

INFORMACIÓN TÉCNICA

CxM Sierras de Baena

BALIZAMIENTO DE LAS PRUEBAS

El recorrido del Trail largo, trail corto, senderismo y CADEBA cadete estará balizado en COLOR NARANJA a través de cintas y banderolas. En los cambios bruscos de dirección, existirán flechas en COLOR AMARILLO CON FONDO NEGRO para poder anticiparnos a los mismos.

El trazado de las pruebas CADEBA INFANTIL Y ALEVÍN, serán balizadas con COLOR AZUL a través de cintas y banderolas. En los cambios bruscos de dirección se colocarán flechas en color azul para indicar la dirección correcta.

El recorrido CADEBA BENJAMÍN Y PREBENJAMÍN, estará balizado en COLOR AMARILLO a través de cintas y banderolas.

Es importante aclarar, que las diferentes carreras podrán compartir parte de su trazado, fundamentalmente en las proximidades al casco urbano, siendo responsabilidad de cada corredor/a seguir el color asignado a su modalidad de competición, no obstante, la organización ha previsto carteles aclaratorios sobre la dirección a seguir en los puntos en los que puedan separarse el recorrido de las modalidades de competición que comparten el mismo color.

ESTADO DEL TERRENO

La escasez de lluvias de las últimas semanas ha provocado que en algunos tramos con fuerte pendiente de las carreras balizadas en naranja, el terreno se encuentre ligeramente suelto, por lo que podría llegar a resbalar.

Desde la organización de la carrera recomendamos zapatillas con un taqueado agresivo que nos aporte un extra de agarre y por consiguiente de seguridad, no obstante, las bajadas con estas características se encontrarán convenientemente señalizadas con carteles de PELIGRO.

En este sentido, conviene indicar que en la bajada comprendida entre la Sierra de Baena y el Cortijo de San Marcos, existe un tramo de 300m de longitud en el que hay pequeñas gomas de riego cruzando el camino, por lo que habrá que extremar las precauciones para evitar tropezar.

AVITUALLAMIENTOS

RECORDAMOS que todos/as los/as participantes deberán contar con un recipiente (bidón, soft flask, botella, etc) con un litro de capacidad para rellenar líquido en los avituallamientos en caso de considerarlo oportuno. En los avituallamientos no existirán vasos.

PREVISIÓN METEOROLÓGICA

Se prevé un día soleado con temperaturas que pueden llegar a alcanzar los 27°C con un índice UV de 8 (fuente AEMET) por lo que la organización recomienda protegerse convenientemente del sol a través de gorra, gafas y protector solar. Siendo muy importante no descuidar la hidratación continua durante la carrera.

ACTUALIZACIÓN MATERIAL OBLIGATORIO (25 K, 14,5 K y senderismo)

Teléfono móvil con el número de la organización (626 29 46 89).

Recipiente con capacidad de un litro.

Dorsal visible desde la parte delantera.

Manta térmica con dimensiones 1'20 X 2'10 m.

Actualización material obligatorio (CADEBA CADETE):

Recipiente con capacidad de un litro.

Dorsal visible desde la parte delantera.