



# HIRU HAUNDIAK LOS TRES GRANDES

## REGLAMENTO 2023

**Gorbea - Anboto - Aizkorri**



03-02-2023

## ARTÍCULOS:

1. RECORRIDO Y FECHA .....	3
2. RESPETO AL MEDIO AMBIENTE Y COMPORTAMIENTO DEPORTIVO .....	3
3. REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN .....	4
4. INSCRIPCIONES .....	5
5. DESCARGO DE RESPONSABILIDADES .....	6
6. DERECHOS DE IMAGEN, PUBLICIDAD Y PROTECCIÓN DE DATOS.....	7
7. MEDIOS DE PROGRESIÓN EN COMPETICIÓN: .....	8
8. MATERIAL OBLIGATORIO .....	9
9. DORSAL.....	10
10. AVITUALLAMIENTOS .....	10
11. BOLSAS LANDA Y META.....	11
12. TIEMPOS DE PASO MÁXIMOS, CONTROLES Y RETIRADAS.....	11
13. CLASIFICACIONES .....	12
14. DESCALIFICACIONES/PENALIZACIONES.....	12
15. RECLAMACIONES .....	13
16. MODIFICACIONES.....	13
17. SEGURIDAD DE LOS PARTICIPANTES.....	14
18. GESTION DE LA EMERGENCIA .....	14

## 1. RECORRIDO Y FECHA

La **Sociedad Excursionista Manuel Iradier** organiza la **XXIII Prueba de Gran Fondo HIRU HAUNDIAK - LOS TRES GRANDES** (en adelante **Hiru Haundiak** o la Prueba), cuyo recorrido será el siguiente: Murgia, **Gorbea**, Ubidea, Otxandio, Urkiola, **Anboto**, Landa, sierras de Elgea y Urkilla, Urbia, **Aizkorri** y Araia.

Se establecen tramos alternativos al recorrido principal, con su protocolo de actuación, con el fin de garantizar la seguridad de los participantes si las condiciones meteorológicas fueran adversas.

Se trata de una prueba de gran resistencia o ultrafondo por montaña, que se desarrolla, en una sola etapa, por caminos de baja y media montaña. La distancia a recorrer es de 101 kilómetros, con un desnivel positivo acumulado de 5.126 metros.

### **La Prueba se celebrará el sábado 14 de octubre de 2023**

La salida será a las **00:00 horas de la madrugada del sábado 14 de octubre de 2023** (noche de viernes a sábado). Los tiempos y las normas indicadas por la Organización deberán ser respetadas rigurosamente. Quien no lo haga será descalificado.

La Organización se reserva el derecho a desviar la Prueba por un recorrido alternativo y realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes imprevistos, así como la suspensión de la misma si las condiciones meteorológicas u otra causa de fuerza mayor lo obligaran, siempre previo acuerdo del Comité de la Prueba. En tal caso, no se reembolsará el importe de las inscripciones ni se cubrirán los gastos de los participantes.

## 2. RESPETO AL MEDIO AMBIENTE Y COMPORTAMIENTO DEPORTIVO

**Hiru Haundiak** se celebra con respeto absoluto hacia el medio ambiente. La Prueba transcurre, en su mayor parte, por parajes de excepcional belleza natural, catalogados como parque natural, por lo que será obligación de todos los y las participantes y organización, preservar el entorno, haciendo compatible el desarrollo de la prueba con la conservación de los valores patrimoniales de los espacios por los que discurre, respetar las señalizaciones, no arrojar desperdicios fuera de los lugares habilitados, tanto en las áreas de control, como de avituallamiento. En las poblaciones y carreteras de uso público deberán respetarse las normas viales. Asimismo, es obligatorio respetar los cultivos, el ganado y la propiedad privada en general, minimizando los posibles impactos sobre los recursos naturales y culturales de los espacios protegidos por donde discurre la prueba.

Los y las participantes serán responsables de los daños ocasionados como consecuencia de un inadecuado comportamiento a este respecto y están obligados a mantener una actitud respetuosa y deportiva en todo momento, auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda y

comunicarlo al control más cercano lo antes posible, así como a informar a la Organización de su propia retirada o cualquier otro percance.

