



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

PLAN DE EMERGENCIAS Y AUTOPROTECCIÓN

**// TRAIL DE LA CONTRAVIESA // MINITRAIL Y
SENDERISMO "RUTA DEL GATO"
ALBUÑOL**



TRAILRUNNING

SIERRA DE LA CONTRAVIESA



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE
MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO

Plaza del Ayuntamiento, 1
18700 – ALBUÑOL
Teléfono: 958 82 60 60
Fax: 958 82 66 57
C.I.F.: P1800700E



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

1. EMPLAZAMIENTO DE LA ACTIVIDAD E IDENTIFICACIÓN DE LOS TITULARES.

1.1. EMPLAZAMIENTO DE LA ACTIVIDAD.

El evento se denomina “CxM Albuñol” Trail de La Contraviesa y Minitrail Ruta del Gato. La fecha prevista para su realización es el 15 de septiembre de 2024; el domingo 15 de septiembre darán comienzo todas las pruebas a partir de las 8:00H con salida y llegada desde la plaza del Ayuntamiento de Albuñol. El tiempo máximo es de 6:00 horas para el Trail y 2-3 horas para el Minitrail y senderismo respectivamente desde la hora de salida.

La Actividad deportiva está promovida por el Ayuntamiento de Albuñol con CIF Número P1800700E y sede social en Plaza del Ayuntamiento N°1, 18700 Albuñol (Granada).

El emplazamiento principal de la organización, así como el lugar de salida y llegada de la carrera es la Plaza del Ayuntamiento de Albuñol.

Dirección:

Plaza del Ayuntamiento de Albuñol

Coordenadas:

Latitud: 36°47'29.13"N

Longitud: 3°12'12.22"O

El evento en cuestión se llevará a cabo en espacios abiertos.



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

1.2. IDENTIFICACIÓN DE LOS TITULARES:

DIRECTOR EJECUTIVO	DIRECTORES DEPORTIVOS Y COORDINADORES DEL RECORRIDO.
NOMBRE: D. Francisco Fernández Sillas. CONCEJAL DE BIENESTAR SOCIAL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALBUÑOL. TELÉFONO: 659 10 62 17	NOMBRE: D. Esteban Sánchez García. NOMBRE: D. Valeriano Fernández Morillas. TÉCNICO DE CULTURA Y TÉCNICO DE DEPORTES DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALBUÑOL. TELÉFONO ESTEBAN: 618279359 TELÉFONO VALERIANO: 607355362

DIRECTOR DEPORTIVO DE LA PRUEBA

Nombre: FRANCISCO FERNÁNDEZ SILLAS

Teléfono: 659106217

COORDINADOR DE SEGURIDAD Y EMERGENCIAS.

COORDINADOR DEL RECORRIDO Y ASESOR DEPORTIVO.

Nombre: ESTEBAN SÁNCHEZ GARCÍA

Email: esteban.sanchez15@gmail.com

Teléfono: 618279359

2. DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD Y DEL MEDIO FÍSICO EN EL QUE SE DESARROLLA.

2.1. DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA ACTIVIDAD.

El Trail de la Contraviesa discurrirá por los hermosos parajes de La Contraviesa, entre los términos municipales de Albuñol y Sorvilán (Sierra de la Contraviesa). Recorriendo una distancia aproximada de unos 29km para el Trail de la Contraviesa y 9km el Mini Trail y

Plaza del Ayuntamiento, 1
18700 – ALBUÑOL
Teléfono: 958 82 60 60
Fax: 958 82 66 57
C.I.F.: P1800700E



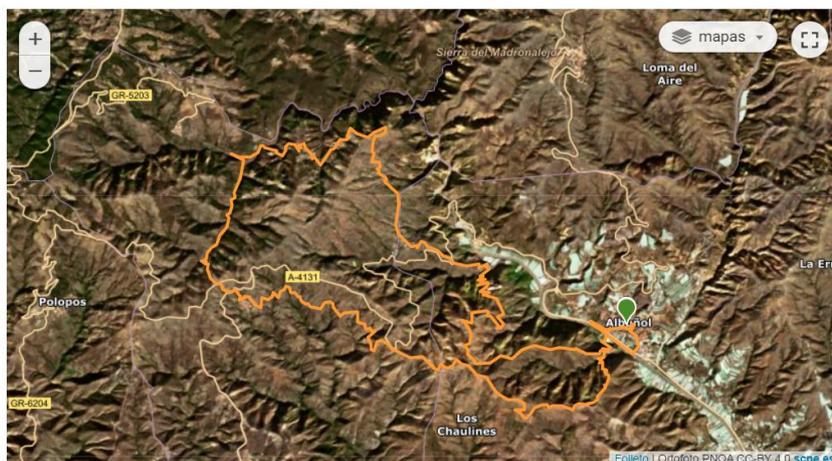
EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

