



FICHA TÉCNICA MARCHA NOCTURNA

DATOS GENERALES

- Fecha: 5, 6 y 7 de Octubre de 2018.
- Lugar de Salida: Calles de San Vicente de la Barquera (Cantabria)
- Hora de Salida: 0:00 horas del sábado 6 de octubre de 2018
- Distancia Marcha Nocturna: 24 Km
- Desnivel acumulado Marcha Nocturna: 940 metros
- Tiempo máximo: 6:00 horas

CONTROLES OBLIGATORIOS

- San Vicente de la Barquera (salida)
 - Muñorrodero
 - Cades (meta)
- La Organización establecerá cuantos controles sorpresa estime oportunos a lo largo del recorrido.

TIEMPOS MÁXIMOS DE PASO

- Marcha Nocturna:
 - Muñorrodero: 3:00 a.m.
 - Cades: 6:00 a.m. (meta)



AVITUALLAMIENTOS

- Km 10,700 – Muñorrodero (sólido+líquido)
- Km 17,600 – Central de Camijanes (sólido+líquido)
- Km 24 – Cades (meta) (sólido+líquido)

SERVICIOS SANITARIOS Y DE SEGURIDAD

– Para cubrir cualquier eventualidad se contará con la asistencia de la Guardia Civil y efectivos de Protección Civil.

– Se recuerda que asistir a un andarán o a un voluntario herido o en dificultades es una obligación ineludible. Está prohibido dejar sola a una persona en dificultades. La seguridad es un asunto de todos.

– Para avisar en caso de que tú u otro participante esté en dificultades e inmovilizado:
Red telefónica disponible: Utilizar el teléfono móvil para llamar al nº facilitado por la organización y que obligatoriamente debe estar grabado en vuestro terminal.

Cuando la Red telefónica no esté disponible: avisar a un miembro de la organización (si es posible que tenga emisora) o a otros participantes para que estos soliciten ayuda.

Se recuerda que el móvil es obligatorio, con el nº de la organización grabado en la memoria y con la batería cargada. Recomendamos desactivar aquellas aplicaciones que consuman energía y con el ahorro de energía activado.

MATERIAL OBLIGATORIO

- Zapatillas de trail running o similar.
- Chaqueta impermeable y transpirable con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a.
- Contenedor para reserva de agua (mínimo 1 litro)



- Linterna frontal con pilas de repuesto
- Gorra, Visera o Bandana
- Pantalones o mallas, mínimo por debajo de las rodillas
- Reserva alimentaria
- Teléfono móvil con batería cargada y teléfonos de la organización

MATERIAL ACONSEJABLE

- Guantes
 - Luz roja posición trasera
 - Silbato
 - GPS ó Brújula
- No estará permitido recibir o devolver material, ni ropa de recambio en ningún lugar, para tal efecto la organización dispondrá un servicio de recogida de bolsas de corredor en la salida para transportarlo a meta (Cades).

ATENCIÓN ESPECIAL

VIGILANCIA INTENSIVA en todo el recorrido desde la salida a meta por realizarse durante la noche y prestar especial atención:

- Zona *Coto de Béjar*: sendero protegido con cable.
- Zona de Cabanzón –*curva de Toja*–: sendero protegido con cable.

SERVICIO DE TRANSPORTE DE BOLSAS DE ANDARINES

Existirá un servicio de transporte de bolsas de andarines, cada participante dispondrá de una bolsa entregada por la organización para que depositen el material necesario de recambio para la meta en Cades.

Desafío Cantabria

DEL MAR A LA MONTAÑA

Podrán entregarse el viernes día 5 de octubre, durante la entrega de dorsales, hasta 1 hora antes de la salida, en la Plaza Mayor del Fuero de San Vicente de la Barquera. Desde allí la organización las trasladará hasta Cades -META- y las pondrá a disposición de los andarines.

SERVICIO DE AUTOBÚS

De CADES a SAN VICENTE DE LA BARQUERA (sábado 6 de octubre):

- 1º Turno: a las 05:00 a.m.
- 2º Turno: a las 06:00 a.m. (a partir cierre meta)

Podrán variarse los horarios en función de los tiempos de llegada a meta de los participantes, todo ello con el fin de dar mayor fluidez al servicio de transporte de meta a San Vicente de la Barquera.

Abandonos: es obligatorio el abandono en los puntos de avituallamiento.

– Advertencia: La organización se reserva el derecho de cambiar el programa sin previo aviso para una óptima realización de la prueba.

