



FICHA TÉCNICA TRAIL NOCTURNO

DATOS GENERALES

- Fecha: 4, 5 y 6 de Octubre de 2019.
- Lugar de Salida: Calles de San Vicente de la Barquera (Cantabria)
- Hora de Salida: 0:00 horas del sábado 5 de octubre de 2019
- Distancia Trail Nocturno: 33,500 Km
- Desnivel acumulado Trail Nocturno: 3.060 metros
- Tiempo máximo: 6:30 horas
- Récor ds del Trail Nocturno Desafío Cantabria:
 - 3h 02 min 54 segundos (Masculino). Marcos Santiago Rodríguez (IV Edición)
 - 3h 55 min 34 segundos (Femenino). Remedios Alonso Gómez (IV Edición)

CONTROLES OBLIGATORIOS

- San Vicente de la Barquera (salida)
 - Gandarilla
 - Cades
 - Cicera (meta)
- La Organización establecerá cuantos controles sorpresa estime oportunos a lo largo del recorrido.

TIEMPOS MÁXIMOS DE PASO

- Trail Nocturno:
 - Cades: 3:00 a.m.
 - Cicera: 6:30 a.m. (meta)



AVITUALLAMIENTOS

- Km. 11,400 Gandarilla (Líquido + Sólido)
 - Km. 18,600 Cades (Líquido + Sólido)
 - Km. 25,000 Invernales de Hedillu (Líquido)
 - Km. 33,500 Cicera (Líquido + Sólido) - META
- En los puestos de avituallamiento, no se facilitarán vasos. Cada corredor deberá portar su propio vaso para consumir las bebidas. Solo y exclusivamente, el agua estará destinada para rellenar los bidones o bolsas de hidratación.
- Cada corredor deberá marcar legible su número de dorsal, con rotulador indeleble, en los envoltorios de barritas, geles, bolsas de comida, etc., tanto en los que lleve en la mochila de salida como en los que deposite en la bolsa para transportar a Lebeña.

SERVICIOS SANITARIOS Y DE SEGURIDAD

- Para cubrir cualquier eventualidad se contará con la asistencia de la Guardia Civil y efectivos de Protección Civil.
- Se recuerda que asistir a un corredor o a un voluntario herido o en dificultades es una obligación ineludible. Está prohibido dejar sola a una persona en dificultades. La seguridad es un asunto de todos.
- Para avisar en caso de que tú u otro participante esté en dificultades e inmovilizado:
Red telefónica disponible: Utilizar el teléfono móvil para llamar al nº facilitado por la organización y que obligatoriamente debe estar grabado en vuestro terminal.
Cuando la Red telefónica no esté disponible: avisar a un miembro de la organización (si es posible que tenga emisora) o a otros corredores para que estos soliciten ayuda.



Se recuerda que el móvil es obligatorio, con el nº de la organización grabado en la memoria y con la batería cargada. Recomendamos desactivar aquellas aplicaciones que consuman energía y con el ahorro de energía activado.

MATERIAL OBLIGATORIO

Calzado, vestimenta y material adecuados para participación en Carreras de Montaña:

- Zapatillas de trail running.
- Chaqueta impermeable y transpirable con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a.
- Manta térmica o de supervivencia (mínimo 1,20x2,10)
- Contenedor para reserva de agua (mínimo 1 litro)
- Linterna frontal con pilas de repuesto
- Gorra, Visera o Bandana
- Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas. *Se podrá no competir con ellos, pero es obligatorio llevarlos en la mochila.*
- Reserva alimentaria
- Venda o taping, mínimo 80x3 cm
- Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de la organización

MATERIAL ACONSEJABLE

- Guantes
 - Luz roja posición trasera
 - Silbato
 - GPS ó Brújula
- No estará permitido recibir o devolver material, ni ropa de recambio en ningún lugar, para tal efecto la organización dispondrá un servicio de recogida de bolsas de corredor en la salida para transportarlo a meta (Cicera).



ATENCIÓN ESPECIAL

VIGILANCIA INTENSIVA en todo el recorrido desde la salida a meta por realizarse durante la noche y prestar especial atención:

- Bajada de *Arria (Collado de Arria)*: fuerte pendiente con terreno pedregoso

SERVICIO DE TRANSPORTE DE BOLSAS DE CORREDOR

Existirá un servicio de transporte de bolsas de corredor, cada corredor podrá entregar a la organización una bolsa para que depositen el material necesario de recambio para la meta en Cicera. Serán identificadas con el número de dorsal que será facilitado por la organización. Podrán entregarse el viernes día 4 de octubre, durante la entrega de dorsales, hasta 1 hora antes de la salida, en la Plaza Mayor del Fuero de San Vicente de la Barquera. Desde allí la organización las trasladará hasta Cicera -META- y las pondrá a disposición de los corredores.

SERVICIO DE AUTOBÚS

De CICERA a SAN VICENTE DE LA BARQUERA (sábado 5 de octubre):

- 1º Turno: a las 05:00 a.m.
- 2º Turno: a las 06:30 a.m. (a partir cierre meta)

Podrán variarse los horarios en función de los tiempos de llegada a meta de los participantes, todo ello con el fin de dar mayor fluidez al servicio de transporte de meta a San Vicente de la Barquera.

Abandonos: es obligatorio el abandono en los puntos de avituallamiento.

Desafío Cantabria

DEL MAR A LA MONTAÑA

– Advertencia: La organización se reserva el derecho de cambiar el programa sin previo aviso para una óptima realización de la prueba.

 Avituallamiento líquido	 Entrega/recogida bolsa de repuesto	 Punto de control
 Avituallamiento sólido	 Servicio de autobús	 Control de horario



TRAIL
DESAFÍO
33,5 KM
+1800 M

