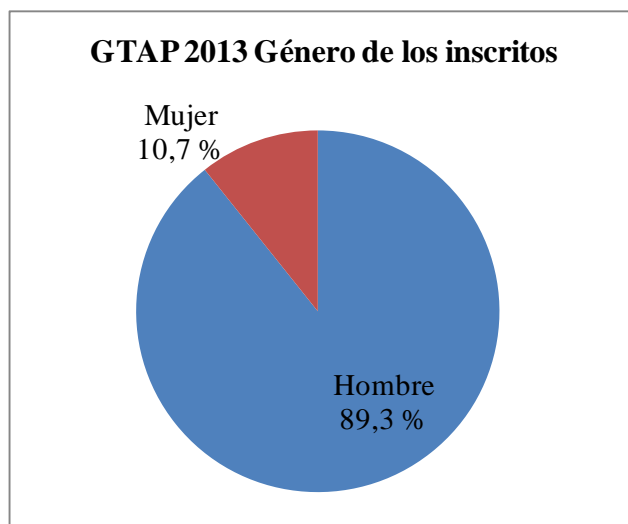
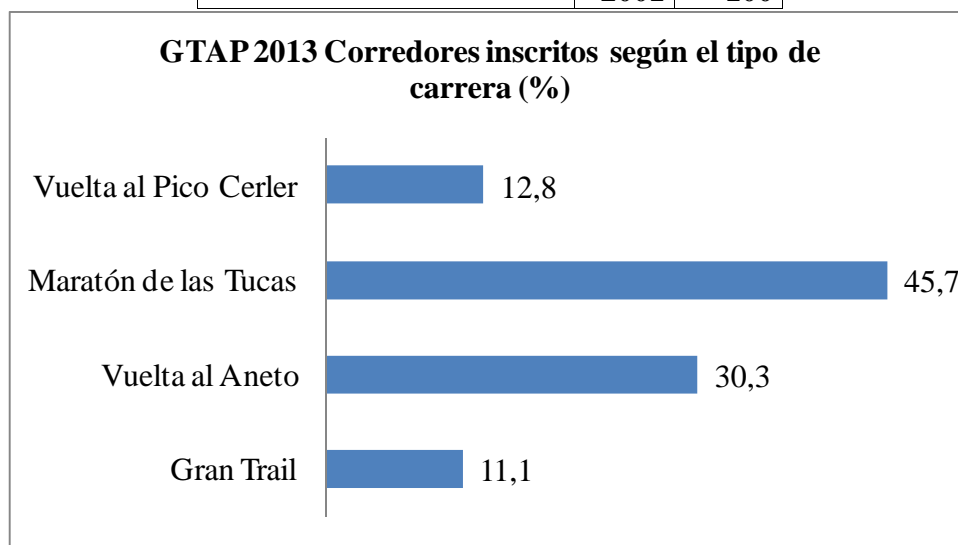
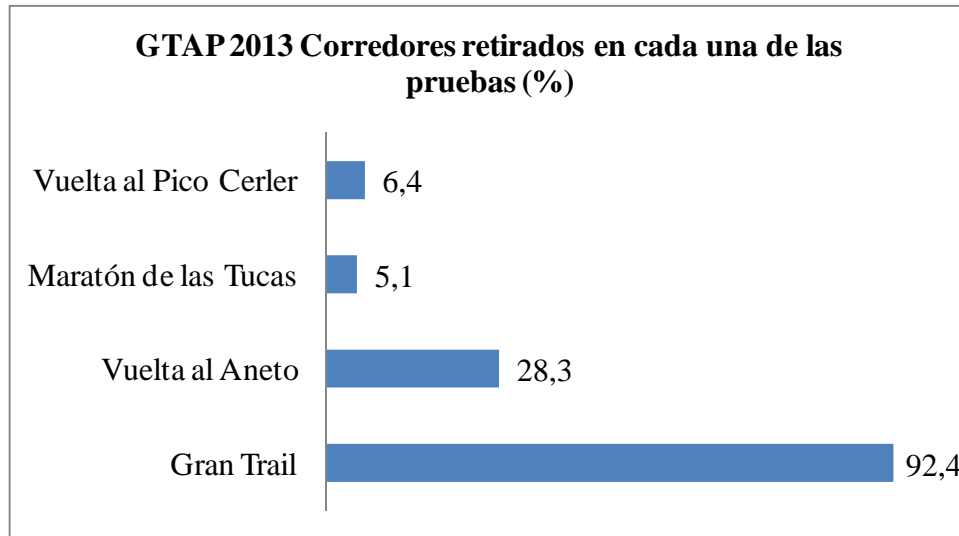


## 7. ANEXOS

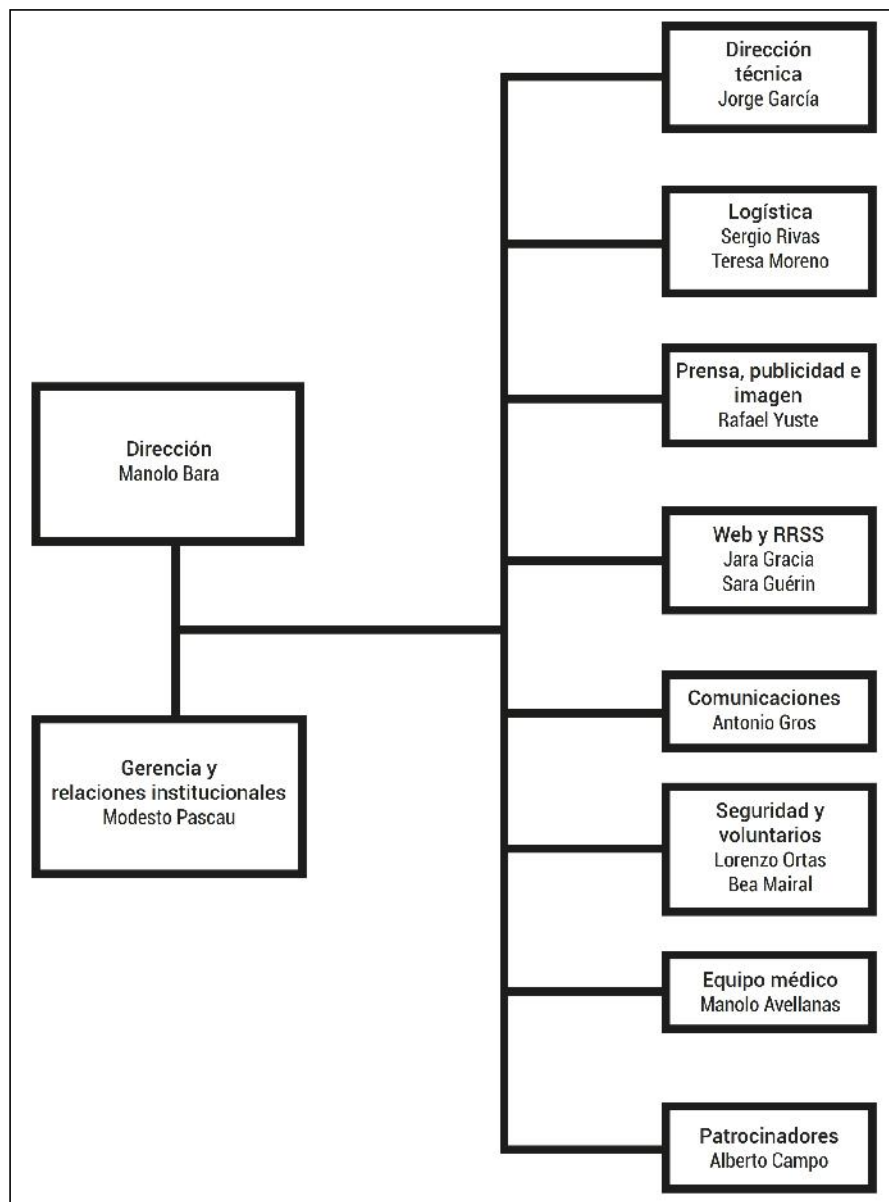
### ANEXO 1. DATOS DE PARTICIPACIÓN DE LA GTAP 2013

<b>Carrera</b>	<b>nº</b>	<b>%</b>
Gran Trail	223	11,1
Vuelta al Aneto	606	0,3
Maratón de las Tucas	915	5,7
Vuelta al Pico Cerler	257	2,8
<b>Total</b>	<b>2001</b>	<b>100</b>



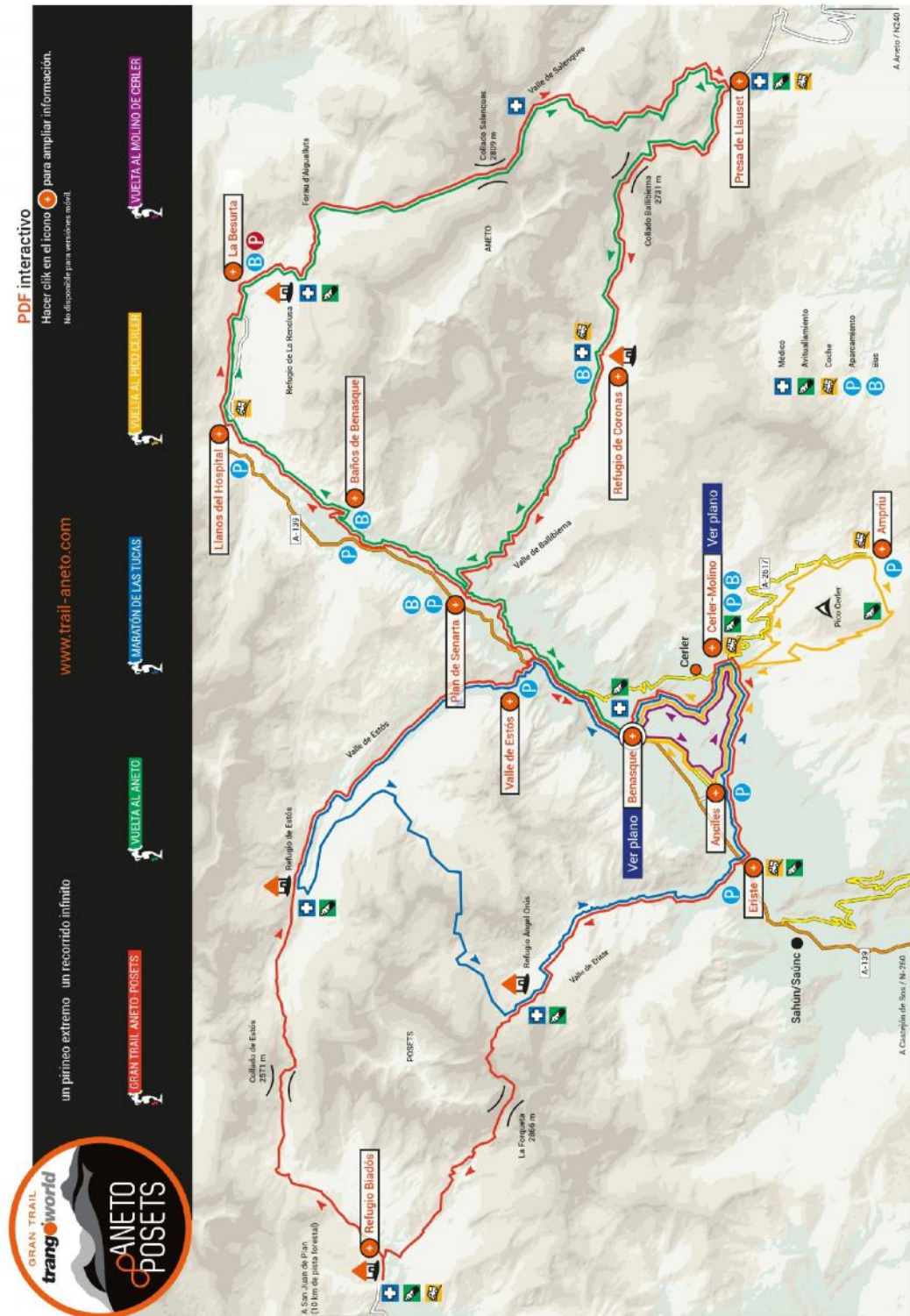


## ANEXO 2 ORGANIGRAMA



## ANEXO 3 MAPA DE LAS PRUEBAS DEL EVENTO

Trazados de las cinco pruebas y la ubicación de los diferentes servicios




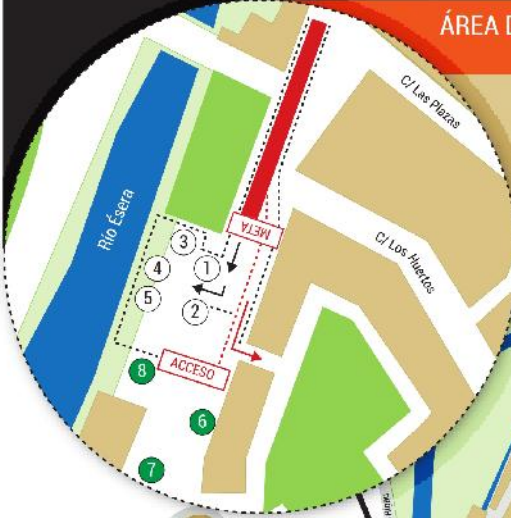
# Benasque

plano

un pirineo extremo      un recorrido infinito

[www.trail-aneto.com](http://www.trail-aneto.com)





### ÁREA DE SALIDA Y META (Avenida de los Tilos)


#### ÁREA DEL CORREDOR

- 1 Descarga de tiempos
- 2 Devolución del chip
- 3 Avituallamiento
- 4 Espacio AMBAR
- 5 Espacio PASTORES