Normas y obligaciones para los y las participantes, relacionadas con el respeto y cuidado del medio natural:

- \* Respetar el entorno. No dañar los recursos naturales, geológicos y culturales.
- \* Respetar el itinerario establecido y balizado por la organización, no saliéndose de este. Evitar senderos secundarios al principal. No atajar campo a través. Evitar recortar por el interior de las curvas.
- \* Prohibición de tirar basura (desperdicios, envolturas, alimentos, material, pilas, ...) salvo en los lugares habilitados por la Organización.
- \* No emitir señales ni destellos luminosos, excepto la iluminación frontal del recorrido, en tramos nocturnos.
- \* Remitir a la organización cualquier conducta medioambiental negligente de otros participantes.
- \* No gritar durante el recorrido. Especialmente durante el recorrido nocturno, mantenerse en silencio o en un tono bajo, que no moleste a animales o personas.
- \* Evitar pisar en el interior de zonas húmedas: charcas, arroyos, turberas, etc.

El incumplimiento de estas normas medioambientales, así como el mostrar actitudes violentas o xenófobas, será motivo de penalización y/o descalificación.

### 3. REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

Con carácter general, todos los participantes deberán:

- 3.1 - Tener cumplidos 18 años, como mínimo, el día de la Prueba.
- 3.2 - Conocer y aceptar las condiciones de este reglamento.
- 3.3 - Realizar correctamente todos los pasos de preinscripción e inscripción.
- 3.4 - No tener ninguna enfermedad o afección que le aconsejen no realizar el esfuerzo exigido en esta prueba. Es conveniente realizarse un test médico y de esfuerzo antes de la misma.

Por el mero hecho de inscribirse, todo participante acepta el presente reglamento y normas anexas.

## 4. INSCRIPCIONES

### 4.1. Preinscripción

La preinscripción para la prueba **Hiru Haundiak** se realizará a través de la página [www.manueliradier.com](http://www.manueliradier.com), apartado PREINSCRIPCIONES, entre el 16 y el 30 de enero de 2023 (ambos inclusive). Cada persona solo podrá realizar una preinscripción, que no conlleva gasto alguno.

### 4.2. Adjudicación de plazas

Se adjudicarán 800 dorsales mediante un sorteo que se llevará a cabo el **6 de febrero de 2023**. Se añadirán a este número de plazas aquellas con derecho a reserva obtenido en la prueba "Los Montes de Vitoria 2022".

Se avisará individualmente a los admitidos. Los no agraciados pasarán a la lista de posibles reservas, que será confeccionada de acuerdo con el sorteo realizado.

### 4.3. Inscripción y forma de pago

Los admitidos deberán formalizar la inscripción definitiva en las fechas que se les indique y que a su vez se publiquen en la web. Quien no lo hiciera perdería la plaza.

Solo serán admitidas las inscripciones que se realicen en la web [www.manueliradier.com](http://www.manueliradier.com), apartado INSCRIPCIONES, siguiendo las instrucciones que se detallen en dicha página, rellenando los documentos necesarios y abonando la cuota de inscripción reseñada mediante tarjeta de crédito/débito (de una sola vez).

Cada participante deberá rellenar correctamente todos sus datos personales, ya que estos serán cotejados por la Organización durante la retirada de dorsales.

La cuota de la inscripción, que deberá ser abonada en el momento de realizar esta, se establece en 110 €. (incluye seguro de accidentes)

A partir del 5 de marzo, solo en el caso de quedar plazas vacantes, se avisaría a los posibles reservas para indicarles la forma de proceder en el caso de seguir interesados en participar.

### 4.4. Dorsales adjudicados en la prueba "Los Montes de Vitoria"

Aquellos que, por puesto en la clasificación o haber sido agraciados en el sorteo de la pasada prueba "Los Montes de Vitoria 2022", tengan una reserva de plaza para **Hiru Haundiak 2023**, deberán realizar su preinscripción en las mismas fechas que el resto de participantes, con la certeza de que su solicitud será aceptada, tras las comprobaciones oportunas, por parte de la Organización.

