

6 Octubre 2024

13 K | 21 K | 28 K

ALPINA SIERRA DE GADOR - DALIAS



10 ANOS JUNTOS



UTMB WORLD SERIES
QUALIFIER



QUALIFIER

50K



CONECTA CON LA SIERRA

RESERVA EL DIA

6 OCT 09 AM



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

Información e inscripciones en: <https://cxmdalias.tucarrera.es>





PROGRAMA CARRERA

DOMINGO 6 DE OCTUBRE:

08.15 A 08:45 ENTREGA DE DORSALES
(PLAZA AYUNTAMIENTO DALIAS)

09:00 SALIDA ALPINA SIERRA DE GADOR

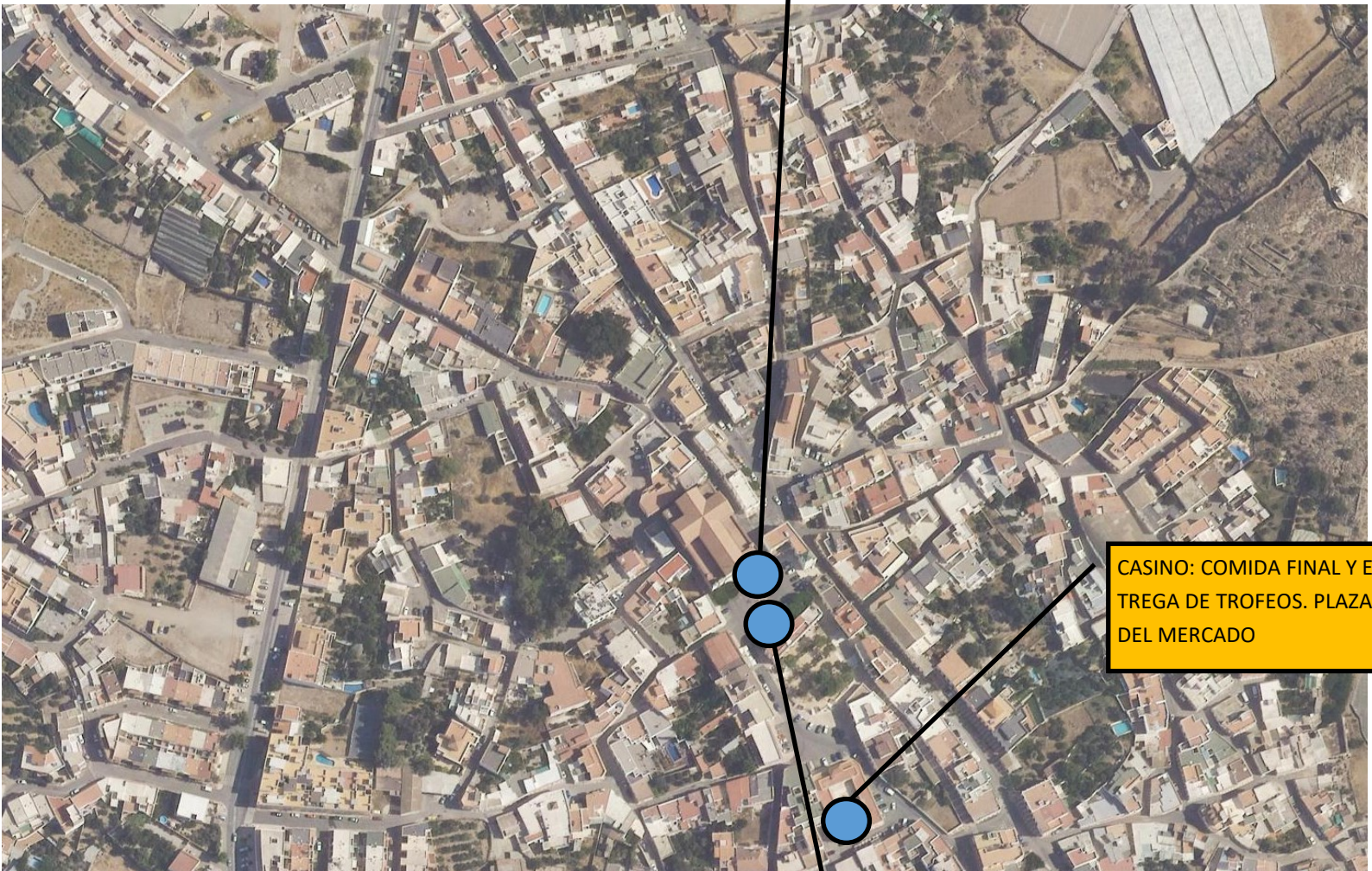
13:00 CIERRE DE META

13:15. ENTREGA TROFEOS Y COMIDA FINAL
(PLAZA DEL MERCADO DALIAS)



