



Fichas de puesto oficiales de los voluntarios

TRAIL DU PLAN-DE-LA-TOUR · 1.^a EDICIÓN · DOMINGO 4 DE OCTUBRE DE 2026

Este cuadernillo reúne las fichas de puesto oficiales del Trail. Cada ficha detalla la misión, las consignas antes / durante / después de la carrera, el material y los puntos de vigilancia, así como los números de emergencia. Léelo atentamente antes del evento.

Gracias a todos los voluntarios: vuestra acogida, disponibilidad y vigilancia contribuyen directamente al éxito y la seguridad del Trail.

Señalero — carretera y camino

FICHA DE PUESTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo 4 de octubre de 2026

Misión

Garantizar la seguridad de los participantes y de los demás usuarios en los tramos de carretera, caminos o cruces del recorrido.

Antes de la carrera

- Conocer con precisión su ubicación.
- Identificar el recorrido y el sentido de paso de los corredores.
- Comprobar que el material de señalización está colocado.
- Conocer las consignas del responsable de seguridad.
- Mantener el teléfono cargado y accesible.

Durante la carrera

- Situar de forma visible y segura según el plano facilitado.
- Orientar a los corredores en la dirección correcta y señalar claramente los cambios de dirección.
- Hacer reducir la velocidad de los vehículos si es necesario, sin ponerse en peligro.
- Avisar de inmediato al responsable en caso de accidente, corredor en dificultad o problema.
- Permanecer atento y no abandonar el puesto hasta el paso del cierre de carrera.

Puntos de vigilancia

- La seguridad está por encima de la carrera.
- No situarse nunca en medio de la circulación.
- No detener nunca físicamente un vehículo.
- No abandonar nunca el puesto sin relevo.
- En caso de problema: asegurar, avisar, esperar instrucciones.

Material

- Chaleco de alta visibilidad.
- Teléfono cargado y walkie-talkie.
- Panel / señalización si está previsto.
- Cinta de señalización si es necesario.

Números de emergencia

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista en el sitio: a precisar el día

Bomberos: 18 · Policía: 17

Avituallamiento — 5 km

FICHA DE PUESTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo 4 de octubre de 2026

Misión

Acoger a los corredores en el avituallamiento del kilómetro 5 y permitirles avituallarse rápidamente y con seguridad.

Antes del paso de los corredores

- Instalar las mesas y las papeleras.
- Preparar los vasos y colocar las bebidas.
- Preparar los alimentos previstos por la organización.
- Identificar claramente bebidas y alimentos.
- Prever una zona para los residuos.
- Comprobar que la zona no estorba el recorrido.

Durante la carrera

- Servir rápidamente a los corredores y anunciar claramente los productos.
- Animar a los participantes.
- Mantener las mesas abastecidas.
- Recoger regularmente los residuos.
- Señalar de inmediato a cualquier corredor que necesite asistencia.

Después del paso

- Esperar el paso del cierre de carrera.
- Recoger vasos y residuos, limpiar la zona.
- Recoger el material.

Material

- Mesas; vasos, agua, bebidas; alimentos previstos.
- Bolsas de basura, guantes, papel / papel de cocina.
- Productos de limpieza si están previstos.
- Altavoz Bluetooth cargado; carpa según la meteorología.
- Walkie-talkie; vehículo de material (pick-up, 4x4).

Números de emergencia

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista en el sitio: a precisar el día

Bomberos: 18 · Policía: 17

Avituallamiento — meta

FICHA DE PUESTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo 4 de octubre de 2026

Misión

Asegurar el avituallamiento y la acogida de los corredores a su llegada.

Antes de la carrera

- Instalar las mesas y preparar bebidas y alimentos.
- Organizar los productos con claridad.
- Despejar una zona suficiente tras la línea de meta.
- Comprobar el acceso de los servicios de socorro y de la organización.

A la llegada de los corredores

- Acoger y felicitar a los participantes.
- Ofrecer bebidas y alimentos, servir a quienes lo necesiten.
- Prestar atención a los participantes muy cansados o en dificultad.
- Avisar de inmediato al responsable o a los socorros en caso de malestar.
- Evitar que los corredores se detengan en medio de la zona de meta.

Después de la carrera

- Esperar el paso del último corredor.
- Limpiar y despejar la zona.
- Separar y evacuar los residuos, recoger el material.

Material

- Mesas; vasos, agua, bebidas; alimentos.
- Bolsas de basura, guantes, papel / papel de cocina.

Números de emergencia

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista en el sitio: a precisar el día

Bomberos: 18 · Policía: 17

Entrega de dorsales

FICHA DE PUESTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo 4 de octubre de 2026

Misión

Acoger a los participantes, verificar su inscripción y entregarles el dorsal y los elementos previstos por la organización.

Antes de la apertura

- Instalar las mesas y organizar los dorsales en el orden previsto.
- Preparar las listas de inscritos.
- Preparar los sobres / lotes de corredor.
- Comprobar el material informático si se usa.
- Identificar claramente las colas.

Acogida del participante

- Pedir el nombre o el número de inscripción y verificar la inscripción.
- Comprobar la información necesaria según las consignas de la organización.
- Entregar el dorsal correspondiente.
- Entregar los elementos previstos: chip/cronometraje, imperdibles, regalo, información de carrera.
- Dar la información esencial de salida / recorrido si es necesario.

Puntos de vigilancia

- No entregar nunca un dorsal sin verificar la inscripción según el procedimiento.
- En caso de problema de inscripción: derivar al responsable.
- No modificar una inscripción por iniciativa propia.
- Mantener los documentos con datos personales fuera del alcance del público.

Material

- Lista de participantes; dorsales, sobres, imperdibles.
- Documentos de corredor; material informático si está previsto; bolígrafos.