Dicha plaza es personal e intransferible; no se podrá ceder a otra persona.

En el caso de no ejercer el derecho de participación durante los días indicados, perderán esta reserva de plaza.

La relación de personas con reserva de plaza se puede consultar en [www.manueliradier.com](http://www.manueliradier.com) (dentro de la sección: Montes Vitoria-2022).

#### 4.5. Plazas reservadas para voluntarios

Las personas que estuvieron de voluntarias, tanto en Montes Vitoria 2022, como **Hiru Haundiak** 2021, y que expresaron su intención de conseguir reserva de plaza, para esta edición de la prueba, deberán hacer su preinscripción en las mismas fechas que el resto de participantes, con la certeza de que su solicitud será aceptada, siempre con las correspondientes comprobaciones por parte de la Organización.

#### 4.6. Listado oficial de inscritos

Tanto las preinscripciones para el sorteo, como las inscripciones una vez formalizadas, son personales e intransferibles. NO se admitirán cambios de nombre de los participantes por motivo alguno.

Todos los inscritos, definitivamente admitidos, podrán consultar de forma individual su correcta admisión a la prueba, con el número de dorsal asignado, en la web oficial. En el caso de no localizar su nombre, se ruega contactar con la Organización para confirmar la inscripción a través del e-mail [hh@hiruhaundiak.com](mailto:hh@hiruhaundiak.com)

#### 4.7. Anulaciones

Se establece la fecha tope del 30 de junio de 2023 para posibles anulaciones de inscripción por causa justificada, siempre que existan participantes para ocupar su plaza en la lista de reservas. Se reembolsará el importe (descontados 10 euros como gastos de gestión). El contacto se hará a través del e-mail indicado anteriormente.

### 5. DESCARGO DE RESPONSABILIDADES

Todos los participantes inscritos en **Hiru Haundiak** entienden que participan voluntariamente y bajo su propia responsabilidad en la Prueba, cuyas características quedan definidas en el presente reglamento. Por consiguiente, exoneran, renuncian, eximen y convienen en no denunciar a la entidad organizadora, colaboradores, patrocinadores y otros participantes, de toda responsabilidad dimanante para con los participantes y herederos.

La Organización en ningún caso se hará responsable de los accidentes que se deriven de un padecimiento o tara latente, imprudencia, negligencia inobservancia de las normas y del reglamento, así como los producidos en los desplazamientos al y desde el lugar en que se desarrolle la Prueba.

Los participantes renuncian a cualquier indemnización por parte de la citada Organización. Así mismo, ésta se reserva el derecho de modificar cualquiera de las bases de la Prueba o suspenderla ante cualquier eventualidad que así lo aconseje, incluidos posibles cambios en la actual Pandemia Covid-19 y/o otras situaciones epidémicas.

Los participantes aceptarán, en el momento de realizar su inscripción, el texto del documento de descargo de responsabilidad.

Se recomienda estar en posesión de la licencia de federado en montaña del año en curso.

### 5.1. Declaración de salud

Todo participante deberá cumplimentar la siguiente declaración de salud:

Bajo mi responsabilidad y en nombre propio declaro que:

- Soy conocedor de las características de las Carreras por Montaña de Largo Recorrido (Ultratrails) y de los requerimientos físicos que suponen para su realización.
- Conozco mi estado de Salud por los medios que yo mismo, o aconsejado en su caso por profesionales sanitarios, he considerado apropiados para ello.
- Esta valoración la he basado tanto en datos subjetivos (síntomas) como objetivos (exploraciones y pruebas complementarias) que he considerado convenientes o que lo han considerado mis asesores sanitarios.
- En base a todo ello, declaro que mi condición física actual es compatible con la participación en dichas Carreras por Montaña.
- Eximo a la **Sociedad Excursionista Manuel Iradier** de cualquier responsabilidad en lo referente a los eventos sanitarios adversos que pudiera sufrir en el transcurso de esta prueba, **Hiru Haundiak**, organizada por ella.