→ Paso intermedio GRAN TRAIL      → Llegada corredores

#### ÁREA DE ESPECTADORES

- 6 Resultados
- 7 Espacio PODOACTIVA
- 8 Punto de información



A: Proie / Salva / Villanueva / Caserío de los / N-790

A: Proie / Salva / Villanueva / Caserío de los / N-790

**1 Polideportivo:**

- Acreditaciones y recogida de dorsales
- Reunión técnica para corredores
- Vestuarios y duchas

**2 Avenida de los Tilos**

- Control de salida
- Salidas de todas las pruebas
- Meta
- Área de corredores (ver plano detalle)
- Áreas de espectadores (ver plano detalle)
- Entrega de trofeos

**3 Escuela de Montaña de Benasque**

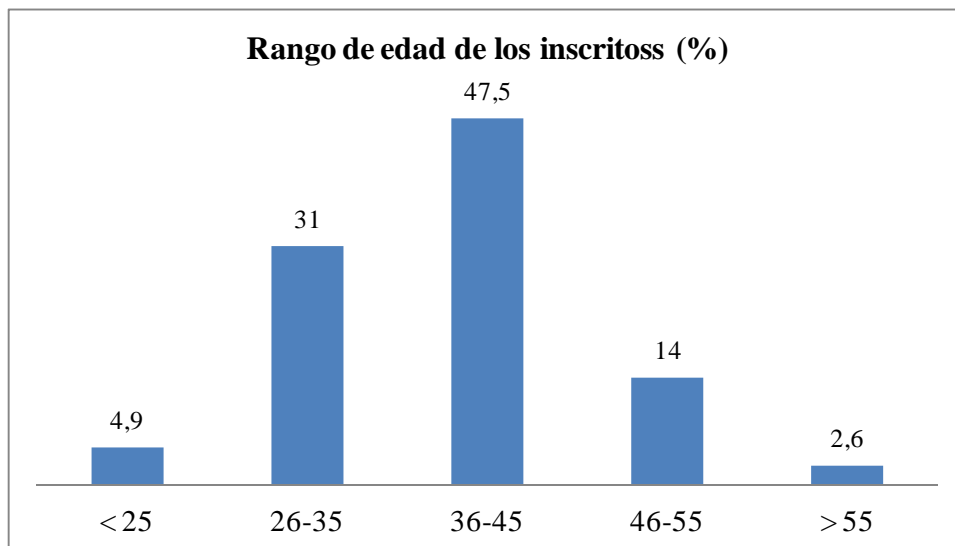
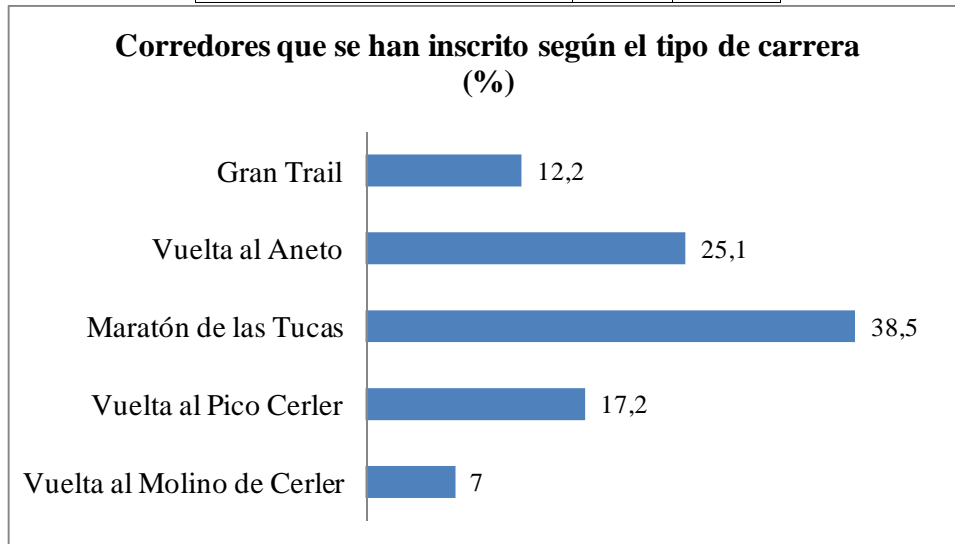
- Organización
- Centro de comunicaciones

**4 Ayuntamiento de Benasque**

**5 Guardia Civil**

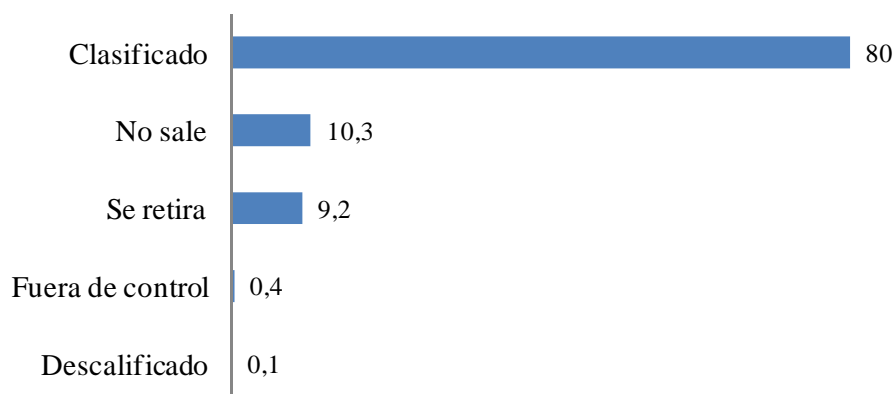
## ANEXO 5 DATOS DE PARTICIPANTES EN LA GTAP 2014

<b>Carrera</b>	<b>nº</b>	<b>%</b>
Gran Trail	290	12,2
Vuelta al Aneto	596	25,1
Maratón de las Tucas	914	38,5
Vuelta al Pico Cerler	409	17,2
Vuelta al Molino de Cerler	165	7
<b>Total</b>	<b>2374</b>	<b>100</b>

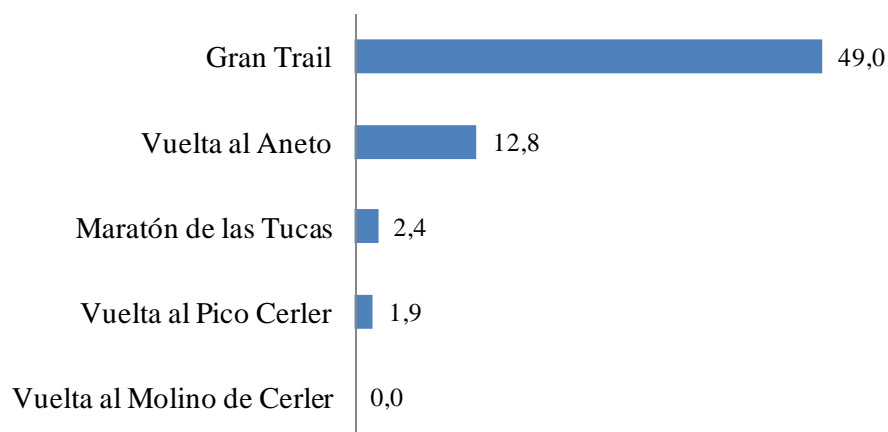


Rango de edad de los inscritos en las cinco pruebas (%).Elaboración propia

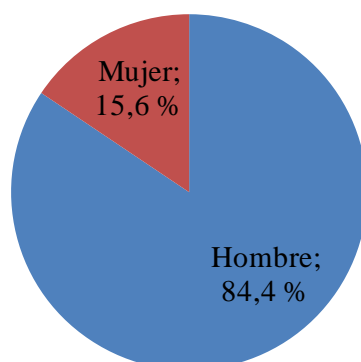
### Estado de la clasificación de los inscritos en las 5 pruebas (%)



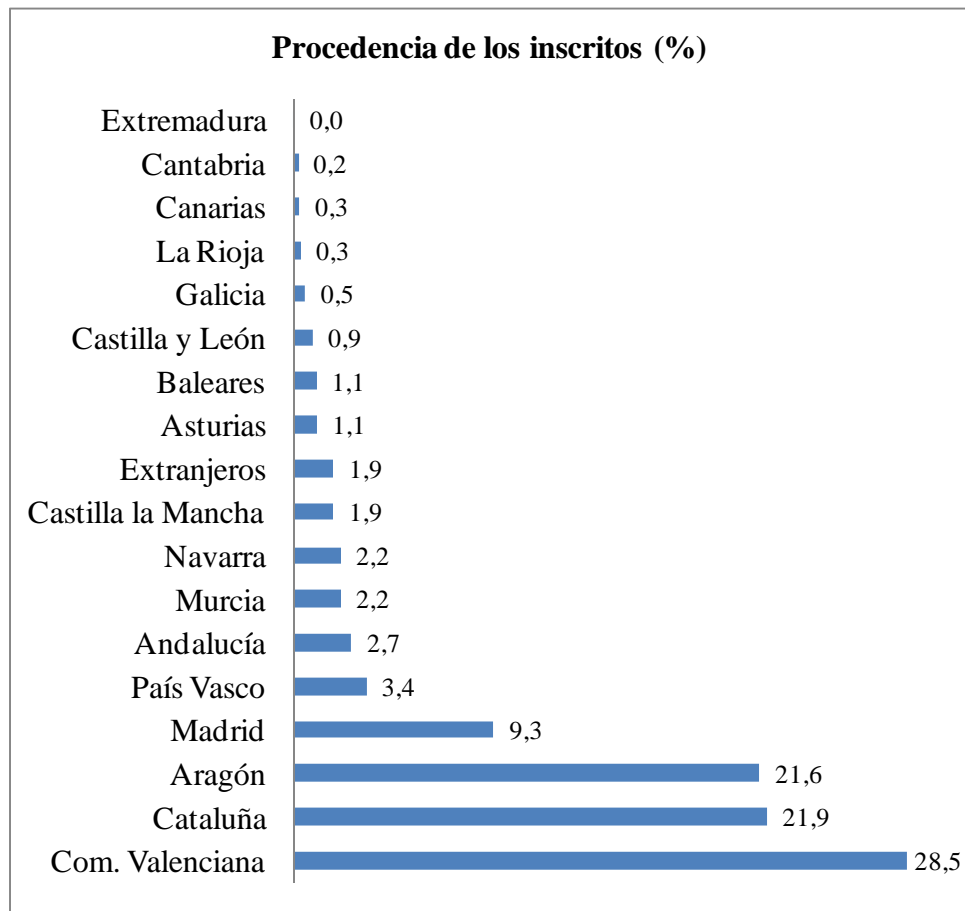
### Corredores retirados en cada una de las pruebas (%)



### Género de los inscritos (%)







## ANEXO 6 MODELOS DE ENCUESTAS REALIZADAS

### Anexo 6.1 Encuestas a corredores

**Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets**  
Encuesta de valoración

Página 1 de 2 - Página 1

50%

Selecciona la carrera en la que has participado \*

1. Valora tu grado de satisfacción general con el evento Trail Aneto Posets (1 muy mal - 10 muy bien) \*

Grado de satisfacción general

2. ¿Participaste en la pasada edición de la Trail Aneto-Posets (2013)? \*

SI NO

3. Valora la difusión y la información previa en la página web y redes sociales (1 poco - 10 mucho) \*

¿Te ha parecido completa?

¿Te ha parecido útil?

¿El contenido era correcto?

4. ¿Has finalizado la carrera? \*

SI NO

5. Valora los siguientes aspectos de la prueba (1 muy mal - 10 muy bien) \*

Proceso de inscripción

Accesibilidad y entrega de dorsales

Reunión técnica preliminar

Información que proporciona el reglamento

Habilidad del libro de ruta

Organización de la zona de salida y meta

Manejo del recorrido (señales y marcas de dirección)

Iluminación de los avituallamientos

Calidad de los avituallamientos

Información y atención en los puntos de control

Seguridad (medios disponibles y personal de apoyo en carrera)

6. Valora tu nivel de satisfacción con el resultado (tiempo realizado y posición en la clasificación) (1 muy mal - 10 muy bien) \*

Satisfacción con tu resultado

Continuar

**Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets**  
Encuesta de valoración

Página 2 de 2 - Página 2

99%

7. Valora esta prueba con respecto a otras carreras similares (1 muy mal - 10 muy bien) \*

Valoración respecto a otras carreras similares?

8. Valora el precio de la inscripción en relación a otras carreras similares (1 muy mal - 10 muy bien) \*

¿Valoración del precio de inscripción?

9. ¿Recomendarías esta carrera a otros corredores? \*

SI NO

10. Explica los motivos \*

11. Género \*

Mujer Hombre

12. ¿Cuál es tu edad? \*

<25 años 26-35 36-45 46-55 >55 años

13. Introduce el código postal de tu lugar de residencia \*

14. Algún comentario más sobre la Trail Aneto-Posets que quieras hacer...


Imprime las letras que ves en la imagen de abajo.

