



BIBLIA OFICIAL DE LA CARRERA

[Síguenos en Instagram](#)

[Síguenos en Facebook](#)

[Síguenos en Twitter](#)

LOS ARTÍCULOS RECOGIDOS EN ESTE DOCUMENTO ESTÁN SUJETOS A POSIBLES CAMBIOS EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES. DETALLES ESPECÍFICOS Y ACTUALIZACIONES PODRÁN VERSE EN LA WEB OFICIAL DE LA CARRERA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	5
ACTUALIZACIONES.....	5
ANTES DE LA CARRERA.....	6
1. EMPEZANDO.....	6
1.A) Lista de tareas.....	6
1.B) Montando un equipo.....	6
1.C) Encuentra un equipo.....	6
1.D) Preparativos.....	7
1.E) Horarios de salida.....	7
1.F) Entrenamiento.....	8
2. INSCRIPCIÓN.....	8
2.A) Inscripción del equipo.....	8
2.B) Nombre del equipo.....	8
2.C) Firma On Line de las exenciones.....	8
2.D) Limitaciones en la edad de los participantes.....	8
2.E) Sustituciones.....	9
2.F) Política de reembolsos y aplazamientos.....	9
3. VOLUNTARIOS.....	9
3.A) LOS SWAT – Voluntarios y Responsables de los intercambios.....	10
4. REUNIÓN DE CAPITANES DE EQUIPO.....	10
5. CONTROL DE EQUIPOS.....	10
TIPO DE EQUIPO.....	11
6. EQUIPOS ESTÁNDAR.....	11
6.A) 10 Corredores.....	11
6.B) Categorías.....	11
7. EQUIPOS ULTRA.....	11
7.A) 5 Corredores.....	11
7.B) Categorías.....	11
7.C) Apoyo.....	12
7.D) Otras cosas no contempladas.....	12
8. OTRAS OPCIONES DE EQUIPOS.....	12
9. TROFEOS.....	12
REGLAMENTO GENERAL.....	12
10. VEHÍCULOS.....	12
10.A) Los vehículos de apoyo son necesarios.....	12
10.B) Restricciones de vehículos.....	12
10.C) Rotación de vehículos en un equipo estandar.....	13
10.D) Rotación de vehículos en un equipo ultra.....	13
10.E) Conductores de los vehículos.....	13
10.F) Respetos los Residentes y Comunidades Locales.....	13
10.G) Únicamente un vehículo de carrera por intercambio.....	14
10.H) Estacionar únicamente en las áreas designadas.....	14

10.I) Bajada de corredores.....	14
10.J) Áreas restringidas.....	14
10.K) Comunicación entre vehículos.....	14
10.L) Únicamente 2 vehículos de carrera por equipo.....	14
10.M) Los números de los vehículos deben ser visibles en el cristal.....	15
11. CORREDORES.....	15
11.A) Rotación de los corredores.....	15
11.B) Chalecos reflectantes / Frontales / LEDs traseros.....	15
11.C) Corredores lesionados durante la carrera.....	15
11.D) Corredores lesionados en equipos mixtos.....	15
11.E) Basuras y daños a la propiedad.....	15
11.F) Seguir las instrucciones de los Oficiales de Carrera.....	16
11.G) Seguir el camino – La navegación es responsabilidad de cada equipo.....	16
11.H) Dorsales.....	16
11.I) Pulseras Relevo.....	16
11.J) No están permitidas las bicicletas como liebres en horas diurnas.....	16
12. RETENCIÓN DE EQUIPOS.....	17
12.A) Penalizaciones.....	17
12.B) Normas y procedimientos.....	17
12.C) Previsión de ritmos medios de carrera.....	17
¡HAZLO DIVERTIDO! ¡HAZLO SEGURO!.....	18
13. CORREDOR SEGURO.....	18
13.A) Correr contra el tráfico y por superficies en buen estado.....	18
13.B) Se debe tener cuidado con el tráfico y seguir las leyes de circulación.....	18
13.C) Corredores y bicicletas liebre.....	18
13.D) Dispositivos de música y auriculares.....	19
13.E) Correr con calor.....	19
14. “EL COMODÍN DEL AMIGO” – CORRER Y ACOMPAÑAR POR LA NOCHE.....	19
14.A) Corredores en el recorrido en las horas nocturnas.....	19
14.B) Participantes en el recorrido en las horas nocturnas.....	20
14.C) “EL COMODÍN DEL AMIGO”	20
15. APOYO SEGURO.....	20
15.A) Oficial de seguridad y navegación.....	20
15.B) Salir y permanecer fuera del vehículo.....	20
15.C) Cruzar carreteras.....	21
15.D) Vehículos.....	21
15.E) Reglas para “Relevo sin apoyo de vehículos – sin parada de vehículos”	21
15.F) Reglas para “Relevo de apoyo parcial de vehículos”	22
16. CARRERA SEGURA.....	22
16.A) Elementos prohibidos en el recorrido.....	22
16.B) Bebidas alcohólicas.....	22
16.C) Dormir en las “áreas de descanso” designadas.....	22
16.D) Drones.....	22
16.E) En caso de emergencia.....	22
16.F) Reunión “Entrenamiento de seguridad” en Salida e Intercambio 5.....	23
16.G) Mal tiempo.....	23
16.H) Calor.....	23

16.I) Relámpagos.....	23
16.J) Inundaciones.....	24
16.K) Norma sobre Campo Abierto y Vida Salvaje.....	24
16.L) Informes de Ruptura de Reglas de Seguridad.....	24
APLICACIÓN.....	24
17. NORMAS Y CUMPLIMIENTO DE SEGURIDAD.....	24
CHALECOS REFLECTANTES.....	25
SEÑALES DE DIRECCIÓN.....	26

INTRODUCCIÓN

Este documento contiene información importante para los equipos que participan en la Reebok Ragnar Relay Madrid – Salamanca. Los capitanes de los equipos tienen la responsabilidad de familiarizarse con todo lo que aquí se describe y trasladar al resto de los miembros de su equipo la información más significativa. Es muy recomendable que todos los participantes dispongan y lean la información contenida en esta Biblia de la carrera. Esta información es susceptible de sufrir alguna actualización en función de las circunstancias.

ACTUALIZACIONES

La INFORMACIÓN recogida en esta Biblia puede ser sujeto de modificaciones. Utiliza la sección de “actualizaciones” para asegurarte que estás al día.

ANTES DE LA CARRERA

1. EMPEZANDO

1.A) Lista de tareas

- Debes empezar por reclutar un equipo de 10 o 5 integrantes, dependiendo de si quieres correr mucho o muchísimo...
- Inscribe y realiza el pago por el equipo y los miembros del mismo en la web site oficial del evento antes de la fecha límite
- Anima a tus amigos y familiares a inscribirse como voluntarios en la web site oficial del evento

1.B) Montando un equipo

Hay 2 tipos de equipos para elegir, equipo Estándar (10 personas que corren 3 relevos cada uno) y equipo Ultra (5 personas que corren 6 relevos cada uno). Cada uno de los equipos, ya sea Estándar o Ultra, será clasificado como masculino, femenino o mixto y competirá en una de estas categorías.

