de 22 km, y a las 10:10 h. para el trail de 12 km y la ruta senderista, con salida desde el descampado al lado del Parque Municipal de Ítrabo y llegada al mismo lugar, pasando por el término municipales de Ítrabo, transcurridos aproximadamente 4 horas para el termino del evento, es decir a las 14:00 horas del mismo día.

El emplazamiento del lugar de salida.

Dirección:

Avd. Salobreña (al lado del Parque Municipal)

Coordenadas:

Latitud: 36° 47'53.492"N Longitud: 3° 38'22.982"O

1.2. Identificación de los titulares

DIRECCION DE CARRERA:

Director Ejecutivo y Coordinador del recorrido:

Nombre: Antonio Francisco García Peñalver

Dirección: C/ Doña Carmen, s/n 18612, Ítrabo (Granada),

Email: itrabo@dipgra.es

Teléfono.- 659072181

Directora Deportiva:

Nombre: M^a Ángeles Fernández Ruiz

Dirección: C/ Doña Carmen, s/n 18612 Ítrabo (Granada),

Email: itrabo@dipgra.es

Teléfono: 682917159

Coordinador de seguridad y emergencias:

Nombre: Antonio Jesús Valverde Carrascosa

Dirección: C/ Doña Carmen s/n 18612 Ítrabo (Granada)
Email: itrabo@dipgra.es
Teléfono: 606019182

Capítulo 2. Descripción de la actividad

El evento consiste en una carrera por montaña. Se trata de tres recorridos:

1. Trail de 22 Km. Duración máxima 4 horas
2. MiniTrail de 12 km. Duración máxima 2 horas
3. Ruta senderismo 12 km. Duración máxima 4 horas

El aforo previsto por los organizadores es de 400 participantes totales de las tres pruebas. Una vez en la salida, los organizadores darán la señal para el comienzo, no parando el cronómetro hasta la finalización de cada recorrido.

No habrá que contar en el aforo total a los miembros de la organización y efectivos de seguridad y emergencias.

Todo esto de acuerdo con lo dispuesto en las disposiciones reglamentarias de aplicación, debiendo contratar las pólizas de responsabilidad civil que en cada caso correspondan, siendo responsable de los posibles daños ocasionados en caso de incidente el titular de la misma y, subsidiariamente, la entidad organizadora.

La concentración y disposición de medios de seguridad se realizará una hora antes del comienzo del evento, según lo estipulado en este Plan, prolongándose hasta el total desalojo de la zona tras la finalización del mismo.

Previamente, el recorrido, zonas de control, recuperación, calentamiento, avituallamiento y personal de la organización así como la destinada al público asistente, habrán sido señaladas suficientemente, respetando las distancias de seguridad.

Cada miembro interviniente en el dispositivo de seguridad asumirá las funciones que se detallan posteriormente, teniéndose en cuenta la unidad o servicio al que pertenezcan, tanto en lo relativo a las medidas preventivas como en la intervención ante los riesgos reflejados.

Capítulo 3. Inventario, análisis y evaluación de riesgos.

3.1 Identificación, análisis y evaluación de los riesgos de la zona o instalación donde se desarrolla la actividad.

Cualquier componente de la Organización y/o servicios de urgencias, podrán detectar algún tipo riesgo, este se pondrá en conocimiento a la mayor brevedad

posible con la Dirección de Carrera, dando la información del lugar y características más precisas posibles del riesgo existente. La dirección de carrera, analizará la información recibida, analizándola, evaluándola y tomando la decisión más coherente y razonable posible siguiendo el protocolo recogido en este plan de emergencias y en su caso se movilizarán los servicios de urgencias.

3.2. Identificación, análisis y evaluación de los riesgos propios de la actividad.

Lesiones.- Los participantes están expuestos a lesiones musculares debido al fatigamiento muscular en la alta competición y más aún en la práctica de este deporte considerado extremo. Estas lesiones suelen ser tirones musculares o deshidratación. Lesiones sufridas por caídas, torceduras, esguinces. Para todo ello la organización dispone de un servicio de urgencia comprendido por una Ambulancia con Médico, Enfermero y conductor del vehículo. Y para combatir la deshidratación del participante la organización contará con 4 puntos de avituallamientos en el que se dispondrá para el participante tantos alimentos líquidos (agua y bebida isotónica) y en otros puntos de avituallamiento tanto los líquidos antes mencionados, como alimentos sólidos (fruta pelada y partida, frutos secos, barritas de cereales ...)

En cuanto al público asistente, los riesgos más comunes serían los desvanecimientos por deshidratación, a tratar por nuestro servicio médico antes mencionado.

