

INSTRUCCIONS I BASES PER A L'ENTRENAMENT DE 20 KM DEL 25 D'ABRIL DE 2021 PREVI A L'ONCODINES TRAIL 2020



1. INTRODUCCIÓ

L'entrenament serà el diumenge 25 d'abril de 2021 a les 9 del matí i tindrà sortida i arribada a Sant Feliu de Codines.

Serà l'últim entrenament abans de l'OnCodines i volem que serveixi per motivar, animar, entrenar i reunir equips però al mateix temps, a nivell organitzatiu, serà un assaig on posarem en pràctica protocols i mesures anti Covid.

2. BASES I DADES DE L'ENTRENAMENT

- El recorregut serà d'uns **20 km** i passarà pels pobles de Sant Feliu de Codines i de Bigues i Riells.
- Poden participar un màxim de **20 equips**, que seran admesos per ordre d'inscripció (omplint el formulari que trobareu a www.oncodinestrail.cat)
- Els equips heu d'anar junts durant tot l'entrenament.
- **Material obligatori:** xiulet, mòbil i farmaciola.
- Tots els inscrits disposareu d'una assegurança.
- El **recorregut estarà marcat** amb cintes blanques d'OnCodines i trobareu persones de control en llocs de pas establert que, a més de controlar que feu el recorregut correctament, també anotaran els vostres temps de pas.
- Hi haurà **un avituallament** més o menys a meitat de recorregut.
- La **sortida** serà des l'aparcament del tanatori de Sant Feliu de Codines (situat al carrer Jacint Verdaguer, la carretera de Sant Miquel del Fai) i es farà de forma esglaonada. Començarà a les 9 i cada 2 minuts sortirà un equip.
- No es podrà aparcar al lloc de la sortida, per tant, tots els equips heu de buscar aparcament en altres zones del poble on sigui permès (zona esportiva, plaça Josep Umbert Rosàs o l'aparcament de l'Escletxa, al costat de l'ajuntament).
- L'arribada serà al parc de Can Xifreda. I **l'hora límit d'arribada són les 14:00 h.**

- No hi haurà classificació final però sí que us proporcionarem un resum dels ritmes i dels temps de pas, en els dies següents.
- L'organització es reserva el dret de modificar les instruccions, si ho creu convenient o les mesures sanitàries del moment així ho imposen.

3. PROTOCOL COVID DURANT L'ENTRENAMENT

L'organització ens regirem per les mesures que estableixi el Procicat en el moment de l'entrenament.

- Tots els participants heu de portar signat un certificat d'autoresponsabilitat que us adjuntem.
- Es prendrà la temperatura a tots els equips abans de començar l'entrenament.
- Podreu caminar o córrer sense mascareta però serà imprescindible portar-la ja que serà obligatori posar-se-la en els següents casos:
 - A la sortida i a l'arribada
 - Quan avanceu o us creueu amb altres persones siguin o no de l'OnCodines.
 - Quan travesseu àrees urbanes

Sant Feliu de Codines, 16 d'abril del 2021



www.oncodinestrail.cat
info@oncodinestrail.cat