Algunos consejos que harán más sencilla la composición del equipo:

- Si no conoces a otros 9 corredores para montar el equipo no te preocupes. Seguro que conoces a 3 o 4 personas que quieran acompañarte en la aventura y, seguro que estas, a su vez, conocen otras 3 o 4. Muchos equipos se montan de este modo (con amigos de amigos de amigos) y estos equipos, normalmente son los más divertidos. Al final de la aventura, no solo habrás disfrutado de este sino que tendrás grandes nuevos amigos.
- Otra forma de encontrar ayuda para montar el equipo es encontrar a alguien que sea buen líder y le apetezca vivir la aventura. Pon a esta persona a cargo de llenar 1 de los vehículos. Ahora, cada uno de vosotros solo debe encontrar 4 corredores en lugar de 9...
- Si no consigues reunir 10 corredores tampoco es un problema. Podrás participar con un equipo con cualquier número de corredores entre 4 y 10 si entre todos no hemos sido capaces de llenarlo (ver sección 8). Cualquier equipo con menos de 4 corredores debe contactar con el servicio de Atención al Participante para consultar sobre el procedimiento y las reglas de la carrera.
- Habla con todos los posibles integrantes del equipo, cierra el compromiso con ellos y fíjate un día para hacer la inscripción del equipo. Los corredores se sienten más comprometidos una vez que se han inscrito en el equipo y han pagado su cuota. Muchos equipos convocan a amigos, pero estos no realizan la inscripción ni pagan dinero, no sintiéndose comprometidos con el reto. Cuando llega la fecha límite para hacer el proceso de inscripción y el pago, al final hay algunos que no han entrenado nada y se echan atrás desmontándose el equipo.
- **El equipo debe tener un ritmo de tiempo medio de carrera de 9 minutos por kilómetro para acabar el recorrido dentro del tiempo máximo establecido de carrera (a tener en cuenta que este es el tiempo medio del EQUIPO entero, no el tuyo individual)**

1.C) Encuentra un Equipo

Si tu equipo está buscando corredores, el Capitán puede hacer uso de la comunidad Ragnar a través de nuestros canales de Redes Sociales. Comprueba nuestro perfil de Facebook. Este también es un canal muy útil para encontrar equipo si deseas participar y aún no eres parte de uno... los equipos que buscan corredores también podrán contactar contigo.

Dentro de nuestro perfil, habrá un listado de carreras en la sección de “eventos”. Entra en la página y comunícate con corredores y equipos.

1.D) Preparativos

Una vez que tenemos el equipo montado recomendamos establecer varias reuniones de los miembros del mismo a fin de acordar diferentes aspectos de la logística de la carrera.

Algunos de los puntos a tratar podrían ser:

- Relevos y Asignación del vehículo: decidir quién va a correr cada uno de los relevos y, por lo tanto, en que vehículo debe viajar.
- Comunicación entre vehículos: algunos de los tramos de la carrera no disponen de buena cobertura de telefonía. Preparar un listado con los teléfonos de todos los miembros del equipo y asegurarse de que todos llevaréis un cargador de teléfono. Algunas compañías telefónicas, dependiendo de la zona, tienen mejor cobertura que otras. Lo ideal sería poder contar con variedad de compañías en el equipo.
- ¿Qué hacer si un corredor llega al intercambio y el siguiente corredor no está allí? o ¿Qué hacer si un corredor o un vehículo se pierden?
- ¿Dónde repostar los vehículos?
- ¿Dónde comer? - ¿Qué tipo de comida y bebida llevar?
- ¿Qué tipo de ropa y equipamiento llevará cada uno? – El tiempo puede ser impredecible. Chequear la climatología la semana previa y llevar lo necesario para pasar calor de día, frío de noche, probabilidad de lluvia...
- Hablar de los relevos por la noche y saber si habrá alguien dispuesto a hacer unos kilómetros extra como liebre.

1.E) Horarios de Salida

Las horas de salida se establecen en función de la predicción del ritmo medio de carrera de cada equipo, por lo tanto, es un punto importante de cara al éxito del evento que cada corredor ponga en su inscripción su marca, lo más exacto posible, **en distancia de 10k**. Esta marca será transformada en ritmo de carrera convirtiéndola en minutos por kilómetro.

Para ajustar la media de ritmo del equipo tomamos el ritmo en 10k de cada corredor del equipo y obtenemos la media del conjunto. Los equipos que falsifiquen su ritmo serán penalizados. La precisión en los ritmos nos permite asignar horarios de salida evitando congestiones de participantes durante el recorrido. Desde Ragnar informaremos a los equipos sus horarios de salida.

Es súper importante que los tiempos ofrecidos por cada equipo sean precisos. Si los miembros no han participado en una carrera de 10k recientemente, recomendamos encarecidamente que corran una antes de indicar el ritmo en carrera en la inscripción.

Como alternativa a correr una carrera, recomendamos que se reúna al equipo para realizar un entrenamiento de 10k con ritmo competitivo de carrera. A partir de este podréis disponer de una estimación media.

A TENER EN CUENTA: Tu equipo debe tener un ritmo medio en carrera de al menos 9 minutos por kilómetro para poder finalizar la carrera en el tiempo máximo establecido. En el supuesto de que tu equipo se retrase en los tiempos como para llegar a quedar fuera de la competición, el equipo de Ragnar os proporcionará el apoyo necesario para volver a meter al equipo dentro de los tiempos de carrera. Una vez que el equipo requiere la ayuda de Ragnar en carrera este quedará fuera de la clasificación Oficial siendo trasladado a la clasificación NO

Oficial. Si tienes cualquier duda sobre esto te rogamos contactes con el servicio de Atención al Participante.

1.F) Entrenamiento

Un buen entrenamiento ayudará a disfrutar más de la carrera además de ser un buen preventivo de lesiones. Puedes encontrar información sobre entrenamientos en nuestra web. Como con cualquier programa de entrenamiento, antes de empezar, lo mejor es hacerse un reconocimiento médico.

2. INSCRIPCIÓN

2.A) Inscripción del Equipo

La inscripción para el equipo está disponible de manera on-line y debe ser completada por el Capitán del equipo. Simplemente debe pinchar en el botón "Inscripción" y seguir las instrucciones. En este proceso deberán cumplimentarse los formularios de inscripción de todos los miembros del equipo por lo que os recomendamos que organicéis una reunión de equipo para el alta en las inscripciones. Después de completar el proceso de inscripción cada uno de los miembros del equipo recibirá un email con la confirmación de la inscripción. **En el momento de realizar la inscripción se abonará la misma, la cual NO es reembolsable.**

2.B) Nombre del Equipo

Cuando elijáis un nombre para vuestro equipo, por favor, recordad que las carreras Ragnar Relay son eventos familiares. Muchos equipos correrán por causas benéficas e incluso viajarán acompañados de sus familias las cuales irán dando ánimos por lo que tened en cuenta como los menores que viajen con los grupos pueden reaccionar antes los nombres de los equipos cuando los escuchen por la megafonía. Por favor, ayúdanos a respetar a todos en el grupo y a las comunidades que tan amablemente nos acogen. Si desde la organización estimamos que el nombre del equipo es ofensivo o inapropiado os enviaremos un email solicitando que lo cambiéis por otro.

2.C) Firma online de las exenciones

Todos los miembros del equipo tienen que firmar las exenciones para poder participar en el evento. Si hubiese incorporaciones o cambios de última hora y no hubiese opción de firmar las exenciones vía online, estas deberán ser impresas en papel y entregadas en el "CONTROL" de línea de salida o Intercambio 5.

2.D) Limitaciones en la edad de los participantes

La edad mínima para participar en la Reebok Ragnar Relay Madrid – Salamanca es de 16 años cumplidos el día de la prueba. Cualquier participante menor de 18 años deberá disponer de las exenciones firmadas por sus padres o su tutor legal. Cualquier vehículo con 1 o más participantes menores de 18 años deberá llevar al menos un adulto (25 años o más) quien actuará como conductor y responsable de la seguridad del grupo. Este responsable de grupo puede, o no, ser uno de los corredores del equipo (si únicamente hay 1 no podrá ser ya que deberá conducir el vehículo). Circunstancias especiales diferentes a las aquí contempladas serán tenidas en cuenta por el equipo de Ragnar a través del servicio de Atención al Participante.

2.E) Sustituciones

Si se quieren realizar sustituciones en los miembros del equipo estas deben ser realizadas por Ragnar. Para ello deberéis poneros en contacto con el servicio de Atención al Participante. Los cambios y sustituciones dentro del periodo establecido no tendrán ningún tipo de coste extra. Las sustituciones o cambios fuera de plazo podrán realizarse con un coste extra de 30€. También será posible realizar sustituciones y cambios en la línea de salida, pero el nuevo participante deberá traer consigo las exenciones firmadas en papel físicamente. Los cambios y sustituciones en la línea de salida tendrán un coste extra de 30€.