P L O N D

Enviar encuesta Volver



## Anexo 6.2 Encuesta a voluntarios



### Gran Trail Trangoworld Aneto-Posets

Encuesta a voluntarios

1. Tipo de voluntario:  
Si se han desempeñado varias tareas indica aquella a la que hayas dedicado más tiempo.

1.1 Voluntario en Benasque y en el valle

Otros (en Benasque y en el valle)  
Describe el puesto desempeñado

1.2 Voluntario en montaña

Otros (en montaña)  
Describe el puesto desempeñado

2. ¿Es la primera vez que colaboras en la Trail Aneto Posets? \*

☐ SI ☐ NO

3. Valora los siguientes aspectos (1 muy mal - 10 muy bien) \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Información previa de los trámites a realizar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Análisis de coordinación entre el grupo voluntarios de tu puesto y tu coordinador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adecuación de la tarea asignada a lo que tenías previsto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Valora el grado de dificultad de la tarea asignada (1 muy difícil - 10 muy fácil) \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grado de dificultad de la tarea asignada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Valora los tiempos que se te han asignado para realizar la tarea (1 muy largos - 10 muy cortos) \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tiempos asignados para realizar la tarea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Recomendarías la participación como voluntario a un amigo/a? \*

☐ SI ☐ NO

7. ¿Por qué? \*

8. Género \*

☐ Mujer ☐ Hombre

9. ¿Cuál es tu edad? \*

☐ <25 años ☐ 26-35 ☐ 36-45 ☐ 46-55 ☐ >55 años

10. Introduce el código postal donde vives \*

11. Escribe cualquier comentario que quieras hacernos así como cualquier propuesta que penses que mejoraría la organización.

Introduce las letras que ves en la imagen de abajo.

2 P R W Y

Enviar

### Anexo 6.3 Encuesta a acompañantes

Un gran día comienza  
un recorrido infinito

GRAN TRAIL ANETO-POSETS | VUELTA AL ANETO | MARATÓN DE LAS TUCAS | VUELTA AL PICO CERLER | VUELTA AL MOLINO DE CERLER

**Ayúdanos a mejorar la organización de esta carrera, contestando a las preguntas siguientes. Tu opinión es muy importante para nosotros y tan solo te llevará dos minutos**

☐ **Acompañante** ☐ **Corredor**, especifica el recorrido:  
☐ Gran Trail ☐ Vuelta Aneto ☐ Maratón de las Tucas ☐ Vuelta pico Cerler ☐ Vuelta Molino

**1. ¿Es la primera vez que acudes a la Trail Aneto-Posets?**  
☐ SI ☐ NO

**2. Valora de 1 a 5 las actividades en las que has participado**

	(Muy mal) 1	2	3	4	5 (Muy bien)	No he participado
Visitas guiadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actividades infantiles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiringuitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasacalles música y/o trucos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juegos tradicionales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. Valora de 1 a 5 los siguientes aspectos**

	(Muy mal) 1	2	3	4	5 (Muy bien)	NS/NC
Zona de salida y meta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puntos de paso de corredores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Refugios de montaña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zonas de aparcamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Servicio de autobuses a puntos de paso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4. Indica el número de personas (incluidos niños) que han acompañado al corredor/a**  
☐ Nadie más ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ > 4 personas

**5. Indica cuál ha sido tu motivación para permanecer en el Valle de Benasque**  
☐ La carrera exclusivamente (pasa a la pregunta 7)  
☐ He aprovechado para realizar otras actividades en el entorno (pasa a la pregunta 6)

**6. ¿Podrías indicar qué actividades has realizado?**  
☐ Senderismo y trekking  
☐ Ascensiones/Escalada/Ferratas  
☐ Parapente/Rafting  
☐ Bicicleta  
☐ Ver pueblos del entorno  
☐ De tiendas  
☐ Degustación gastronómica  
☐ Otras, cuáles?.....

Un gran día comienza  
un recorrido infinito

GRAN TRAIL ANETO-POSETS | VUELTA AL ANETO | MARATÓN DE LAS TUCAS | VUELTA AL PICO CERLER | VUELTA AL MOLINO DE CERLER

**7. Duración de la estancia**  
☐ Sábado o Domingo (sólo la carrera)  
☐ Sábado y Domingo (2 días, 1 noche)  
☐ Viernes, Sábado y Domingo (3 días, 2 noches)  
☐ 4 días  
☐ 5 días  
☐ 6 días  
☐ > 6 días

**8. En caso de que hayas pernoctado ¿en qué localidad te has alojado?**  
☐ No he pernoctado (pasa a la pregunta 10)  
☐ Benasque  
☐ Cerler  
☐ Sahún/Eriste  
☐ Castejón de Sos  
☐ Otro lugar, cuál?.....

**9. Tipo de alojamiento elegido**  
☐ Hotel  
☐ Hostal/Pensión  
☐ Albergue/Refugio  
☐ Camping  
☐ Casa rural  
☐ Apartamento  
☐ Casa particular  
☐ Otro, cuál?.....

**10. Género**  
☐ Mujer ☐ Hombre

**11. ¿Cuál es tu edad?**  
☐ < 25 años ☐ 26-35 ☐ 36-45 ☐ 46-55 años ☐ > 55 años

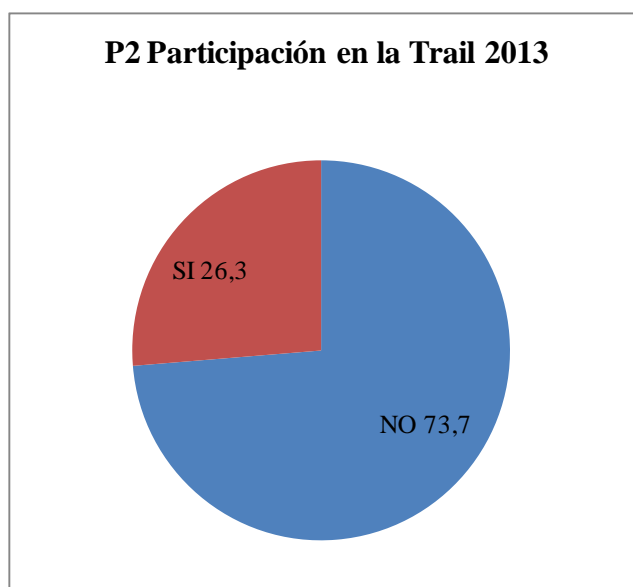
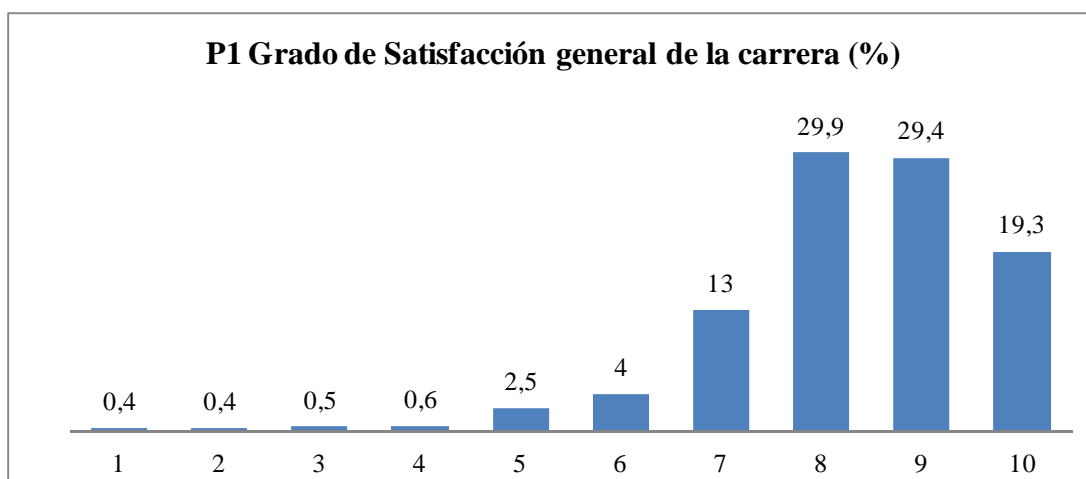
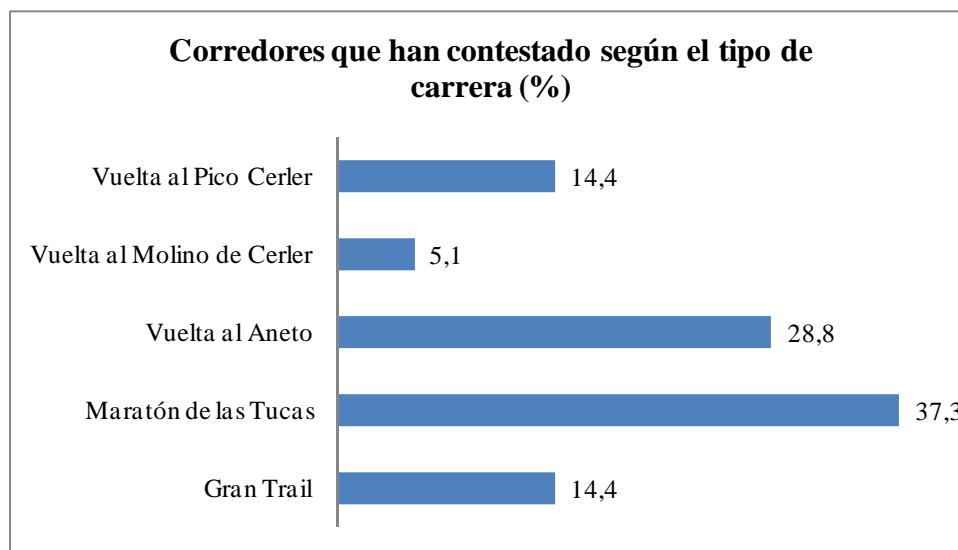
**12. Por favor, introduce el código postal de tu lugar de residencia**

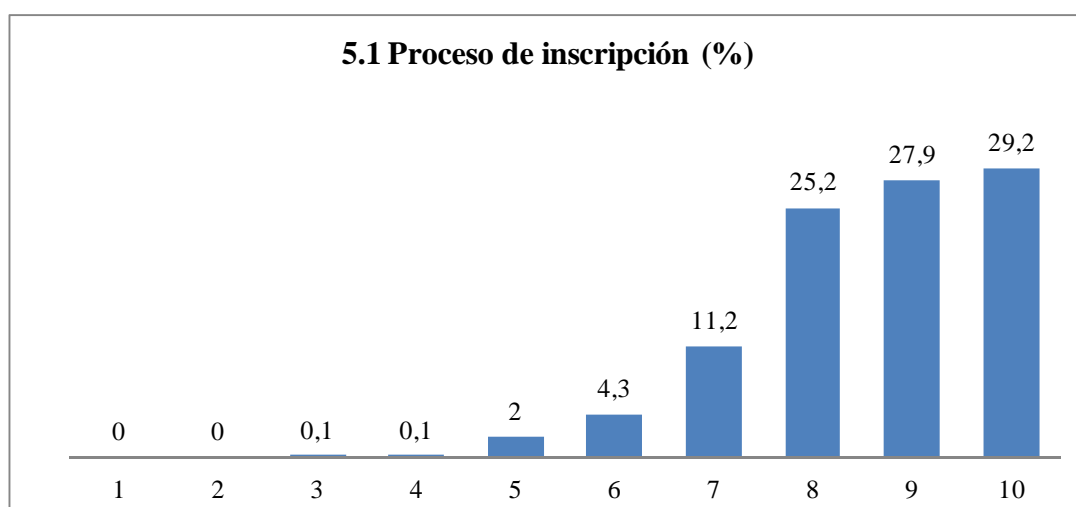
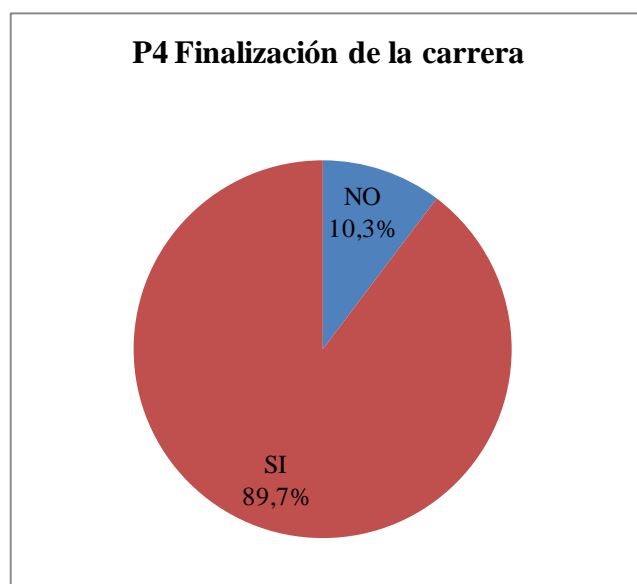
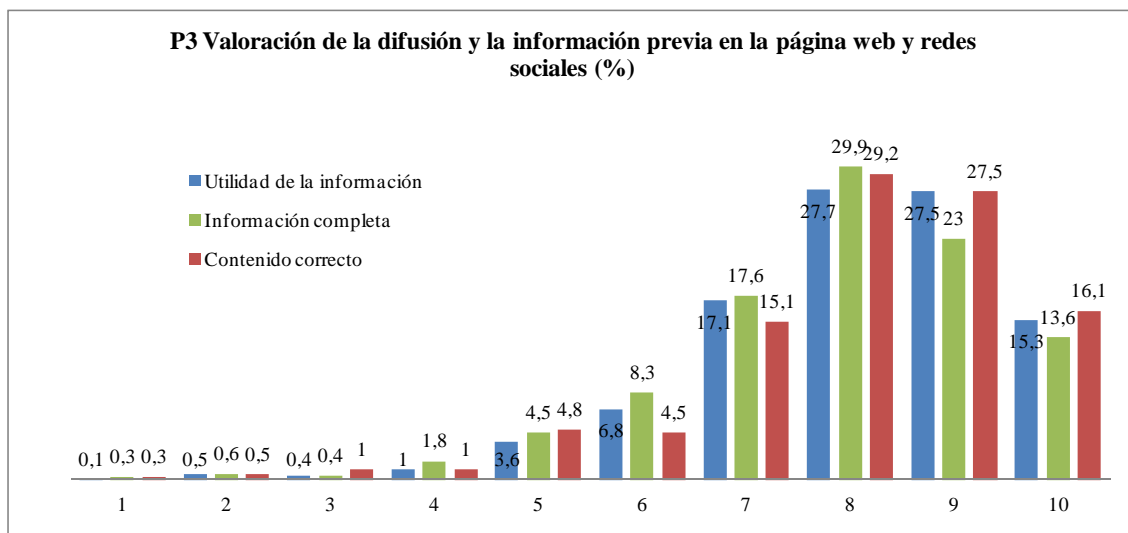
**13. Cualquier comentario más sobre la Trail Aneto-Posets que quieras hacernos...**

