

## LAST-O LUGONES (LA CEBERA) / Domingo 11 de mayo de 2025

### PLAN DE SEGURIDAD

#### Aparcamiento y Centro de competición

Es obligatorio utilizar alguno de los aparcamientos señalados y acceder por la zona este al Centro de Competición (C.C.). Hay un pequeño aparcamiento junto al Centro de Competición, pero no se puede cruzar el túnel bajo la AS-II en vehículo.

▪ Aparcamientos disponibles:

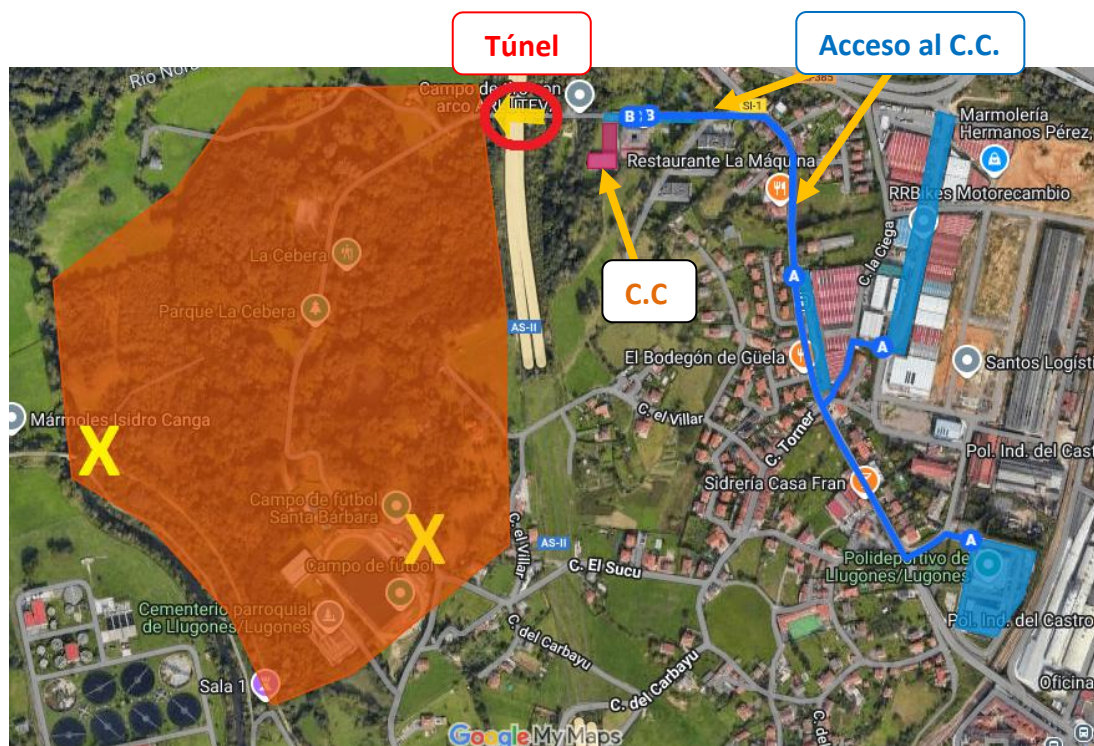
1. Colegio Santa Bárbara. 50 plazas
2. Polígono SIA Cooper (a 800m-1km del C. competición)
3. Zona bazar chino en carretera SI-1 (a 500-600m del C. competición)
4. Polideportivo de Lugones (a 950-1,1km del C. competición)

Precaución al cruzar la SI-1, utilizad los pasos de peatones para cruzarla.

Antes de la carrera, está totalmente prohibido cruzar el parque.

En el Centro de Competición (Colegio Santa Bárbara) se indicará el acceso a la Salida (apenas 3 minutos caminando).

[Localizaciones en Google](#)



#### En carrera

Todo orientador debe prestar ayuda a un corredor si está lesionado

En caso de abandono, es obligatorio pasar por meta y descargar Sportident, para tener un control de corredores



### **Tráfico**

La carrera discurre por un parque cerrado al tráfico. De todas formas en ocasiones hay tránsito de bicicletas.

### **Terreno / Vegetación**

Se recomienda llevar las piernas cubiertas. La vegetación ha crecido bastante en las últimas semanas, puede ser que hay unas zonas pequeñas más salvajes de lo esperado, con maleza u ortigas.

La zona está algo embarrada, se recomienda calzado específico. Cuidado para evitar caídas y torceduras

### **Avituallamiento**

Al finalizar la carrera, liquido y sólido.

### **Servicios sanitarios**


Ambulancia en centro de competición.

Protocolo federativo de accidentes activo, teniendo en cuenta que el parte de accidente puede ser sellado por el club de pertenencia.

<https://www.fedo.org/web/licencias/seguro-deportivo>

### **Meteorología**

Pronóstico meteorológico entre 13 y 16 grados, cielos cubiertos y posibilidad de lluvia.  
Previsión alta del índice ultravioleta (6).

Color	Riesgo	Índice UV
 Verde	Bajo	0-2
 Amarillo	Moderado	3-5
 Naranja	Alto	6-7
 Rojo	Muy alto	8-10
 Morado	Extremadamente alto	11+

### **Sespa**

<https://www.astursalud.es/categorias/-/categorias/ciudadania/08000salud-y-bienestar/03000-recomendaciones>