2.F) Política de reembolsos y aplazamientos:

Política de reembolsos: **las inscripciones NO son reembolsables.**

Política de aplazamientos: podrás aplazar tu inscripción para la carrera de España del próximo año, no siendo posible aplazar la inscripción para participar en otra carrera de otro país. El traslado debe ser realizado durante el periodo en el que están abiertas las inscripciones o antes de que se agoten las mismas, y únicamente será posible realizar el aplazamiento una vez.

Cuando se realiza el aplazamiento, el precio pagado originalmente será aplicado a la cuota de la nueva inscripción. En el caso que la cuota de inscripción del nuevo relevo sea superior a la pagada originalmente se requerirá el pago de la diferencia. En los casos en los que el precio de la nueva inscripción sea inferior al precio pagado originalmente no se realizarán reembolsos por la diferencia.

Todos los aplazamientos deben ser solicitados dentro del plazo habilitado para ello. Una vez superado ya no será posible realizar el mismo.

3. VOLUNTARIOS

Los Voluntarios son el corazón y el alma de los eventos Ragnar. Sin la ayuda de nuestros Voluntarios no seríamos capaces de organizar carreras tan épicas como esta, por lo tanto si eres un corredor que tiene amigos o familiares que quieran unirse a la fiesta, infórmalos sobre nuestra web site para que tengan la oportunidad de apuntarse.

Todos los voluntarios deben cumplir con los siguientes requisitos:

- **Tener al menos 14 años. Los menores de 17 años tienen que estar acompañados por un adulto de 25 años o más.**
- Inscribirse individualmente a través de la página web durante el periodo de inscripción de voluntarios. Los puestos se irán asignando por orden de inscripción.
- Proporcionarse su propio transporte desde su casa hasta el punto reunión designado por la organización y vuelta desde aquí a casa una vez acabadas sus tareas. Desde este punto la organización les proporcionará transporte hasta la localización en la que deberán desempeñar sus funciones y, una vez finalizadas las mismas, les llevaremos de vuelta al punto de reunión. También deben vestir la equipación oficial proporcionada por la organización para la carrera cuando estén en su puesto.
- Estar físicamente capacitado para desempeñar las tareas asignadas y estar dispuestos a estar el tiempo que sea necesario para el desempeño de la función.
- Desde la organización les proporcionaremos comida y bebida para el tiempo que estén en la localización asignada. Para los tiempos que duren los traslados deberán disponer de su propia comida y bebida.

3.A) Los SWAT (Sweaty, Wet and Tired) - Voluntarios y Responsables de los Intercambios

Ragnar además, dispondrá de un número limitado de voluntarios SWAT y Responsables de los Intercambios. Los voluntarios SWAT tendrán asignadas tareas de mayor duración, relevancia y responsabilidad. Los Responsables de los Intercambios gestionarán un intercambio de relevos en un punto a lo largo del recorrido.

Los SWAT y los Responsables de los Intercambios serán convocados únicamente por email desde la organización. Las localizaciones para estas tareas son limitadas. Estos equipos son creados entre 45 y 90 días antes del evento. Si conoces a alguien que le gustaría formar parte del equipo, por favor ponle en contacto con nosotros a través del email info.es@ragnarrelay.com

4. REUNIÓN DE CAPITANES DE EQUIPO

Tres semanas antes de la carrera habrá una reunión de Capitanes de Equipo. Repasaremos las actualizaciones que se hayan podido producir sobre horarios, localizaciones, fechas y otros temas concretos. Durante la reunión comentaremos sobre el reglamento de la carrera y dudas que los Capitanes podáis tener, así como los cambios de última hora. Si los Capitanes no tenéis disponibilidad de asistir a la reunión puede venir un representante del equipo en vuestro lugar. También, una vez finalizada la reunión, todos los Capitanes tendréis acceso a las actas de la reunión a través de la web de la carrera. Aunque la asistencia a la reunión NO es obligada SI que es MUY RECOMENDABLE.

5. “CONTROL” DE EQUIPOS

Todos los equipos deberán realizar un “CONTROL” antes de poder tomar la salida en la carrera.

El vehículo 1 tiene que realizar su “CONTROL” en la línea de salida al menos 1 hora antes de su hora oficial de inicio de carrera. El vehículo 2 tiene que realizar su “CONTROL” en el Intercambio 5 al menos con 1 hora de antelación al inicio de su relavo. Cuando vayan a realizar el “CONTROL”, los participantes de cada vehículo tienen que presentar los siguientes artículos:

1. Dos (2) linternas o frontales de luz - *(son 2 unidades por vehículo, un equipo completo necesita 4 unidades)
2. Cinco (5) chalecos reflectantes - *(son 5 unidades por vehículo, un equipo completo necesita 10 unidades)
3. Dos (2) luces traseras de LED *(son 2 unidades por vehículo, un equipo completo necesita 4 unidades)

*Todos los pagos que pudiesen estar pendientes el día de la carrera se realizarán en el Control del Intercambio 5 (para todo el equipo).

*Los equipos de distancia Ultra únicamente necesitan realizar el “CONTROL” una vez en el punto de salida, con el equipamiento suficiente para 1 vehículo.

*Todos los conductores de los vehículos deben tener un chaleco reflectante para las horas nocturnas, además deben tener un chaleco extra para los conductores que no estén corriendo.

*Ningún equipo podrá tomar la salida hasta que no hayan realizado el “CONTROL” y hayan presentado los artículos requeridos. Todas las personas que estén fuera del vehículo animando deberán vestir un chaleco reflectante durante las horas nocturnas. **Es una obligación disponer de suficientes chalecos reflectantes para cada miembro del equipo.***

Una vez que los equipos realizan el “CONTROL” en la línea de salida, el vehículo 1 recibe los dorsales de los corredores, las pegatinas con el número para el vehículo y una pulsera que será usada como relevo. Si el Capitán viaja en el vehículo 2, no será necesario que él o ella estén en la línea de salida. En este caso enviarán a uno de los integrantes del vehículo 1 en su lugar para realizar el “CONTROL”. Una vez realizado el “CONTROL” en el Intercambio 5, el vehículo 2 pagará los importes de inscripción de registros tardíos o sustituciones que pudiesen estar pendientes por el total de los miembros del equipo antes de recibir los dorsales de los corredores, el número de vehículo y la pulsera para el relevo.

TIPO DE EQUIPO

6. EQUIPOS ESTANDAR

6.A) 10 Corredores

Los equipos Estándar están compuestos por 10 corredores. Cada miembro del equipo tendrá que completar su serie de 3 relevos. Los corredores tendrán que correr siempre con la misma secuencia en los relevos (cada 10 relevos). Por ejemplo, si un corredor ha corrido el relevo 3, deberá correr los relevos 13 y 23.

6.B) Categorías

Las categorías para los Equipos Estándar se dividen en 2 modalidades, Open y Corporate y 3 clasificaciones para cada una de ellas (hombres, mujeres y mixtos). Para clasificar en la categoría mixta los equipos deben tener al menos 5 mujeres. Para estar dentro de la categoría mujeres todos los integrantes del equipo deben ser mujeres. Las clasificaciones serán finales 48 horas después del evento una vez tramitadas las posibles reclamaciones.

7. EQUIPOS ULTRA

7.A) 5 Corredores

Los equipos Ultra están formados por 5 corredores. Cada miembro del equipo deberá completar 6 relevos. Los equipos Ultra pueden elegir entre los siguientes formatos para completar los relevos.

1. Correr 2 relevos seguidos 3 veces (p.e. el primer corredor correrá los relevos 1-2, 11-12, 21-22)
2. Correr 1 relevo cada vez (p.e. el primer corredor correrá los relevos 1, 6, 11, 16, 21, 26).

Todos los corredores de un equipo deben elegir el mismo formato de distribución de relevos y este no podrá ser cambiado durante la carrera.

7.B) Categorías

Las categorías para los Equipos Ultra se dividen en 2 modalidades, Open y Corporate y 3 clasificaciones para cada una de ellas (hombres, mujeres y mixtos). Para clasificar en la categoría mixta los equipos deben tener al menos 3 mujeres. Para estar dentro de la categoría mujeres todos los integrantes del equipo deben ser mujeres. Las clasificaciones serán finales 48 horas después del evento una vez tramitadas las posibles reclamaciones.