(esta declaración de salud, la deberán marcar como leída, al rellenar el formulario de la web, cuando realicen su inscripción definitiva a la prueba).

## 6. DERECHOS DE IMAGEN, PUBLICIDAD Y PROTECCIÓN DE DATOS

### 6.1. Derechos de imagen

La entidad organizadora se reserva en exclusividad el derecho sobre la imagen de **Hiru Haundiak**, así como la explotación audiovisual, fotográfica y periodística de la Prueba.

Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar previamente con el consentimiento expreso y por escrito de la Organización. En caso contrario, se emprenderán cuantas acciones legales se estimen pertinentes.

## 6.2. Publicidad

Modificar, doblar u ocultar el material publicitario dará lugar a PENALIZACIONES. Además, será responsabilidad de los participantes el mantenimiento de dicho material: dorsal de carrera, brazalete, adhesivos, etc.

## 6.3. Protección de datos

Al inscribirse en **Hiru Haundiak**, los participantes dan su consentimiento para que la Organización de la Prueba trate con finalidad únicamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal.

Asimismo, los inscritos ceden de manera expresa a la Organización el derecho de reproducir el nombre y apellidos, clasificación obtenida y la propia del participante, la categoría, la marca deportiva realizada y su imagen.

De conformidad con la ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD), se informa al participante en la prueba **Hiru Haundiak** que los datos personales que figuran en su formulario de inscripción forman parte de ficheros de datos de carácter personal. El responsable del tratamiento de esos ficheros es la Sociedad Excursionista Manuel Iradier; su objeto es, con carácter exclusivo, la gestión del participante en **Hiru Haundiak** y la posible comunicación de otras ediciones de esta u otra prueba por montaña organizada por dicha Sociedad. Al facilitar esta información, el participante presta su consentimiento para dicho tratamiento. Le informamos asimismo de que puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, mediante escrito dirigido a Sociedad Excursionista Manuel Iradier, Pintorería 15 bajo, 01001 Vitoria-Gasteiz o la página web <http://www.manueliradier.com>

## 7. MEDIOS DE PROGRESIÓN EN COMPETICIÓN:

Únicamente podrá utilizarse la marcha o carrera a pie como medio de progresión. Está prohibido cualquier implemento que no sean los propios físicos y los bastones de senderismo. El uso de estos ha de hacerse con responsabilidad para no dañar a otros participantes que se encuentren alrededor. La Organización queda libre de posibles reclamaciones por este motivo.

## 8. MATERIAL OBLIGATORIO

### 8.1. Material Obligatorio

Cada participante deberá llevar consigo, a lo largo de todo el recorrido, el material obligatorio exigido por la Organización, que es el siguiente:

- dorsal de identificación, colocado en la parte frontal del participante y en lugar visible, sin doblar ni recortar;
- ropa y calzado adecuado, adaptado al medio en el que se desarrolla la prueba: botas de montaña o zapatillas de trail running con buen agarre y sujeción adecuados, adaptado al medio en el que se desarrolla la prueba y a la meteorología del día;
- depósito útil de agua, con capacidad mínima de un litro y vaso reutilizable para la recepción de líquidos generales (agua, refrescos, caldo, café);
- luz delantera (linterna o frontal) con batería de repuesto;
- chaqueta cortavientos impermeable;
- gorra, pañuelo o similar;
- manta de emergencia (medidas mínimas: 100 cm x 200 cm); y
- teléfono móvil, con saldo y batería suficiente. Se recomienda que cada participante facilite a la Organización el número de su teléfono móvil y que lo lleve operativo, siempre que estime asegurada la duración de las baterías para toda la Prueba; de no ser así, convendría llevarlo en modo "avión";

### 8.2. Material recomendable

Conviene tener presente que, a pesar de tratarse de una prueba deportiva en un entorno controlado, cada participante debe ser capaz de afrontar cualquier tipo de adversidad, imprevisto o inclemencia meteorológica, así como aguantar en las mejores condiciones hasta la llegada de los servicios de salvamento si fuera necesaria su intervención. Por lo tanto, la Organización recomienda llevar también el siguiente material:

- pantalones o mallas (mínimo por debajo de las rodillas);
- luz roja de posición trasera;
- guantes;
- gafas de protección solar;
- silbato;
- GPS o brújula; y
- comida, geles o barritas energéticas.