senderismo “Ruta del Gato”. Estos últimos transcurren íntegramente por el término Municipal de Albuñol y una distancia aproximada de unos 9 km.

2.2. ITINERARIOS.

IV TRAIL DE LA CONTRAVIESA (29KM).

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/cxm-albunol-trail-de-la-contraviesa-183564810>



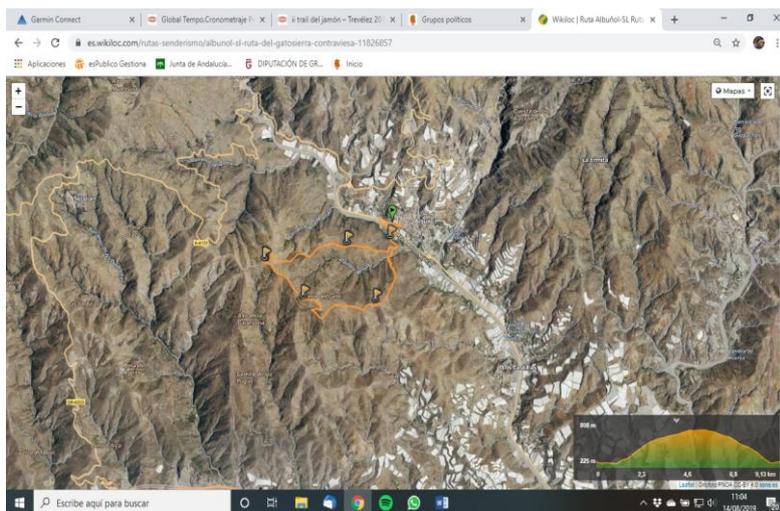
Plaza del Ayuntamiento, 1
18700 – ALBUÑOL
Teléfono: 958 82 60 60
Fax: 958 82 66 57
C.I.F.: P1800700E



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

SENDERISMO Y MINITRAIL RUTA DEL GATO (9KM)

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera-por-montana/cxm-albunol-minitrail-senderismo-ruta-del-gato-183562568>



2.3. CLASIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LOS USUARIOS.

Se establecen las siguientes modalidades para participar:

1. CXM Trail (29 kilómetros)
2. Mini Trail (9 Kilómetros)
3. Senderismo (9 Kilómetros)

Los participantes, de cada modalidad, estarán divididos en las siguientes categorías, tanto para femenino como masculino, según edades.

CXM ALBUÑOL II TRAIL DE LA CONTRAVIESA.

CATEGORÍAS	EDAD
PROMESA	21-23 AÑOS

Plaza del Ayuntamiento, 1
18700 – ALBUÑOL
Teléfono: 958 82 60 60
Fax: 958 82 66 57
C.I.F.: P1800700E



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

SENIOR	24-39 AÑOS
VETERANO A	40-49 AÑOS
VETERANO B	50-59 AÑOS
VETERANO C	+ 60 AÑOS
ABSOLUTA	Tres primeros clasificación general independientemente de la edad.
PREMIO LOCAL	Personas empadronadas en el municipio de Albuñol de cualquier edad.

- *Tendrán premio los tres primeros clasificados de cada categoría tanto de sexo masculino como femenino.*

CXM ALBUÑOL MINITRAIL RUTA DEL GATO.

CATEGORÍAS	EDAD
CADETE	15-16 AÑOS
JUNIOR	19-20 AÑOS
JUVENIL	17-18 AÑOS
ABSOLUTA	+ 21 AÑOS
LOCAL	PERSONAS EMPADRONADAS EN EL MUNICIPIO DE ALBUÑOL INDEPENDIENTEMENTE DE SU EDAD

- *Tendrán premio los tres primeros clasificados de cada categoría tanto de sexo masculino como femenino.*

SENDERISMO RUTA DEL GATO.

