

PREGUNTAS FRECUENTES

CH4LLENGE O1R ARANJUEZ

PATROCINADORES

mister PIXEL

COLABORADORES

GOLD NUTRITION · RENATO SPEAKER · POLICÍA LOCAL ARANJUEZ · PROTECCIÓN CIVIL ARANJUEZ · CARNES VARILLAS · BIKILA · Pimiento Negro DEPORTE PARA GRANUJAS

¿El día de la prueba puedo ir andando?

Por supuesto, puedes hacer andando los tramos que quieras o incluso todo el recorrido, siempre que consigas recorrer la distancia en el tiempo estipulado (59 min 59 seg).

¿Cómo se entrena para esta prueba?

Esta es una carrera diferente, no ganas por ser el primero en llegar al arco de meta. Es por ello, por lo que la cantidad de km que lleves en las piernas será importante, pero más aún, la estrategia que te marques para disfrutar del tiempo de descanso necesario para arrancar la siguiente vuelta. Y eso ya... es decisión personal. Además, la organización realizará una serie de entrenamientos antes del evento para entrenar el formato in situ, las fechas serán publicadas en redes sociales.

¿Podremos entrenar el circuito antes del día de la prueba?

Se llevarán a cabo entrenos in situ como si fuera el evento para ir familiarizándose con el recorrido y el formato de la prueba a realizar.

¿Tengo que cambiar mi alimentación días antes de la prueba?

Como en cualquier prueba de larga distancia es importante que, en los días previos, llenes tu “depósito” de hidratos de carbono y proteínas. Esa dieta junto con un buen desayuno en el mismo día, harán que tengas reservas suficientes para afrontar el reto con garantías.

Eso sí, mientras corres y gastas calorías, también debes hidratarte y alimentarte. Días antes de la carrera, la organización dará consejos más concretos para aquellas personas que los necesiten.

* Este documento es susceptible de sufrir modificaciones derivadas de nuevas consultas o aclaraciones que faciliten la comprensión del funcionamiento de la prueba deportiva de cara al corredor.

¿Tendremos comida y bebida en el Challenge?

Está claro que hay que ir comiendo en poquitas cantidades y bebiendo para mantenerse hidratado y con energías. Puedes llevarte tu propio avituallamiento si lo deseas, pero la organización se encargará de que no te falte de nada.

Al apuntarte al Challenge, tendrás acceso a la comida y bebida en función de la estructura de alimentos en la O1R. La siguiente tabla es a modo de ejemplo.

9:30	*15º vuelta*		Naranjas	Agua, Zumos, Bebidas isotónicas	Barrita energética
10:30	*16º vuelta*	Pizzas		Agua, Bebidas isotónicas	
11:30	*17º vuelta*	Chocolate, Gelatinas	Dátiles	Agua, Bebidas isotónicas	Gel
12:30	*18º vuelta*	Sándwich de Nocilla	Plátano	Agua, Bebidas isotónicas	

¿Puedo hacer más vueltas si me encuentro bien?

El Challenge solo permite realizar 4 vueltas al circuito. Una vez realizadas, se debe abandonar el recorrido oficial para que continúen corriendo los participantes de la Backyard O1R.

Una vez realizada la salida, ¿puedo volver a mi zona de avituallamiento?

Está totalmente prohibido ir a la zona de avituallamiento luego de la salida, es importante tener en cuenta que puede ser motivo de descalificación.

Solo está permitido ir hacia atrás o salir del recorrido para ir al baño. Si luego de la salida, te falta el frontal o te sobra la manga larga... tendrás que continuar hasta el final de la vuelta, en la siguiente parada de descanso.

* Este documento es susceptible de sufrir modificaciones derivadas de nuevas consultas o aclaraciones que faciliten la comprensión del funcionamiento de la prueba deportiva de cara al corredor.

Si soy de la zona, ¿podré recoger la bolsa del corredor con antelación?

