

LAST-O RIBADESELLA / Domingo 26 de abril de 2026 PLAN DE SEGURIDAD

UBICACIONES

[Mapa de ubicaciones \(click aqui\)](#)

Aparcamiento vehículos

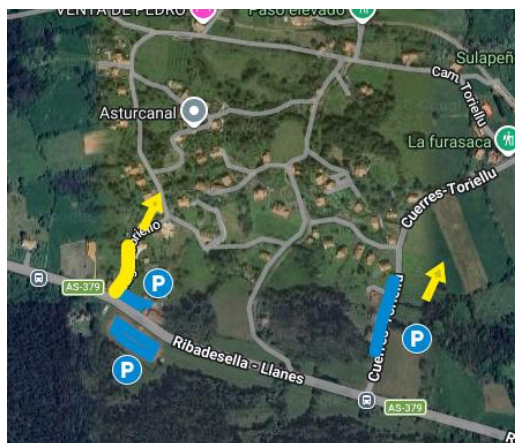
Desde la autovía A-8, utilizar obligatoriamente las salidas 312 (Nueva) o 319 (Ribadesella). Nunca la 316 (Pol. Guadamía).

[Aquí](#) se indica las 2 zonas de pernocta de autocaravanas.

No es posible aparcar en el parking 1 y 2 hasta las 9 de la mañana del domingo, ya que son terrenos privados que nos ceden su uso para ese día.

Aparcamiento UNICAMENTE en las zonas indicadas por motivos de seguridad. El entorno del Centro de Competición son calles muy estrechas y hay que respetar a los vecinos, el tránsito de gente y el paso de ambulancia.

Distancia desde aparcamiento a Centro de Competición: 10-15 minutos, 800 metros en el punto más lejano.



- ¡ATENCIÓN! Mucha precaución en zona de parking en la AS-379, debiendo llegarse con velocidad sensiblemente reducida, pues el acceso se realiza después de una curva.

- ¡ATENCIÓN: PARKING 1 (antiguo campo de fútbol)! Queda a la derecha de la carretera AS-379 en dirección Llanes. Habrá que cruzar andando dicha carretera. Uso obligatorio del paso de peatones.

Aparcamiento de autobuses



Centro de competición

Toriello. Habrá señalización desde los aparcamientos (en amarillo en el mapa de ubicaciones)

Distancia desde Centro de Competición a la salida: 2-3 minutos (200 metros)

Salida

Se realizará la llamada de los orientadores **5 minutos** antes de su hora de salida. Su ubicación está motivada para evitar cruces de vías de tren.

- **¡ATENCIÓN!** Hay pasos de tren estimados por Toriello a las **10:26 y 11:31**, se tendrá en cuenta si fuese necesario agilizar esa llamada para quienes tenga salida en torno a esos horarios, no obstante se recomienda en esos casos estar unos minutos antes de la llamada.

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

Respeto a propiedades


Se recuerda la obligación de respetar los terrenos marcados como prohibidos en el mapa y que en las parcelas de cultivo y pastizales se deberá de circular por los bordes, sin dañar la parcela.



zona prohibida



zona privada

Hay diversas plantaciones de aguacate. Se trata de parcelas delimitadas por vallas impasables que en este caso está prohibido cruzar. Se dibujan con el símbolo 414  de viñedo o similar.

Tráfico

La carrera discurre por caminos rurales y vías no muy transitadas, pero se ruega extremar la precaución en todo momento.

Vías de tren

En ningún caso se debe cruzar las vías de tren en carrera, ningún recorrido tiene que pasar por ellas.

Terreno / Vegetación / Animales

Carrera en bosque y zona costera.

- En el mapa, se emplea el color gris (sin trama de puntos negros) para representar, de manera muy generalizada, el lapiaz de estas zonas. Pero se trata de rocas agrietadas, muy irregulares, afiladas y abrasivas que es aconsejable evitar debido a que son muy lentas de transitar y cortantes en caso de caída.
- En la zona más cercana a la costa, mucha precaución con los acantilados y agujeros de grandes dimensiones, por su variable tamaño se ha usado el símbolo 203 pero más grande de lo habitual (símbolo 203.1 hoyo o cueva ▼)
- El verde de nivel 3 ■ representa zonas de vegetación baja, maleza y matorral que son absolutamente intransitables y en algunos casos alcanzan la altura de una persona. El rayado de nivel 2 ||| en muchos casos representa vegetación que es factible pasar o por lo menos permite buena visibilidad, pero casi siempre es mejor evitarlo debido a que sería muy lento (helechos y matorral bajo con menor densidad).
- La vegetación ha crecido bastante en los últimos días, sería obligatorio correr con pantalón/polainas y camiseta de manga larga, debido a la presencia de zarzas y cotoyas (tojós)
- Además de corzos en las zonas de vegetación más densa, hay numerosos prados que en algunos casos pueden estar con ganado, principalmente vacas, caballos y cabras, aunque siempre en cantidad limitada. En caso de tener que cruzar alguno de estos prados, no hay que asustar a los animales y es obligatorio cerrar eventuales portillas que tengamos que abrir. Estos prados suelen estar delimitados por pastores eléctricos que es aconsejable no tocar. Se ha realizado un importante trabajo de información con los propietarios de estos animales y rogamos el máximo respeto y cuidado por parte de los corredores.
- Garrapatas: Una parte transita por zona ganadera, revisar por si hubiese garrapatas al finalizar la carrera. Por eso se recomienda cubrir las piernas.

Avituallamiento

Líquido y sólido en meta

OTROS DATOS

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 favorable, máxima de 17 grados, nubes y claros por la mañana, con tendencia a cubrirse a medida que avance el día. Lluvia que, de producirse, será escasa.

Previsión alta del índice ultravioleta (7), tenedlo en cuenta para crema solar.

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>

Incidencias durante la prueba

- Centralizar la información a través del responsable de seguridad (Ignacio Izquierdo 652667864)
- Seguro del corredor por parte de la Federación Española (FEDO). Póliza de accidentes, de responsabilidad civil y de responsabilidad medioambiental
 - Más información: <https://www.fedo.org/web/licencias/seguro-deportivo>
- Seguro de Responsabilidad Civil por parte del Club Nordeste Orientación