7.C) Apoyo

Los equipos Ultra deberán disponer preparativos especiales para sus corredores. Desde la organización no se proveerá de comida o agua con excepción de la que se entrega en los Intercambios Principales (cada 5 Intercambios) y en los relevos sin apoyo. Teniendo en

cuenta que los equipos Ultra correrán relevos largos, se debe planear parar con frecuencia en los relevos con apoyo para dar a los corredores cantidades suficientes de comida y bebida recuperadora.

7.D) Otras cosas no contempladas

Todas las reglas que se aplican a los equipos de 10 corredores se aplican también a los equipos Ultra. Por favor revisar la reglamentación y logística para los equipos Estandar (10 personas).

8. OTRAS OPCIONES DE EQUIPOS

Se permite que participen equipos con cualquier número de integrantes entre 3 y 10 corredores. Los equipos con cualquier número de corredores distinto de 5 o 10 deberán tratar los relevos vacantes como si fuesen de corredores lesionados. “Los equipos pueden elegir cualquier serie de relevos como corredor vacante” – pero los relevos tienen que distribuirse siempre en la misma secuencia (cada diez relevos). Por ejemplo, si la serie de relevos 1 está vacante, los relevos que deben ser cubiertos son el 1, 11 y 21. Estos relevos pueden ser cubiertos por 3 corredores diferentes o un solo “súper corredor” que se haga cargo de cubrir los tres relevos. Un relevo no puede ser cubierto por 2 corredores diferentes dividiendo el mismo ya que resultaría en descalificación si así se hiciera.

9. TROFEOS

Se entregarán trofeos a los primeros-as de la clasificación de cada una de las categorías, y a los 3 primeros-as de la general absoluta. Las clasificaciones serán finales 48 horas después del evento una vez tramitadas las posibles reclamaciones.

REGLAMENTO GENERAL

10. VEHÍCULOS DE APOYO

10.A) Necesidad de vehículos de apoyo

Los vehículos de apoyo son necesarios para transportar a los participantes de un punto de relevo a otro. Es recomendable para los equipos Estandar disponer de 2 vehículos para simplificar la logística entre puntos, aunque estaría permitido usar un único vehículo siempre que disponga de asientos y cinturones de seguridad para todos los ocupantes y el vehículo cumpla con las leyes locales y normativa aplicables al mismo. Los equipos Ultra pueden elegir entre usar uno o dos vehículos, nuestra recomendación es que usen 1 vehículo. Los equipos deberán proveerse de sus propios vehículos. Desde Ragnar ofreceremos empresas con acuerdos mejorados para aquellos equipos que necesiten alquilar. **No está permitido disponer de más de 2 vehículos por equipo en ningún caso.**

10.B) Restricciones de vehículos

Podéis usar cualquier vehículo que acomode de una manera segura a los componentes del equipo y que disponga de cinturones de seguridad para todos los ocupantes del mismo. Sin embargo nosotros recomendamos utilizar vehículos que proporcionen comodidad suficiente a los miembros del equipo así como que dispongan de espacio suficiente para transportar vuestros equipajes y avituallamientos personales.

No estarán permitidos vehículos de más de 2,20m de ancho y de más de 6m de largo. Vehículos superiores a estas dimensiones no podrán acceder a los intercambios ni a

determinados puntos del recorrido. Para cualquier consulta sobre vehículos rogamos os pongáis en contacto con info.es@ragnarrelay.com

10.C) Rotación de vehículos en un equipo Estandar

Equipos con 2 vehículos de 5 corredores cada uno deberán seguir la siguiente rotación: **Vehículo 1** transporta a los corredores 1 a 5 mientras que el **Vehículo 2** transporta a los corredores 6 a 10. El corredor 1 del Vehículo 1 empieza en la línea de salida. Una vez la carrera ha empezado, el Vehículo 1 se desplaza desde la salida al Intercambio 1 donde el corredor 2 se preparará para correr. Los corredores del Vehículo 1 continúan corriendo en orden ascendente hasta el punto de Intercambio 5; este es el primer Intercambio Principal en la carrera. En el Intercambio 5, el Vehículo 2 debería estar esperando. En este punto, el corredor 5 del Vehículo 1 pasará el relevo (brazalete) al corredor 6 del Vehículo 2. Entonces, el Vehículo 2 continúa rotando corredores a lo largo del recorrido hasta el siguiente punto de Intercambio Principal, Intercambio 10, donde se dará el relevo al vehículo 1 de nuevo. Este patrón continuará hasta la línea de meta.

Los números de Vehículo serán entregados después de la realización del "CONTROL". Estos números serán pegatinas que los equipos deberán poner en el cristal trasero de los vehículos. Los equipos Estandar que viajen en un solo vehículo deberán poner en el cristal trasero ambos números para que se les permita acceder a los puntos de Intercambio de relevos. Se debe tener precaución de no crear puntos ciegos al pegar los números.

10.D) Rotación de vehículos en un equipo Ultra

Nosotros recomendamos 1 solo vehículo para los equipos Ultra. Los equipos que deseen utilizar 2 vehículos deben seguir las reglas de rotación de los equipos Estándar.

10.E) Conductores de los vehículos

Los conductores de los vehículos no tienen que ser necesariamente corredores del equipo. De hecho, que no lo sean es genial para el equipo ya que tener un conductor en exclusiva permite a los corredores poder "descansar" entre sus relevos. Sin embargo, la posibilidad de que los corredores del equipo asuman el rol de conductores entre sus relevos también existe. En este caso el conductor del vehículo deberá ir cambiando según las necesidades.

10.F) Respeto a los Residentes y las Comunidades Locales

Mientras estamos viajando en carrera a través de las comunidades locales, por favor, recordar que somos los invitados y que debemos tratar a los residentes con cortesía y educación.

- Recuerda respetar a los otros usuarios de los caminos y ceder el paso en los mismos (nosotros adoramos a los residentes y no queremos incomodarles)

Debemos hacer todo lo posible por agradecer a los locales que nos hayan permitido "invadirles por unas horas". Esto contribuirá a que en el futuro podamos volver a celebrar el evento. Los siguientes puntos no abarcan todo que lo que NO debe hacerse, por lo tanto, debemos emplear el sentido común en todo caso. La organización se reserva el derecho de descalificar de la prueba a cualquier equipo que incumpla las normas básicas de respeto y convivencia.

- No hacer uso de la bocina del vehículo o gritar por las ventanas del mismo para animar o sin causa justificada en las horas nocturnas y primeras horas de la mañana en las zonas residenciales.
- No bloquear ninguna entrada residencial o comercial.

- No bloquear el tráfico conduciendo demasiado despacio o cuando quiera detener el vehículo en el lado de la carretera.

10.G) Únicamente un vehículo de carrera por Intercambio

De acuerdo a las limitaciones de aparcamiento, únicamente está permitido estacionar un vehículo por equipo en cada Intercambio menor. El vehículo 1 está permitido en los puntos de intercambio 1 a 5, el vehículo 2 está permitido en los intercambios 5 a 10, etc. Estacionar ambos vehículos únicamente está permitido en los puntos de Intercambio Principal (5, 10, 15, 20 y 25). Si por cualquier razón los dos vehículos de un mismo equipo necesitasen encontrarse deberán hacerlo en un punto acordado por ellos fuera del recorrido de la prueba o en un punto de Intercambio Principal.

10.H) Estacionar únicamente en las áreas designadas

Algunos puntos de Intercambio tienen zonas de estacionamiento limitado y en algunos casos los equipos serán requeridos a estacionar a lo largo de los arcenes de la carretera. En el caso de que hubiese que realizar el estacionamiento en la carretera los equipos no podrán estacionar el vehículo en el mismo lado de la carretera 200m antes de la entrada y salida del Intercambio. Después del punto de intercambio, los vehículos pueden estacionar en cualquier punto legal de la carretera siempre que no impidan el paso de corredores o del tráfico.

