

## **RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD.**

### **MARATÓN DEL MERIDIANO 2025.**

Participar en el Maratón del Meridiano es un placer y un motivo de disfrute. Sin embargo, como cualquier prueba que circule por espacios naturales, el corredor se expone voluntariamente a riesgos que deben ser convenientemente tenidos en cuenta, y frente a los cuales el participante y la organización deben coordinarse en su respuesta.

#### **Meteorología: el corredor frente a los elementos**

Una de las principales características de la isla de El Hierro es la diversidad de sus microclimas. En apenas 1 km de recorrido, podemos disfrutar de condiciones meteorológicas muy diferentes. Esta variabilidad no solo enriquece la experiencia del corredor, sino que es a su vez uno de los elementos condicionantes de la diversidad de paisajes que la Maratón del Meridiano regala a sus participantes.

No obstante, también implica que el corredor debe estar preparado para hacer frente a todas las posibles condiciones meteorológicas que le esperan. Debe contar con ropa de abrigo para hacer frente a la posible disminución de la temperatura, y alguna prenda impermeable para capear las lluvias habituales en este periodo, así como el inevitable (y siempre fascinante) tránsito por el mar de nubes.

Dispondrá también de una combinación más ligera, que le permitirá hacer frente a temperaturas elevadas. Y contará con protección solar en forma de productos para la piel y/o prendas de vestir, etc. Los elementos versátiles son de gran utilidad en estos escenarios cambiantes.

En los días previos a la carrera, la organización informará de las condiciones meteorológicas específicas previstas, por lo que se deberá prestar atención a cualquier notificación al respecto.

#### **Flora y fauna: se mira, pero no se toca**

La prueba recorre múltiples formaciones vegetales, desde el espeso dosel del Monteverde herreño, al más xérico entorno termófilo de La Dehesa. En ellos, el corredor comparte su espacio con múltiples especies de flora y fauna. En su gran mayoría no representan peligro alguno para el ser humano, pero siempre podemos tener la mala suerte de encontrarnos con una hierba urticante, un arbusto espinoso, o un insecto al que no le guste que le molesten en su entorno.

Por ello, interactuar con la fauna y flora de estos entornos representa no solo un flagrante incumplimiento del Reglamento de la prueba, que nos obliga a comportarnos de forma respetuosa en estos espacios naturales protegidos, sino un riesgo adicional al que el corredor no debe exponerse.

#### **El terreno: el otro gran protagonista**

La isla, con sus espectaculares paisajes y cambiante topografía, es el gran actor secundario de la carrera. Durante su recorrido, el participante alternará empedrados tradicionales con tramos de picón; pistas de tierra, con senderos cubiertos de vegetación herbácea; roquedos y espesas capas de hojarasca. Deberá afrontar exigentes tramos ascendentes, y abruptos descensos. La sal y la pimienta de las pruebas de montaña en todo su esplendor.

Estas múltiples superficies requerirán de toda la atención del corredor, que deberá prestar máxima atención a los obstáculos y adaptar su pisada a las condiciones cambiantes. La necesidad de interactuar con superficies cambiantes e irregulares constituye uno de los elementos definitorios

de la prueba, y el corredor debe desarrollar toda su capacidad adaptativa para determinar cuál es la velocidad adecuada el terreno en cada momento.

Esta variabilidad en el terreno es uno de los principales causantes de accidentes y lesiones durante la prueba, pero constituye igualmente uno de los atractivos de correr en el medio natural. Solo requiere de nuestra atención.

### **Cruces de carretera: pisando el asfalto**

En diversos puntos de la carrera, el recorrido cruza por carreteras y otras vías asfaltadas de tráfico rodado. Dada la importancia de las mismas para la isla, resulta imposible interrumpir el tráfico de forma permanente durante la duración de la prueba. Esto implica que, en cada uno de los puntos de cruce, se dispondrá de personal de control para detener los vehículos durante el paso de los corredores. En determinadas circunstancias, como el paso urgente de ambulancias y otros vehículos de emergencias, podría llegar a requerirse al corredor que se detenga. Por ello, los corredores deberán prestar la máxima atención cuando se aproximen a los tramos asfaltados, por su propia seguridad.

### **Elegir la distancia: asumiendo el reto**

42, 28, 19, 9. Cada distancia tiene su historia, su propia dificultad, su espíritu. El reto se establece entre el medio y el corredor. Pero este reto no comienza el día 1. Comienza mucho antes, con la preparación física adecuada. E incluye la necesidad de estudiar adecuadamente el recorrido al que nos enfrentaremos. Conocer su trazado, el terreno, el desnivel, los Puntos de Avituallamiento, las horas de cierre... es una tarea ineludible que el corredor se asigna así mismo con su inscripción. La preparación es la mejor herramienta del corredor frente a los imprevistos.

### **Control y asistencia: el corredor como primer alertante**

A lo largo del recorrido el corredor se encontrará con personal de control designado por la organización, que facilita el seguimiento del desarrollo de la prueba. Además de orientar al participante, e interrumpir el tráfico en los cruces de vías, este personal sirve como primer contacto para solicitar asistencia en el caso de necesitarla.

Precisamente por ello resulta de vital importancia que, en caso de ser testigos de algún tipo de incidencia, o si tenemos conocimiento de que algún corredor ha sufrido un accidente, informemos de inmediato al personal de la organización.

El corredor del Maratón del Meridiano es nuestro primer alertante y, gracias a su colaboración, podemos intervenir con mayor celeridad en caso de que sea necesario.