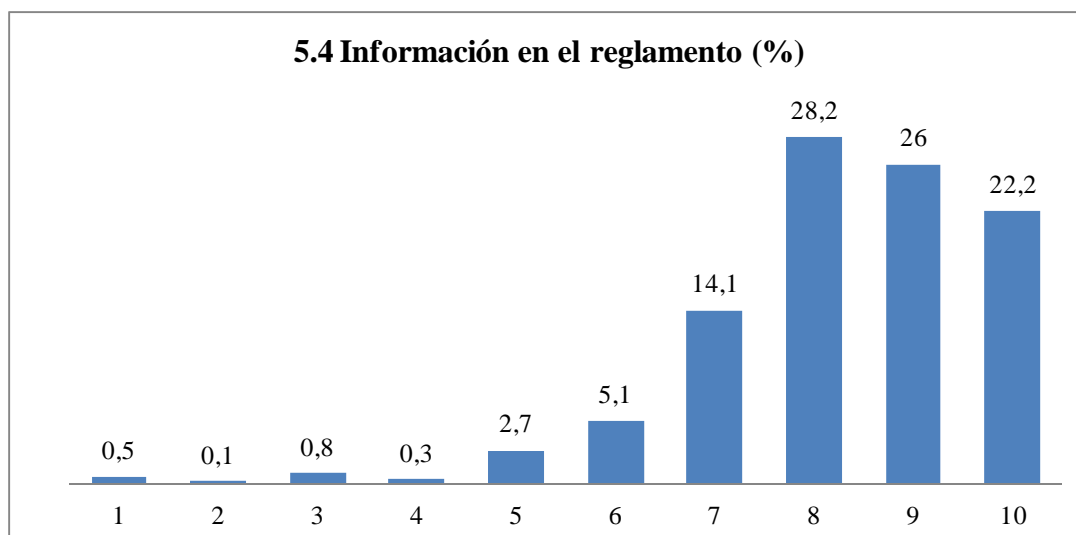
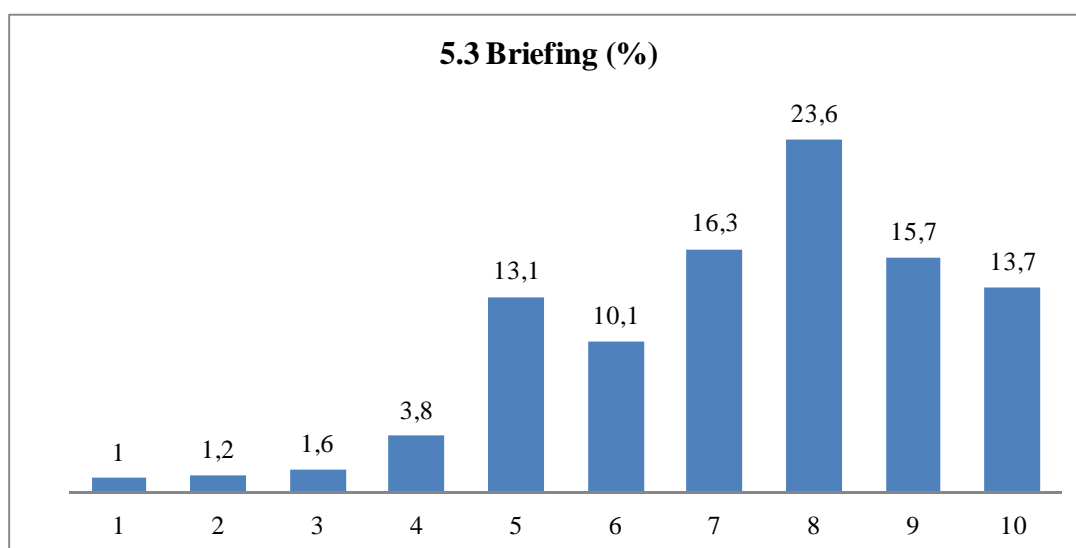
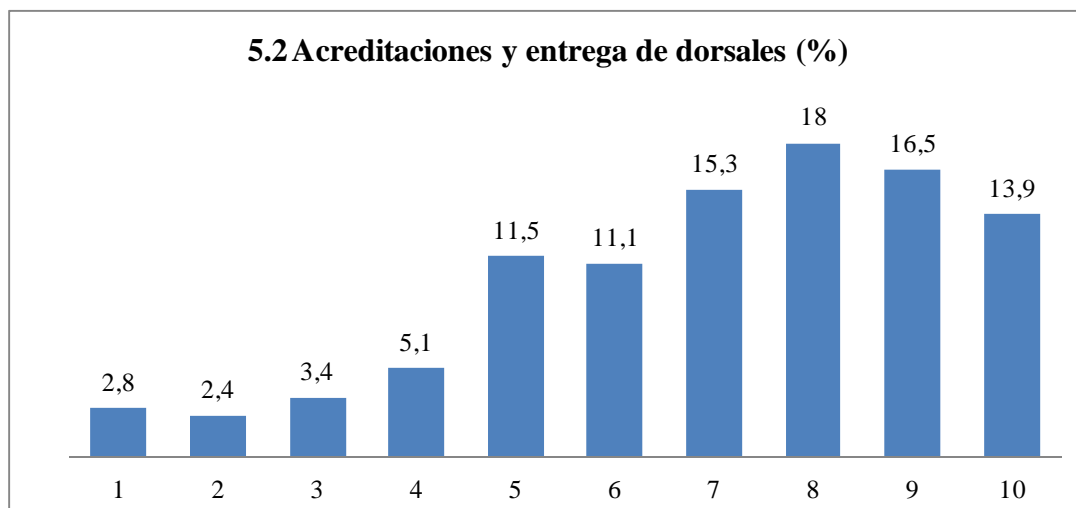
**MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN  
¡ESPERAMOS QUE DISFRUTES DE TU ESTANCIA EN EL VALLE DE BENASQUE!**

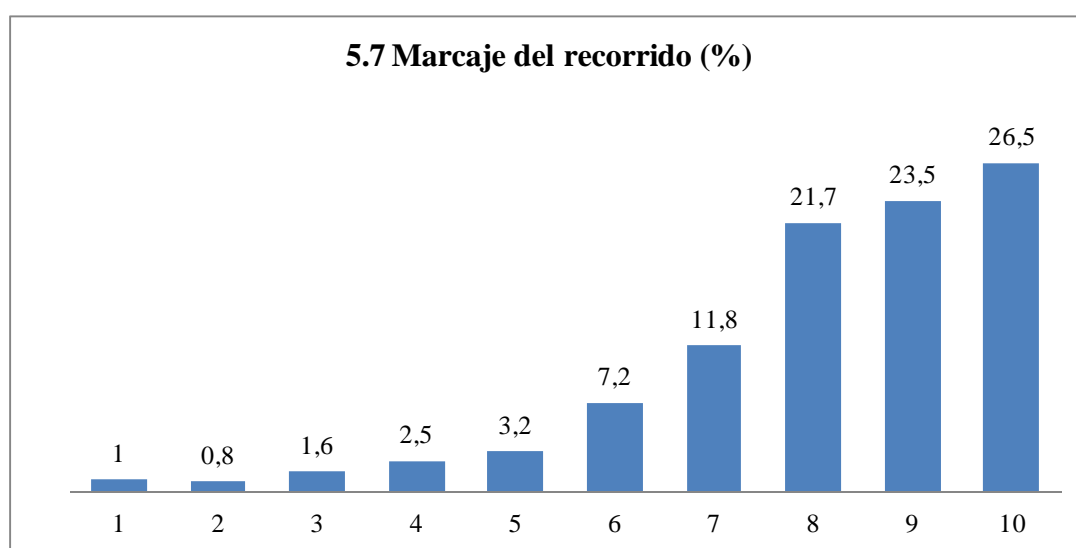
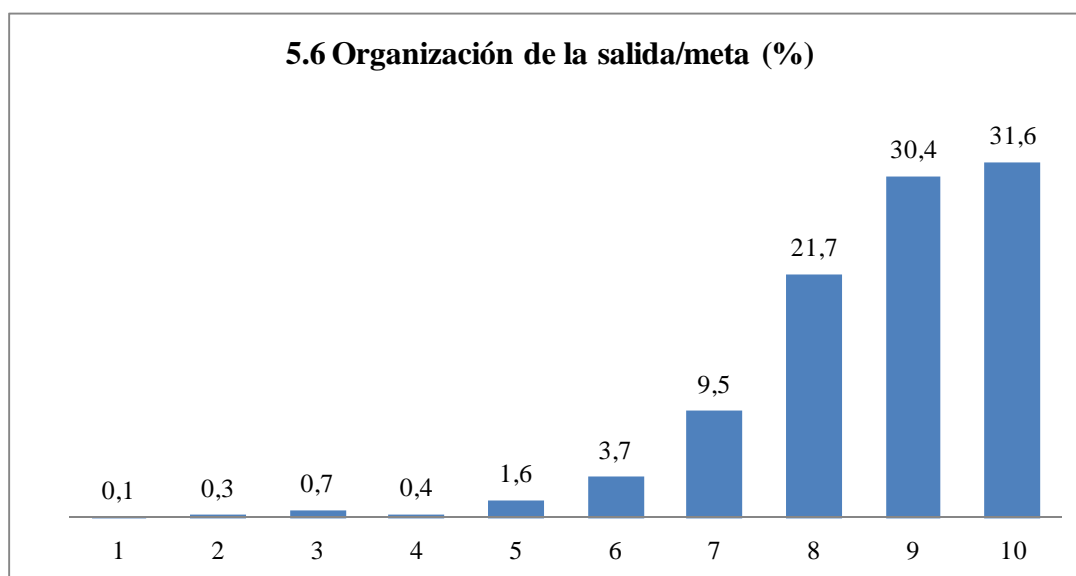
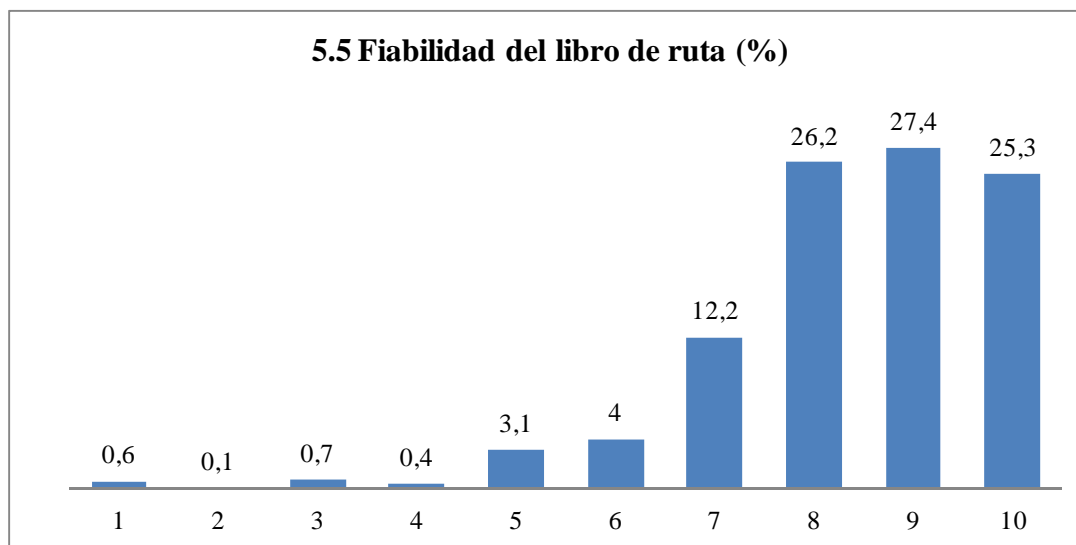
## ANEXO 7 RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

