

INFORMACIÓN



Enhorabuena por participar en una de las pruebas con más encanto de toda la península ibérica, en la que cada uno de vosotr@s marcáis vuestros límites y adaptáis la prueba a vuestros objetivos. **A continuación te damos unas normas/consejos importantes para que la prueba pueda realizarse de forma SEGURA** y sobre todo para que podáis sacarle el máximo partido.

A) SEGURIDAD COVID :

1. En caso de que notes algún tipo de sintomatología los días previos a la prueba o el propio día de la misma, se responsable y ponte en contacto con los servicios sanitarios. El teléfono Covid en Galicia es el 900 400 116, también puedes llamar al 061.
2. **Recuerda que el uso de MASCARILLA es OBLIGATORIO en todas las zonas comunes**, recogida de dorsales, zona de salida (hasta que pases por el arco de salida), avituallamientos (a la hora de recoger la bebida/comida), zona de llegada y recogida de trofeos. **PROTÉGETE Y PROTÉGENOS.**
3. **Lleva una MASCARRILLA en el maillot** para usarla en los avituallamientos, asistencias, etc. ES OBLIGATORIO.
4. **En las zonas comunes debes mantener al menos 1,5 metros de distancia de seguridad, esperando tu turno en las colas.**
5. **En la zona de SALIDA, debes mantener distancia de al menos 1,5 metros con el resto de participantes.**
6. **Debes aprobar el PROTOCOLO COVID a la hora de participar en el evento**, en el que aceptas las normas de seguridad establecidas por la organización y asumes tu propia responsabilidad a la hora de participar.

B) RECOGIDA DE DORSALES :

1. **HORARIO:** la recogida de dorsales será el VIERNES 11 desde las 16:30 a las 22:00 horas o el SÁBADO 12 desde las 6:15 horas hasta las 7:30 horas. **TE RECOMENDAMOS, que la recogida de los dorsales la hagas el Viernes para que puedas tener todo perfectamente planificado.**
2. **QUE DEBO PRESENTAR:**
 - a. **LICENCIA FEDERATIVA:** debes presentarla a la hora de recoger los dorsales. En caso de que recojas el dorsal de un compañero/a, trae su licencia o una foto de la misma. **Si no estás federado presentarás el DNI. Recuerda que debes haber abonado la licencia de día para acceder a la prueba.**
 - b. **CONSENTIMIENTO INFORMADO DECLARACIÓN RIESGO COVID:** **este consentimiento será entregado en vuestro mail, debéis IMPRIMIRLO Y FIRMARLO.** Es OBLIGATOIRO entregarlo a la hora de recoger dorsales. Si recogéis el de algún compañero, debéis entregar el suyo. **Los corredores/as que no lo tengan cubierto NO PODRAN RECOGER EL DORSAL.**

c. **DECLARACIÓN RESPONSABLE:** este documento será enviado vía correo electrónico y tendrá que entregarse cubierto a la hora de recoger el dorsal. **Es también excluyente en caso de no ser entregado.**

3. **QUIÉN LO PUEDE RECOGER:** Se puede recoger el dorsal de otro compañero presentado la documentación antes indicada. Recuerda que preferentemente debéis recoger los dorsales el viernes. En caso de ser un equipo, no es preciso que vengáis los dos o tres a recoger la bolsa del corredor.

4. **QUÉ RECOJO:**

a. **Bolsa del corredor.** Recuerda CUBRIR los datos para recibir el lote FIT&HEALTH. Se te enviará un mail para poder cubrirlo. No Te Lo Pierdas.

b. **Geolocalizador** por persona (en individuales) o por equipo.

c. **Pegatina para el vehículo** de asistencia (debe llevarla colocada en el cristal delantero). Los vehículos no identificados no se consideran en prueba.

d. **Maillot conmemorativo:** por problemas logísticos, el maillot de esta edición será entregado con posterioridad al evento con cargo a la organización.

C) **BREAFING/SALIDA/PASOS INTERMEDIOS/LLEGADA**

1. **Se realizará el “Breafing”** a través de diferentes vídeos que entregaremos a los participantes para que se puedan visualizar tantas veces como sean precisas. **ES RECOMENDABLE QUE TE UNAS al Telegram EPIC RACE 2020,** en el que subiremos toda la info. de la prueba actualizada.