### **Cámaras y móviles: ¡vista al frente!**

Cada vez es más frecuente que los participantes registren en vídeos y fotos su experiencia en el Maratón del Meridiano. Y esto nos encanta. Pero por desgracia, la atención que los corredores prestan a la tecnología con la que se acompañan, desde un Smartphone hasta esa GoPro que te han dejado los Reyes, puede ser contraproducente. No serías la primera persona que tropieza por revisar su tracking, o cae por un terraplén por conseguir el mejor "selfie" de la carrera. La mejor foto es aquella en la que cruzas la meta indemne, así que sé prudente.

### **Kilómetro Vertical: mirando al cielo**

Todo lo anteriormente mencionado es igualmente útil para el Kilómetro Vertical Meridiano, claro está. Recorriendo el exigente Camino Las Carboneras, con una combinación de pavimentos tradicionales que requieren especial atención, esta carrera pone a prueba la capacidad y preparación de los corredores. ¡Nos vemos arriba!

### **Retirarse: no es “Adiós”, es “Hasta el año que viene”**

La organización habilitará medios de transporte para aquellos corredores retirados de la carrera, de forma voluntaria o forzosa. Estos participantes, que por cualquier motivo no hayan podido finalizar la carrera, deberán esperar en hasta tres diferentes puntos del recorrido, desde donde se gestionará un transporte de carácter colectivo a través de un vehículo de la organización. Este vehículo realizará dichos transportes de forma puntual y programada, por lo que los corredores que opten por esta opción deberán permanecer a la espera en los puntos establecidos hasta que se produzca el transporte. Llegado el caso, el participante autorizará por escrito al conductor del vehículo a realizar dicho transporte. Se informará a los participantes de la ubicación de dichos puntos durante las Charlas Técnicas o Vídeos previos a la carrera.

### **Fuera de Carrera: ¡no nos dejes con la intriga!**

Una de las cuestiones que, accidentalmente, se repiten prueba deportiva tras prueba deportiva, es la existencia de participantes que, por un motivo y otro, abandonan la carrera o no pasan por el arco de meta. En muchas ocasiones, esto impide a la organización conocer la situación de un pequeño número de participantes en las fases finales de la carrera, y obliga a destinar a su búsqueda a recursos de rescate y sanitarios que deberían estar acompañando a los últimos corredores que llegan a meta. Por ello, pensando en su seguridad, te solicitamos que, en caso de no haber finalizado la carrera de forma ordinaria, comuniques de forma fehaciente a la organización tu estado, informando de tu dorsal y, preferiblemente, también tu nombre y apellidos. ¡Todos te lo agradeceremos!

### **Horas de Cierre: el bienestar de la mayoría supera al bienestar de la minoría, o de uno solo.**

Hemos dejado para el final uno de los elementos que menos nos agradan. Se han establecido para la prueba una serie de Horas de Cierre. Retirar forzosamente a un corredor de la carrera, solicitarle su dorsal, es una de las mayores pesadillas para todos los que trabajamos para la organización de estos eventos. Todo lo que hacemos, lo que de nosotros hay en esta experiencia, en horas, cariño y esfuerzo, tiene un único objetivo: que puedas disfrutar y terminar el Maratón en cualquiera de sus pruebas o recorridos. Por eso te pedimos que tengas en cuenta que, si se da la triste circunstancia de que tengamos que solicitarte tu dorsal, se trata ya de la última opción a la que podíamos acudir.

No se trata de privar a nadie de la oportunidad de llegar, ni pretendemos irnos antes a casa. Estas Horas de Cierre existen porque son lo único que nos permite asegurar que nuestro, ya de por sí, amplio operativo de rescate y sanitario pueda dar cobertura a todos los participantes. Si aceptáramos mantener en carrera a aquellos que superen los tiempos establecidos, lo estaríamos haciendo a costa de desproteger al resto de corredores. Y eso es algo que, en conciencia, no podemos aceptar. Por eso agradecemos tu comprensión llegado este caso.

### **GUÍA RÁPIDA:**

- **PREPARA:** La preparación física es fundamental para afrontar esta o cualquier otra prueba.
- **PLANIFICA:** Conoce tu recorrido, sus características, tiempos y avituallamientos.
- **AVITUALLA:** Dispón de agua y alimento en función de tu distancia, y no ignores los avituallamientos. Se previsor y adelántate a las necesidades de tu cuerpo.
- **ABRIGA:** ojo a las condiciones meteorológicas cambiantes. Tú conoces mejor que nadie tu vestuario, aprovéchalo.
- **HIDRATA:** Dependiendo de las condiciones meteorológicas, se producen en ocasiones fenómenos de deshidratación de los corredores perfectamente evitables. Ojo al exceso de calor... y al de frío, que nos pueden llevar a ignorar nuestras necesidades de hidratación.

- **ADAPTA:** tu paso, velocidad y zancada a las circunstancias del terreno, siempre cambiantes. Disfruta del recorrido veloz, pero seguro.
- **ENCHUFA:** Lleva contigo tu teléfono móvil, listo y cargado. Es una herramienta fundamental para solicitar ayuda en caso de necesitarla. Vigila el uso del GPS que puede dejarte sin batería. Y, por favor, ¡no lo apagues al finalizar! La organización puede necesitar contactar contigo.
- **AVISA:** Comunica al personal de la organización cualquier incidencia de la que hayas sido testigo, o cualquier circunstancia de riesgo que aprecies. La carrera cuenta contigo.
- **DISFRUTA:** Norma fundamental e imprescindible. Aplicable a todo lo anterior.
- **RESERVA:** Fecha para 2026. ¿Te lo querrás perder?