### Anexo 7.1. Resultados de las encuestas de corredores. Gráficas

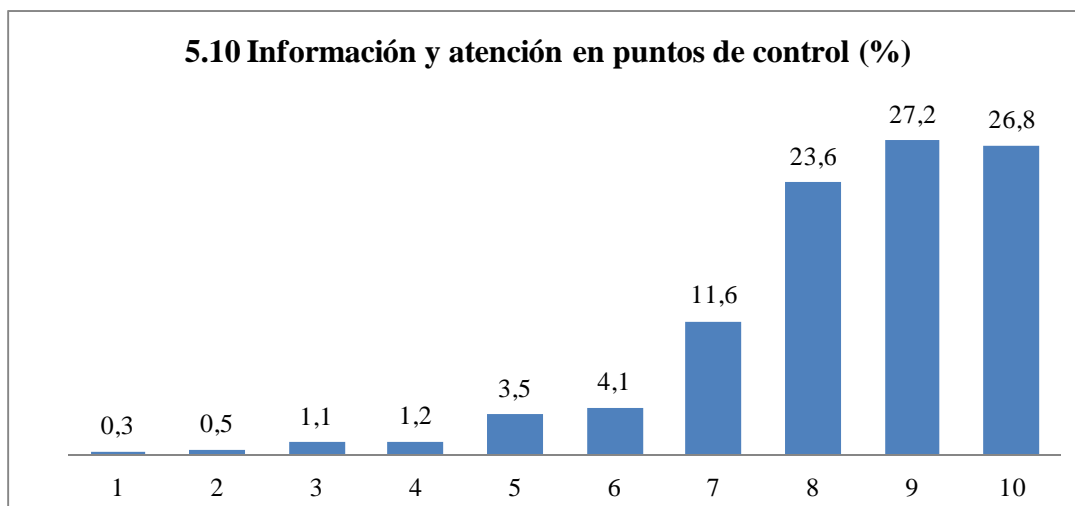
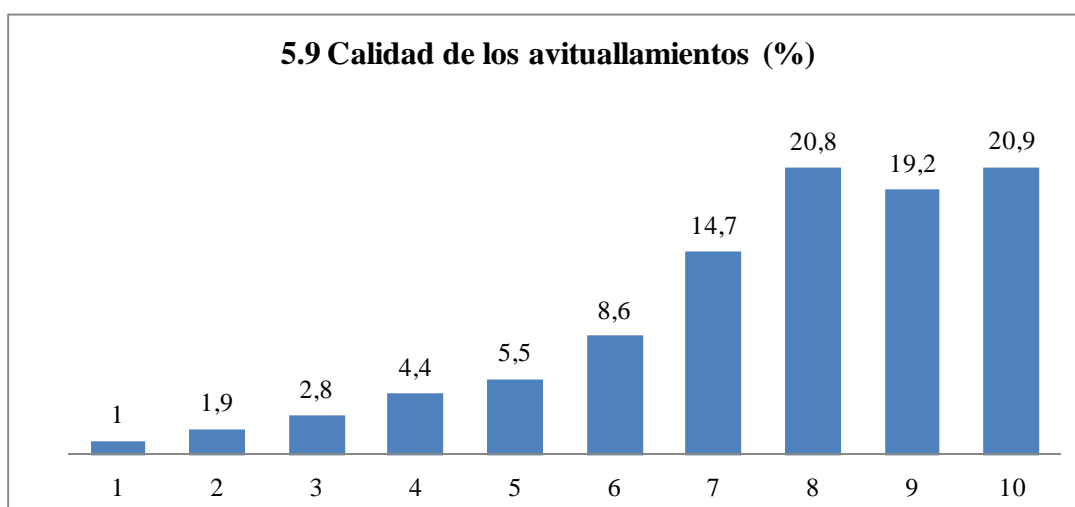
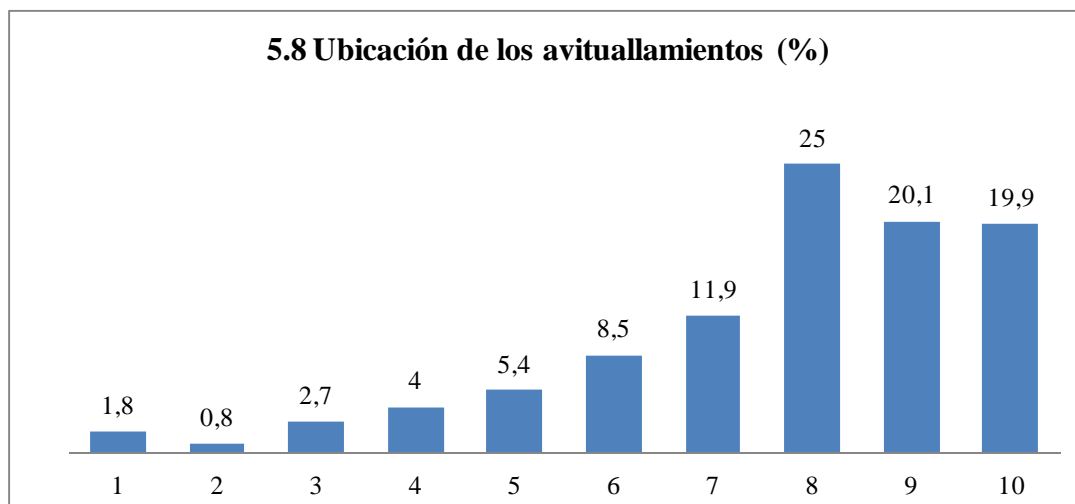


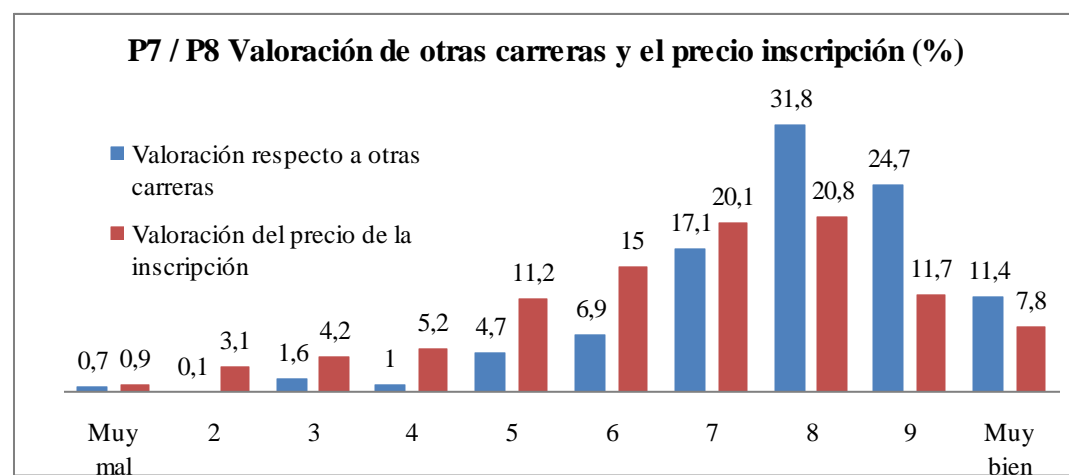
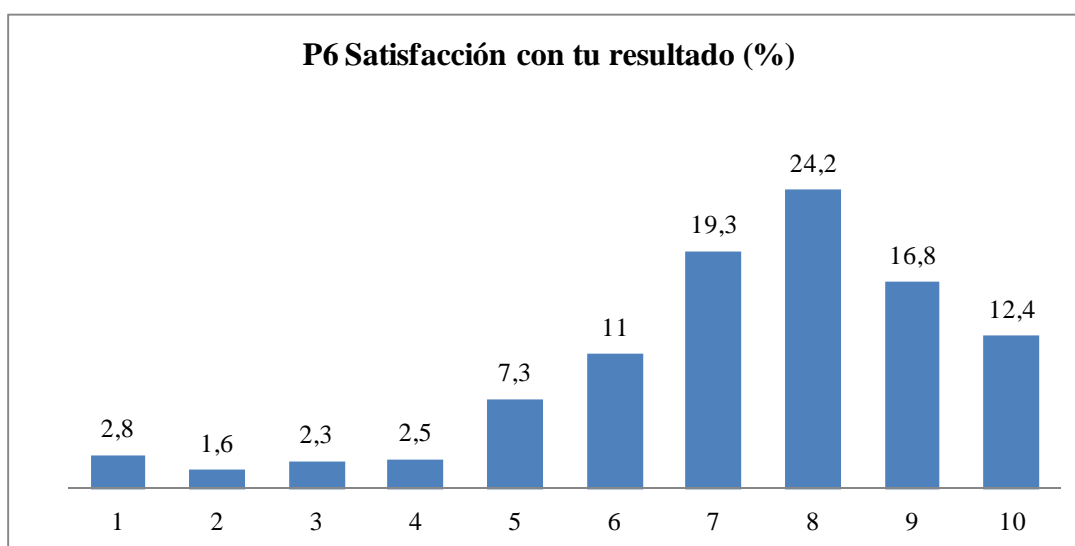
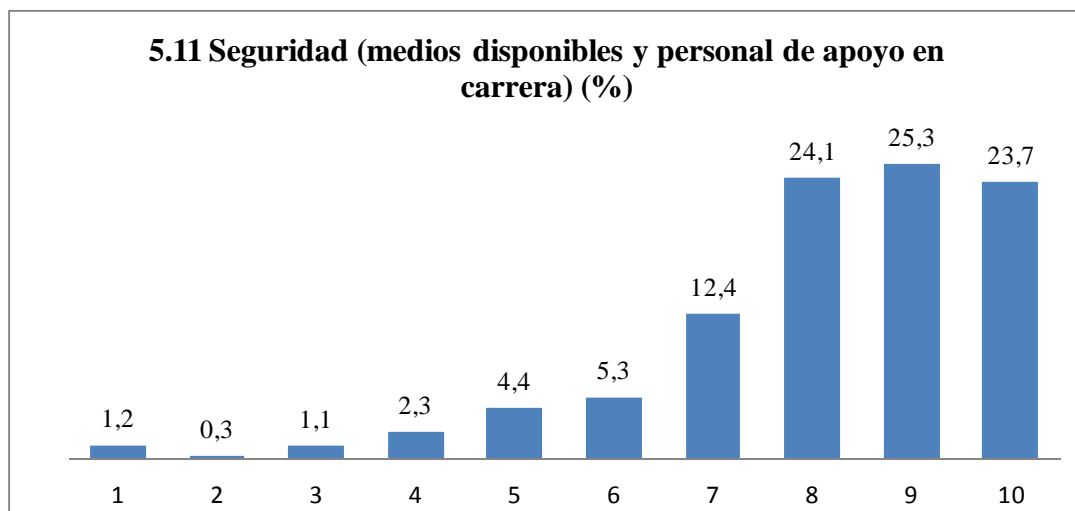


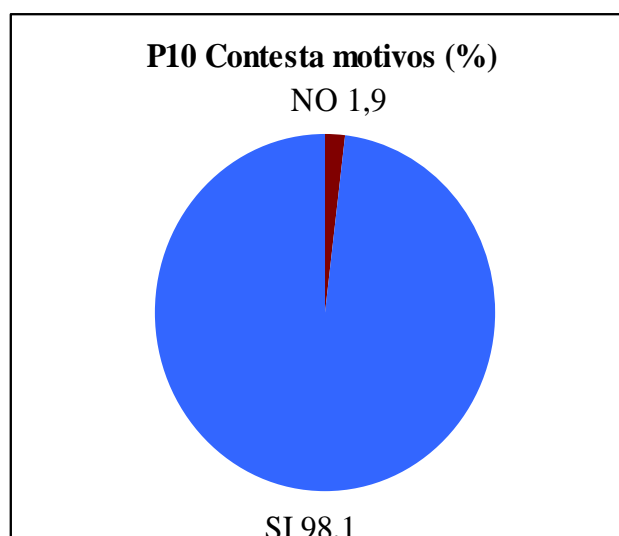
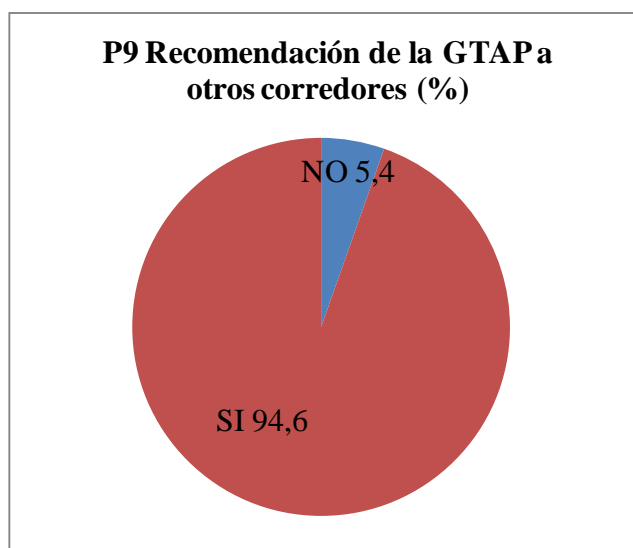
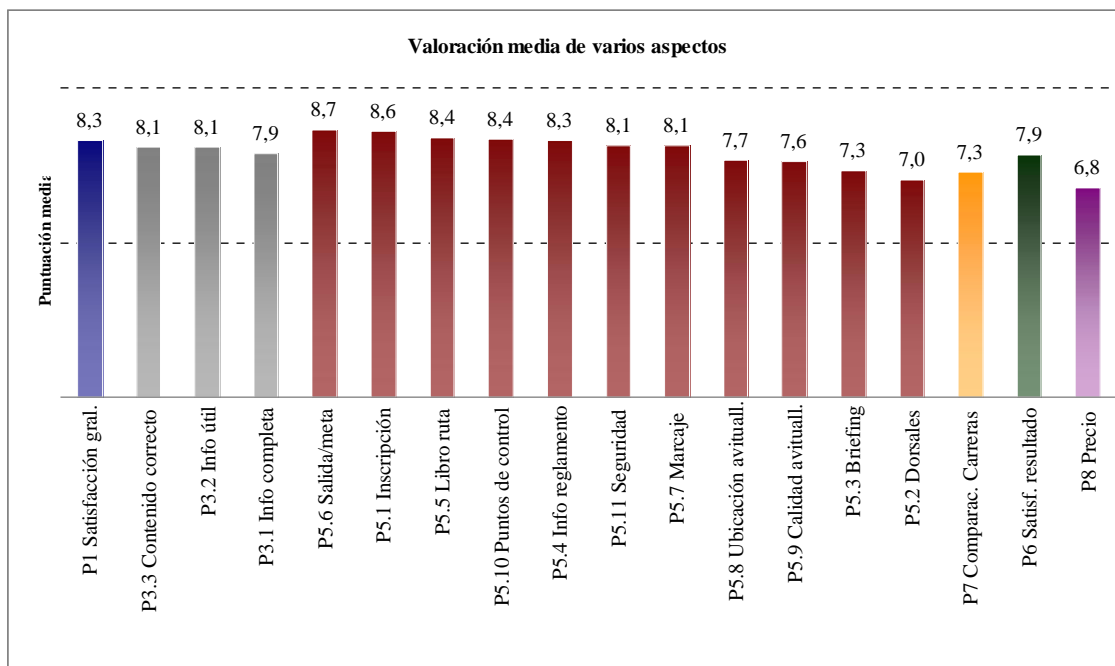