10.I) Bajada de corredores

Los vehículos deben dejar a los corredores al menos 150m antes del punto de intercambio antes de estacionar. Rogamos a los equipos que la bajada de corredores del vehículo se realice con brevedad.

10.J) Áreas restringidas

Los vehículos pueden parar para animar a sus compañeros en cualquier punto legal a lo largo del recorrido siempre que no obstaculicen a otros corredores o el tráfico de vehículos.

10.K) Comunicación entre vehículos

Puede haber algunas zonas de la carrera donde la cobertura de móvil será irregular. Confirmar que algunos miembros del equipo llevarán teléfono móvil. Recomendamos hacer una lista con todos los números de los teléfonos que llevaréis y aseguraros que las baterías de estos están completamente cargadas. Algunas compañías tienen mejor cobertura que otras en función de la zona por lo que sería bueno disponer de varios operadores en el equipo. NO olvidéis los CARGADORES.

10.L) Únicamente 2 vehículos de carrera por equipo

Cada equipo tiene permitido, como máximo, 2 vehículos. Los espectadores pueden estacionar en cualquier punto legal a lo largo del recorrido o en los puntos de Intercambio Principal. En los intercambios menores el parking es únicamente para equipos y voluntarios debido a que las plazas de parking son limitadas. Los corredores pueden salir del recorrido si tuviesen que encontrarse con algún vehículo que estuviese fuera del mismo.

10.M) Los números de los vehículos deben ser visibles en el cristal

Los equipos tienen que poner los números bien visibles en el cristal de ambos vehículos. La entrada en determinados intercambios será posible si el número del equipo está visible. El número del vehículo será entregado en el momento de realizar el "CONTROL". Los

números son pegatinas que deben ser pegadas en la parte exterior del cristal trasero de cada vehículo. Se debe tener cuidado de no crear un ángulo muerto con el número. Los equipos que usen un único vehículo deben pegar ambas pegatinas en el cristal del vehículo para obtener acceso a cada intercambio.

11. CORREDORES

11.A) Rotación de los corredores

Los corredores deben correr siempre la misma secuencia de los relevos. Por ejemplo, un corredor que corre la serie 3, debe correr los relevos 3, 13 y 23. Un corredor que corre la serie 7, debe correr el 7, 17 y 27.

11.B) Chalecos reflectantes / Frontales / LEDs traseros

Cada equipo debe llevar como mínimo diez (10) chalecos reflectantes, cuatro (4) frontales y cuatro (4) luces traseras de LEDs. Estos elementos deben ser presentados en el momento de realizar el "CONTROL" (ver sección 5).

11.C) Corredores lesionados durante la carrera

En caso de lesión cualquiera de los otros corredores del equipo puede reemplazar al corredor lesionado.

Por ejemplo, si el corredor 3 se lesiona a mitad de su relevo 3 cualquier miembro del equipo puede completar el relevo por él. Cualquier miembro del equipo puede también completar el resto de los relevos de su serie, relevo 13 y relevo 23. Estos pueden ser completados por diferentes corredores (uno cada uno) o un mismo corredor puede completar ambos. Un undécimo corredor NO está permitido que se una al equipo con la idea de completar los relevos que hubiesen quedado vacantes. Una vez que el corredor lesionado abandona el relevo y es sustituido no podrá reincorporarse a la carrera en ningún otro relevo, aunque se hubiese recuperado.

11.D) Corredores lesionados en los equipos mixtos

Las mismas reglas del párrafo anterior se aplican en el caso de los equipos mixtos. Sin embargo, en el caso que la persona lesionada sea una mujer y su abandono provoque que haya más hombres que mujeres en el equipo, los relevos que a ella le faltasen por completar deberán ser realizados por mujeres. Al menos 15 relevos (la mitad) deben ser completados por corredoras.

11.E) Basuras y daños a la propiedad

Cualquier participante del que se reporten daños a la propiedad privada o pública, que haya arrojado basura, orinado o defecado en propiedad privada o pública será automáticamente descalificado y sacado de la competición no pudiendo volver a tomar parte en ningún evento de la serie Ragnar. Desde la organización se proveerá de cuartos de baño en todos los puntos de intercambio, así como cubos de basuras en los intercambios principales.

11.F) Seguir las instrucciones de los Oficiales de Carrera

El termino Oficiales de Carrera incluye personal de organización y voluntarios. Los voluntarios del recorrido en los intercambios son considerados Oficiales de Carrera. Ellos tienen autoridad para descalificar en caso de incumplimiento de las reglas, comportamiento inapropiado o en caso de no atención en el cumplimiento de instrucciones. Un trato vejatorio o abusivo por parte del participante a cualquier Oficial de Carrera podrá resultar en una sanción o en una descalificación total en función de la gravedad.

11.G) Seguir el camino correcto – La Navegación es responsabilidad de cada Equipo

Los equipos son responsables de que sus corredores sigan el recorrido correcto. Los vehículos podrán esperar (en las zonas permitidas) a sus corredores en los puntos conflictivos para indicar el camino a seguir. Si un corredor se sale del recorrido, deberá regresar por su propio pie o en un vehículo de equipo al punto en el que abandonó el trazado y continuar desde ahí nuevamente. No es posible incorporarse más adelante para compensar los kilómetros hechos de más. En ocasiones, las señales de dirección pueden haberse movido, se debe ser cauto en el conocimiento del recorrido y es recomendable portar siempre en los vehículos los planos de los relevos.

11.H) Dorsales

Los dorsales deben estar visibles siempre en la parte delantera de cada corredor mientras se encuentran corriendo. Los dorsales deben estar siempre en la prenda de ropa más externa que vistamos y no ser tapados por ninguna prenda incluidos chubasqueros, cortavientos, chalecos reflectantes, etc...

11.I) Pulseras Relevo

Los relevos de los equipos (pulseras “slap”) también deberán portarse siempre por parte del corredor que se encuentre corriendo en ese momento. Únicamente los corredores que lleven el relevo (pulsera slap) estarán autorizados a salir por el túnel del intercambio para iniciar un nuevo tramo de relevo.

11.J) No están permitidas las bicicletas como liebres en las horas diurnas

Las “bicicletas liebre” no están permitidas en el recorrido durante las horas de día, pero los “corredores liebre” están permitidos en todo momento (ver sección 13.C).

RETENCIÓN DE EQUIPOS

12. DOCUMENTO DE RETENCIÓN DE EQUIPOS

La previsión media de ritmo es crítica para garantizar el éxito de un evento Ragnar. En cualquier punto del recorrido tenemos una previsión de tiempo tanto para el propio recorrido como para los voluntarios en el mismo. Basado en esas previsiones nosotros daremos la hora de salida del equipo con la idea de que se mantenga en la “ventana” de tiempo de carrera. Si un equipo corre solo 1 minuto más rápido por kilómetro de lo que ellos habían contemplado, podría llegar a meta 4h10´ antes de lo previsto. Para algunos equipos esto podría significar que fuesen por delante del equipo de organización.

Por ejemplo, un equipo que indica que correrá los 250km a 6min por kilómetro tardaría 25 horas en hacer el recorrido. Pero si en lugar de a 6min/km lo hiciese a 5min/km tardaría 20h 50min.

12.A) Penalizaciones

Si tu equipo fuese demasiado adelantado respecto a las previsiones que habían realizado, la organización podría retenerlo en un intercambio principal durante las horas necesarias. Si este caso llegase a darse, el tiempo que el equipo permanezca retenido será restado del tiempo total de carrera, pero si percibirá un incremento en el tiempo total a modo de penalización.

12.B) Normas y procedimientos

Corriendo por delante del equipo de organización:

Entendemos que es imposible realizar una previsión de ritmo medio exacta. La organización da a los equipos una franja extra de tiempo antes de obligarles a parar en un intercambio. Si tu equipo va por delante de esta franja extra es cuando será obligado a parar en uno de los intercambios principales. Para prevenir que el equipo vuelva a estar por delante del equipo de organización determinaremos el tiempo que debe estar parado teniendo en cuenta el ritmo medio real que están llevando y los relevos que quedan hasta finalizar.

