“48 HS. URUGUAY NATURAL”

GRAN PREMIO MIRITA HERNÁNDEZ

●●●●● 17 - 18 y 19 de Abril de 2020 ●●●●●

CHARLA TECNICA ANTICIPADA

ENVIADA POR MAIL A CADA ATLETA:

Agradecemos la lectura completa, es muy importante tener la información.

- Los invitamos a leer los Reglamento publicados en nuestro sitio web

https://www.uruguayesultra.com/

Director de prueba: Richard Abermager.

Fiscalización Colegio Uruguayo de Árbitros.

Toma de tiempo estará a cargo de JusTime.

Contaremos con el equipo médico y masajistas para los atletas.

Que contiene el KIT:

- Dorsal para el atleta que debe estar siempre a la vista.
- Número para identificar la carpa donde el atleta hará base.
- Camiseta del evento.
- Bolsa de residuos para conservar la higiene de la pista.
- Vale para almuerzo /cena y desayuno (dependiendo los que correspondan a cada prueba).
- Folletos y otros.

Espacios en la pista:

- Las carpas de los atletas este año, se armaran por fuera del andarivel ocho, sobre la recta del ISEF.
- Por razones de mantenimiento y cuidado de la pista **no ingresaran los vehículos particulares al predio**.
- Las carpas de Médico y Masajista estarán fuera del andarivel 8 hacia el lado de las gradas.
- La mesa de avituallamiento estará sobre el andarivel 8 hacia el lado de las gradas.
- Los atletas deberán identificar su carpa con un número que se les entregara en el kit.
- El público en general y las visitas estarán ubicados por fuera de la pista, del andarivel 8 para afuera.
- Habrá 2 baños químicos al lado de la pista para uso exclusivo de los atletas.
- Habrá tachos para recoger los residuos y otros especiales para los vasos.

Observaciones técnicas (generales y de Jueces):

- Cada 6 horas se hará cambio de giro. Si el atleta no está en pista, debe terminar su vuelta antes de hacer el giro.
- Se corre por el andarivel 1, se camina por los otros.
- En Pista habrá una pantalla para el atleta para ver el registro de su vuelta y el tiempo de carrera.
- Periodos de descanso prolongados: deben ser anunciados a los jueces.
- Periodos de descanso cortos (baño, carpa, comida) no precisa aviso y sale y entra por el mismo punto de la pista.
- En caso de abandono se entrega el chip al Juez o al Director de la Prueba.
- En caso de abandono, no es obligación estar la última vuelta en pista. Pero se tomaran las vueltas completas y tiempo al abandonar, por eso es importante anunciarlo al Juez.
- La carrera contará con el registro de Split en las 12 y 24 para la carrera de 48 hs. Y en las 12 para la carrera de 24 hs.
- Se certificará el tiempo en los 100 km. y 50 km para quienes finalicen la carrera para la cual están inscriptos.
- Tendremos presencia de la ONAU - Organización Nacional Antidopaje de Uruguay, quedando en sus manos el control de la carrera.
- El atleta nunca podrá atravesar el campo, siempre se desplaza por la pista.
- Un atleta no podrá marcar el paso a otro de otra categoría. En ese caso el juez de la prueba podrá observarlo.
- En caso de interrupción por razones de fuerza mayor, por un periodo breve, se continuará sin agregarse ese tiempo al final. Si se suspende definitivamente, se mantendrá la distancia obtenida hasta la suspensión.

Avituallamiento:

- La mesa estará servida con todo lo necesario para el atleta, tanto en comida como bebida. Habrá bebidas calientes en la noche, alimentos salados y dulces.
- La comida se sirve directo al atleta. No podrá el asistente ir a retirarla. El asistente no tiene porqué ir a la mesa. Es por el cuidado del atleta.
- Cuidemos la mesa. El atleta que precise tomar su bebida corriendo, deberá coordinarlo con su asistente, en el área prevista para la asistencia.

Asistencia:

- Cada atleta podrá tener UN asistente en la zona de las carpas.
- La tarea del asistente es cuidar y proteger al atleta. Para eso, debe saber que comió, cuanto y como. Cuidarlo del frío y de la ropa mojada.
- **El asistente no debe estar nunca en pista. Se asiste desde el costado desde la zona de las carpas. El atleta nunca podrá atravesar el campo, se desplaza por la pista.**

Médico:

- Es importante que en el deslinde y declaración médica, se complete lo que el atleta acostumbra tomar en carrera, además de los que toma habitualmente. Puede ser de mucha importancia para el médico, si lo precisa.
- Las tres cosas que hay que cuidar son alimentación, hidratación y abrigo.
- No hay que dudar en consultar, el visitar al médico no quiere decir quedar fuera de la competencia.
- El médico es la mayor autoridad sanitaria dentro de la carrera. Es él quien autoriza o no a un atleta a seguir.

Aportes de la Masajista:

- No hay que esperar a estar dolorido para ir.
- Es más fácil y útil pasar antes para relajar y cuidar.
- Todas las distancias pueden ir por la carpa de masajes.
- Si tienen su propia crema o aceite pueden llevarlo para que la masajista lo utilice en su masaje.

Inicio de la carrera:

- El atleta deberá participar en la charla técnica previa, y estar en el momento de la largada.
- Se pasa lista para iniciar la competencia.
- Llevará un chip que marcará cada vuelta. Debe tener cuidado de no aplastarlo, sobre todo al darse masajes y acostarse boca abajo en la camilla.

Fin de la carrera:

- Las participativas de 6 y 12 horas son a punto. Cuando terminan, utilizan el andarivel 8 para afuera para desplazarse. Así podrán compartir con el público bajo las galerías, donde será la premiación.
- Luego en forma ordenada, podrán volver por sus pertenencias al campo, para no entorpecer el desarrollo de las otras pruebas.
- Fin de las 48 y 24 horas. Una campana anunciará los últimos minutos y se le irá entregando al atleta una regla con su nombre.
- Al terminar el atleta se detiene en el lugar que está y coloca la regla en la pista.
- Los jueces medirán los metros que el atleta desarrolló en esos últimos minutos.

La Pista debe quedar libre a la hora 14:00 y se deberán retirar todas las pertenencias.

La higiene y el orden de la pista, es responsabilidad de todos.