Plaza del Ayuntamiento, 1
18700 – ALBUÑOL
Teléfono: 958 82 60 60
Fax: 958 82 66 57
C.I.F.: P1800700E



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

No existen categorías. Es una especialidad deportiva sin carácter competitivo.

2.4. DESCRIPCIÓN DEL ENTORNO NATURAL DONDE SE DESARROLLA LA ACTIVIDAD.

Albuñol es el municipio más poblado de la Alpujarra de Granada, tierra de frontera entre el Mar Mediterráneo y Sierra Nevada, en el cual se conservan las mejores tradiciones de la Contraviesa, el alma de la Alpujarra. Un pueblo al que las distintas civilizaciones que llegaron a nuestras costas y los nuevos pobladores del magreb o del este y norte europeo, aportan un presente singular en el que destacan los esfuerzos y logros para ser un municipio acogedor, solidario, en el que la integración social y la multiculturalidad, son objetivos de la ciudadanía.

El municipio de Albuñol se encuentra al abrigo de la Sierra de la Contraviesa bañado por el Mar Mediterráneo y es la puerta de entrada de las Alpujarras Granadinas para aquellos viajeros procedentes de la costa. Con dos ramblas, la de Ahijón y la de Aldayar, y que al llegar a su punto de unión forman la Rambla del Tranco, que históricamente marcó el devenir de muchos alpujarreños.

Albuñol es un municipio marítimo y agrícola, alpujarreño y costero, que conforme llegamos a su interior se hace más abrupto y escalonado, y muestra de ello son sus famosos cerros como los del Gato, Los Gálvez, la Ermita, famosos por su producción de viñedos y almendras, así como también la conocida garganta de Las Angosturas, que cuenta con una ruta señalizada para recorrer el sendero.

Su fundación data de los árabes. La formación del municipio está estrechamente ligada a la división geopolítica de Las

Plaza del Ayuntamiento, 1
18700 – ALBUÑOL
Teléfono: 958 82 60 60
Fax: 958 82 66 57
C.I.F.: P1800700E



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

Alpujarras, ya que los musulmanes dividieron la Alpujarra en una docena de distritos denominados "Tahas" formando Albuñol y La Rábita parte de la "Taha de Cehel".

Por aquellos entonces Albuñol se denominaba "**Hins Al-Bonyul**", lo que se puede traducir al castellano como "Castillo del Viñedo". La Rábita sigue manteniendo su topónimo. Después de la expulsión de los moriscos, en el año 1505 D Luis Zapata adquirió el Señorío de Albuñol a Dña. Juana de Castilla y en 1508 adquirió la Rábita.

Tras la conquista cristiana, estas tierras fueron adquiridas a la Corona por Don Luis Zapata Portocarrero, recibiendo Albuñol el título de Ciudad. La Expulsión de los moriscos en los primeros años del siglo XVII, supuso el despoblamiento casi generalizado del territorio, que se colonizaría de nuevo con castellanos, gallegos y leoneses.

En el año 1696 los pobladores obtuvieron el permiso Real de roturar y usar las tierras que en su mayoría estaban cubiertas de encinas, por lo que se comenzaron a utilizar las tierras para la labor y nacieron múltiples cortijadas con los apellidos de los nuevos pobladores que, aún hoy, conservan su nombre tales como Los Rivas, Los Gálvez, Los Morenos, etc. Así pues, Albuñol fue creciendo como un pueblo agrícola de tradiciones y costumbres alpujarreñas, que se complementaba con su cercanía marítima.

Albuñol, a finales del siglo XVII, comenzó a vivir su época de esplendor demográfico, agrícola y comercial, ya que las tierras estaban cultivadas de viñedos, higueras y almendros, cuyos frutos eran conocidos por toda la geografía española, y parte del extranjero, ya que se transportaban desde el puerto de La Rábita a distintos mercados nacionales e internacionales.

En 1834 se convierte en cabeza del partido judicial del mismo nombre. A mediados del siglo XIX Albuñol conoció un considerable auge económico, gracias a la producción de vino y pasas que se



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

exportaban al extranjero desde los puertos de La Rábita y La Mamola.

