



INFORMACIÓN IMPORTANTE OCR CROSSFAST RACE CÍVICO-MILITAR SANTA CRUZ DE TENERIFE 25 DE SEPTIEMBRE DE 2022.

Estimados participantes de la **OCR CROSSFAST RACE CÍVICO-MILITAR SANTA CRUZ DE TENERIFE**, lo primero agradecerles la participación en esta nueva edición de la prueba deportiva y en segundo lugar informarles de aspectos importantes a tener en cuenta para el correcto desarrollo del evento.

1.- Entrega de dorsales:

La recogida de la bolsa del corredor, será el **viernes 23 de septiembre de 2022, de 10,00 h a 14,00 y de 15.00 h a 19.00 h, en el Acuartelamiento de Hoya Fría.**

Excepcionalmente si vienes de lejos, se podrá recoger la bolsa del corredor el domingo **25 de septiembre de 2022, hasta 1 hora y media antes del inicio de la tanda asignada.**

Para la retirada de la bolsa del corredor, deberás identificarte con el DNI y entregar firmado el descargo de responsabilidad que te adjuntamos, no tendremos físicamente el día de la recogida de dorsales ninguno de estos documentos, traelos desde casa.

Si has inscrito algún menor de edad, deberás entregar firmado una autorización paterna/materna y la fotocopia del DNI del que autoriza, te adjuntamos el modelo.

Para recoger la bolsa de un amigo o compañero, es necesario que lleves cumplimentada la autorización firmada por el titular y fotocopia del DNI del titular grapada a dicha autorización, así como el descargo de responsabilidad firmado por el titular del dorsal. Todos estos documentos

te los puedes descargar en el siguiente enlace:
<http://www.ocrcrossfastrace.com>, no obstante te los adjuntamos.

Con la bolsa del corredor recibirás el dorsal y una pulsera de color según la modalidad de carrera, que deberás colocarte en la muñeca.

El chip se recogerá el día de la carrera, en la zona de precalentamiento y control de tandas, 20 minutos antes de la salida de la tanda asignada, sé puntual.

El chip hay que devolverlo al finalizar tú participación en la carrera o si te retiras durante la carrera o por cualquier otra circunstancia (no te lo lleves por favor).

2.- Competición:

La **ZONA DE SALIDA**, estará situada en la plaza de Canarias del Acuartelamiento de Hoya Fría.

La competición comenzará con la salida de la **TANDA ÉLITE** a las **08.30 h del día 25 de septiembre**, a las **08.10 h** se llamará a la zona de precalentamiento y control de tandas, se ruega puntualidad para el correcto desarrollo de la prueba.

- 08.10 H LLAMADA A LOS CORREDORES/ PRE-SALIDA. TANDA ÚNICA (ÉLITE).
- **08.30 H SALIDA TANDA ÚNICA (MODALIDAD ÉLITE).**
- 08.35 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 1ª TANDA (EQUIPOS).
- **08.50 H SALIDA TANDA 1 (15 EQUIPOS).**
- **09.00 H SALIDA TANDA 1.1 (14 EQUIPOS).**
- 09.05 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 2ª TANDA (EQUIPOS).
- **09.15 H SALIDA TANDA 2 (15 EQUIPOS).**
- **09.25 H SALIDA TANDA 2.1 (14 EQUIPOS).**
- 09.30 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 3ª TANDA (PAREJAS-9KM).
- **09.40 H SALIDA TANDA 3 (MODALIDAD PAREJAS) (9KM).**

- 09.45 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 4ª TANDA (INDIVIDUALES-9KM).
- **09.55 H SALIDA TANDA 4 (33 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (9 KM).**
- **10.00 H SALIDA TANDA 4.1 (33 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (9 KM).**
- **10.05 H SALIDA TANDA 4.2 (33 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (9 KM).**
- 10.10 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 5ª TANDA (PAREJAS-6KM).
- **10.15 H SALIDA TANDA 5 (12 PAREJAS). (6 KM).**
- **10.20 H SALIDA TANDA 5.1 (13 PAREJAS).**
- 10,25 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 6ª TANDA (INDIVIDUALES).
- **10.35 H SALIDA TANDA 6 (25 INDIVIDUALES GENERAL). (6 KM).**
- **10.40 H SALIDA TANDA 6.1 (25 INDIVIDUALES GENERAL). (6 KM).**
- **10.45 H SALIDA TANDA 6.2 (25 INDIVIDUALES GENERAL). (6 KM).**
- **10.50 H SALIDA TANDA 6.3 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (6 KM).**
- 10.55 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 7ª TANDA (INDIVIDUALES). (6 KM).
- **11.00 H SALIDA TANDA 7 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (6 KM).**
- **11.05 H SALIDA TANDA 7.1 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (6 KM).**
- **11.10 H SALIDA TANDA 7.2 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (6 KM).**
- **11.15 H SALIDA TANDA 7.3 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (6 KM).**
- 11.20 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 8ª TANDA (INDIVIDUALES). (6 KM).
- **11.25 H SALIDA TANDA 8 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (6 KM).**