2. **La SALIDA:** Se realiza en la Gran Vía Montero Ríos en Pontevedra centro (al lado del ayuntamiento). **Los primeros 2km son en el centro de la ciudad, con lo que debes tener MUCHA PRECAUCIÓN. TODOS/AS los participantes deberán permanecer con la MASCARILLA, hasta que pasen el arco de salida.** En la salida se harán varios cajones con un máximo de 25 personas por cada cajón. En vuestro DORSAL, llevaréis el nº de cajón asignado, la hora de entrada al cajón y la hora de salida de prueba. **DEBES SER PUNTUAL y evitar aglomeraciones. Es la parte MÁS IMPORTANTE de toda la prueba para ser respetuosos con el protocolo Covid. ROGAMOS COLABORACIÓN MÁXIMA. En caso de llegar tarde, SALDRÁS EN EL ÚLTIMO CAJÓN sin opción de ocupar tu cajón correspondiente.**

3. **EL ACCESO A LOS CAJONES:** Será de 5 minutos para cada uno de ellos. El acceso comienza a las 7:50 horas y a partir de aquí cada 5 minutos, se irá accediendo a cada uno de ellos. **FIJATE EN TU DORSAL para ver cajón y hora de entrada al mismo.**

4. **TU TIEMPO DE PRUEBA:** Será el que te marque el crono desde que pasas por la manta de salida hasta que finalizas tu prueba, independientemente de tu hora de salida. **El salir de 25 en 25 es una norma federativa asignada en el protocolo.**

5. **PASOS INTERMEDIOS:** En el caso de ser corredor individual, no es preciso que pares en la estación. Para los corredores en equipo, estará marcada la zona de cambio de chip. **Recuerda ser RESPETUOSO/A con la distancia entre los otros competidores y modera la velocidad en esta zona de transición para evitar accidentes.**

6. **LLEGADA:** Será en Pontevedra. Además es un punto de paso intermedio y con MUCHO TRÁFICO. Recuerda que debes respetar las normas de tráfico (semáforos, stop, etc.) y ser muy precavido cuanto entres en las diferentes localidades. **ES VITAL que se comprenda que esta es una prueba CON TRAFICO ABIERTO y que es fundamental respetar TODAS LAS NORMAS DE TRÁFICO. Los corredores que no las respeten podrán ser ELIMINADOS de la competición.**

7. **UNA VEZ FINALIZADA LA PRUEBA:** Los participantes deben recoger su bolsa de avituallamiento final, su “finisher” (zona del palco de prueba) y salir de la ZONA CERO para así evitar aglomeraciones.

D) LAS NORMAS

1. **CUMPLE LAS NORMAS COVID.**

2. **TRÁFICO ABIERTO:** Esto es algo que debes tener muy en cuenta. **Es una prueba con tráfico abierto y debes respetar todas las normas de circulación EN TODO MOMENTO. No hay nadie que controle carreteras, cruces, semáforos... Si algún corredor comete alguna infracción podrá ser retirado de la prueba.**

3. **PROHIBIDA ASISTENCIA ENTRE ETAPAS:** Solo se podrá asistir en las estaciones de avituallamiento establecidas. Si tienes algún tipo de avería en la etapa, debes solventarla tú solo o con ayuda de algún participante en carrera en ese momento. **En cada estación habrá un sitio habilitado para las asistencias.**

4. **GEOLocalizador:** Te vemos en todo momento a través de tu geolocalizador. En caso de ir en parejas o en equipo de tres, debes pasárselo a tu compañer@ cuando hagáis el cambio de testigo, siempre en las estaciones de avituallamiento. **PONLO EN UN LUGAR DONDE NO SE PUEDA CAER. Es muy importante que te acuerdes de ENTREGARLO A LA ORGANIZACIÓN, una vez finalizada la prueba.**

5. **AVITUALLAMIENTOS:** **Recuerda que SOLO lo puedes hacer entre cada estación.** Entre ellas debes ser autónomo. Respeta la distancia de seguridad y recuerda que **No son un PIT LANE, en los que se avitualla rápido.** Debes pedir al voluntario que es lo que precisas y él te lo entregará. **Se PROHIBE coger cualquier alimento sin que sea el voluntario el que lo entregue por protocolo Covid.**

E) FINISHER Y TROFEOS

1. **LA ENTREGA DE FINISHER:** Se realizará una vez concluyan los participantes la prueba, dirigiéndose estos a la carpa de entrega “finisher”. Que estará sobre el escenario para que así podáis sacar la foto de recuerdo. Antes de recoger el “finisher” deberás entregar tu geolocalizador.

