

# Apuko Igoera 2022

Hoy os traemos una serie de indicaciones importantes y dirigidas a los participantes en nuestra prueba.

## ANTES DE LA CARRERA

Siguiendo un orden lógico, vamos a comenzar por el apartado del aparcamiento de coches.



Este año, al igual que el año pasado, ponemos a vuestra disposición 4 zonas de aparcamiento (en el mapa serían las zonas A, B, C y D).

De todas ellas, os recomendamos que utilizéis la zona D para aparcar por varias razones:

- Tiene una gran capacidad, con lo que encontraréis sitio con rapidez.
- Está completamente asfaltada, con lo que evitaréis el molesto barro que os vais a encontrar si aparcaís en la zona A.
- Está muy cerca del pueblo de Zaramillo, 5 minutos andando, y es accesible por medio de una acera.

Sea cual sea la zona en la que decidáis aparcar, os damos un par de indicaciones que no conviene olvidar:

- Llegar a Zaramillo con la antelación suficiente para evitar aglomeraciones a la hora de aparcar y el consiguiente nerviosismo.
- Seguir las indicaciones de los voluntarios que organizan el aparcamiento dentro de las zonas habilitadas. Recordad que ellos están ahí para ayudar y por el bien de todos.

Una vez estacionado el coche, dirigiros a la zona de reparto de dorsales, que estará debidamente señalizada, no hay pérdida.

Aquí van una serie de recomendaciones a tener en cuenta en este apartado:

- **Es muy importante que conozcáis de antemano vuestro número de dorsal**, de manera que os coloquéis en la fila que os corresponda. Lo podéis consultar a través de nuestra página web, en el menú de inscripciones. Además, encontraréis la relación de dorsales colgada a la salida de los parkings A y D, que es donde aparca la mayoría de participantes, y en el tablón de anuncios en el centro del pueblo.
- Para recoger el dorsal, el propio o el de otra persona, es necesario presentar el DNI del poseedor del dorsal (original, fotocopia o foto en el móvil).
- Los voluntarios que reparten los dorsales tienen órdenes estrictas para entregar la talla de camiseta indicada en la inscripción y no realizar cambios de talla bajo ningún concepto. Dicho esto, os pedimos una vez más que no os quedéis en el local a probaros la camiseta y a solicitar el cambio de talla porque no os lo van a poder hacer. Además de poner en un compromiso a los voluntarios que allí se encuentran, estaréis retrasando la entrega de dorsales para el resto de participantes.

## DURANTE LA CARRERA

Siguiendo con la iniciativa instaurada en la última edición, en los avituallamientos intermedios no habrá vasos de plástico, por lo que cada participante deberá portar su propio recipiente (vaso plegable, bidón, soft-flask, etc...) para abastecerse de líquidos en estos puntos.

Aunque el día de la prueba os encontréis el terreno seco, os recomendamos mucha precaución en las bajadas, sobre todo en la última parte del recorrido, desde la cima de Apuko hasta Zaramillo.

En esta última parte hay 3 bajadas bastante peligrosas, sobre todo para los participantes en BTT.

Las bajadas peligrosas estarán señalizadas a lo largo del recorrido con el siguiente cartel:



**BAJADA PELIGROSA  
PRECAUCIÓN!!**



**JAITSIERA ARRISKUTSUA  
KONTUZ!!**



Cuando veáis esta señal, extremad la precaución y si es necesario, echad pie a tierra, no tiene sentido jugarse una caída fuerte y tener que abandonar la carrera...

Otro apartado importante, el respeto al entorno. Os pedimos que evitéis el tirar residuos a lo largo del recorrido. Si tenéis cualquier envoltorio, gel, barrita, etc.. que queráis desechar, podéis dejarlos en los avituallamientos que encontraréis a lo largo del recorrido. O podéis llevarlos encima hasta la meta, que tampoco pesan tanto... Procuremos dejar el monte tal y como nos lo encontramos, por el bien de todos.

## **DESPUÉS DE LA CARRERA**

Una vez cruzada la línea de meta, encontraréis nuestro habitual avituallamiento final, incluyendo una zona exclusiva para celíacos que estará debidamente señalizada.

Al igual que en los avituallamientos intermedios, en el de meta tampoco encontraréis vasos de plástico.

En su lugar, podréis utilizar los recipientes que hayáis portado a lo largo del recorrido.

En caso de necesidad, pondremos a vuestra disposición vasos reciclables.

Y tras haber repuesto fuerzas en el avituallamiento final, tendréis disponible una zona dedicada a la limpieza de bicis y piernas, de manera que podáis quitaros de encima el barro que, a buen seguro, traeréis de recuerdo.

Seguid las instrucciones de los voluntarios para que todo fluya con normalidad y podáis abandonar la zona lo antes posible. De nuevo, por el bien de todos...

Pues esto es todo, ya sólo queda disfrutar...

Nos vemos en Zaramillo!!