

**Guía del corredor
Runner's guide**



DÍA DE LA CARRERA



Dónde llevar el dorsal

- El dorsal irá colocado en el frente de la camiseta o en un porta dorsal, siempre visible.

Horarios de salida

Se recomienda acudir con una hora de antelación

- . 07:00 **53 km**
- . 08:00 **30 km**
- . 09:00 **21 KM**
- . 09:00 **21 KM parejas**
- . 10:00 **12 KM**
- . 16:00 **kids Run**

RACE DAY



START TIMES

BIB NUMBER

- The number will be placed on the front of the shirt or on a number holder, always visible

It is recommended to come an hour in advance

. 07:00 **53 km**

. 08:00 **30 km**

. 09:00 **21 KM**

. 09:00 **21 KM DUO**

. 10:00 **12 KM**

. 16:00 **kids Run**

PARKING Y ZONA DE SALIDA

Parking

- Zonas habilitadas para parking.
- Areas Set up for parking.
- El acceso a la salida es solo peatonal, **recuerda acudir con tiempo**. La distancia a la salida es de 1500 metros aproximadamente.
- Access to the exit is pedestrian only, **remember to go ahead of time**. The distance to the exit is approximately 1500 meters.

Acceso a zona de salida

- **Zona azul (Parking)**
- **Zona amarilla camino a la salida (circulan vehículosbe careful vehicles circulate)**
- **Zona verde (salida y meta) Green zone (start and finish)**
- **Zona roja, prohibido aparcar* Red zone, no parking**
- ***Los vehículos dentro de esta zona no podrán salir hasta las 18 hs del sábado 25**
- ***Vehicles within this area will not be able to leave until 6 pm on Saturday 25**

zona parking

Legenda

Campo De Fútbol Municipal "El Salguero"