La historia de Albuñol está marcada fuertemente por su orografía montañosa, afectando esta, en todos los aspectos de la vida de sus vecinos y vecinas, tanto en el aspecto social, como en el cultural y por supuesto en el deportivo.

Los deportes de montaña son uno de los reclamos principales de nuestro municipio, hablamos de deportes como el ciclismo, el senderismo, el trail, el barranquismo, la escalada, entre otros muchos.

Estas pruebas deportivas **Trail de la Contraviesa, Mini Trail Ruta del Gato y Senderismo Ruta del Gato** son el mejor escaparate para mostrar al visitante las bondades de nuestra tierra desde el plano del deporte como eje vertebrador de una vida plena y saludable.

3. INVENTARIO, ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE RIESGOS.

3.1. IDENTIFICACIÓN, ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS DE LA ZONA O INSTALACIÓN DONDE SE DESARROLLA LA ACTIVIDAD.

Cualquier componente de la organización y/o servicios de urgencias, podrán detectar algún tipo de riesgo. Este se pondrá en conocimiento a la mayor brevedad posible con la Dirección de carrera, dando la información del lugar y características más precisas posibles del riesgo existente. La dirección de carrera junto con los coordinadores de seguridad y de recorrido analizarán la información recibida, evaluándola y tomando la decisión más coherente y razonable posible siguiendo el protocolo recogido en este plan de emergencias y en su caso se movilizarán los servicios de urgencias.



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

3.2. IDENTIFICACIÓN, ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS PROPIOS DE LA ACTIVIDAD.

Lesiones. - Los participantes están expuestos a lesiones musculares debido a la fatiga muscular en la alta competición y más aún en la práctica de este deporte considerado extremo. Estas lesiones suelen ser tirones musculares o deshidratación. Lesiones sufridas por caídas, torceduras y esguinces. Para todo ello la organización dispone de un servicio de urgencias que constará como mínimo de un Médico, Auxiliares clínicos y una ambulancia con conductor. Para combatir la deshidratación del participante la organización contará con 6 avituallamientos donde el corredor dispondrá de agua y bebida isotónica y dos de ellos donde además dispondrán de alimento sólido.

En cuanto al público asistente, los riesgos más comunes serían los desvanecimientos por deshidratación, a tratar por nuestro servicio médico antes mencionado.

3.3. IDENTIFICACIÓN, CUANTIFICACIÓN Y TIPOLOGÍA DE LAS PERSONAS AFECTADAS POR LA ACTIVIDAD.

Se contarán con número máximo de 200 participantes por cada modalidad del domingo 15 de septiembre diferenciadas con anterioridad (IV CXM Albuñol IV Trail de la Contraviesa, CXM Albuñol IV Minitrail Ruta del Gato y Senderismo Ruta del Gato). La organización cuanta con todos los datos de filiación de los corredores. Todos los participantes a la obtención del dorsal aceptan las condiciones expuestas por la organización entre ellas, que se deberá encontrar entrenado y en condiciones óptimas de salud para la realización de la prueba.

4. INVENTARIO Y DESCRIPCIÓN DE LAS MEDIDAS Y MEDIOS DE AUTOPROTECCIÓN.

Inventario y descripción de las medidas y medios, humanos y materiales, que dispone la organización para controlar los riesgos

Plaza del Ayuntamiento, 1
18700 – ALBUÑOL
Teléfono: 958 82 60 60
Fax: 958 82 66 57
C.I.F.: P1800700E



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

detectados, enfrentar las situaciones de emergencias y facilitar la intervención de los Servicios Externos de Emergencias:

Medios Técnicos:

- 1 Vehículo Policía Local Albuñol 4x4.
- 1 Ambulancia completamente equipada.
- 6 motos de enduro control de carrera.
- 1 Vehículo 4x4 de organización.
- 2 motos Policía Local de Albuñol.

Medios Logísticos:

- Vallas
- Cinta balizadora
- Flechas señalización
- Picas
- Marcas y puntos de control

Medios Humanos:

- 6 voluntario móviles en moto
- 1 médico
- 2 auxiliares clínicos
- Conductor ambulancia
- 3 personas organización
- 20 voluntarios

4.1. MATERIAL EN CARRERA CORREDORES.

- **MATERIAL OBLIGATORIO TRAIL DE LA CONTRAVIESA.**
 - SOPORTE LÍQUIDO PARA PORTAR AL MENOS UN LITRO.



