



SEGURIDAD Y REGLAS 2021

Dificultad y seguridad

El Sierra Andina Outdoors (SAO) ofrece algunos de los eventos de trail running más difíciles y exigentes del mundo. Con la elevación extremadamente alta y la naturaleza remota durante la mayoría de las carreras, estos eventos no deben tomarse a la ligera.

Por ello esperamos que todos los participantes se presenten bien preparados para este terreno y entorno.

Si bien contamos con personal médico, alimentos, bebidas y otros suministros en todos los puntos de ayuda, esperamos que todos los participantes sean autosuficientes y responsables el día de la carrera. (Consulte la lista de equipos recomendados en el formulario de solicitud)

Aclimatación

¡Preséntate a esta carrera preparado y aclimatado! ¡Los campos Sierra Andina Outdoor pueden alcanzar alturas de casi 5000m! Con esto en mente, recomendamos que todos los participantes pasen al menos 3-5 días en el área de Huaraz / Cordillera Blanca antes de la carrera.

Correr a esta altura es una empresa seria que no debe tomarse a la ligera y la aclimatación inadecuada antes de la carrera podría causar enfermedades graves o mortales relacionadas con la altitud. Aunque contamos con personal médico disponible en los avituallamientos, sepa que la evacuación desde cualquier punto del recorrido será un proceso lento y difícil.

Recomendamos encarecidamente pasar tiempo antes de la carrera visitando y haciendo ejercicio en elevaciones similares o superiores a su recorrido SAMT. Con fácil acceso a caminatas y carreras en el Parque Nacional Huascarán sobre Huaraz, este es el lugar perfecto para prepararse para la carrera. Consulte la lista de excursiones recomendadas en la sección 'Información de viaje' para obtener excelentes ideas para excursiones de un día en los alrededores de Huaraz. Con la debida previsión y aclimatación, el SAMT es un evento increíblemente agradable. ¡PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN!

La seguridad

La prioridad de Sierra Andina Outdoors es siempre la seguridad de sus participantes. Para lograr este objetivo, pedimos a todos los participantes que respeten las siguientes reglas, políticas y acciones que se detallan a continuación:

Límites de tiempo

Cada carrera tendrá un límite de tiempo publicado en el que los participantes deben completar el curso.

Habrán caballos barriendo “sweep” la ruta y dando paseos a aquellos que no puedan completar la ruta en el tiempo establecido.

Si el personal que trabaja en cualquiera de los puestos de apoyo determina que un participante no está en forma, sano, fuerte o preparado para continuar hacia altitudes mayores o áreas más inaccesibles, tiene el derecho y el deber de no dejar que el participante continúe la carrera.

Condiciones peligrosas

En caso de condiciones climáticas peligrosas, el director de la carrera elegirá una ruta alternativa o, en casos extremos, cancelará o reprogramará la carrera.

Equipo de seguridad requerido

Debido al terreno remoto y técnico de los eventos de Sierra Andina Outdoors, todos los participantes de la carrera deben llevar el equipo de seguridad obligatorio que se enumera a continuación durante la totalidad de la carrera. No habrá revisión de equipo antes del inicio de la carrera, pero se les puede pedir a los corredores que muestren este equipo a los oficiales de la carrera o voluntarios de la estación de ayuda en cualquier momento durante el evento. Si el corredor no puede mostrar estos artículos, se le pedirá que se dé la vuelta y será descalificado. Todos los corredores deben llevar su propio equipo requerido en todo momento.

Lista de equipo de seguridad requerido

- Linterna frontal (mínimo 200 lumens) y batería doble
- Sistema de hidratación (capacidad mínima de 1,5 litros)
- Chaqueta impermeable y transpirable (mínimo 10k / 10k)
- Equipo de corredor recomendado
- Ropa de abrigo (chaqueta, guantes, gorro)
- Bloqueador solar
- Gafas de sol
- Cámara
- Papel higiénico

Reglas

Se espera que todos los corredores lean el paquete de información del corredor que reciben después de registrarse. Esto incluye leer y comprender toda la sección sobre seguridad, límites de tiempo y equipo de seguridad requerido. Nuestro objetivo es brindarle un evento de carrera seguro, justo y bien organizado. Para hacer esto, le pedimos que nos ayude cumpliendo con estas reglas. Cualquier participante que infrinja estas reglas puede ser descalificado.

Las reglas:

- Lleve todo el equipo de seguridad requerido en todo momento.
- Sin atajos. Debes permanecer en el rumbo marcado en todo momento.
- No tirar basura.
- Los Directores de Carrera tienen la autoridad final sobre cualquier cuestión que pueda surgir durante el evento.

- Debe salir de cada estación de socorro antes de la hora límite establecida. Si regresa, se asumirá que ha abandonado su intento de carrera.
- No hay que esconder suministros a lo largo del recorrido y no aceptar ayuda fuera de los avituallamientos.
- Al inscribirse en la carrera, aceptó que lo retiren por razones médicas y de seguridad si se determina que es lo mejor para usted.
- Los capitanes de la estación de ayuda tienen la autoridad para actuar en nombre de los directores de carrera en su estación.
- ¡QUE TE DIVIERTAS!

Puestos de Apoyo (PA)

Tenga en cuenta que todos los avituallamientos remotos y de gran altitud son abastecidos por equipos de burros. Algunas de las estaciones más altas del curso requerirán una caminata de dos días para que los asistentes lleguen a estas estaciones. Debido a la naturaleza única y difícil de abastecer estas estaciones, no habrá una cantidad excesiva de comida y agua disponible.

Cosas que encontrará en las estaciones de ayuda:

- Agua
- Aperitivos salados (patatas fritas, pretzels, etc.)
- Aperitivos azucarados (chocolate, galletas, etc.)
- Fruta (plátanos, naranjas, etc.)
- Sándwiches (mantequilla de maní y mermelada)
- Soda (Coca, Inca)
- Voluntarios de buena onda!!

Cosas que puede que no encuentre en las estaciones de ayuda:

- Analgésicos. Si desea ibuprofeno, etc., planifique llevar el suyo.
- Tapas de electrolitos.
- Productos para el cuidado de los pies. Muchas estaciones de ayuda tendrán algunos elementos como cinta adhesiva y piel de topo. Planifique el cuidado de sus propios pies si cree que lo necesitará.

Tus medicamentos y necesidades especiales

Esperamos que esté preparado para situaciones médicas exclusivas de su historial médico. Si tiene alguna condición especial (alergias, asma, etc.), avísenos cuando se registre. Asegúrese de llevar consigo cualquier medicamento o inhalador que pueda necesitar durante la carrera. Contamos con personas con experiencia médica en curso con suministros básicos de primeros auxilios en los avituallamientos (incluido oxígeno). Aunque tenemos personal médico disponible, sepa que la evacuación desde cualquier punto a lo largo del recorrido será un proceso lento y difícil (generalmente involucra un paseo a caballo). Este es un evento remoto y salvaje y debe abordarse con preparación, precaución y cuidado. Esperamos que seas autosuficiente y responsable el día de la carrera.