### 8.3. Verificaciones técnicas

Se realizarán verificaciones del material obligatorio en la salida, durante el transcurso de la Prueba y en la llegada. Los participantes que no lleven este material, lo presenten inutilizable, o se halle defectuoso, no podrán tomar la salida. Quienes no lo muestren en cualquier control en que les sea requerido, serán penalizados o descalificados.

Se realizarán, en todo caso, verificaciones a los diez primeros clasificados de cada categoría (masculina y femenina), así como a un número indeterminado de participantes, de forma aleatoria, a su llegada a meta.

## 9. DORSAL

A cada participante se le entregará un dorsal para su identificación, que DEBERÁ LLEVAR COLOCADO, SIN DOBLAR NI RECORTAR, DE FORMA VISIBLE EN LA PARTE DELANTERA DURANTE TODA LA PRUEBA. El participante deberá pasar por CADA UNO de los controles situados al efecto. El incumplimiento de estas normas será MOTIVO DE DESCALIFICACIÓN.

Asimismo, quien participe con un dorsal que no le corresponde será descalificado.

## 10. AVITUALLAMIENTOS

La Prueba se define, a este respecto, en SEMIAUTOSUFICIENCIA ALIMENTARIA Y DE LÍQUIDO. Así, durante el transcurso de la misma, cada participante deberá portar lo que considere necesario para su abastecimiento.

No obstante, la Organización establece varios puntos de avituallamiento y servicios sanitarios a lo largo del recorrido. **Cada participante deberá llevar su propio vaso o botellín para el aprovisionamiento de líquidos, ya que no existirán en dichos puntos.**

Los avituallamientos más importantes (provistos de alimentos sólidos y abundantes líquidos, así como de asistencia médico-sanitaria) estarán dispuestos en Otxandio, Landa y Araia (meta). No obstante, en otros lugares, como Ubidea, Urkiola, Zabalandi, puerto de Kurtzeta, collado de Albiturri-Pagobakar, puerto de San Juan, majada de Arbelar, se instalarán puestos de avituallamiento líquido.

Los puestos de avituallamiento estarán debidamente señalizados unos cien metros antes de su ubicación real y otros cien después de esta, punto donde se considera que finalizan. En ellos se colocarán recipientes para que los participantes depositen cualquier desecho generado:

envases, papeles, residuos orgánicos, etc. Quien lo haga fuera de las citadas áreas u otras destinadas a tal fin, será sancionado por la Organización.

## **11. BOLSAS LANDA Y META**

Quienes, antes de la salida, hayan depositado a la Organización la bolsa personal con ropa o material de repuesto, podrán disponer de ella EXCLUSIVAMENTE en el control de LANDA, así como al final de la Prueba en Araia.

ÚNICA Y EXCLUSIVAMENTE SE PODRÁ EMPLEAR LA BOLSA PERSONAL FACILITADA PARA TAL FIN, QUE SERÁ ENTREGADA JUNTO AL DORSAL. NO SE ADMITIRÁN MOCHILAS NI BOLSAS DIFERENTES A LA ENTREGADA POR LA ORGANIZACIÓN.

La Organización custodiará estas bolsas, pero no se hace responsable de los objetos dejados en su interior.

## **12. TIEMPOS DE PASO MÁXIMOS, CONTROLES Y RETIRADAS**

Hay establecidos tiempos máximos para realizar la Prueba y cada una de las etapas en que se divide. Estos serán exigidos en los puntos de control principal: Otxandio, Landa y Urbia, así como al final en Araia. Quien supere estos tiempos será descalificado y estará obligado a entregar su dorsal y chip, lo cual supone la retirada de la Prueba.

El horario de tiempo máximo de cada etapa, detallado en el perfil y rutómetro de la Prueba, indica que, a partir de esa hora, ya no se podrá continuar y es obligatoria la retirada.