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

- VASO REUTILIZABLE.
 - TELÉFONO MÓVIL.
 - CORTAVIENTOS O MEMBRANA IMPERMEABLE.
 - MOCHILA, CHALECO O CINTURÓN.
 - MANTA TERMICA DE SUPERVIVENCIA.
 - AUNQUE EL RECORRIDO ESTÁ DEBIDAMENTE SEÑALIZADO, ES OBLIGATORIO PORTAR EL TRACK CON LA RUTA YA SEA EN EL RELOJ GPS O EN EL TELÉFONO MÓVIL.
- **MATERÍAL OBLIGATORIO MINITRAIL RUTA DEL GATO.**
 - SOPORTE LÍQUIDO PARA PORTAR AL MENOS MEDIO LITRO.
 - VASO REUTILIZABLE.
 - TELÉFONO MÓVIL.
 - **MATERÍAL RECOMENDADO.**
 - PROTECCIÓN SOLAR
 - GAFAS DE SOL.
 - GORRA, BUFF O VADANA.
 - VASELINA.

** La organización podrá añadir de los elementos obligatorios en función de la climatología prevista para el día de la carrera.

5. PLAN DE ACTUACIÓN ANTE EMERGENCIAS

5.1. IDENTIFICACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIÓN ANTE EMERGENCIA.

Cada corredor contará con un dorsal, en el llevará impreso los números de teléfonos del Director de Carrera y del Coordinador de Seguridad, para cualquier anomalía y/o urgencias.

El Coordinador de Seguridad y Emergencia: Esteban Sánchez García. Se encontrará en un puesto dinámico recorriendo el trazado, revisando y coordinando los Puestos.

Plaza del Ayuntamiento, 1
18700 – ALBUÑOL
Teléfono: 958 82 60 60
Fax: 958 82 66 57
C.I.F.: P1800700E



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

Se encontrará en todo momento en contacto con Director Ejecutivo Francisco Fernández Sillas y Coordinador en base técnica Valeriano Fernández Morillas.

el Director Deportivo, guiará al servicio médico de la Ambulancia al lugar de extracción en su caso más cercano. Este puesto será en el punto de salida en la Plaza del Ayuntamiento.

5.2. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS EMERGENCIAS.

5.2.A). Emergencias Leves.

- Lesiones leves del corredor y/o terceros.
- Deshidratación del corredor y/o terceros.
- Accidente de Tráfico con heridos leves o sin heridos.

5.2.B). Emergencias Graves.

- Caída Grave.
- Incendio en zona poblada de Arboledas y Matorral.
- Accidente de Tráfico con heridos graves.
- Derrumbes de Pabellones.

5.3. PROCEDIMIENTO Y ACTUACIÓN ANTE EMERGENCIAS.

5.3.A). Emergencias Leves.

- Lesiones leves del corredor y/o terceros. En situaciones de Preemergencias, caídas que pueden ser solucionadas sin la necesidad de que el personal sanitario se traslade hasta el lugar del incidente. El personal de organización le indicará el lugar de meta donde se encuentran los servicios médicos.



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

- Deshidratación del corredor y/o terceros. La fecha en que se hará la prueba 15 de septiembre, no se prevé altas temperaturas, pero la posibilidad de que fuera al contrario y la mala preparación y/o condición física de algunos de los corredores, se puede dar el caso de falta de deshidratación, para ello la organización ofrecerá al corredor 5 puntos de avituallamientos con el fin de contrarrestar este síntoma.

- Accidente de Tráfico con heridos leves o sin heridos.

El recorrido de la CXM se ha diseñado atendiendo a no invadir prácticamente en la totalidad del recorrido con las vías que puedan ser transitadas por vehículos, siempre circulando por caminos cortados al tráfico rodado por cadenas, por lo que no se impide en ningún momento los accesos y rutas normales que tiene el terreno disponible. Todas estas zonas de aparcamiento, estarán reguladas por voluntarios de la Organización, que velarán porque los estacionamientos se produzcan con seguridad y orden.

5.3.B). Emergencias Graves.