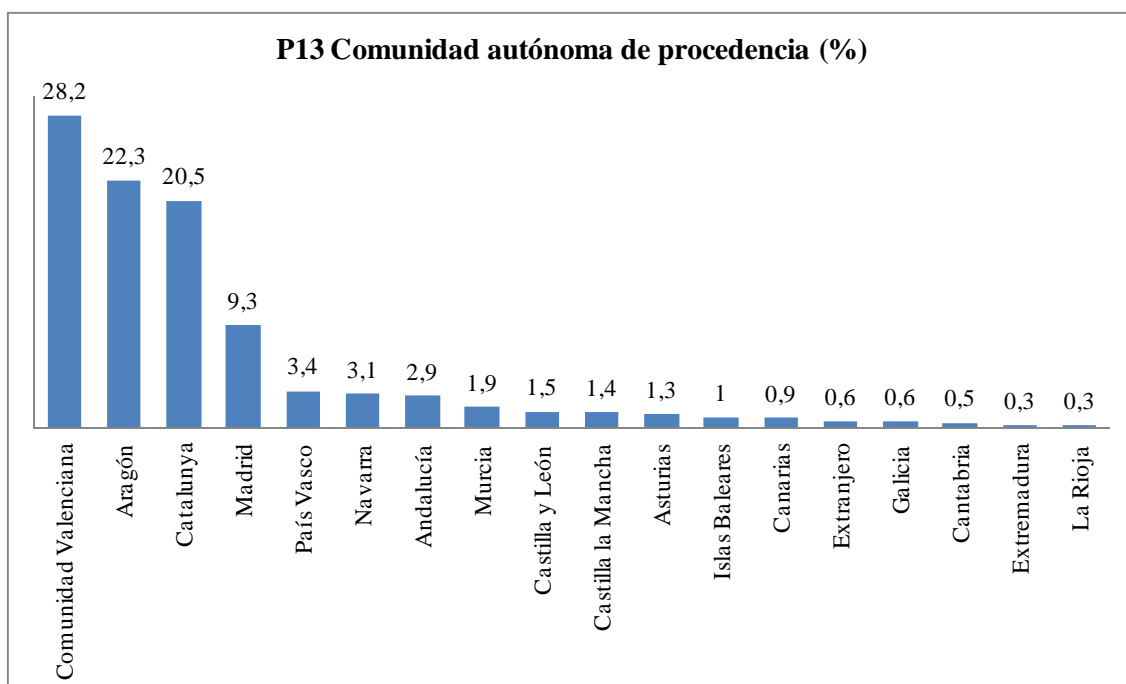
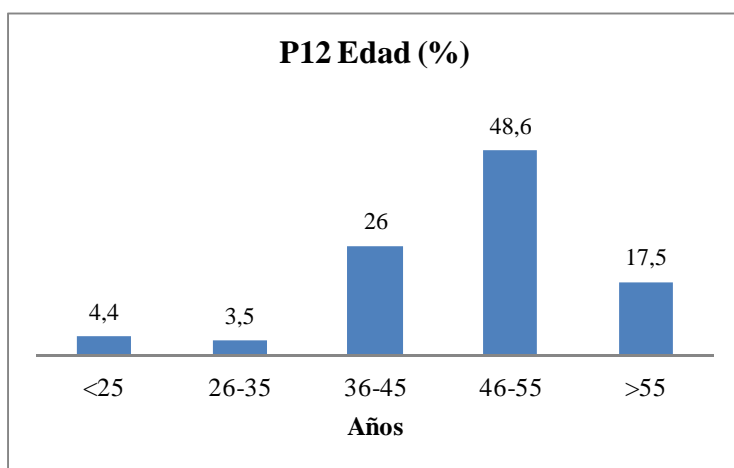
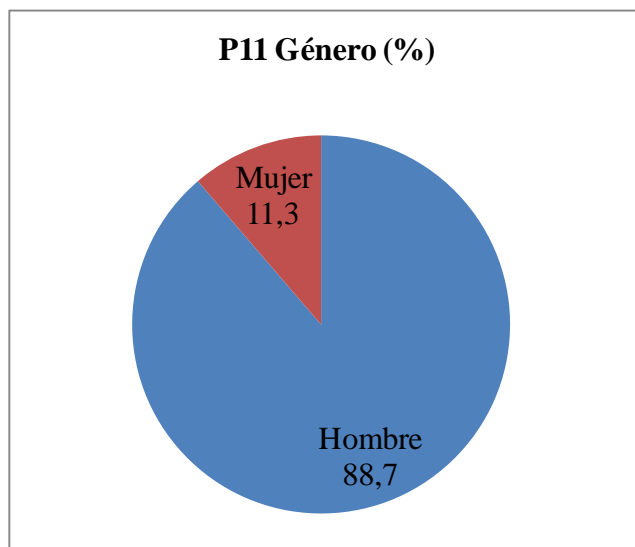


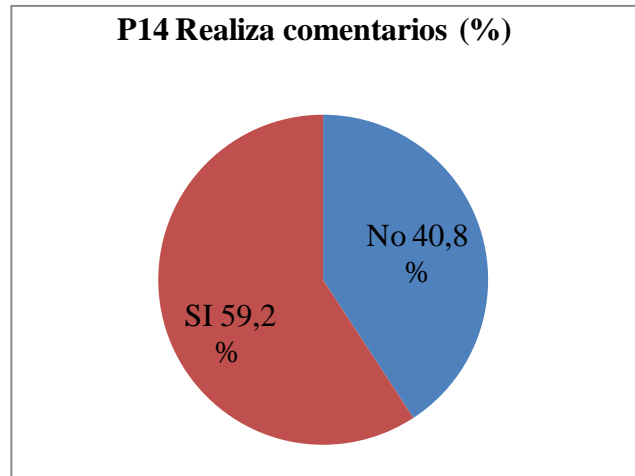






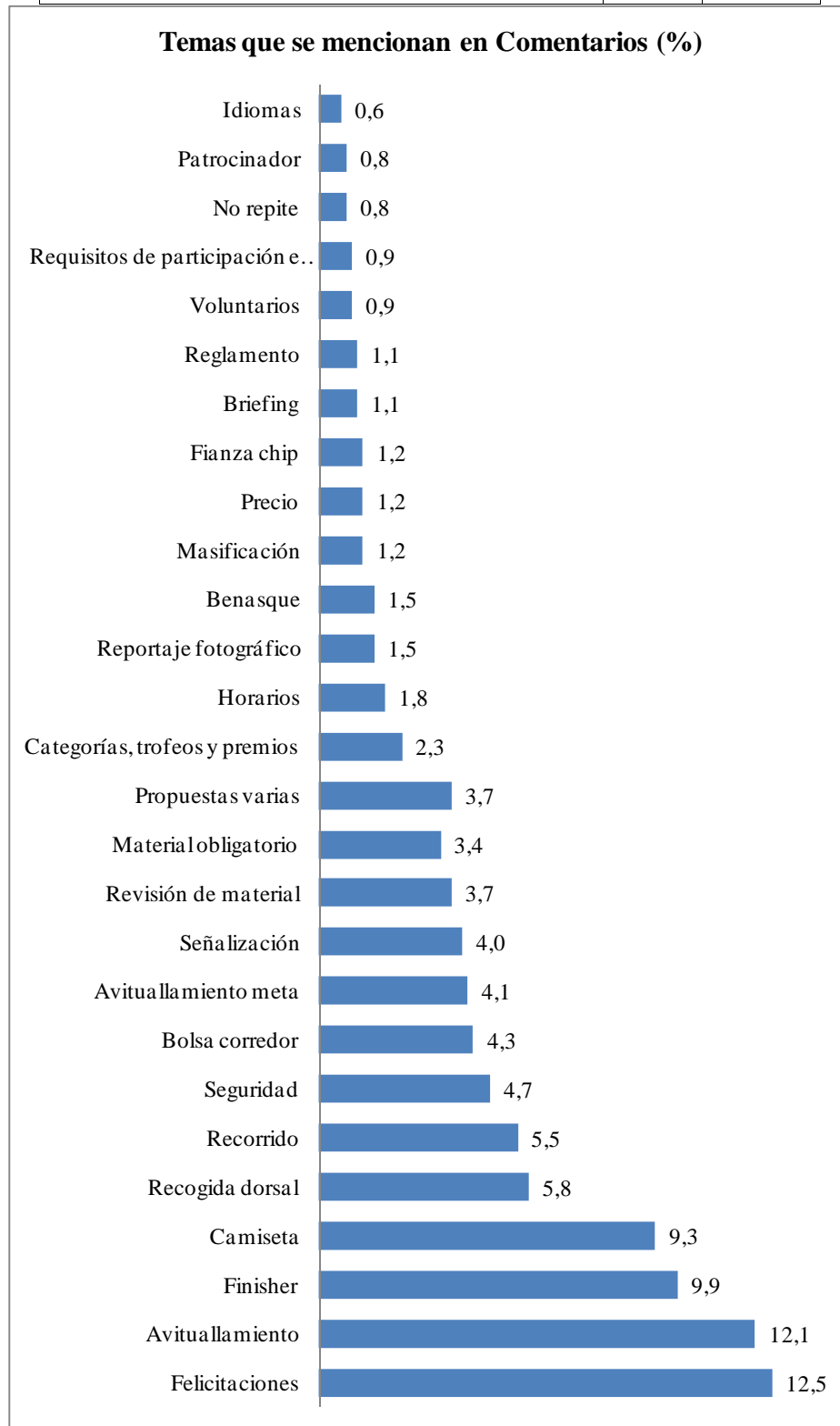






TEMA MENCIONADO	Nº	%
Felicitaciones	82	12,5
Avituallamiento	79	12,1
Finisher	65	9,9
Camiseta	61	9,3
Recogida dorsal	38	5,8
Recorrido	36	5,5
Seguridad	31	4,7
Bolsa corredor	28	4,3
Avituallamiento meta	27	4,1
Señalización	26	4,0
Revisión de material	24	3,7
Material obligatorio	22	3,4
Propuestas varias	24	3,7
Categorías, trofeos y premios	15	2,3
Horarios	12	1,8
Reportaje fotográfico	10	1,5
Benasque	10	1,5
Masificación	8	1,2
Precio	8	1,2
Fianza chip	8	1,2
Briefing	7	1,1
Reglamento	7	1,1
Voluntarios	6	0,9

<b>Requisitos de participación e inscripciones</b>	6	0,9
<b>No repite</b>	5	0,8
<b>Patrocinador</b>	5	0,8
<b>Idiomas</b>	4	0,6
<b>TOTAL</b>	654	100,0





## **Pregunta 14 Propuestas y comentarios de los corredores (se han incluido todos los comentarios)**

### **1. Felicitaciones**

### **2. Reglamento**

- Aunque lo especificaba el reglamento de la prueba no se entregaron trofeos a los 3 primeros de cada categoría.
- En desacuerdo con el punto 5 de la hoja de responsabilidad, que exime a otros corredores de responsabilidad por los daños causados durante la carrera.
- Que se especifique en el reglamento a las horas que te recogen y vuelves a Benasque. Me retiré a las 22 h y hasta las 14 h del domingo no llegué a Benasque.
- El reglamento es general, no es igual para todas las carreras, habría que diferenciar mejor qué parte del reglamento es general y cuáles son específicas de cada carrera, en el que tampoco el material obligatorio era el mismo.
- Es un trail muy técnico y había gente sin los conocimientos básicos de progresión en alta montaña. De alguna manera se debían de exigir estos conocimientos.
- Insistir lo que se pueda la dureza y el nivel que la gente tiene que tener para participar.
- Se confirmó que no había material obligatorio de las pruebas de Cerler la misma semana de la prueba.
- Poner filtros a la participación para evitar desilusiones o accidentes.
- 3. Reportaje fotográfico
- Todos los comentarios se refieren a que podía ser más rápido poder disponer de los reportajes fotográficos

### **4. Voluntarios**

- Deberían tener un poco más de control de la distancia hasta los diferentes puntos de control o avituallamientos, así como de la distancia a la meta (en los puntos de control nadie sabía decirte los kilómetros que te quedaban).
- Prestar especial atención al conocimiento del recorrido de los voluntarios, ya que en diversas ocasiones las distancias propuestas no se ajustaban a la realidad.
- Situación puntual: mala indicación por parte de un voluntario, En un punto de la carrera uno de la organización indicó verbalmente que era a 300 m a la izquierda, ahí seguí por una carretera asfaltada teniendo que bordear hasta llegar al teleférico perdiendo mínimo 10 minutos de tiempo.

- La información dada en los pasos controlados por las personas voluntarias no era exacta o fiable (por animar, indicaban menos distancia restante de la real y eso produce frustración a muchas personas cuando ven que no llegan en el tiempo esperado) si faltan 3 km hasta un punto son 3 km y no poco menos de 1 km del Collado la Forqueta hasta Biadós. O que los voluntarios den info más ajustada, no solo de los primeros.
- Los voluntarios deberían tener más información sobre personas heridas, evacuadas o que les haya pasado cualquier cosa en carrera. Fue bastante complicado el que alguien supiera a donde se tenía que dirigir la gente para recibir información.

### **5. Recorrido**

- En la vuelta al molino, andábamos más que corríamos debido a qué era muy estrecho y no se podía casi adelantar.
- Al ser nuevo el sentido de la carrera era fácil el gastar fuerzas durante los primeros km de carrera que se podían correr.