- **11.30 H SALIDA TANDA 8.1 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (6 KM).**
- **11.35 H SALIDA TANDA 8.2 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (6 KM).**
- **11.40 H SALIDA TANDA 8.3 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (6 KM).**

➤ **ENTREGA DE TROFEOS.**

Entrega de Premios:

Modalidad Élite, Equipos, Parejas 9km e individual 9 km: Se celebrará la entrega de premios en ese orden, **a partir de las 13.00 h.**

Categoría de edades Élite y 9km individual: Se celebrará la entrega de premios, **a partir de las 13.30 h.**

Modalidad Parejas 6km e individual 6km: Se celebrará la entrega de premios **a las 14 h**, o una vez el/la último/a participante haya entrado en meta y estén los resultados disponibles por la empresa de cronometraje.

Categoría de edades 6km individual: Se celebrará la entrega de premios, a partir de las 14 h.

Recuerda que si participas en la modalidad “EQUIPO” y “PAREJAS”, el recorrido lo deben hacer juntos y no pasar de un obstáculo a otro hasta que el último componente del equipo/pareja no haya superado el obstáculo, además deben entrar en meta juntos los 3 componentes del equipo o los 2 componentes de la pareja, contabilizándose el tiempo del equipo/pareja con el tiempo del último componente en pisar la alfombra de control.

Recuerda seguir todas las indicaciones del personal de la organización, por tú seguridad.

No te cambies de Tanda, sal en tu tanda asignada, habrá un control al respecto.

Los participantes deben tener en cuenta que durante el recorrido, el paso de los obstáculos y la realización de las pruebas, tendrán que correr, escalar, reptar, saltar, cargar, etc... y puede que se encuentren zonas del

terreno con raíces, piedras, agua, barro y superficies resbaladizas. Por todo ello se recomienda que se ajuste el ritmo de carrera y comportamiento al entorno, al obstáculo o prueba en cuestión y a la situación puntual de la carrera, para evitar lesiones. Se recomienda que se utilice calzado y ropa adecuada, permitiéndose el uso de guantes, coderas, rodilleras, etc..., a gusto del participante.

Queremos que vengas a disfrutar de una jornada deportiva diferente a lo que estás acostumbrad@ y te vayas content@, no arriesgues más de lo normal, no vale la pena irte lesionad@, como dice el dicho "CORRE CON CABEZA"

Si no puedes superar algún obstáculo, recuerda que tendrás que hacer 10 burpees, puedes repetir las veces que quieras, pero si viene algún corredor a pasarlo por 1ª vez, tendrá preferencia.

Se permite la ayuda entre participantes para superar los obstáculos, menos en la modalidad Élite que no podrán recibir ayuda ni realizar la penalización.

Las pruebas tienen carácter obligatorio y no son canjeables por burpees.

3.- Guardarropas:

El guardarropa estará situado en la zona de salida/meta.

4.- Vestuarios:

Habrà vestuarios femeninos y masculinos, en la zona de salida/meta.

5.- Duchas.

Habrà una zona de duchas al aire libre en la zona de los vestuarios.

6.- Aparcamiento:

Dentro del Acuartelamiento de Hoya Fría, existirán zonas debidamente señalizadas para el aparcamiento, sigue las instrucciones del personal de seguridad.

Por favor compartir coche, ya que tendremos 500 plazas limitadas, para los participantes, si tienes intención de traer familiares y amigos, lo mismo, compartan coche, gracias.

7.- Sorteos.

A partir de la finalización de la entrega de premios 14.30 h aproximadamente, habrá un sorteo de regalos de los patrocinadores y colaboradores de la prueba. Estos regalos si el participante no está, se volverá a sortear hasta que sea recogido en persona.

8.- Seguridad:

Ten en cuenta que accederás a una instalación militar del Ejército de Tierra, por favor sigue en todo momento las instrucciones del personal militar de seguridad y ven con el DNI, ya que en cualquier momento pueden pedírtelo para identificarte, así como pueden pedirte que antes de acceder al Acuartelamiento abras el maletero del coche o mochilas que lleves, por lo que te recomendamos que llegues con tiempo.

Para agilizar el control de acceso, te pedimos que lleves a mano el dorsal de la carrera, aquellos que lo recojan el mismo día, por haberles sido imposible recogerlos el día 24, se les pedirá que muestren el DNI.

