

CHECKLIST DEL CORREDOR

ANTES DE LA CARRERA

- ☐ Descarga y lee la Guía del Corredor.
- ☐ Confirma la reserva del transporte (avión, tren, autobús, etc.) y el alojamiento.
- ☐ Asegúrate de que tu inscripción esté completa y hayas elegido hora de recogida del dorsal y bus a la salida (si lo necesitas).
- ☐ Consulta el programa del evento para saber horarios y ubicaciones de cada acción que se desarrolle durante la semana.
- ☐ Lleva tu DNI, pasaporte, o documento acreditativo.
- ☐ Asegúrate de que llevas todo el material obligatorio según Reglamento.
- ☐ Familiarízate con el evento y con tu carrera.
- ☐ Descárgate el track oficial en tu reloj, revisa dónde está ubicado cada avituallamiento, y consulta los tiempos de corte para gestionar tu competición.
- ☐ Instala la App LiveTrail en tu smartphone (es obligatorio) y asegúrate de que llevas el GPX cargado con el track oficial.
- ☐ Revisa la hora a la que debes recoger tu dorsal.
- ☐ Cuando recojas tu dorsal, verifica que tienes todo y está correcto.
- ☐ Prepara la noche de antes la sujeción del dorsal. NO habrá imperdibles.
- ☐ Carga móvil, reloj y batería externa.
- ☐ Comprueba el estado de tu frontal, pilas y reserva.
- ☐ Confirma que no llevas el modo avión en el teléfono. Si la organización tiene que comunicar un mensaje urgente se realizará a través de SMS de la App LiveTrail.

EL DÍA DE LA CARRERA

- ☐ Prepara tu(s) bolsa(s) del corredor y tu mochila o similar.
- ☐ Si haces una carrera con bases de vida, planea reflexivamente qué irá en cada avituallamiento.
- ☐ Asegúrate de que llevas todo.
- ☐ Llega al punto de salida al menos 45 minutos antes.
- ☐ Deposita tu bolsa del corredor en el lugar habilitado.
- ☐ ¡Corre, disfruta, y llévate tu medalla finisher, que te la has ganado!
- ☐ Recoge tu bolsa del corredor.
- ☐ Repón fuerzas en el avituallamiento de meta y...
- ☐ ¡Celebra con los tuyos!

DESPUÉS DE LA CARRERA

- ☐ Busca tus fotos en la web del evento (Sportograf).
- ☐ Descarga el diploma y resultado desde la App LiveTrail.
- ☐ Descarga tu vídeo recuerdo en UTMBLive **AQUÍ**.
- ☐ Comparte tu experiencia, fotos y vídeo usando #HOKAValdAranbyUTMB.
- ☐ Pasado un tiempo prudencial, revisa tus clasificaciones y que las Running Stones estén en tu cuenta MyUTMB.
- ☐ Felicítate por formar parte de esta aventura única.
- ☐ ¡Empieza a pensar en tu próximo reto!