#### **Recorrido poco corredor**

- Contar con información previa para que el participante pueda preparar la prueba de forma más específica: sobre todo que podrá correr durante muy pocos kilómetros dado lo técnico del terreno y la dureza de las ascensiones y descensos.
- Entre el primer collado y el último se tendría que poder correr más
- En relación al nombre de la prueba y lo poco que se corre yo denominaría Trail de Alta montaña.
- Se echan en falta tramos para correr más. Solo se podía correr en los primeros 20 km y los últimos 8. El resto por falta de sendas y tanta roca era imposible.
- Terreno excesivamente técnico, lo cual solo permite correr en muy pocos tramos, y que conste que me gustan las zonas técnicas.
- Intentar poner más sitios para que la gente corra un poco más (es un matahombres)
- Es un recorrido que, en su parte central y principal, es apenas corrible para la mayoría.

### **Diferencias de marcaje**

- El datum del mapa entregado por la organización daba un error de 500 m más al norte de lareal en el Hotel de Llanos del Hospital. El easting lo reflejaba bien.
- Diferencias de marcaje en los recorridos:

- Vuelta al pico Cerler, el recorrido marcaba 22,5 km y en el Suunto Ambit 2 me marcó 24,5 km.
- Los kilómetros del recorrido no coinciden, en teoría eran 58 cuando al final casi son 63km.
- El track del recorrido no coincidía plenamente con el recorrido.

### **Cambios de recorrido**

- Valoración positiva que realizo al haber coincidido con corredores de la GTAP en parte del recorrido. Resultó ser muy positivo, puesto que a ellos les fue bien coincidir con personas que les animaron y a nosotros nos fue bien compartir sus ánimos.
- Revisaría lo de coincidir las carreras del gran Trail con el maratón de las Tucas en sentido contrario o hasta en el mismo sentido, dado lo estrecho del camino.
- Cada año cambiar alternadamente Vuelta Aneto y Vuelta al Posets.
- Que se cruzaran en parte del recorrido la gran Trail y el maratón es algo que a priori no parece muy bien.
- Sería un atractivo que los recorridos pudieran variar.
- Mejorar recorrido para evitar pista (Coronas - Ardonés - Cerler?).
- Sería preferible evitar desniveles positivos superiores a 300m en los últimos 10 km.
- La subida a Cerler fue matadora, después de 35 km y tantos metros acumulados en las piernas
- Eliminar los tres km últimos al lado de la carretera, son horribles fastidian toda la carrera
- La vuelta al Aneto tiene un recorrido excesivamente atrancado, le sobra alguna cuesta y le falta algún tramo más corredor, es decir, un exceso de tramos caminando (trekking o senderismo).
- Es demasiado tentador que se pase por Benasque a mitad de carrera

### **Mucha pista**

- Únicamente, para mi gusto le sobró mucha pista. O, dada la longitud y características de ese último tramo, un puesto más al comienzo de la misma donde soltar la mochila, echar el último trago y un tentempié y correr a gusto incluso cambiar de zapatillas.
- Tratar de evitar la pista final de Coronas a Benasque.
- Demasiada pista en el recorrido de la vuelta al pico Cerler.

- A pesar de explicarlo en el libro de ruta, el tramo entre Barrancs y el avituallamiento de Llauset es muy técnico y me ha sorprendido echando por tierra mis predicciones de duración de la carrera.
- Mejor información sobre el tipo de recorrido, alta montaña, la mayoría del recorrido por zona de bloques de piedra, etc., que dificultan mucho a los que no estamos acostumbrados, suponiendo una sorpresa que aparece sobre la marcha, con lo cual es imposible cumplir la previsión de tiempo que te puedas haber hecho.

## **6. Revisión de material**

- En la entrega de dorsales el reconocimiento del material se ve absurdo porque después puedes manipular lo que quieras. Se ralentizó mucho el proceso y se generaron colas muy largas. O se comprueba en la línea de salida o firmando la declaración responsable, pienso que sería suficiente.
- La revisión del material el día anterior no es muy eficaz. Pero entiendo que en la salida o en carrera supone un problema importante, si bien en muchos casos resulta evidente sólo con mirar un poco quien lleva y quien no el material básico de seguridad.
- La revisión de la mochila el día antes es absurda, alguien podía ir y van con una mochila de sherpa el día antes o incluso una misma mochila pasa varias veces la revisión para diferentes corredores; y luego en carrera salir con una riñonera... la hoja firmada debe ser suficiente y si no es así, establecer controles de material en algunos puntos: en pre-salida, en los primeros km de la carrera.
- Se podría hacer más rápida la revisión del material de la mochila. La zona de corredores para el Maratón de las Tucas se quedó muy justa
- A la recogida de dorsales ralentiza muchísimo tener que enseñar el material obligatorio y más cuando la salida se da al día siguiente y se puede prescindir de cosas obligatorias. Se podría hacer un sorteo de x dorsales y cuando lleguen a un refugio solicitarles el material obligatorio.

## **7. Seguridad**

- Se comentó que la zona de neveros estaría equipada con cuerdas fijas y cierto es que la primera parte lo estaba, la que sube al collado de Salenques por el valle de Barrancs la zona de rocas pasado dicho collado pero la bajada hacia Salenques donde hubo el accidente no había cuerda fija, cero que esa zona era la más crítica y así lo cree la gente con la he podido contrastar opiniones.

- Mayor seguridad en Salenques: valorar crampones obligatorios.
- No son aceptables la falta de seguridad de los corredores. La cuerda que se puso, primero era elástica, segundo no llegaba al alcance de los corredores había que lanzarse al hielo y tercero las sujeciones en la bajada como estaban puestas no servían para nada
- Intentaría no hacer el recorrido tan técnico, quiero decir con esto, que la bajada del collado Salenques provocó numerosas caídas. Si se sigue con este paso, hay que insistir en el uso de crampones o directamente obligatorio, porque no solo se gana tiempo, sino también seguridad. No era lo mismo pasar a las 5 de la mañana por Salenques que a las 10 de la mañana puesto que la nieve se había ablandado y era facilísimo cruzar esos neveros.
- Asegurarse de la existencia de hielo, por la noche, para exigir crampones sin duda alguna. Igual que se exigen otros complementos.
- Excesivamente técnico el nuevo collado sin nombre teniendo en cuenta que una vez entras en el valle de Barrancs no tienes más opción que seguir hasta Llauset sin escapatoria posible, el año pasado se podía salir a la presa desde el control del puente de Salenques en caso de ir con problemas.
- Falta de medios de seguridad en la zona de Salenques, que no hubo personal. Y la zona equipada debía estar en la bajada también por ese nevero.
- Hay que mejorar la seguridad del paso de Collados y el de Salenques. La bajada desde el collado estaba perfecta en cuanto a seguridad y curiosamente fue donde se produjeron los percances mas graves. El control debe de orientar al corredor hacia el pasamanos instalado, prohibir el bajar con crampones; a la vista está que a la gente le falta experiencia...
- Hay que tratar de mejorar la seguridad en el cruce del collado de Salenques. Creo que se deberían poner como obligatorios los crampones para la subida al collado, y para la bajada, en primer lugar TODOS por la roca y una vez llegados a la zona de nieve menos inclinada que cada uno vaya por donde desee.
- La zona del collado de Salenques debería estar más asegurada e indicada, la gente tenía miedo por esa zona (subiendo o bajando)
- Alguna cuerda más al final de la subida del segundo collado, en la parte final en la que subes por roca.

- Más medios por parte de la organización en la subida a Salenques. Peligroso. más escalones, cuerdas,...
- Todo muy bien, menos la gente del control del collado de Salenques, porque lo digo, llegué con calambres en los aductores, me obligaban salir de allí, cuando solo necesitaba un par de minutos que se relajara el aductor, y además me dijeron de recochino que había un buen fisio en el siguiente control.
- Hay que alertar sobre la dificultad y las medidas de seguridad. A mí me ha hecho ser prudente y retirarme, cosa que en otra carrera no hubiera hecho y desconozco las consecuencias que hubiera tenido el seguir. Cuanto más se facilite el retorno de las retiradas voluntarias, más se garantiza la seguridad.
- En ciertas zonas de las carreras te encuentras aislado ante un posible percance.
- En el caso de la Maratón de la Tucas pondría un par de coches de la organización en La Moscuruela, la Cabaña de Turmo y en la Cascada de Espigantosa para facilitar el desalojo de lesionados. En mi caso me rompí un ligamento en el Collado de la Plana y añore mucho este vehículo en Espigantosa tras un doloroso descenso.
- Faltan puntos de retirada y en algunos pasos deben existir bastantes más medidas de seguridad. Si la carrera cruza neveros, obligaría a llevar crampones específicos de trail. También deberían preguntarse si es necesaria tanta dureza concentrada en 20 km (4 collados).
- Más seguridad en ciertos puntos, en los neveros.
- la bajada de Salenques es muy peligrosa debido a la pendiente. Podrían ponerse cuerdas y/o excavar escaleras en la nieve
- En mi opinión muy útiles o necesarios los crampones tanto en la subida a Salenques como en la bajada de este collado
- ¡!!!!no se puedo correr por un nevero helado de madrugada sin crampones y piolets porque haya una cuerda fija que no se veía, ya que era de noche y no había un gran foco al inicio de la cuerda, las luces rojas estaban muchas gastadas, los voluntarios que había en mitad del nevero.... ¡no tenían crampones para ayudar a los corredores que se cayesen!. Entender que muchos corredores no conocen por dónde va el trazado y de noche... es fácil salirse y peligroso si hay hielo, creo que ese tramo, fue muy peligroso, e irresponsable no obligar a llevar crampones o marcar mejor la zona con la cuerda fija... no era fácil verla en la noche.



- Hacer menos peligroso el paso por ese collado, por ejemplo, picando más escalones, porque de madrugada no es nieve, es hielo, ¿marcando con un foco como el de Ballibierna del pasado año el inicio de la cuerda fija? todos buscaríamos la luz y se evitaría el peligro.
- Las condiciones de este año en el collado de Salenques eran especialmente complicadas por el estado de la nieve. Crampones y palos eran imprescindibles para poder pasar con garantía de seguridad por este paso. Tendrían que haber sido obligatorios.
- Intentar evitar el acceso de coches al parking de Espigantosa mientras discurre la carrera. En mi caso, coincidí con varios que entorpecían el avance en la misma mientras descendía desde Ángel Orús.
- Al llegar a la meta al llegar a la meta pregunté en el puesto de información sobre la situación en la que se encontraba otro corredor de la misma carrera, en concreto la vuelta al Aneto, y sólo me supieron decir que había pasado por el km 35 a las 16:00, esto sería sobre las 19:00. A las 22:00 volvía a preguntar y lo mismo. Faltó publicar los tiempos de paso más cercanos a la meta. Desde el km 35 hasta meta sin información es mucho tiempo.

### **8. Avituallamiento**

- La bebida estaba caliente
- La mayoría no éramos conscientes de la dureza de los 15 km entre avituallamientos. Mucha distancia entre los avituallamientos
- Numerosos comentarios hacen referencia a que los avituallamientos eran escasos.
- Avituallamientos escasos.
- Simplemente más comida en los controles.
- Los avituallamientos no estaban a la altura de una gran prueba, por escasos (Renclusa, Llauset y Benasque).
- Al menos un avituallamiento que hubiera pasta.
- En el primer avituallamiento, refugio de Estós y refugio de La Renclusa, solo se podía beber un vasito de aquarius o coca cola, si no no llegaba para todos.
- En la Renclusa se racionaba a 125 ml de bebida isotónica. Es un fallo, garrafal. Si hay un avituallamiento ha de ser completo.
- Limitación de bebida isotónica a unos 150 ml en en el primer avituallamiento del Maratón solo se suministró un único vaso de aquarius o cocacola por corredor. En otros controles no existía esa limitación.

- En el primer avituallamiento, nada más nos dijeron que podíamos beber un vasito de isostar o similar porque de no ser así, no llegaría para todo.
- Más comida en los controles.
- Si hubiesen informado de que en los avituallamientos había comida, podría haber ido más descargado de material.
- Con el precio que se paga, podría tener más avituallamientos.
- En el Refugio Ángel Orús no puede haber sólo una señora para hacer 800 sándwiches de salchichón, estaba desbordada
- 109 km con todos los avituallamientos prácticamente iguales, no mola, que alimente de verdad, había quesitos, pan bimbo y salchichón y frutos secos. Variar de unos avituallamientos a otros. Una cosa muy apreciada por los corredores en general es el pan de verdad, no bimbo. Los corredores también aprecian, arroz, huevos duros y queso de verdad, aceite de oliva y sal (hidratos, grasas y proteína)
- No hay comida de convivencia el domingo, que no se puede recoger el dorsal de otro corredor que te autoriza y que en El Molino no hubiera.
- En el último, en Eriste, faltando 8 km era necesario glucosa, y había muy poco donde elegir!!
- Señalar o avisar de alguna manera los puntos donde poder agua en ruta, la parte final del collado no tiene agua y la gran mayoría de gente llegaba seca arriba, en caso de saber que tal arroyo es el último donde disponer de agua durante mucho tiempo la gente se puede preparar mejor.
- Las pastillas potabilizadores que llevamos la mayoría de corredores hay que dejarlas actuar 2 horas, lo que resulta inviable para una carrera, entonces estaría bien que hubiese puntos indicados seguros donde poder coger agua con seguridad y donde no, eso se puede solucionar con un simple análisis.
- Elaborar la bebida isotónica a partir de polvos y servirla en garrafas con grifo, como se hace en otras carreras similares. Se ahorraría mucho dinero y esfuerzo no subiendo líquido embotellado a los refugios, se originarían muchos menos residuos, y no habría que racionar el consumo de isotónica por parte de los corredores.
- En los avituallamientos mejoraría el alimento sólido. El pan de molde con salchichón no apetecía mucho.