Corriendo por detrás del coche escoba:

Si un equipo va por detrás de la previsión realizada y cae detrás del coche escoba de carrera, la organización normalmente permitirá al equipo seguir en carrera, pero este deberá recoger a su corredor en el vehículo y llevarlo hasta el siguiente intercambio. El equipo podrá seguir en carrera, pero quedará fuera de la clasificación oficial y no optará a trofeos.

12.C) Previsión de ritmos medios de carrera

Es muy importante predecir con exactitud los tiempos en los que se llegará a los intercambios principales durante el recorrido. Rogamos consultar la tabla de “Tiempos Oficiales de Espera” en este documento. Si necesitáis ayuda para predecir vuestros tiempos y ritmos, por favor, poneros en contacto con el servicio de atención al participante y estaremos encantados de ayudaros.

Localizaciones importantes y Tiempos

[ESTA TABLA ES UN EJEMPLO, LOS TIEMPOS OFICIALES SERÁN COLGADOS EN LA WEB OFICIAL DE LA CARRERA EN LA SECCIÓN DE NOTICIAS Y EN LA APP DE LA CARRERA]

Exchange	Retención a los equipos que lleguen antes de:	Permitir a los equipos retenidos volver a las:	Cierre de carrera a las:
5	Sábado 11:00 am	Sábado 2:00 pm	Sábado 8:30 pm
10	Sábado 3:15 pm	Sábado 5:45 pm	Domingo 11:00 pm
15	Sábado 7:30 pm	Domingo 9:30 pm	Domingo 3:00 am
20	Domingo 12:15 am	Domingo 2:15 am	Domingo 7:00 am
25	Domingo 4:45 am	Domingo 6:15 am	Domingo 1:15 pm

HAZLO DIVERTIDO! HAZLO SEGURO!

Corredores seguros

Animadores seguros

Carrera segura

En caso de una emergencia importante llamar al 112. La seguridad es nuestra prioridad número uno. Hay muchos riesgos potenciales en una carrera de este tipo, que incluyen, entre otros: tráfico de vehículos, condiciones de caminos, carreteras y el clima.

Recomendamos que todos los equipos adopten las medidas de seguridad apropiadas asegurando la diversión y seguridad del evento. Ayúdanos a mantener la carrera segura centrándonos en ser corredores responsables y seguros con unos animadores y equipo de apoyo seguro manteniendo todos los aspectos de la carrera a salvo y seguros. Debajo, algunas reglas básicas y consejos para ayudarnos unos a otros a tener un evento seguro.

13. CORREDOR SEGURO

Cuando seas el corredor “activo” cumplir con las siguientes reglas y pautas te ayudarán a mantenerte a salvo.

13.A) Correr Contra el tráfico y por superficies en buen estado

Los corredores deberán correr por el arcén izquierdo de la carretera en dirección contraria al tráfico salvo en los tramos en los que la organización indique otra cosa. Se debe tratar de usar las zonas pavimentadas y caminos con mejor superficie excepto cuando las señales de dirección indiquen otros caminos.

13.B) Se debe tener Cuidado con el tráfico y obedecer las leyes de circulación

Los corredores deben saber y conocer que no tienen exclusividad ni preferencia de tránsito en las carreteras y es necesario que obedezcan las leyes de circulación. Esto incluye los pasos de cebra y los semáforos.

13.C) Corredores y Bicicletas liebre

- Corredores liebre están permitidos en cualquier momento, durante el día y la noche
- Las bicicletas liebre únicamente están permitidas en caminos pavimentados durante las horas nocturnas definidas por Ragnar
- Las liebres no tienen que ser miembros del equipo, pero deben firmar una hoja de exención en el momento del “CONTROL”
- Los corredores liebre pueden correr acompañando a los corredores del equipo, pero deben hacerlo en fila de a uno
- Las liebres deben vestir la misma ropa de seguridad que los corredores en las horas nocturnas (chaleco reflectante, frontal, y LED trasero)

13.D) Dispositivos de música y auriculares

El uso de dispositivos de música con auriculares mientras se está corriendo está totalmente desaconsejado. Si aun así eliges usarlos, debes tener en cuenta que lo haces bajo tu responsabilidad y debes tener en cuenta los siguientes puntos:

1. Debes poder escuchar el tráfico

2. Ser consciente de los sonidos alrededor tuyo
3. Ser capaz de escuchar las instrucciones de los oficiales del recorrido cuando ellos nos hablen en un tono razonable (no gritando)

Consejos para un uso seguro:

- Cuando correr debes ser capaz de escuchar tus propios pasos. Si no los oyes el volumen está demasiado alto.
- Correr con un auricular puesto y otro quitado. Nuevamente deberías ser capaz de escuchar tus pasos.

Se sancionará con AMONESTACIONES si no se escuchan las instrucciones de seguridad. Tres AMONESTACIONES sobre las reglas de seguridad significará la descalificación completa del equipo.

13.E) Correr con Calor

Correr con condiciones de sol, calor y humedad puede ser agotador para el cuerpo. Conoce tus límites. Mantente pendiente de los corredores de tu equipo y de los de otros equipos. Conoce los síntomas de deshidratación, de agotamiento por calor y de un golpe de calor. Hidrátate bien antes de tus relevos, continúa bebiendo durante la carrera y recupera después de tu relevo con bebida. Reponer electrolitos es tan importante como hidratarse. Recomendamos mezclar electrolitos con agua para mantener un correcto nivel de estos y mantenerse hidratado. La hidratación adecuada se obtiene cuando la orina es clara y abundante. Mantener la temperatura corporal central lo más baja posible también es un componente vital en caso de correr con calor. Echarse agua fría por la cabeza y cuello, así como ralentizar el ritmo son dos buenas maneras de mantener la temperatura corporal bajo control. Debes asegurarte también con tu médico que no hay ninguna afección preexistente que pueda exacerbarse corriendo con condiciones de calor.

Recordar que los vehículos son vuestras estaciones de agua móviles. Debéis mantener disponible agua extra todo el tiempo como avituallamiento de agua propio. Chequear en la App de Ragnar los puntos de apoyo de los relevos.

14. “EL COMODÍN DEL AMIGO” – CORRER Y ACOMPAÑAR POR LA NOCHE

14.A) Corredores en el recorrido en las horas nocturnas

TODOS los corredores deben llevar puesta la vestimenta nocturna durante las Horas Nocturnas Oficiales. – chaleco reflectante, frontal de luz y luz trasera de LED’s.

14.B) Participantes en el recorrido durante las horas nocturnas

TODOS los participantes deben llevar puesta la vestimenta nocturna durante las Horas Nocturnas Oficiales si están fuera de los vehículos o en cualquier parte del recorrido incluidos los intercambios.

14.C) “Comodín del Amigo”

Comparte un relevo para saltarte otro durante la carrera

Si un corredor no quiere correr su relevo nocturno tiene dos opciones:

Opción A: recluta a un miembro del equipo o a un “amigo” para correr el relevo nocturno juntos. El corredor “amigo” podrá saltarse a un relevo diferente durante la carrera.

Opción B: sáltate el relevo completo y ofrécete para correr con otro compi de equipo un relevo diferente durante la carrera.

Detalles:

- Si vas a elegir la opción del “Comodín del Amigo”, informa al Director de Carrera acerca de que relevo vas a compartir y que relevo te vas a saltar
- Si eliges usar una liebre, pero no saltarte otro relevo durante la carrera, esto no es un “Comodín del Amigo”, esto es usar una “liebre”, y no es necesario que informes al Director de Carrera
- Los corredores no pueden empezar un relevo justo después del relevo que han omitido hasta que haya pasado el tiempo que habrían empleado en ese tramo. Por ejemplo, el equipo no puede simplemente saltarse el relevo y conducir hasta el inicio del siguiente relevo y empezar de nuevo. El equipo deberá calcular el tiempo medio que les habría llevado hacer el relevo omitido y regresar al recorrido cuando el tiempo haya transcurrido
- Los equipos deben realizar “CONTROL” con los voluntarios del intercambio de reinicio para chequear que el equipo está de nuevo en el recorrido
- Los equipos que hagan uso del “Comodín del Amigo” serán trasladados a la clasificación NO oficial. Estos equipos seguirán recibiendo camisetas y medallas y podrán acabar igual que el resto de equipos, sin embargo, no estarán en puestos de la clasificación de su categoría

15. APOYO SEGURO

Cumplir con las siguientes pautas y reglas os ayudará a manteneros seguros cuando estéis formando parte del Equipo de Apoyo.