3.3 Identificación, cuantificación y tipología de las personas afectas a la actividad.

Se contarán con un número máximo de 400 participantes en todas las modalidades (trail 22 km, trail 12 km y ruta senderismo 12 km), todos ellos con dorsal expuesto en la parte delantera. La Organización cuenta con todos los datos de filiación de los corredores. Todos los participantes a la obtención del dorsal, aceptan las condiciones expuestas por la organización entre ellas, que se deberá encontrar entrenado y en condiciones óptimas para la realización de esta prueba.

Capítulo 4. Inventario y descripción de las medidas y medios de autoprotección.

Inventario y descripción de las medidas y medios, humanos y materiales, que dispone la organización para controlar los riesgos detectados, enfrenar las situaciones de emergencias y facilitar la intervención de los Servicios Externos de Emergencias:

Medios Técnicos: Vehículo de Protección Civil. Una Ambulancia (Médico, personal sanitario y conductor), un Vehículo Todo Terreno, y voluntariado.

Servicio de Apoyo Logístico:

1. Medios materiales:

- a. Impermeables rojos para cada personal voluntario que se encuentren en sus puntos de situación.
- b. Vallas de control.
- c. Cinta balizadora.

- d. Banderines de señalización
 - e. Señalización del recorrido.
 - f. Extintores en cada punto de avituallamiento
2. Medios Humanos:
- a. Componentes de Protección Civil.
 - b. Médico.
 - c. Auxiliar de enfermería.
 - d. Conductor ambulancia.
 - e. Personas de la Organización.
 - f. Personas de voluntariado.

Capítulo 5. Plan de Actuación ante emergencia.

5.1. Identificación del Plan de Actuación ante Emergencia.

Cada corredor contará con un dorsal, en él llevará impreso los números de teléfonos de la Directora de Carrera y del Coordinador de Seguridad, para cualquier anomalía y/o urgencias.

El Coordinador de Seguridad y Emergencia: D. Antonio Jesús Carrascosa Valverde. Telf. 606019182 se encontrará en un puesto dinámico recorriendo el trazado, revisando y coordinando los Puestos. Se encontrará en todo momento en contacto con Director Ejecutivo y Coordinador del recorrido D. Antonio Francisco García Peñalver tlfno. 659072181, quien se encontrará en un puesto estático junto la Directora Deportiva Dña. M^a Ángeles Fernández Ruíz quienes guiarán al servicio médico de la Ambulancia al lugar de extracción en su caso más cercano. Este puesto será en el punto de salida/meta en el descampado al lado del Parque Municipal de Ítrabo.

5.2. Identificación y clasificación de las emergencias.

5.2.A). Emergencias Leves.

- Lesiones leves del corredor y/o terceros.
- Deshidratación del corredor y/o terceros.
- Accidente de Tráfico con heridos leves o sin heridos.

5.2.B). Emergencias Graves.

- Caída Grave.
- Incendio en zona poblada de Arboledas y Matorral.
- Accidente de Tráfico con heridos graves.
- Derrumbes de Pabellones.

5.3. Procedimiento y Actuación ante emergencias.

5.3.A). Emergencias Leves.

- Lesiones leves del corredor y/o terceros.

En situaciones de Preemergencias, caídas que pueden ser solucionadas sin la necesidad de que el personal sanitario se traslade hasta el lugar del incidente. El personal de organización le indicará el lugar de meta donde se encuentran los servicios médicos.

- Deshidratación del corredor y/o terceros.

La fecha en que se hará la prueba 12 de noviembre, no se prevé altas temperaturas, pero la posibilidad de que fuera al contrario y la mala preparación y/o condición física de algunos de los corredores, se puede dar el caso de falta de deshidratación, para ello la organización ofrecerá al corredor 5 puntos de avituallamientos sólidos y líquidos, con fruta y agua con el fin de contrarrestar este síntoma.

- Accidente de Tráfico con heridos leves o sin heridos.

El recorrido del Trail se ha diseñado atendiendo a no invadir prácticamente en la totalidad del recorrido con las vías que puedan ser transitadas por vehículos, siempre circulando por caminos cortados al tráfico rodado por cadenas, por lo que no se impide en ningún momento los accesos y rutas normales que tiene el terreno disponibles. Todas estas zonas de aparcamiento, estarán reguladas por voluntarios de la Organización, que velarán porque los estacionamientos se produzcan con seguridad y orden.

5.3.B). Emergencias Graves.

- Caída de Gravedad.

En situaciones de Emergencias, caídas que precisen de la intervención de equipos de emergencias in situ. Cualquier persona de organización y/o otros descritos en este plan, contactará mediante móvil con el Director de la Carrera o con el Coordinador de Seguridad y Emergencias, en forma precisa y clara de la posición en la que ha ocurrido el incidente, número de afectados y una primera valoración de la situación, estos junto con el Coordinador del Plan de Emergencias, clasificarán la emergencia como parcial o general en función de la gravedad y contactará con los medios de intervención correspondientes. En caso de ser necesario el traslado de la ambulancia, ésta junto con el Coordinador de Seguridad, se trasladarán al lugar más cercano al incidente. En caso de que la emergencia parcial pase a ser a general, porque la acción implique que los medios de seguridad queden inoperativos para las acciones descritas en este Plan, o porque la gravedad requiera la intervención de medios

externos a la actividad, ésta será inmediatamente interrumpida lo que se comunicará rápidamente a los participantes y al público asistente. En caso de evacuación de los afectados serán llevados Hospital Comarcal de Motril “Santa Ana” sito en Av. Enrique Martín Cuevas, 18600 Motril.