- Caída de Gravedad. En situaciones de Emergencias, caídas que precisen de la intervención de equipos de emergencias in situ. Cualquier persona de organización y/o otros descritos en este plan, contactará mediante móvil con el Director de la Carrera o con el Coordinador de Seguridad y Emergencias, en forma precisa y clara de la posición en la que ha ocurrido el incidente, número de afectados y una primera valoración de la situación, estos junto con el Coordinador del Plan de Emergencias, clasificarán la emergencia como parcial o general en función de la gravedad y contactara con los medios de intervención correspondientes. En caso de ser necesario el traslado de la ambulancia, está junto con el Coordinador de Seguridad, se trasladarán al lugar más cercano al incidente. En caso de que la emergencia parcial pase a ser a general, porque la acción implique que los medios de seguridad queden no operativos para las



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

acciones descritas en este Plan, o porque la gravedad requiera la intervención de medios externos a la actividad, esta será inmediatamente interrumpida lo que se comunicará rápidamente a los participantes y al público asistente. En caso de evacuación de los afectados serán llevados Hospital Comarcal de Motril “Santa Ana” sito en Av. Enrique Martín Cuevas, 18600 Motril.

- Incendio en zona poblada de Arboledas y Matorral. La organización cuenta con extintores en los vehículos oficiales de la organización en los puntos de avituallamiento, colaboración con los servicios de Protección Civil y los teléfonos de urgencias. Ante cualquier anomalía suscitada en este riesgo, el protocolo de emergencias manda contactar con el Coordinador del plan de Emergencias y la Dirección de Carrera quien, tras evaluar los riesgos, trasladará en su caso a la mayor brevedad posible a los servicios de extinción y organizar el apoyo necesario a estos servicios de urgencia si para ello fueren requeridos. Dando por cerrada el espacio dañado si el percance de la urgencia es de índole leve, siempre que no exista peligro para los participantes y/o terceros. En caso de incendio extremo, y tras contactar con el servicio de Bomberos y medios de extinción, éstos si creen convenientes tienen a su disposición el canal hidrográfico existente en la zona al objeto de extraer agua. En este caso la Dirección de Carrera dará por cerrada la prueba deportiva.

5.4. IDENTIFICACIÓN Y FUNCIONES DE LAS PERSONAS Y EQUIPOS QUE LLEVARAN A CABO LOS PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN. EQUIPO DE ALARMA Y EVACUACIÓN, PRIMEROS AUXILIOS.

La Dirección de Carrera, policía local y la ambulancia, contarán con dossier en el que figuraran los puestos de observación y coordinación distribuidos a lo largo del recorrido de carrera. En estos puestos se encontrarán totalmente identificado la persona de la organización



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

y/o voluntariado junto con el teléfono de esa persona. Los puestos estarán enumerados y expuestos en planimetría que igualmente los servicios de dirección de carrera y medios de urgencias tendrán.

Para equipos de alarma y evacuación se contará con cada uno de los componentes de la organización y voluntariado.

Para equipo de primeros auxilios, los ofrecidos por el personal cualificado de servicio de ambulancia (Médico, Auxiliar y conductor).

6. IMPLANTACIÓN DEL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN.

6.1. PROGRAMA DE INFORMACIÓN A TODO EL PERSONAL SOBRE EL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN.

Este plan en formato digital será repartido entre los componentes de la organización y voluntariado. Con el fin puesto en realizar una charla informativa impartida por el coordinador de este plan de autoprotección. Esta charla se realizará con el objetivo de aclarar, coordinar y explicar este Plan de Emergencia y Autoprotección, e indicar a cada componente el modo de actuación en diferentes emergencias dadas.

7. DIRECTORIO DE COMUNICACIÓN.

Todos los componentes de la organización, se conectarán vía internet mediante una aplicación de mensajería instantánea para Smartphone o mediante radio. Cada puesto de control deberá avisar al Coordinador de Seguridad cuando llegue la cabeza de carrera y el cierre, así en todo momento se sabrá por donde rueda el lardo de los corredores. Así mismo habrá contacto directo vía móvil desde todos los puntos de avituallamiento, efectivos policía local, motos de la organización dinámica en carrera y dirección de carrera en la zona de meta.



EXCMO. AYUNTAMIENTO ALBUÑOL - GRANADA-

// TELÉFONOS DE INTERÉS//

- Policía Local 679174739
- Emergencias 112
- Urgencias Sanitarias 061
- Bomberos Motril 958601920
- Guardia civil 062