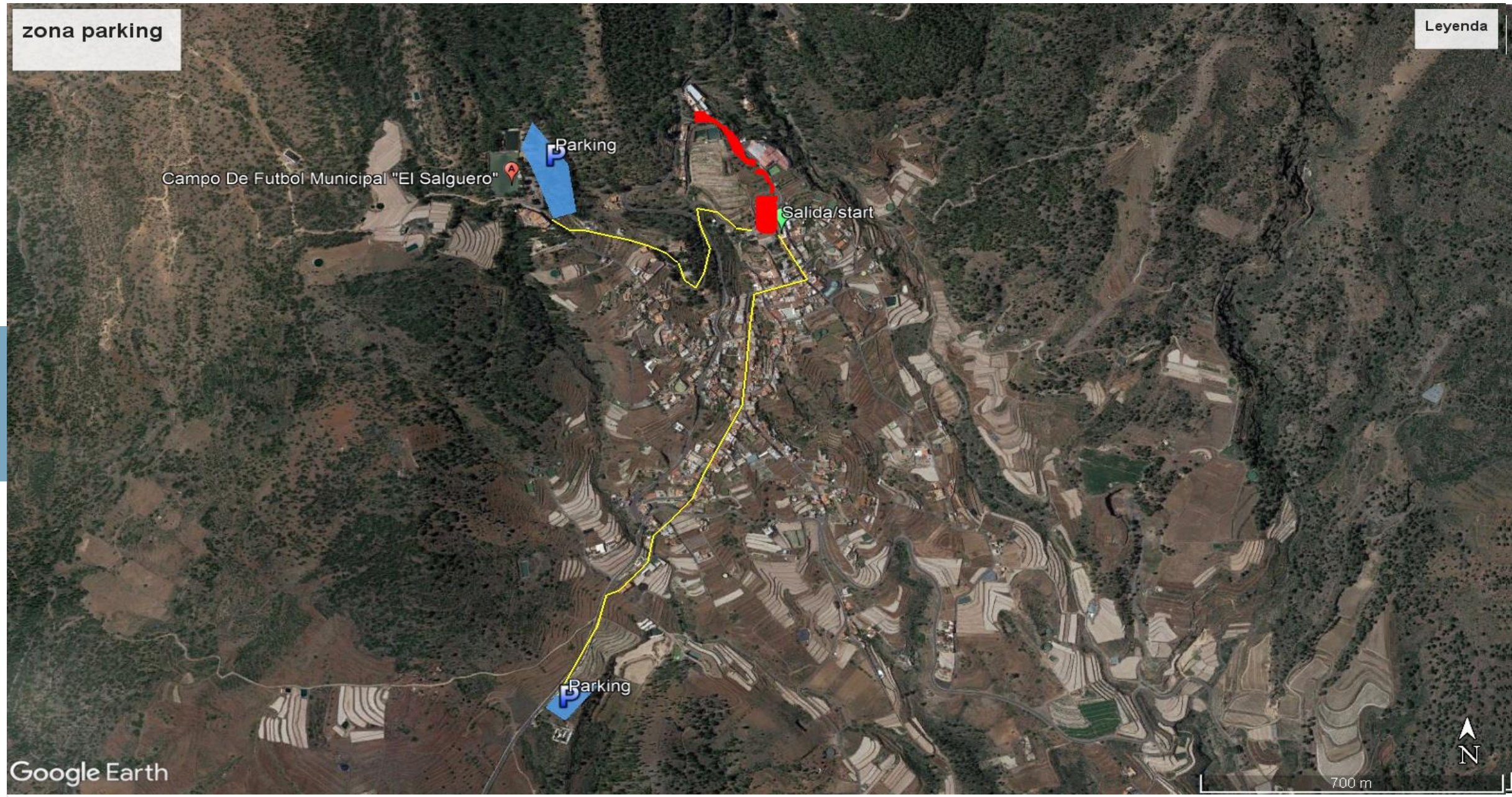
Parking

Salida/start

Google Earth



700 m



ZONA DE ACCESO AL CAMPO DE FÚTBOL

ACCESS AREA TO THE FOOTBALL FIELD

- **Zonas de paso de participantes.** Zona ideal para acceso del público general accediendo a ver a los participantes en su paso previo a la llegada al casco de Vilaflor de Chasna.
- Punto de avituallamiento y zona de asistencia permitida para participantes de 30 km y 53 km.
- **Passage areas for participants.** Ideal area for access by the general public agreeing to see the participants in their passage prior to arrival at the town of Vilaflor de Chasna.
-
- Refreshment point and assistance zone allowed for 30 km and 53 km participants.

RECOMENDACIONES DURANTE LA CARRERA

Descarga el track de tu distancia en la web de inscripción, recuerda que es obligatorio conocer el recorrido.

Download the track of your distance on the registration website, remember that it is mandatory to know the route.