- Incendio en zona poblada de Arboledas y Matorral.

La organización cuenta con extintores en los vehículos oficiales de la organización en los puntos de avituallamiento, colaboración con los servicios de Protección Civil y los teléfonos de urgencias. Ante cualquier anomalía suscitada en este riesgo, el protocolo de emergencias manda contactar con el Coordinador del plan de Emergencias y la Directora de Carrera quien tras evaluar los riesgos, trasladará en su caso a la mayor brevedad posible a los servicios de extinción y organizar el apoyo necesario a estos servicios de urgencia si para ello fueren requeridos. Dando por cerrada el espacio dañado si el percance de la urgencia es de índole leve, siempre que no exista peligro para los participantes y/o terceros. En caso de incendio extremo, y tras contactar con el servicio de Bomberos y medios de extinción estos si creen convenientes tienen a su disposición el canal hidrográfico existente en la zona al objeto de extraer agua. En este caso la Dirección de Carrera dará por cerrada la prueba deportiva.

- Derrumbe de Pabellones.

En el recorrido de esta carrera existen cortijos en ruinas. Estos fueron construidos y a día de la fecha se encuentran abandonados y en ruinas. El recorrido de la prueba estará bien señalizado con carteles, cintas balizadoras y personal de la organización. Se colocarán cintas balizadoras y carteles Indicando la prohibición de entrar en la zona de Pabellones, No transitando por zona de posible derrumbe y/o caída. En caso de derrumbe de algún resto de pabellón que afectara a corredores y/o espectadores, se participará inmediatamente al Coordinadora de Seguridad, quien movilizará a la Ambulancia cercana en la zona, notificando de inmediato a los Servicios de Emergencias 112. Dando por finalizada la prueba en relación a la gravedad del accidente. Como medida preventiva, se colocarán los antes mencionados carteles y cinta balizadora, prohibiendo el acceso a esta zona en ruinas.

5.4. Identificación y funciones de las personas y equipos que llevarán a cabo los procedimientos de actuación. Equipo de alarma y evacuación, primeros auxilios.

La Dirección de la Carrera, la Ambulancia y Protección Civil, contarán con dossier en el que figuraran los puestos de observación y coordinación distribuidos a lo largo del recorrido de carrera. En estos puestos se encontrarán totalmente identificado la persona de la organización y/o voluntariado junto con el teléfono de esa persona. Los puestos estarán enumerados y expuestos en planimetría que igualmente los servicios de dirección de carrera y medios de urgencias tendrán.

Para equipos de alarma y evacuación se contará con cada uno de los componentes de la organización y voluntariado.

Para equipo de primeros auxilios, los ofrecidos por el personal cualificado de servicio de ambulancia (Médico, Auxiliar y conductor).

Capítulo 6. Implantación del Plan de Autoprotección.

6.1. Programa de información a todo el personal sobre el Plan de Autoprotección.

Este plan en formato digital será repartido entre los componentes de la organización y voluntariado. Con el fin puesto en realizar una charla informativa impartida por personal de Protección Civil y el Coordinador de este Plan de Autoprotección D. Antonio Jesús Carrascosa Valverde. Esta charla se realizará con el objetivo de aclarar, coordinar y explicar este Plan de Emergencia y Autoprotección, e indicar a cada componente el modo de actuación en diferentes emergencias dadas.

6.2. Programa de información general para los usuarios.

Este plan en formato digital será expuesto en la web de Global Tempo (www.global-tempo.com), donde el corredor y/o espectador interesado podrá descargárselo de modo fácil y gratuito, con el objetivo puesto en conocerlo el mayor número posible de personas que se encuentren en el lugar de una emergencia. En relación al público asistente, se colocarán cartelería de prohibido el paso en zonas de derrumbe (el caso de los corredores (para el tránsito motorizado)).

Capítulo 7. Directorio de comunicación.

Todos los componentes de la organización, se conectarán vía internet mediante una aplicación de mensajería instantánea para Smartphone o mediante radio . Cada puesto de control deberá avisar al Coordinador de Seguridad cuando llegue la cabeza de carrera y la bicicleta de cierre, así en todo momento se sabrá por donde rueda el largo de los corredores. Así mismo habrá contacto directo vía móvil desde todos los puntos de avituallamiento, efectivos de protección civil, cuerpos de seguridad y dirección de carrera en la zona de meta.