Números de emergencia

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista en el sitio: a precisar el día

Bomberos: 18 · Policía: 17

Speaker / Animación

FICHA DE PUESTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo 4 de octubre de 2026

Misión

Crear el ambiente, informar a participantes y público, y hacer los anuncios oficiales de la carrera.

Antes de la carrera

- Conocer el programa.
- Recopilar la información clave: horarios, distancias, número de participantes, consignas de seguridad, patrocinadores, salidas, podios.
- Probar el micrófono y la sonorización.
- Identificar a las personas a anunciar.

Durante la carrera

- Acoger a participantes y público; anunciar las salidas.
- Dar la información práctica y recordar las consignas de seguridad.
- Presentar a los patrocinadores según las consignas de la organización.
- Animar a los corredores y anunciar las llegadas importantes.
- Animar los podios y entregas de premios.

Consignas

- No anunciar información no verificada.
- Para cualquier información de seguridad, seguir al director de carrera / responsable.
- Evitar anuncios que puedan crear confusión.
- Respetar a participantes, voluntarios y patrocinadores.

Material

- Micrófono, sonorización.
- Lista del programa e información importante.
- Cronología de salidas y podios.

Números de emergencia

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista en el sitio: a precisar el día

Bomberos: 18 · Policía: 17

Cierre de prueba / Señalización

FICHA DE PUESTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo 4 de octubre de 2026

Misión

Cerrar la carrera, seguir al último participante y recuperar progresivamente la señalización temporal del recorrido.

Antes de la salida

- Conocer el recorrido y los tipos de balizaje.
- Comprobar las consignas de recuperación de la cinta.
- Identificar las zonas particulares o peligrosas.
- Contactar con el responsable de recorrido.

Durante la carrera

- Seguir al último participante a pie, sin adelantarlo nunca.
- Comprobar que todos los participantes han abandonado los tramos afectados.
- Señalar a cualquier corredor en dificultad o que abandone.
- Retirar la cinta y las balizas solo tras el paso del último participante.
- Comprobar cruces y cambios de dirección.

Puntos de vigilancia

- El cierre de carrera es el último elemento de la prueba: no debe ser adelantado por el desmontaje del balizaje.
- No retirar nunca un balizaje antes del paso del último participante.
- En caso de duda sobre un participante o un sector, avisar al responsable.
- Respetar propiedades privadas, cultivos, vallas e instalaciones.

Material

- Chaleco de alta visibilidad; teléfono cargado; walkie-talkie.
- Bolsa para recuperar la cinta; herramienta de corte si es necesario.
- Plano del recorrido; medio de desplazamiento previsto por la organización.

Números de emergencia

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista en el sitio: a precisar el día

Bomberos: 18 · Policía: 17

Entrega de medallas / Finishers — meta

FICHA DE PUESTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo 4 de octubre de 2026

Misión

Acoger a los corredores a su llegada, felicitarlos y entregarles su medalla de finisher en un ambiente cálido y positivo.

Antes de la carrera

- Instalar el punto de entrega y preparar suficientes medallas.
- Organizar las medallas para facilitar la distribución.
- Identificar la zona de salida de los corredores.
- Comprobar que la zona no estorba la circulación.
- Coordinarse con el responsable de meta y el avituallamiento.

A la llegada de los corredores

- Acoger a cada finisher con una sonrisa y felicitarlo.
- Entregar una medalla a cada finisher según las consignas (al cuello si lo desea).
- Animar a continuar hacia el avituallamiento / la recuperación.
- Prestar atención a corredores muy cansados o con malestar; avisar al responsable o a los socorros.
- Facilitar las fotos de los finishers sin bloquear el paso.

Puntos de vigilancia

- No entregar una medalla a una persona que no ha participado sin validación del responsable.
- No dejar que los corredores se acumulen en la zona de meta.
- Mantener libre el acceso a los socorros.
- Una medalla es un recuerdo importante: acogida cálida y personalizada.

Material

- Medallas; mesas o expositores.

Números de emergencia

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista en el sitio: a precisar el día

Bomberos: 18 · Policía: 17

Aparcamiento de corredores — antes de la carrera

FICHA DE PUESTO OFICIAL · Trail du Plan-de-la-Tour · Domingo 4 de octubre de 2026

Misión

Acoger a los corredores en el sitio, organizar el estacionamiento y garantizar una circulación fluida y segura antes de la salida.

Antes de la llegada de los participantes

- Conocer el plano del aparcamiento.
- Identificar las zonas reservadas: corredores, organización, voluntarios, socorros, PMR.
- Instalar la señalética y colocar barreras / cintas.
- Comprobar que las vías de acceso y de socorro permanecen despejadas.
- Coordinarse con el responsable de aparcamiento.

A la llegada / al acercarse la salida

- Acoger los vehículos y orientarlos hacia las plazas disponibles.
- Indicar claramente las zonas; evitar estacionamientos anárquicos.
- Hacer avanzar los vehículos para optimizar las plazas.
- Indicar el camino: entrega de dorsales, salida, aseos, vestuarios.
- Despejar los accesos prioritarios y mantener libres las vías de socorro.

Regla esencial

- El voluntario de aparcamiento guía los vehículos pero nunca corre riesgos para hacer circular un vehículo.

Material

- Chaleco de alta visibilidad; plano del aparcamiento y del sitio; teléfono cargado.
- Señalética de aparcamiento, paneles direccionales.
- Barreras / conos / cinta; walkie-talkie.

Números de emergencia

Organizador — Adil: 06 52 21 34 42

Organizador — Maxence: 06 48 16 47 02

Socorrista en el sitio: a precisar el día

Bomberos: 18 · Policía: 17