

Boletín INFORMATIVO TÉCNICO "ÚLTIMA HORA" **sobre la "VIII CxM Deportes Parra Hervás 2024"**



+CLIMATOLOGÍA: aproximadamente unos 9 grados a las 10:00 (en la salida) y 15 a las 14:00 (cierre carrera).

+MATERIAL OBLIGATORIO para ambas pruebas (corta y larga. Ver reglamento): Zapatillas de Carreras por Montaña con tacos de una suficiente longitud para el agarre en zonas técnicas, Chaqueta cortavientos de manga larga (impermeable o no), Guantes largos, Recipiente autoportable para líquidos (recordad que la carrera es en autosuficiencia, aunque por cortesía aportaremos 2 avituallamientos sólido/líquidos, en el km 6 y 15 aprox.), Silbato, Manta térmica, Gorra-Visera ó Bandana, Móvil con la batería cargada al 100% con el teléfono de emergencia de la organización grabado (627899097 y 697645535). No obstante, además se RECOMIENDA tener en posesión el siguiente material por si pudiera ser solicitado como obligatorio en la prueba: camiseta térmica manga larga, mochila con sistema de hidratación de al menos de 0,5L, mallas piratas o largas, gorro, braga cuello tipo Buff, chaqueta impermeable. El hecho de que un artículo sea obligatorio implica que el corredor debe llevarlo con él, pero no necesariamente puesto, y por lo tanto puede estar dentro de la mochila. Los controles de material se podrán hacer al 100% de los corredores, o aleatoriamente, en cualquier punto del recorrido entre la salida y la llegada (incluidos). No llevarlo implica la descalificación inmediata de la carrera.

Uso de bastones. Estará permitido, pero con las limitaciones que establece el reglamento fexme en su artículo 4.2.7.

+ HORARIOS: secretaría recoger dorsales (8:15/30 a 9:15), corralito de llamada larga (9:40), salida larga (10:00), corralito llamada corta (10:05), salida Corta (10:15). Entrega premios (13:45 aprox.).

+ ACCESO a Hervás recomendado tanto desde dirección Plasencia como Salamanca por la A66: tomar salida 436 dirección Baños de Montemayor (N630) y tras 500 metros coger cruce a derecha la EX205, que nos lleva directos a Hervás, donde nada más entrar tenemos que llegar hasta la primera rotonda. Desde ahí, cualquier sitio es bueno para aparcar, pues la zona salida/meta está a unos 300m a pie, en la Plza. de la Corredera.

+ VESTUARIOS y DUCHAS: en el pabellón, a cien metros de la zona meta/salida ¡Rogamos no malgastar agua caliente para que haya para tod@s!

+ GUARDARROPAS: vigilado, en la zona meta/salida.

+ SALIDA y FIN DE CARRERA en La Plaza de La Corredera, la principal de la localidad. Estarán las carpas de SECRETARÍA, PUNTO DE INFORMACIÓN, RECOGIDA DE DORSALES, BOLSA DEL CORREDOR, AVITUALLAMIENTO FINAL, ENTREGA DE TROFEOS, ACTIVIDADES PARALELAS, etc.

+ PARKING COCHES: por las calles de la localidad, recomendamos en la zona del pabellón y alrededores.



+TROFEO DIPUTACIÓN CÁCERES 22km +1300m:

- PRECAUCIÓN separación de itinerario con carrera corta en km2,4 (seguir de frente), 2 intersecciones de carreteras (km1,8 y llegada al pueblo km21).

-PRECAUCIÓN varias zonas técnicas: acceso a La Chorrera (km6,5-8,5), bajada a la presa (km 11), camino rocoso y cruce de arroyo en Castifriros debajo de La Heidi (km14-15), Bajada Final (km18-20).

- Carrera en autosuficiencia, pero pondremos 2 avituallamientos de cortesía, que a su vez sirven de puntos de abandono voluntario (habrá que esperar a que pase el cierre de carrera) y control.

- Atención a los tiempos de corte, ver web. Si no se cumplen se retirará dorsal al corredor y queda eliminado de la carrera.



+ PROMOCIÓN 11km +460m:

- PRECAUCIÓN separación de itinerario con carrera larga Km2,4 (girar derecha y seguir por Pista Heidi), intersección con carretera (km1,8).

-PRECAUCIÓN zonas técnicas: cruces río y cauce (km 6 y 8).

- Carrera en autosuficiencia, pero pondremos 1 avituallamiento de cortesía, que a su vez sirve de puntos de abandono voluntario (habrá que esperar a que pase el cierre de carrera) y control.

- Atención a los tiempos de corte. El tiempo máximo son 2h 15min.



+ OTROS aspectos a tener en cuenta:

-Para retirarse voluntariamente hay que hacerlo en los puntos habilitados: avituallamientos y puntos con voluntarios con acceso de vehículos y no se transporta hasta que pase por dicho punto el corredor escoba.

- IMPORTANTE: cualquier corredor que se retire deberá comunicarlo a la organización y al delegado Fexme, sino no tendrá cobertura del seguro de accidentes. Incluso aunque no sea por accidente, rogamos informéis a la organización para el control.

-AUXILIO EMERGENCIA: es una carrera por montaña y no todos los puntos son de gran accesibilidad para el Plan de Evacuación. En este sentido, rogamos la colaboración de todos los participantes en caso de emergencia para auxiliar al compañero@ accidentad@ e informar a la organización lo antes posible.

- Estás en un recorrido de especial protección por el Medio Ambiente, ¡disfrútalo, pero también respétalo!
- Todo el recorrido está muy señalizado (balizas blancas con detalle negro-verde), si en algún momento dejas de verlas, retrocede a la anterior y busca bien la siguiente. Hemos balizado 27 kilómetros y siempre puede “desaparecer” alguna baliza.
- Recordad que es obligatorio cumplir con el Reglamento 2024 (el de la carrera y el Fexme), recomendamos que lo leáis detenidamente.
- MÁS INFORMACIÓN en www.carreradesportessparrahervas.com y si necesitas algo concreto: organización (Juan Carlos Parra: 627899097 y Carlos Serrano:697645535), delegado Fexme (676044637), inscripciones/clasificaciones/crono (651483146).

¡QUÉ DESCANSÉIS, NOS VEMOS EL DOMINGO EN LA PLAZA DE LA CORREDERA!