AVITUALLAMIENTOS



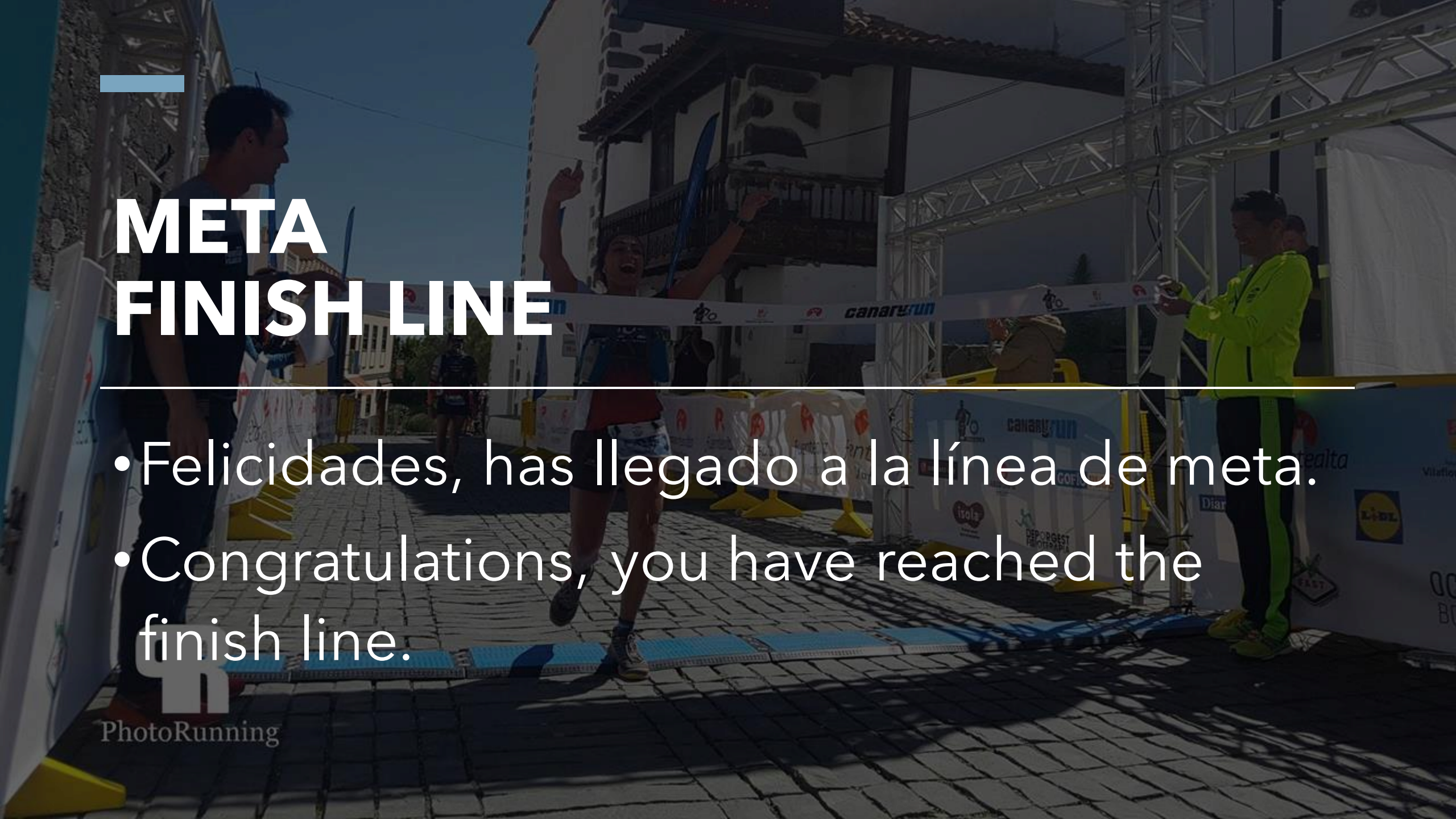
- Avituallamientos **12 km** estarán ubicados en el km 4.5 aproximadamente y en el km 8 aproximadamente y final.
- The **12 km** aid stations will be located at approximately 4.5 km and at approximately 8 km and the finish line.
- Avituallamientos **21 km** estarán ubicados en el km 4.5 aproximadamente y en el km 10.5 aproximadamente, km 16,5 y final.
- Aid stations **21 km** will be located at km 4.5 approximately and at km 10.5 approximately, km 16.5 and finish line.
- Avituallamientos **30 km** estarán ubicados en el km 4.5 aproximadamente y en el km 8 aproximadamente, km 16,5 en el km 22 aproximadamente y final.
- Refreshments **30 km** will be located at km 4.5 approximately and at km 8 approximately, km 16.5 at km 22 approximately and finish line.
- Avituallamientos **53 km** estarán ubicados en el km 4.5 aproximadamente y en el km 10.5 aproximadamente, km 17, km 25, km 31, km 34, km 38, km 45 y final.
- 53 km aid stations will be located at approximately 4.5 km and approximately 10.5 km, 17 km, 25 km, 31 km, 34 km, 38 km, 45 km and the finish line.
- En los puntos de avituallamiento encontrarán agua, plátanos, frutos secos y otros productos. Es imprescindible llevar, vaso portátil, botella o mochila de hidratación propia. La organización no pondrá vasos descartables en los puntos de avituallamiento.
- At the refreshment points you will find water, bananas, nuts and other products. It is essential to bring a portable glass, bottle or own hydration backpack. The organization will not place disposable cups at the refreshment points.

-
- Cada zona de avituallamiento estará señalizada por un vehículo 4x4. Podrán acceder a ella nada más que corredores y personal acreditado.
 - Recuerda que algunos puntos de avituallamiento serán zona de control de paso. Los deportistas que corran en pareja (21 km) deben pasar juntos por los puntos de control.
 - Each provisioning area will be marked by a 4x4 vehicle. Only brokers and accredited personnel will be able to access it.
 - Remember that some refreshment points will be a passage control zone. Athletes running in pairs (21 km duo) must go through the checkpoints together.



— GUARDARROPA CUSTODY BAGS

- En la zona de salida y meta estarán las carpas en las que se podrán dejar bolsas en custodia. La organización no se hace responsable de los objetos dejados en el interior de las bolsas. Las bolsas se recogerán en el horario establecido en el programa de carrera. No habrá recogida fuera de este horario. Las bolsas no recogidas se donarán a una ONG de acción social.
- In the start and finish area there are tents where bags can be left in custody. The organization is not responsible for the objects left inside the bags. The bags will be collected up to 30 minutes before the start of each race. There will be no collection outside of these hours. Bags not collected will be donated to a social action NGO.

A female runner in a red shirt and blue shorts is crossing the finish line of a marathon. She is running on a cobblestone street, and her arms are raised in celebration. A white banner with the 'canaryrun' logo is stretched across the street. To the left, a man in a black shirt is standing and watching. To the right, a man in a bright yellow jacket is standing near the finish line. The background shows a building with a balcony and a clear blue sky.

META FINISH LINE

- Felicitades, has llegado a la línea de meta.
- Congratulations, you have reached the finish line.

GRACIAS THANK YOU