15.A) Oficial de seguridad y navegación

Cada vehículo debe tener un oficial de seguridad y navegación el cual debe estar despierto y alerta todo el tiempo. El oficial de seguridad es el responsable de mantener un comportamiento seguro de todo el equipo durante la carrera. Él o ella debe sentarse en el asiento del copiloto y tener a mano todo el tiempo la guía de seguridad y reglamento de la carrera. La responsabilidad del oficial de seguridad y navegación puede ir rotando entre los miembros del equipo. El oficial de seguridad debe ser alguien distinto del conductor.

15.B) Salir y permanecer fuera del vehículo

Recordar que estamos en carreteras abiertas al tráfico. Cada miembro del equipo (incluido el conductor) debe tener su propio chaleco reflectante. Todos los que se encuentren fuera del vehículo durante las horas nocturnas deben llevar puesto el chaleco reflectante. Esto incluye intercambios, arcones, carreteras y aparcamientos adyacentes al recorrido. Los chalecos reflectantes deben llevarse puestos durante las “Horas Nocturnas Oficiales” (ver página 5). Desde el ANOCHECER HASTA EL AMANECER, MANTENGA SU CHALECO PUESTO. También recomendamos llevar ropa de colores brillantes durante el día y ropa ligera y brillante durante la noche. La ropa oscura es muy difícil de ver durante la noche.

15.C) Cruzar carreteras

Cualquier miembro del equipo que vaya a cruzar una carretera tiene que seguir las siguientes instrucciones:

- Obedecer todas las leyes de circulación y peatones
- Cruzar por los pasos de cebra siempre que los haya
- No cruzar carreteras en las que exista un muro o división central
- No cruzar carreteras con más de dos carriles (un carril en cada sentido)
- Carreteras con un total de 3 carriles o más TIENEN que cruzarse por los pasos peatonales

15.D) Vehículos

Los vehículos de los equipos tienen que obedecer las leyes de tráfico que incluyen, pero no se limitan a:

- Cumplir los límites de velocidad (velocidad máxima y mínima)
- No parar en mitad de la carretera o zonas no habilitadas
- No realizar giros en “U” u otros ilegales
- Salir completamente de la carretera cuando vayan a detenerse o estacionar
- No estacionar en zonas donde no esté permitido
- No seguir a los corredores con intención de iluminarles la carretera o haciendo de “liebres”
- Cuando estacione, apague las luces de carretera y cortas para no cegar el tráfico que venga de frente
- Mantener encendidas las luces de parking para que el vehículo sea visible al resto del tráfico
- No estacionar o reducir demasiado la velocidad en zonas donde se obstaculice el tráfico o a los propios corredores, y tampoco utilice las luces de emergencia para justificar una conducción lenta o un estacionamiento peligroso o ilegal

15.E) Reglas para “Relevo sin apoyo de vehículos/Sin parada de vehículos”

Si un relevo a lo largo del recorrido es catalogado como **“Relevo sin apoyo de vehículos/Sin parada de vehículos”**, los equipos participantes deben seguir las siguientes normas:

- Los vehículos no tendrán permitida la parada en los laterales de la calzada para animar o apoyar a los corredores en ningún punto a lo largo de ese relevo.
- Los vehículos TAMPOCO tendrán permitido el estacionamiento en ningún punto a lo largo de ese relevo y deberán ir directamente al siguiente punto de intercambio a esperar a su corredor.

NOTA ESPECIAL: en los relevos catalogados como **“Relevo sin apoyo de vehículos/Sin parada de vehículos”**, los corredores deberán estar seguros de haberse hidratado correctamente antes de iniciar su relevo y deberán portar agua con ellos para asegurarse una correcta hidratación durante su tramo completo.

El agua le será provista a los corredores únicamente en los intercambios principales. Lugar donde ellos podrán rellenar sus botellas de cara a los tramos de **“Relevo sin apoyo de vehículos/Sin parada de vehículos”**.

15.F) Reglas para un “Relevo de Apoyo parcial de vehículos”

Si un relevo es catalogado como **“Relevo de Apoyo parcial de vehículos”** las mismas reglas que en el **“Relevo sin apoyo de vehículos/Sin parada de vehículos”** serán aplicadas únicamente en los tramos del relevo indicados. Estos tramos del relevo serán marcados en los mapas digitales del recorrido y en la App de Ragnar para la carrera.

16. CARRERA SEGURA

Ayúdanos a mantener la carrera segura respetando y cumpliendo las siguientes normas y ayudando a otros equipos a mantener un comportamiento seguro.

16.A) Elementos prohibidos en el recorrido

Los siguientes artículos no están permitidos en el recorrido de la carrera: patines, bicicletas no autorizadas, perros u otros animales, carritos o cochecitos de bebé, motos, monopatines, y cualquier otro elemento que pueda suponer un peligro para otros participantes o poner a algún corredor en ventaja sobre los demás.

16.B) bebidas Alcohólicas

Mientras la carrera se está disputando, el consumo de bebidas alcohólicas está totalmente prohibido en cualquier punto del recorrido suponiendo el consumo del mismo una descalificación instantánea y la expulsión de la carrera del equipo al completo. Bebidas alcohólicas podrán ser consumidas, de manera responsable, en la zona de meta.

16.C) Dormir en las “Áreas de Descanso designadas”

Dormir/descansar debe realizarse dentro de los vehículos o dentro de las “Áreas de descanso designadas”. En los intercambios principales 15 y 20 designaremos áreas de descanso. No estará permitido dormir en el pavimento de los aparcamientos.

16.D) Drones

El uso de drones NO OFICIALES no está permitido salvo autorización especial desde la organización del evento.

16.E) En caso de Emergencia

En caso de emergencia grave llamar al 112. Dispondremos de asistencia médica. Los primeros auxilios estarán localizados en los intercambios principales y en la línea de meta. Ellos estarán capacitados para atenciones primarias de heridas y lesiones deportivas menores. Los equipos deben tener un plan diseñado de localización de posibles hospitales para desplazamientos en caso de emergencia importante.

En caso de emergencia se debe notificar al Oficial de Carrera más cercano y ellos tendrán la opción de comunicarse con el servicio médico más cercano o dar aviso a ambulancias en caso de que la emergencia requiera evacuación. Si no dispones de ningún Oficial de Carrera cerca debes enviar un SMS al teléfono de servicio de Atención al Corredor. En caso de emergencia grave, **PRIMERO AVISAR al 112, y DESPUÉS ENVIAR SMS** al teléfono de servicio de Atención al Corredor.

16.F) Reunión Obligada para “Entrenamiento de Seguridad” en la Línea de Salida y el Intercambio 5

Habrà una reunión sobre entrenamiento de seguridad en la línea de salida de la carrera para el vehículo 1 y en el intercambio 1 para el vehículo 2 (los equipos Ultra solo tienen que acudir a la reunión del punto de salida). Todos los miembros de cada uno de los equipos deben asistir a la reunión. La reunión de seguridad durará en total unos 10-15 minutos. Cada equipo recogerá banderas y otros elementos de carrera después de la reunión. Junto con los otros artículos recogidos, los equipos deberán retirar las pegatinas de los vehículos las cuales deberán ponerse en el cristal trasero visibles. Por favor, llegad al menos 1 hora antes de la hora fijada para vuestra salida tanto en la línea de salida como al intercambio 5 para disponer del tiempo necesario para asistir a la reunión de seguridad.

