

## *23 de Enero de 2022 en Miraflores de la Sierra*

Trail de la Fabada - Trail running de la Fabada pasará a celebrarse en el municipio de Miraflores de la Sierra. Esta edición tendremos 2 distancias (23k con 450+ y 11,5k con 180+ aprox.) Os dejamos el [recorrido de 23k](#) y recorrido de [11k](#).

Recorrido súper divertido y muy recomendable para los amantes de la naturaleza, ya que la prueba se desarrolla por un enclave impresionante. Podrás disfrutar por las sendas y ríos de Miraflores de La Sierra y Bustarviejo.

Trazado apto para todos los niveles y para reponer fuerzas os daremos la típica fabada acompañada de barra libre de cerveza y refrescos.

Recordad que para los más rápidos en la inscripción, tendréis la camiseta técnica gratis. ( inscritos hasta el 15 de enero camiseta gratis )

### **DOCUMENTO CUESTIONARIO COVID OBLIGATORIO**

El cuestionario será obligatorio llevarlo cumplimentado a la entrega de dorsales, sin dicho cuestionario COVID estaremos obligados por el protocolo del CSD y la Comunidad de Madrid, a no entregar ningún dorsal ni dejar participar a dicho participante. Podrás [descargar aquí](#) el cuestionario de salud covid19.

## ENTREGA DORSALES Y ROPERO

En el Polideportivo [JuanCarlos I](#) en Miraflores de La Sierra os haremos entrega de los dorsales el Domingo 23/1/2022 de 7:00h a 9:00h además de estar situado el ropero.

## SALIDA Y META

La salida y llegada se harán en el [Campo de fútbol La Dehesilla](#) de Miraflores de la Sierra.

**Las salidas se harán en dos tandas**

### **DISTANCIA LARGA 10:00H**

**SÉNIOR  
MÁSTER  
MÁSTER 50  
SÉNIOR FEMENINO  
MÁSTER 40 FEMENINO  
MÁSTER 50 FEMENINO**

### **DISTANCIA CORTA 10:10H**

**SÉNIOR  
MÁSTER  
MÁSTER 50  
SÉNIOR FEMENINO  
MÁSTER 40 FEMENINO  
MÁSTER 50 FEMENINO**

## **AVITUALLAMIENTO**

**Km 13 distancia larga**

**Distancia corta en meta**

## **TIEMPOS DE CORTE**

- 10k a las 12:h

- Meta a las 14:00h

## **COMIDA FINAL**

En esta edición tan especial se os facilitará un pack individual con la fabada, bebida y estará completamente prohibido quedarse en la zona a comer, para evitar aglomeraciones. Recordad llevar la mascarilla siempre puesta y el mantener la distancia de seguridad en todo momento. El pack de fabada se dará en el Polideportivo [JuanCarlos I](#) situado a tan sólo 100 metros de la meta.

## **ENTREGA DE TROFEOS PRUEBA TRAIL DE LA FABADA**

Las entregas se harán nada más que pasen por meta los 3 primeros de cada categoría, se les dará el trofeo y así de esta manera evitaremos aglomeramientos de gente.

**IMPORTANTE.- Habrá cajones específicos en la salida y CONTROL COVID-19 PREVIO A LA ENTRADA A LOS CAJONES.**

**LOS AGENTES COVID19 HARÁN TOMAS DE TEMPERATURAS A TODOS LOS CORREDORES QUE VAYAN ENTRANDO AL RECINTO CERRADO DE PARRILLA DE SALIDA NOMBRADOS POR EL SPEAKER.**

