

# **IV TRAVESÍA DE RESISTENCIA P. N. LOS ALCORNOCALES. 14 ABRIL 2.007**

## **NOTA INFORMATIVA**

A cada participante se le entregará una bolsa con algunos detalles, entre ellos un folio donde aparece el mapa, el perfil y el cronograma de la travesía.

Los tiempos que aparecen son aproximados y, por lo tanto, no deberán ser tomados con total exactitud.

### **CONSEJOS Y NORMAS**

#### **En el Pabellón Deportivo**

- a) Respeto a todas las instalaciones y a las indicaciones de la organización.
- b) A las 23 horas se apagarán las luces.
- c) A las 3:00 se levantará a los participantes.
- d) A las 3:45 se hará el primer control de tarjetas previo a la salida.

#### **Durante la travesía**

- a) Las condiciones meteorológicas pueden hacer necesario el vadeo de algún arroyo. Si hay que meterse en el agua se recomienda el uso de bastones para ayudar a mantener el equilibrio.
- b) Llevar frontal o linterna en la primera parte del recorrido (se hará de noche y el sendero puede no encontrarse en buen estado, debido a las lluvias).
- c) Se recomienda ropa para lluvia y viento,
- d) Nunca adelantar a los guías de cabeza y respetar todas las indicaciones de los miembros de la organización.
- e) Si se va al “servicio” durante la marcha, dejar la mochila a un compañero o en el borde del sendero.
- f) Para cualquier duda o problema acudir a algún miembro de la organización.
- g) Guardar respeto a la Naturaleza, a los compañeros, a las instituciones que nos apoyen y, en general, a la práctica deportiva.
- h) La organización podrá retirar a un participante si observa un comportamiento incívico, la falta de capacidad física, si corre peligro su integridad física o pone en peligro la de otros participantes.

**NOTA:**

*La organización suministrará un desayuno, bebidas isotónicas, agua, frutas y bocadillos, pero en cualquier caso son los propios participantes los responsables de su debida alimentación e hidratación, y habilitará un lugar para dormir, tanto el viernes como el sábado. Asimismo se habilitarán duchas para después de la prueba.*

*Toda la prueba estará cubierta por miembros de Protección Civil, Ambulancia y Policía Local.*

*No se tendrá derecho a la devolución del importe de inscripción después de la 20:30 h. de día 30 de Marzo.*

**Información:** (por la tarde, de 20:30 a 22:00 horas miércoles, jueves y viernes.) llamando al teléfono que se cita a continuación: **686231390**

Gracias, mucha suerte y a disfrutar.

Club de Montaña Quercus.