16.G) Mal Tiempo

La carrera se disputará llueve o truene. Sin embargo, bajo determinadas circunstancias climáticas donde la seguridad de los corredores pueda verse afectada o donde alteraciones o

daños importantes puedan ocurrir en el recorrido, la organización se reserva el derecho de cancelación del evento. No se realizarán reembolsos en caso de cancelación del evento debido a condiciones climáticas. Circunstancias que pueden provocar que la carrera sea cancelada o aplazada, entre otras son: ola de calor severo, tormentas eléctricas, nevadas, tornados, terremotos, huracanes, inundaciones, niebla, etc...

16.H) Calor

Si hubiese un calor extremo durante el transcurso de la carrera la organización se reserva el derecho de neutralizar la carrera en el punto en el que se encuentre, deteniendo a los equipos hasta que la temperatura disminuya. En este caso, cada equipo se saltaría un relevo por cada hora que esté detenido. Los oficiales de Carrera en cada uno de los intercambios anotarán los tiempos de parada y reinicio de los equipos. Los equipos no podrán reiniciar la marcha antes de su hora asignada para el reinicio. Los equipos que reinicien la marcha después de su hora asignada de reinicio deben saber que la diferencia de tiempo será añadida a sus tiempos finales. Durante la retención debida al calor los equipos estarán obligados a salir del recorrido de la carrera, fuera de las zonas de Sol, y no se localizarán de nuevo en la zona de salida hasta 15 minutos antes de su hora de reinicio de carrera asignada. Después de la carrera, la organización, aplicará a cada equipo el ritmo medio que tuviesen establecido para los relevos que se hubiesen tenido que saltar. A tener en cuenta, que si existiese una "Parada por Calor" su equipo sigue estando obligado a realizar el "CONTROL" tanto en la línea de salida como en el intercambio 5 para la reunión de seguridad antes de saltar al intercambio de reinicio de carrera asignado.

16.I) Relámpagos

Si hubiese relámpagos en la salida de la carrera la organización se reserva el derecho de retrasar la misma hasta que estos hayan cesado. Si los relámpagos suceden en el recorrido mientras corres, cada equipo debe recoger a sus corredores y refugiarlos en los vehículos de equipo. Toma nota de la hora y el punto en el que abandonaste el recorrido. Si los relámpagos desaparecen en el transcurso de 1 hora, el corredor debe volver al punto donde abandono el recorrido, toma nota de la hora y remite este dato en la línea de llegada. Si los relámpagos se prolongan por más de 1 hora, desplazaros hasta el siguiente intercambio donde recibiréis una "Tarjeta de Parada por Relámpagos". Por cada hora de parada por relámpagos, avanzaréis 1 intercambio. La "Tarjeta de Parada por Relámpagos" servirá para tener constancia de la hora y lugar donde se abandonó el recorrido y el lugar y la hora desde donde se retomó. Entregar la tarjeta en el intercambio donde se reinicie la carrera. Después de la carrera calcularemos el ritmo medio y se aplicará este ritmo a los relevos que se hayan saltado. De este modo se ajustarán los tiempos generales de carrera.

16.J) Inundaciones

Si un corredor encuentra áreas inundadas imposibles de cruzar, debe entrar en el vehículo de equipo y contactar con el Director de Carrera o con el Oficial de Recorrido más cercano. La organización indicará a los equipos una nueva ruta a seguir e información extra sobre cómo proceder.

16.K) Normas sobre el Campo Abierto y Vida Salvaje

Si un corredor se encuentra con cualquier animal salvaje que represente peligro en el recorrido, debe salir del mismo y refugiarse en el vehículo de equipo. El vehículo irá hacia delante y dejará de nuevo al corredor en el recorrido a una distancia razonablemente alejada del peligro para continuar con su relevo. Registre un **control** de la distancia y la velocidad del tramo recorrido para informar de ello en la línea de llegada. Tomaremos el tiempo general medio del equipo, la distancia y la velocidad recorrida en el tramo y ajustaremos el tiempo

del equipo acorde a estos parámetros. Únicamente los equipos que hayan realizado un **control** con notas exactas de estos incidentes dispondrán de tiempos en la clasificación oficial. El resto serán relegados a la clasificación NO oficial.

16.L) Informes de que otros equipos se saltan las normas de seguridad

La organización dispondrá Oficiales de Recorrido situados en el mismo por seguridad y control de los equipos. Sin embargo, con la longitud del trazado resulta imposible disponer un Oficial en cada punto. La organización contará con la colaboración de los equipos para reportar sobre equipos que violen las reglas de seguridad de la carrera, así como el propio reglamento. Para informar sobre incumplimiento de normas:

Enviar un SMS al teléfono de Atención al Corredor

Por favor, incluir Quién, Qué, Dónde y Cuando en el mensaje.

Por favor, usar este número para mantenernos informados. Enviar mensajes de texto si observas señalización inadecuada, condiciones inseguras, si te pierdes, etc...

APLICACIÓN

17. NORMAS Y CUMPLIMIENTO DE SEGURIDAD

Las reglas se aplican en base a la política de "3 amonestaciones y estás descalificado". Habrá Oficiales de Recorrido controlando el mismo y asegurándose que se cumplen las normas. Los equipos serán informados a través de SMS cada vez que incumplan las normas (los números de teléfono de los miembros de cada equipo serán recopilados en el "CONTROL" de salida y del intercambio 5). Si un equipo recibe 3 amonestaciones sobre violación de las normas de seguridad un Oficial de Recorrido se reunirá con ellos para revisar cada una de las amonestaciones. Si el Oficial estima que las amonestaciones son correctas, el brazalete de relevo del equipo será confiscado y el equipo al completo será descalificado y retirado de la carrera.

Como complemento a los Oficiales de Recorrido, los equipos tendrán la posibilidad de denunciar infracciones y el incumplimiento de las normas. Los Oficiales de Recorrido determinarán la validez de los mensajes recibidos por los equipos.

Los Oficiales de Recorrido también podrán descalificar a equipos sin amonestaciones previas por lo que consideren violaciones graves de las normas de seguridad.

CHALECOS REFLECTANTES

La seguridad es nuestra prioridad número 1. Los eventos Ragnar Relay requieren que cada corredor tenga un chaleco reflectante antes de entrar en el recorrido. Cualquier participante (no solo el corredor activo) que esté fuera del vehículo de equipo durante las horas nocturnas debe vestir un chaleco reflectante, incluidos los conductores. Con ropa de calle, en la oscuridad de la noche, eres visible para los conductores únicamente a 61m de distancia. La mayoría de los chalecos reflectantes hacen que los corredores seamos visibles para los conductores a más de 366m de distancia. Añadiendo frontales y luces traseras de LED incrementamos la visibilidad y la seguridad.

Recibimos muchas preguntas acerca de que tipos de chalecos reflectantes son los que aceptamos. Los chalecos deben tener material reflectante en la parte delantera, trasera y en los laterales. Las imágenes de debajo muestran que tipos de chalecos son aptos. El color del chaleco no importa (amarillo, naranja...) pero si la cantidad de material reflectante.

ACEPTADO



Chaleco Reflectante Estandar

ACEPTADO



Chaleco Reflectante de Running

ACEPTADO



Arnés Reflectante

Los siguientes artículos NO son aprobados para usar en las carreras Ragnar: productos caseros, mangas reflectantes, cinturones reflectantes, cinta adhesiva reflectante o ropa con ribetes reflectantes.

NO ACEPTADO



Mangas Reflectantes

NO ACEPTADO



Cinturón Reflectante

NO ACEPTADO



Ropa con Ribetes Reflectantes

SEÑALÉTICA DE DIRECCIÓN

A lo largo del recorrido habrá señales que comunican a los corredores que dirección deben tomar, porque lado de la carretera deben correr, en que intercambio se encuentran, etc, etc...

Por favor, corre y llega hasta la señal antes de seguir las instrucciones. No empieces a seguir las instrucciones antes o después de la señal. Estas señales son de color azul, y tienen alrededor de 1m de alto y están rodeadas de conos. Luces parpadeantes de LEDS las acompañan en las horas nocturnas para mejorar la visibilidad.