En el transcurso de cada etapa habrá un servicio de cierre de marcha, con la potestad de retirar a los participantes que considere incapaces de llegar al siguiente control dentro de los tiempos previstos. Estos quedarán fuera de la Prueba y deberán entregar el dorsal y chip al grupo de cierre, que les acompañará hasta el siguiente punto de control, donde deberán abandonar.

### **12.1. Controles de paso**

A lo largo del recorrido habrá otros controles de paso obligatorio. Estos se ubican en puntos ya reseñados en el perfil y rutómetro. En ellos se encuentra un responsable de la Organización. Saltarse uno o varios de estos controles será motivo de penalización o descalificación.

Es responsabilidad del participante asegurarse de que sus tiempos de paso son registrados en cada punto de control.

## 12.2. Abandonos/retiradas

Los responsables de la Organización y los servicios médicos autorizados garantizarán en todo momento la seguridad y la salud de los participantes. Si observan importantes mermas en las capacidades físicas y técnicas de estos, debidas a la fatiga y desgaste acumulado en el transcurso de la Prueba, tendrán la potestad de forzar su retirada. En este caso, los participantes seguirán en todo momento las instrucciones que les sean dadas por la Organización y estarán obligados al abandono de la Prueba.

Los retirados por voluntad propia deberán comunicar su abandono a la Organización, entregando el dorsal y chip. El participante asumirá toda responsabilidad desde ese momento. No obstante, la Organización facilitará la evacuación a la zona de meta de los retirados desde los puntos oficiales de control de Otxandio y Landa.

Los abandonos deberán realizarse en los puntos de control. Si por causa de accidente o lesión el participante queda inmovilizado y no puede llegar hasta uno de estos puntos, se activará el operativo de rescate contactando con la Organización mediante el teléfono móvil de emergencia.

## 13. CLASIFICACIONES

Se establecerá una clasificación individual femenina y otra masculina, con trofeos para los tres primeros de cada una de ellas. También se generará un DIPLOMA con el nombre del participante, sus tiempos parciales y total de la Prueba.

## 14. DESCALIFICACIONES/PENALIZACIONES

Serán DESCALIFICADOS de la Prueba todos aquellos participantes que incurran en los siguientes casos:

- No socorrer a un participante que demande ayuda (artículo 2).
- Arrojar basura, desperdicios o material fuera de las áreas establecidas para tal fin (artículos 2 y 10).
- No respetar el entorno. Dañar los recursos naturales, geológicos, culturales,...
- Emitir señales luminosas, gritos o conductas inapropiadas, que dañen o colisionen con animales o el medio natural.

- Impedir ser adelantado u obstaculizar a otro participante.
- Mantener actitud antideportiva hacia los demás participantes.
- Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un participante, miembro de la Organización, del equipo arbitral o espectador.
- Provocar un accidente de forma voluntaria.
- Negarse a llevar puesto el dorsal, cortarlo o cederlo (artículo 6.2).
- No llevar el material obligatorio en todo momento (artículo 8.3).
- No completar íntegramente el recorrido balizado (artículo 9).
- No pasar por cualquiera de los puntos de control establecidos (artículos 9 y 12.1).
- Cambiar o modificar las marcas del material puesto por la Organización.
- Infringir cualquier normativa de la Prueba o desatender las indicaciones de la Organización y árbitros.
- Participar con identidad falsa o suplantar a otra persona.
- Demandar ayuda sin necesitarla.

Los responsables de la Organización, árbitros, jueces y el comité de la prueba, designados por la Organización, tendrán la potestad de hacer apercibimientos, si lo consideran oportuno, antes de aplicar una sanción.

Será responsabilidad del Comité de la Prueba establecer las penalizaciones y la dureza de estas, que podrá llegar a la descalificación y expulsión del evento atendiendo a los criterios de gravedad y proporcionalidad estimados.

## 15. RECLAMACIONES

Las reclamaciones se harán por escrito y deberán cumplir un tipo de formato mínimo, donde constará lo siguiente:

- nombre y apellidos de la persona que la realiza;
- DNI;
- nombre y apellidos del/los deportistas afectados;
- número de dorsal; y
- motivo y hechos que se alegan.