ZONA —SALIDA/META Y ENTREGA DE DORSALES

SALIDA
(PLAZA DEL AYTO)



CASINO: COMIDA FINAL Y ENTREGA DE TROFEOS. PLAZA DEL MERCADO

ENTREGA DORSALES: PLAZA AYTO

**HORARIO DE SALIDA DEL EVENTO A LAS 9:00 HORAS,
¡¡¡¡ NO ESPEREIS HASTA EL ULTIMO MOMENTO !!!!!
PARA RECOGER DORSAL**



5 AVITUALLAMIENTOS

AV-1 (CORTIJO CLAVERO) Km: 6.6 próximo a 4,9 Km

AV-2 (FUENTE VIEJA) Km: 11.5 próximo a 5,8 Km

AV-3 (FUENTE LA MOSCA) Km: 17.3 próximo a 3,9 Km

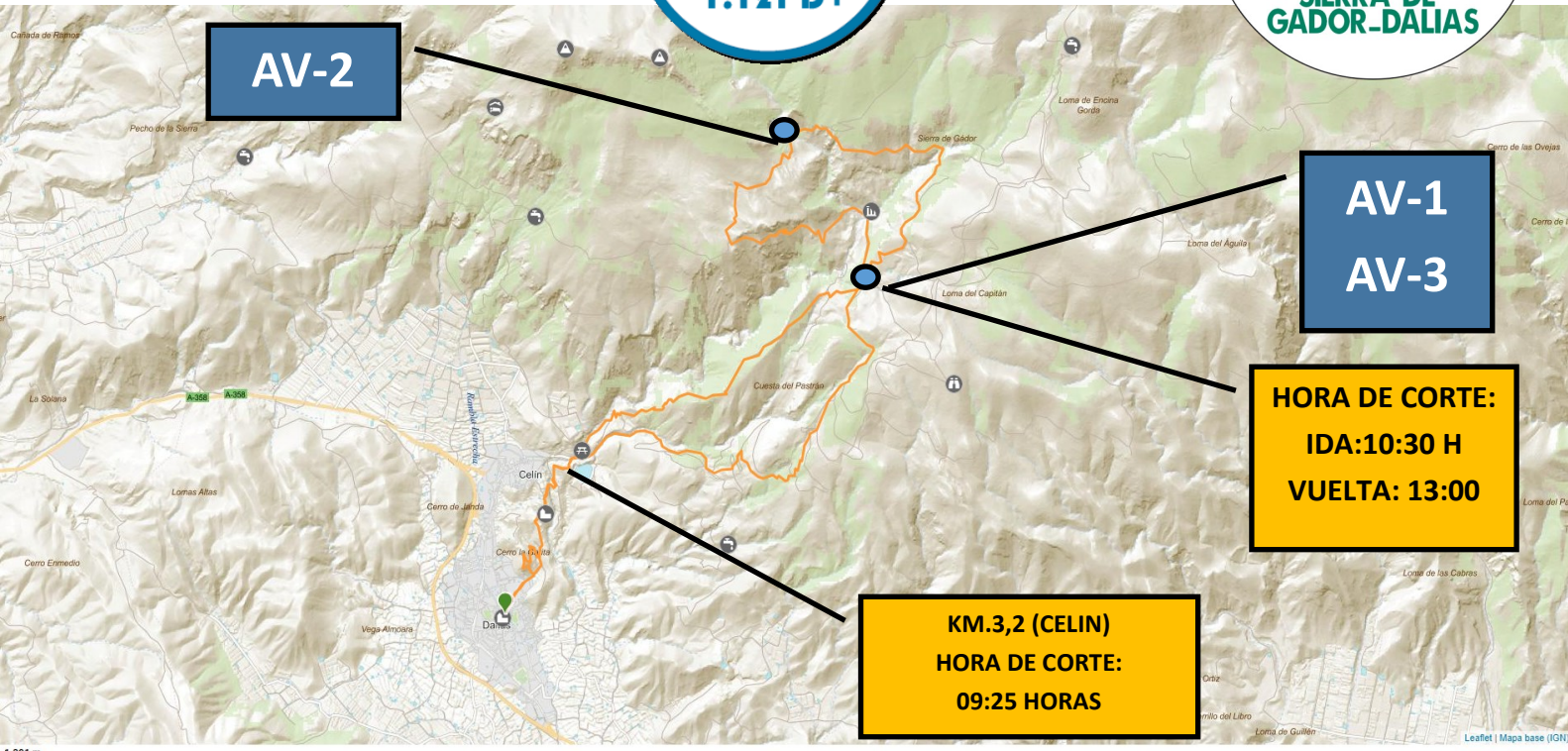
AV-4 (CORTIJO CLAVERO) Km: 21.2 próximo a 6,8 Km