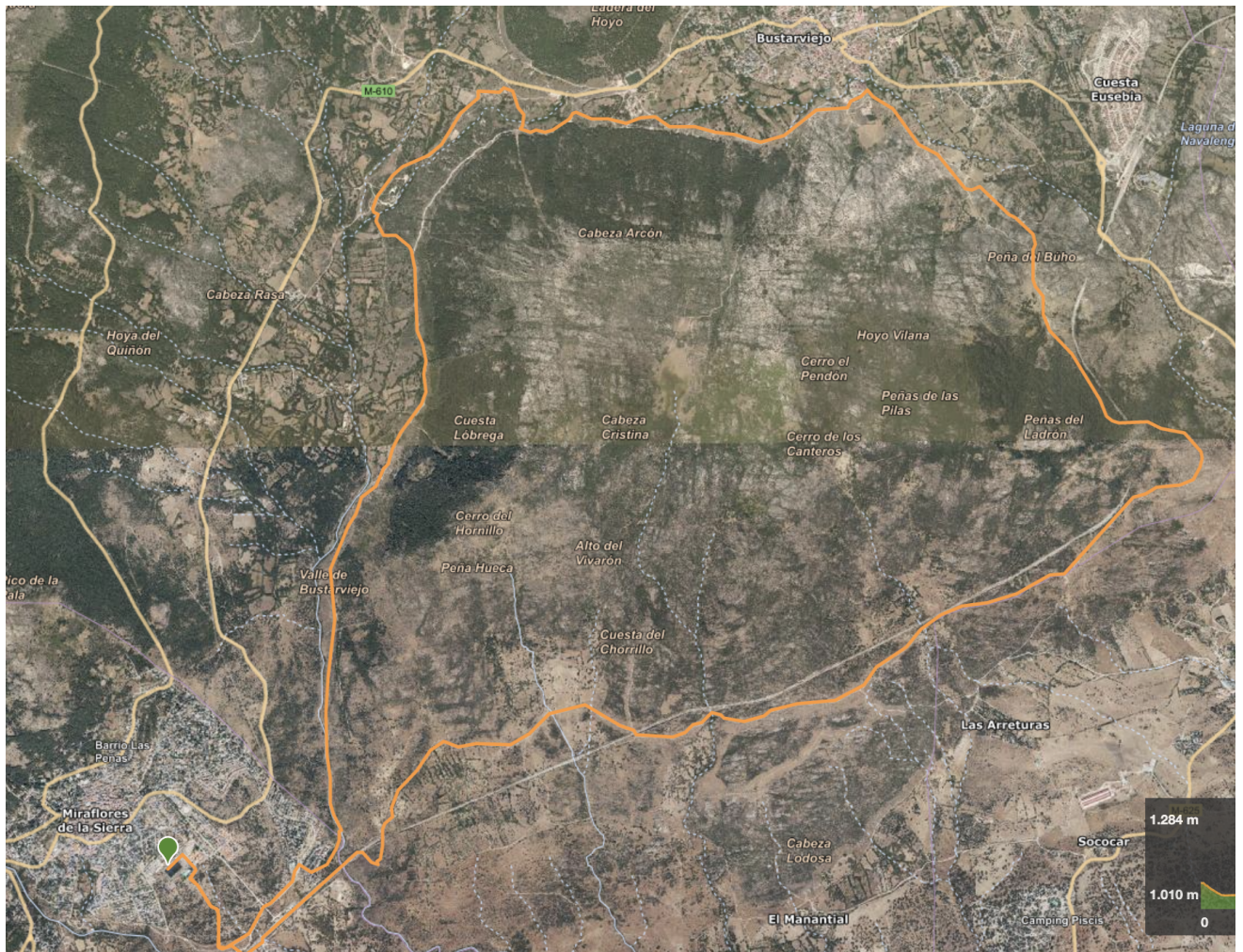
Os dejamos el número de teléfono de rescate, que tan solo en caso de emergencia sanitaria grave podréis llamar y ser atendidos. 665894509

## **RECORRIDOS**

23k [VER TRACK](#)

11k [VER TRACK](#)







## PROTOCOLO COVID19

- Todas las personas presentes en el evento llevarán de forma constante la mascarilla, mantendrán una distancia de al menos 2 m entre personas y tendrán una higiene constante de manos.
- La entrega de premios se realizará en una zona aislada.
- Los participantes esperarán en fila, con un espacio de 2 m entre ellos y previa cita.



### LOS PARTICIPANTES:

- Se aconseja la asistencia individual, sin acompañantes.

- Los participantes estarán Informados de cambios que puedan surgir en horarios, ubicaciones o cualquier novedad que pueda ocurrir.
- En los momentos en que los participantes se encuentren en el área de desarrollo del evento será obligatorio el uso de mascarilla, la higiene de manos y mantener el distanciamiento personal de 2 m.
- La entrega de dorsales se organizará de forma segura tanto para la organización como para los corredores.
- Los participantes esperarán en fila, sin acompañantes, con un espacio de 2 m entre ellos.
- La entrega de premios se realizará en una zona sin acceso para el público.

## **SALIDA/META**

- Habrá una zona de acceso controlado a la salida que se determina en la información previa.
- En este punto se irá introduciendo a los participantes en grupos según su horario asignado para la salida.
- Seguidamente estará el Cajón de Salida, que los ordena con la distancia de seguridad obligatoria.
- Los participantes mantendrán puesta la mascarilla hasta el momento en el que reciben la orden de salida.
- La mascarilla será necesaria como material obligatorio de carrera. aunque compitiendo no será obligatorio llevarla puesta.
- El corredor en caso de emergencia, suya o al atender a otro participante, cuando se detenga y esté cerca de otra persona deberá ponerse obligatoriamente la mascarilla.
- Un participante no podrá ir a rebufo de otro.
- En momentos en los que se esté ascendiendo, y la velocidad sea reducida, se mantendrán al menos - En momentos en los que la velocidad sea mayor, en tramos de bajadas o planos, se mantendrán al menos 10 m de distancia.
- En caso de que se produzca un adelantamiento se mantendrá una distancia lateral de 2 m.
- Se evitará hacer grupos y en el caso de haberlos se deberán mantener las distancias anteriormente citadas.

- La anchura de la recta de meta y el paso interior del arco no será inferior a 4 metros, para facilitar un sprint en paralelo sin invadir espacios de seguridad.
- Solo se permitirá la presencia de voluntarios, prensa y organización, cuidando siempre del adecuado distanciamiento social.
- El corredor a su llegada se pondrá la mascarilla lo antes posible, una vez recobrado el aliento, y deberá abandonar la zona a la mayor brevedad.
- Está totalmente prohibido formar grupos a la llegada y permanecer a menos de 2 m de distancia.
- En el avituallamiento de meta se ofrecerá un menú individual envasado para llevar. Con todo lo necesario para alimentarse y reponer fuerza y la bolsa del corredor completa.