2. **LA ENTREGA DE TROFEOS A TODAS LAS CATEGORIAS:** Se realizará el domingo 13 a las 11:00 horas, en el palco habilitado por la organización, en la zona cero, en Montero Ríos. **Será obligatorio que los PARTICIPANTES ASISTENTES mantengan la distancia de seguridad y tendrán que tener en todo momento la mascarilla puesta.**

F) MATERIAL OBLIGATORIO

La organización podrá revisar que llevas el material obligatorio. En caso de no llevarlo no podrás participar en la prueba.

1. **MASCARILLA.** Tanto para zonas de salida/llegada, como para poder estar en las estaciones de avituallamiento o subirte en los vehículos de organización en caso de avería o accidente.
2. **GPS:** revisa todos los “tracks” cargados y la carga del mismo. Te recomendamos llevar una batería externa colocada en tu bici para no quedarte sin GPS.
3. **TELÉFONO MÓVIL:** todos los participantes deben llevarlo con el sonido activado. Revisa que tengas carga.
4. **LUZ TRASERA:** debes llevarla durante toda la prueba.
5. **LUZ DELANTERA:** Esta deberá encenderse desde el ocaso hasta el amanecer.
6. **MANTA TÉRMICA.**
7. **SILBATO.**
8. **CASCO.**

G) MATERIAL RECOMENDABLE

1. **MOCHILA DE HIDRATACIÓN:** Sobre todo si vas en solitario. En caso de no llevarla, te recomendamos que uses dos bidones.
2. **BATERÍA DE CARGA EXTERNA.**
3. **ELEMENTOS PARA REPARACIÓN:** Multiherramientas, cámara, hinchador...
4. **ALIMENTACIÓN PARA LA ETAPA.**

H) LAS ESTACIONES DE HIDRATACIÓN

1. **LAS TRASICIONES:** En cada estación hay una zona habilitada para realizar el cambio de testigo en el caso de la participación por equipos.
2. **ASISTENCIA TÉCNICA:** Tendremos una zona habilitada para dar la asistencia a los participantes. Sobre todo pensada para los que vais en individual y queréis parar poco tiempo. **Estará localizada al FINAL DE LA LINEA DE META, en un lugar seguro que evite accidentes con los participantes.**
3. **QUÉ TE ENCONTRARÁS:** En estas estaciones puedes contar con:
 - a. **Servicio avituallamiento:** **Este servicio es SOLO para los participantes.** Será un servicio básico con agua, Powerade, alimentos dulces, alimentos salados y fruta. Se recomienda que cada equipo gestione su alimentación especial. Las asistencias de los corredores individuales, pueden coger el avituallamiento de los mismos para dárselo en la zona de asistencia técnica. **RECUERDA que solo el voluntario podrá dispensar la comida y hay que respetar las distancias e ir siempre con mascarilla.**

INFORMACIÓN



b. **Avituallamiento final de prueba:** Se entregará una bolsa con arroz, yogurt, agua, Bifrutas, una fruta y un producto de Panadería Xeve.

c. **Servicio de aparcamiento.**

d. **RECUERDA: Que por la actual situación COVID.19 las duchas NO estarán disponibles, ni el servicio de lavado de bicicletas.**

4. **COMO LLEGAR:** Se entregarán a través del mail y del grupo de TELEGRAM, las coordenadas de cada uno de los puntos. **Recuerda a tus asistencias que deben llevar en la parte delantera LA PEGATINA DE VEHÍCULO AUTORIZADO y también que deben ser precavidos puesto que pueden coincidir con ciclistas en prueba.**

I) HORARIOS DE ESTACIÓN

	Estación	Km	Acumulado	Hora límite
01	Pontevedra - Pontevedra	63	1500	Sábado 14:00
02	Pontevedra - Ponte Caldelas	45	1100	Sábado 18:00
03	Ponte Caldelas - Mos	42	1200	Sábado 22:00
04	Mos - Pontevedra	42	900	Domingo 2:00
05	Pontevedra - Portas	35	700	Domingo 5:30
06	Portas - Moraña	39	900	Domingo 9:30
07	Moraña - Pontevedra	28	600	Domingo 12:00

*Recordamos que los tiempos se van acumulando, es decir, que el tiempo ganado al corte en cada estación, se puede utilizar en la estación siguiente.



NON STOP
200K / 300K