AV-5 (META DALÍAS) Km: 28.2

ES RECOMENDABLE PORTAR MEDIO LITRO DE AGUA DE AVITULLAMIENTO A AVITUALLAMIENTO.



IMPORTANTE
DESCARGAR EL TRACK



4 AVITUALLAMIENTOS

- AV-1 (CORTIJO CLAVERO) Km: 6.6 próximo a 3,9 Km
- AV-2 (FUENTE LA MOSCA) Km: 10.5 próximo a 3,6 Km
- AV-3 (CORTIJO CLAVERO) Km: 14,1 próximo a 7 Km
- AV-4 (META DALÍAS) Km: 21

**ES RECOMENDABLE PORTAR MEDIO LITRO DE AGUA
DE AVITULLAMIENTO A AVITUALLAMIENTO.**



**IMPORTANTE
DESCARGAR EL TRACK**



2 AVITUALLAMIENTOS

AV-1 (CORTIJO CLAVERO) Km: 6.6 **próximo a 3,9 Km**

AV-2 (META DALIAS) Km: 13,5

**ES RECOMENDABLE PORTAR MEDIO LITRO DE AGUA
DE AVITULLAMIENTO A AVITUALLAMIENTO.**



IMPORTANTE
DESCARGAR EL TRACK

MATERIAL OBLIGATORIO



VASO / RECIPIENTE PARA AVITULLAMIENTOS

MATERIAL RECOMENDADO

BIDON PORTALIQUIDOS CAPACIDAD 500 ML

GORRA

TELEFONO MOVIL

SILBATO

MANTA TERMICA (TAMBIEN SIRVE PARA RADICIONES SOLARES)

RESERVAS ENERGETICAS

GPS CON EL TRACK CARGADO





TIEMPO PREVISTO



RECOMENDACIONES:

CREMA SOLAR

GORRA

1/2 LITRO AGUA Y
REPONER EN CADA
AVITUALLAMIENTO

HIDRATARSE EN TODOS LOS
AVITUALLAMIENTOS



Teléfonos de
emergencia

682-250-853

603-639-234

629-679-998

¡Cuidado con los golpes de calor!



Síntomas

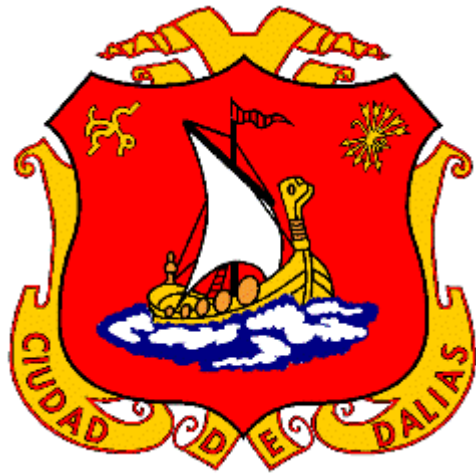
- ★ Dolor de cabeza
- ★ Náuseas y/o vómitos
- ★ Debilidad muscular
- ★ Aumento temperatura corporal



Cómo actuar

- ★ Refugiar a la persona en una sombra
- ★ Si está consciente, suministrar agua
- ★ Cubrir el cuerpo con paños de agua fría
- ★ Proporcionar atención médica

COLABORADORES



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