## 16. MODIFICACIONES

La Organización podrá modificar, corregir o mejorar cualquier dato, norma o apartado del presente reglamento para una óptima realización de la Prueba.

## 17. SEGURIDAD DE LOS PARTICIPANTES

La Organización de la prueba preverá los siguientes servicios:

- Servicios de asistencia sanitaria, ambulancias y un médico, como mínimo en la salida y llegada.
- Equipo de cierre que recorrerá la totalidad del itinerario a pie en el mismo sentido de la Prueba.
- La comunicación entre los controles, equipo de cierre, salida, llegada y director de la Prueba.
- Plan de emergencia y evacuación de participantes durante la Prueba.

## 18. GESTIÓN DE LA EMERGENCIA

En el caso de que un o una participante sufra un accidente, indisposición, o situación cualquiera que haga necesaria la evacuación en el lugar del mismo, es óptimo conocer cómo gestionar la emergencia desde el lugar.

1. ¿A quién informar?
  - a. Al 112 – Cuando el estado de quién necesita auxilio pueda comprometer la vida o la integridad de la misma. Inmediatamente después se comunicará al teléfono de la organización.
    - i. Si se tratara de una emergencia médica, por ejemplo una parada cardíaca, el 112 dispone de un médico en la sala que puede colaborar con instrucciones al respecto.
    - ii. Una vez comunicada al 112 se comunicará a la organización.
  - b. A la Organización – Cuando la salud de quien necesita auxilio no esté comprometida.
    - i. En este caso la propia organización con su servicio de asistencia durante la prueba será la encargada de gestionar el operativo de socorro.
2. ¿Quién deberá llamar? Corresponderá bien a la víctima o a cualquiera de los y las participantes que pasen junto a él, que están obligados a darle asistencia.
3. ¿Qué información se debe transmitir?
  - a. Información sobre quién necesita ayuda
    - i. Identidad de la persona. Si desconocido e inconsciente transmitir el número de dorsal.
    - ii. ¿Qué ha ocurrido? Las lesiones que presenta.
    - iii. ¿Cómo se encuentra?

- iv. Si ha sufrido una caída fuerte observar la posibilidad de que haya daños y tratar de moverlo lo menos posible, siempre observando a la persona y a lo que transmite.
  - b. Número de teléfono de contacto de quién necesita ayuda y de las personas que le acompañan, por si alguno de los teléfonos se quedara sin cobertura o batería.
  - c. Ubicación:
    - i. Si es posible mediante geolocalización mejor, whatsapp o alpify, o coordenadas.
    - ii. Mencionar último punto de control por el que se pasó, descripción del lugar, lo que observa.
  - d. Otra información:
    - i. Si fuera necesaria la intervención del helicóptero, interesa saber la situación meteorológica en ese punto de cara a facilitar la información al helicóptero.
- 4. A la espera de la llegada de socorro.
  - a. Se debe mantener a quién necesita ayuda en las mejores condiciones.
    - i. Abrigar si es posible y uso CORRECTO de la manta térmica.
    - ii. Otras mantas térmicas podrían ser usadas para aislar por debajo, o para señalar a la ayuda que venga desde el aire.
  - b. Mantener los teléfonos libres por si se necesitara comunicar por parte de los servicios de emergencia.
  - c. No moverse del lugar salvo que fuera necesario.
    - i. Los servicios de emergencia van a ese punto, si nos movemos no nos localizarán.
    - ii. Si es indispensable moverse comunicarlo a los servicios de emergencia.
    - iii. Cuidado con la pérdida de cobertura, dado que es el único método de comunicación con los servicios de emergencia.
    - iv. En el caso de recibir instrucciones por parte de alguna persona para desplazarse, siempre comunicarlo al gestor de la emergencia, bien el 112 o al organizador, atendiendo a quién la gestione.
    - v. Si la persona estuviera inconsciente, colocar en posición lateral de seguridad hasta la llegada de ayuda.