Por supuesto. Para evitar aglomeraciones, los días previos a la prueba se asignarán varios puntos de recogida que serán informados con antelación.

Solo podrán recoger la bolsa el mismo día, minutos antes de la prueba, aquellos corredores que vienen de fuera de la Comunidad, y avisando previamente a la organización.

¿Podré ducharme allí una vez finalice la prueba?

Por supuesto, en el mismo estadio se podrán utilizar los vestuarios. Masculinos para ellos y femeninos para ellas.

¿Podrán verme mis familiares correr?

La opción de veros va a estar presente en todas las vueltas desde la grada, en la calle por las que se pasa de ida y vuelta, excepto en un tramo en que los familiares tendrán que esperar hasta el regreso del corredor para poder verlo de nuevo.

¿Podrán estar todos los familiares con el corredor?

En principio, por problemas de aforo, solo podrá estar un acompañante con el corredor, cuando llega y se está avituallando. Los demás familiares tendrán un espacio habilitado para ellos, mientras el participante descansa en otra zona.

¿Habrá servicio de guardarropa?

Próximo a la línea de meta/salida, habrá un lugar habilitado para tal fin, custodiado por la organización.

* Este documento es susceptible de sufrir modificaciones derivadas de nuevas consultas o aclaraciones que faciliten la comprensión del funcionamiento de la prueba deportiva de cara al corredor.

¿Tendremos problemas para aparcar en la zona?

En los alrededores de la salida (Estadio Municipal “El Deleite”) tanto corredores como familiares no tendrán grandes dificultades para aparcar. Las grandes avenidas de la zona y el horario de salida pueden facilitar el aparcamiento.

¿Zapatillas de trail o de running?

Este aspecto es muy personal, ambas zapatillas son una buena opción. La zona no es muy técnica y se puede realizar con un calzado cómodo, pero es posible que en el sendero sean más confortable las zapatillas de trail que las de running.

Los entrenamientos que se organizan in situ son una buena oportunidad para que los corredores puedan probar diferentes calzados y elegir la mejor opción antes del evento.

¿Puedo llevar auriculares durante la prueba?

El uso de auriculares no está 100% prohibido, pero la organización no recomienda su uso.

Es importante tener en cuenta que el corredor debe prestar atención a las indicaciones de la organización, a los transeúntes que estén por la zona o incluso, a posibles llamadas de auxilio. Así que, si el corredor decide utilizar cascos, el volumen debe permitir estar atento a lo que sucede en el transcurso del evento.

* Este documento es susceptible de sufrir modificaciones derivadas de nuevas consultas o aclaraciones que faciliten la comprensión del funcionamiento de la prueba deportiva de cara al corredor.

¿Cómo actúa la organización ante una lesión del corredor?

En caso de que, durante el recorrido, algún corredor sufra un golpe, una torcedura, fractura, pérdida de conciencia... La organización cuenta con un servicio de ambulancia contratado durante todo el evento, tanto el médico como el enfermero tendrán acceso a todas las zonas del recorrido.

Para las zonas en las que no sea posible acceder con la ambulancia, la organización cuenta con un todoterreno 4x4 para asegurar la tranquilidad de poder evacuar al accidentado ante un posible contratiempo.

* Este documento es susceptible de sufrir modificaciones derivadas de nuevas consultas o aclaraciones que faciliten la comprensión del funcionamiento de la prueba deportiva de cara al corredor.

ONLY ONE RACE
BACKYARD
ARANJUEZ
2027

Para cualquier duda, ponte en contacto.

info@onlyonerace.es

678 036 813

617 351 093

Toda la información sobre la Backyard Aranjuez se irá actualizando en la web de la carrera y las Redes Sociales.

PATROCINADORES

mister PIXEL

COLABORADORES

GOLD NUTRITION · RENATO SPEAKER · POLICÍA LOCAL ARANJUEZ · PROTECCIÓN CIVIL ARANJUEZ · CARNES VARILLAS · BIKILA · Pimiento Negro DEPORTE PARA GRANUJAS