Si fuera posible, mejor venir utilizando el mismo coche por varios participantes, para evitar colas en el acceso.

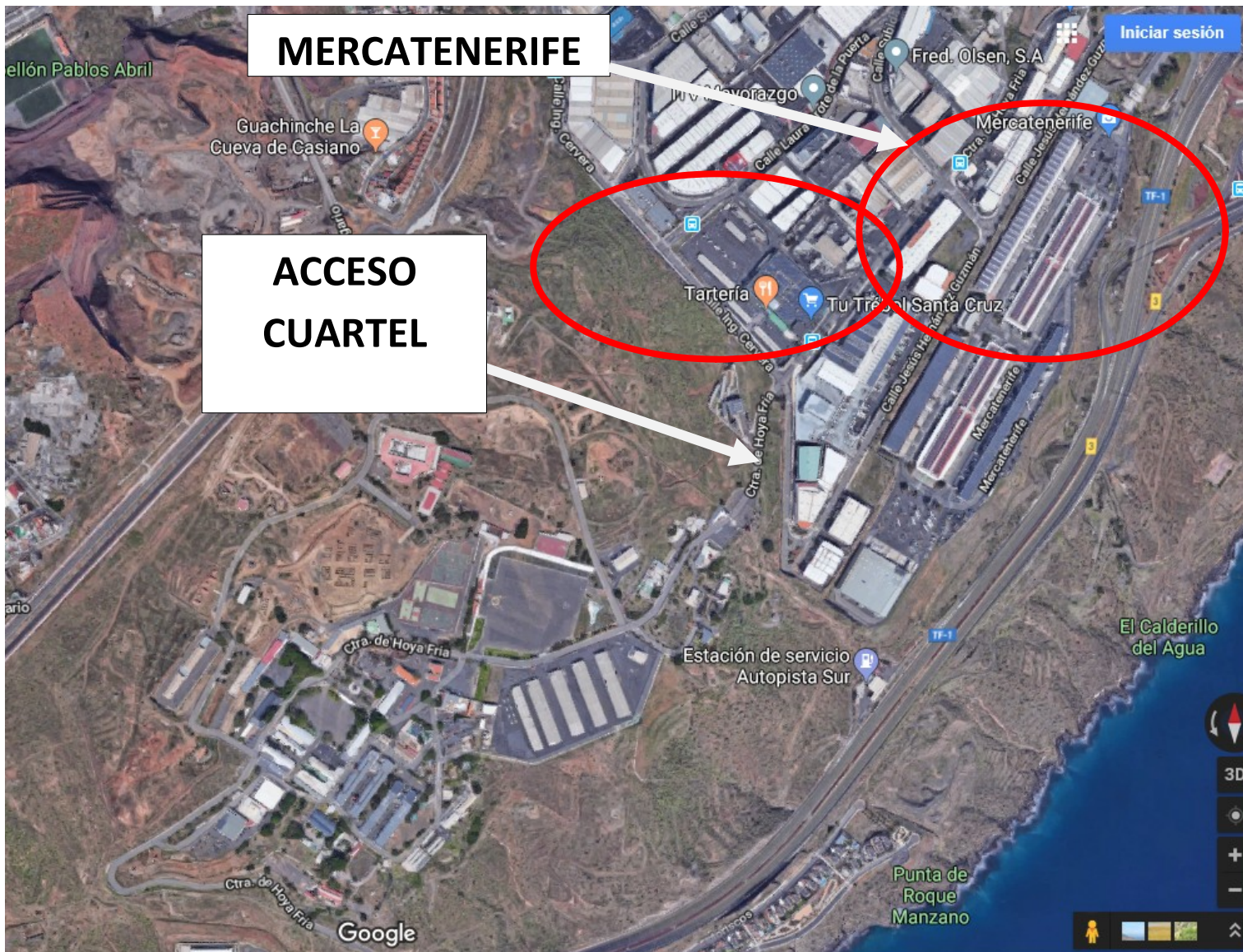
9.- FUMADORES:

Evento deportivo sin humo, no está permitido fumar en todo el recinto militar, aunque te encuentres al aire libre.

10.- IMPORTANTE:

El chip suele coger mucho barro, en la bandeja de agua que tendrás antes de llegar a meta, intenta dejarlo sin barro, para no tener problemas a la hora de que lo lea la alfombra de cronometraje.

Esperamos que disfrutes mucho de la competición. Saludos.



MERCATENERIFE

Guachinche La Cueva de Casiano

ACCESO CUARTEL

Tartería

Mercatenerife

Estación de servicio Autopista Sur

Punta de Roque Manzano

El Calderillo del Agua

Iniciar sesión

Google