- Cantidad y variedad de productos en los avituallamientos. Demasiado salchichón, faltaban otras cosas jamón de york, dátiles, sandías, naranjas, galletas, galletas saladas, u otras frutas, chocolates, quesos, longaniza:
- Los avituallamientos (al igual que en prácticamente todos los trails) se quedan cortos y al final son muy repetitivos, sobre todo cuando la carrera es tan larga. No sabría ahora mismo lo que poner diferente (salvo nocilla, nutella o similar), pero se podría buscar alguna solución para hacerlos más variados.
- Los avituallamientos super bien, pero creo que por el mismo trabajo y dinero se puede mejorar variando el contenido de unos a otros.. por ejemplo, si en uno hay melón, en el siguiente sandía, o manzana o lo que sea...Si en uno hay salchichón, en el otro chorizo o jamón york o lo que sea. Es una tontería, pero se agradece la variedad y no supondría nada a la organización.

#### **Propuestas de lugares de avituallamiento**

- Maratón de las Tucas: entre el refugio Estós y Ángel Orús, algunos proponen que fuera en el Collado de la Plana, argumentando que es el más corredor y exigente.
- Otro avituallamiento entre la zona de Llauset y Benasque, algunos proponen la zona de Coronas aunque solo fuera líquido
- Falta de avituallamiento en el control de paso del molino.
- En la Vuelta al Pico Cerler, creo que no estaría de más poner un avituallamiento de agua en Ampriu para afrontar la subida a Colladeta.
- Estaría fenomenal poder llevar agua al control de Cerler
- Faltaba un avituallamiento en los Llanos y en Coronas, aunque solo sea líquido.
- Faltó un a avituallamiento en Cerler, y me perdí al salir a la avenida Francia en Benasque.
- Los avituallamientos en la primera parte de la carrera eran escasos (sólo 2): eché en falta algún punto más de avituallamiento líquido (entre Renclusa y Llauset, en algún collado, y en Coronas).

#### **9. Avituallamiento meta**

- Recibir vales para cerveza y comida.... y que no me sirva de nada, no bebo cerveza... y la comida era con carne (soy vegetariano).. y que me digan ahhh tenemos el arroz de ayer...o come nueces frutos secos (lo mismo de los avituallamientos, de lo cual llevamos cansados al ser lo mismo.

- El avituallamiento en la llegada no existió. No vi la fruta, frutos secos, dulces, etc. en la meta.
- El avituallamiento a la llegada de las carreras del domingo fue un poco escaso. No se si había algo de comer en la llegada, pero yo no vi nada.
- En la llegada en mi opinión seria más acertado tener más fruta, chocolate, pastas, frutos secos...cosas que el cuerpo las asimile bien poco a poco que un plato de arroz, a mi personal-mente me resulto imposible comer el arroz, más que nada porque después del esfuerzo no tengo el estomago para grandes alegrías.
- El arroz con ternasco bajo mi punto de vista sobraba, después del esfuerzo no podías comer nada, solo líquidos
- Toda la cerveza que quiera el corredor al acabar la carrera. O por lo menos una sola parece poco.
- La cerveza sin gluten al finalizar la carrera se agotó, para una carrera que hay no la pude degustar después de un largo periplo por esta maravillosa carrera
- Muy escaso el avituallamiento de meta, una cerveza y un plato de sopa, me parece muy escaso, por lo demás, notable Hasta el año que viene.
- Se podría mejorar la comida en meta.
- Toda la cerveza que quiera el corredor al acabar la carrera.
- La comida en la llegada a meta me pareció insuficiente. Llegué a las 22:30 y el arroz estaba frío y no había mucho más que comer. No habría estado mal un poco de comida fría, más o menos como en los avituallamientos (sándwich, etc.)
- El avituallamiento de meta me pareció muy limitado, más variedad y cantidad de frutas y bebida, sin la limitación del ticket por persona
- El espacio meta es escaso y bastante sucio. Además recibí un trato personal bastante pobre a la llegada.
- El avituallamiento a la llegada de las carreras del domingo fue un poco escaso. No se si había algo de comer en la llegada, pero yo no vi nada.
- Me parece escaso que al finalizar la carrera solo puedas contar con una cerveza y un plato de arroz con carne.
- La paella al terminar es un punto muy importante a favor de la organización, pues se sale de lo habitual y viene muy bien para reponer. No debería de faltar en el futuro.
- Avituallamiento de llegada con un arroz y melón es muy escaso

- Al finalizar, en lugar de tickets, barra libre de comida y bebida, La comida final, pondría, embutido, pan con tomate, tortilla de patata, y similares, ya que pasta, arroz y esas cosas, ya las llevamos comiendo durante días.
- No me gustó nada la zona de comida de los corredores del sábado ya que nadie recogía sus platos y parecían estercoleros las mesas. Creo que se debería obligar a cada persona a tirar sus cosas a la basura para que el resto se lo encuentre decente.

### **10. Señalización**

- Las cintas o balizas de señalización del recorrido deberían ir con material reflectante para ser vistas a gran distancia. No reflejaban nada. Era difícil seguir el recorrido.
- El reflectante de las cintas no se veía aunque la señalización fue suficiente con el tiempo que hizo, aunque en caso de niebla o lluvia sería insuficiente.
- La carrera está marcada para ir andando y prestar mucha atención a las señales. Pero no para ir corriendo, es imposible ver ninguna. Deben estar mucho más juntas. Ya que al correr, y más por ese terreno tienes que prestar mucha atención donde pisas.
- Las bandas señalizadoras de la primera parte del recorrido hasta pasar Salenques no son reflectantes, aunque tengan esa cinta que así parece en el borde. Había que buscar la cinta, pero no se reflejaba con la frontal, en cambio las del collado de Estos y adelante hasta meta muy bien...con las fijas que se veían super bien.
- Os recomiendo las tiras que se usan en los laterales de los remolques de camión, cortadas en secciones.
- En muchos casos se valora que la señalización es aceptable aunque en caso de niebla espesa originaría la desorientación de los corredores.
- No estaría de más marcar con bandas más visibles en niebla p.e naranjas y más continuadas en los puntos altos de la carrera (p.e. cada 4 metros solo en las zonas altas como la zona del collado sin nombre hasta el GR).

### **Puntos concretos a mejorar la señalización**

- Después de coronar el pico Cerler un grupo de corredores no equivocamos de camino. Yo creo que no estaba señalizado o estaba poco visible. Cuesta poco poner las señales más a la vista.
- Error en el marcaje, bajada de Cerler y solo un cartelito confuso en mitad de una recta de bajada.

- Señalización bajando del Ángel Orús me confundí de sendero perdería no más de 10 minutos. Había carteles que indicaban la dirección hacia Eriste pero como vas corriendo y mirando al suelo me lo pase.
- Hay un cruce bajando de Cerler a Benasque, que podía llevar a confusión. Se podía haber puesto una cinta que cruzara todo el camino a media altura.
- Bajando al lago de antes de la subida a Llauset nos perdimos varios y dimos la vuelta por la orilla del refugio, por la otra, haciendo algún metro más.
- En los cruces cercanos a Benasque se tendría que haber puesto algún voluntario. Hubo mucha gente que acortó el recorrido no por querer hacer trampas si no por una señalización deficiente en puntos muy importantes y cercanos a Benasque. Llegaban a la línea de meta en dirección contraria!!!.

### **11. Bolsa de corredor**

- La bolsa del corredor es muy deficiente para los patrocinadores que hay.
- La bolsa del corredor ha sido muy pobre.
- En ocasiones, añadir 1 € la inscripción o no regalar nada. Es que a los libros que distéis, y en opinión de los 8 que fuimos, no vamos a sacarles partido.
- Muy escasa para el precio tan caro de la carrera.
- El libro no se qué tiene que ver con la carrera y con Benasque.
- Teníais fama de dar unas bolsas de corredor estupendas, la de este año no tiene nombre, en cualquier población con menos presupuesto y más barata la inscripción es mucho mejor.
- En ediciones anteriores se dio una mochila, una riñonera, esta vez ha sido una camiseta. Un regalo pobre para una carrera cara, y máxime cuando no dan nada por ser finisher.
- La bolsa del corredor floja con relación a otras carreras próximas a Benasque y encima la camiseta pequeña que no le vale ni a mi hijo.
- Algún detalle o algún regalo más en la bolsa del corredor.
- Con un coste de inscripción tan alto se espera algo más que una camiseta y un libro.
- El obsequio es pobre, comparado con otras carreras parecidas. Respecto al circuito y carrera nada que objetar, todo perfecto
- Esperaba una bolsa de corredor más completa dado el precio de la inscripción y por el renombre del evento y sponsors.

### **12. Benasque**



- Mejorar la organización del público en Benasque (plaza Mayor), obstruyen el paso de corredores. Algún caso de salida de vehículos de un garaje en contra dirección a los corredores.
- Volumen de la música/megafonía/speaker por la noche excesivamente elevado, molesta a los vecinos.
- Mejorar la desorganización de aparcamientos.
- Zona para pernoctar en tienda o en furgoneta. El camping está muy lejos.
- Faltan lugares más económicos para pasar las noches.
- Falta de aseos públicos en la zona de salida/meta
- No había agua caliente en las duchas!!! (este comentario ha sido repetido al menos en media docena de veces).
- Aparcamiento exclusivo para furgo-viviendas y caravanas.
- Faltan alojamientos económicos.

### **13. Camiseta**

- Muchos corredores no pudieron disponer de la talla adecuada, enseguida se acabó la posibilidad de elegir tallas, solo quedaban S
- El sábado por la mañana ya no quedaban tallas a elegir para hombre y mujer, solo S.
- Camisetas diferenciadas por tipo de carrera, por ejemplo por el color.
- La solución pasaría por preguntar la talla de la camiseta a la hora de hacer la inscripción.
- La camiseta me gustaría que fuese de más de calidad, la marca tuga wear hace unas camisetas muy buenas y con un bonito diseño
- La camiseta técnica del Trail no es Trangoworld es muy sencilla en cambio la de la ultra es un poco más completa.
- Además la calidad de la camiseta a pesar de tener un patrocinador tan potente deja mucho que desear.
- Resulta muy penoso que en una prueba organizada por toda una marca como Trangoworld den/compres una camiseta tan mala.
- Trango debería estar a la altura de la carrera. Es lamentable que teniendo una línea de Trail su regalo en la bolsa del corredor sea una camiseta cutre.
- Calidad de la camiseta muy mala.

### **14. Categorías, trofeos y premios**

- Los premios de los ganadores no estuvieron a la altura de la prueba.

- Tener un detalle para los 3 primeros.
- Los premios a los vencedores de las diferentes categorías fueron un poco pobres sobre todo los de la ultra y vuelta, por su dureza y dificultad se merecían mejores premios.
- Pódium para los tres primeros de todas las categorías.
- Pódium para los 3 primeros clasificados de cada una de las categorías, en concreto el de parejas.
- Los pódium para las subcategorías no deberían ser sólo para el primer clasificado, deberían ser también para los tres primeros.
- No me parece correcto, que las carreras de 21,5 km sea para mayores de 18.
- Premiar más por un lado dieran premios a la clasificación general (es decir, los tres primeros tanto masculino como femenino) y luego por categorías de edad, sin acumular premios. Que se hagan por lo menos las 4 divisiones de edad tuvieran su reconocimiento.
- Ampliaría el podio de los veteranos a 3, no sólo uno, introduciendo también otras categorías de veteranos (tipo máster 50, 60,...)
- Los premios podrían ser más material deportivo o algún vale en alguna tienda de deportes.

### **15. Finisher**

- Se ha echado en falta un recuerdo, medalla conmemorativa a los que acaban las pruebas. Se valora como un detalle pequeño pero que es un recuerdo dado el esfuerzo que se realiza.

### **16. Masificación**

- Reducir la cantidad de dorsales, por lo menos en el maratón de las Tucas, los senderos y los avituallamientos (el primer refugio sobretodo) estaban abarrotados de gente, un poco agobiante y por suerte se inscribieron 900 personas, ya que el límite estaba en 1500!!!! Quizá poner el límite en 600 ó 700, no estaría mal (aunque tuviesen que cobrar algún eurito más)
- Demasiados corredores en carrera en la maratón, no se puede correr a ritmo.
- Creo que se masifica el entorno natural y habría que limitar el número de participantes, aun a riesgo de que yo mismo y mucha otra gente interesada quedáramos excluidos de la inscripción.

- En el Maratón de las Tucas es el exceso de inscripciones para la zona que se corre, que te obliga a ir en fila india, organizándose tapones durante gran parte de la carrera (hasta el collado de la Plana).

### **17. No repite**

### **18. Precio**

- La carrera de 9 km me ha parecido cara.
- La carrera me parece cara.
- Es cara, muy cara. Hotel, comida y viaje no se te van por menos de 700€ y eso para un mediocre como yo es mucho dinero y sin contar la carrera en si, inscripción, gels, comida, etc. No digo no que valga lo que cuesta pero para cómo está la economía hoy en día es una pasta.

### **19. Recogida de dorsal**

- Recogida de dorsales muy lenta, llegando a haber esperas de más de una hora.
- Adelantar la hora de recogida, a lo largo de todo el día del viernes.
- Imposibilidad de recogida de dorsal y bolsa el sábado a los participantes de las carreras del domingo.
- Entrega de dorsales el domingo había muy pocas personas, solo 2 personas
- Había filas en que no había ningún corredor y otras que estábamos muchos (Maratón de las Tucas).
- Problema concreto en la recogida de dorsales: llevaba dos semanas en Seira, allí no tenemos cobertura y no recibí el correo que indicaba que durante la recogida se haría el control de la mochila con el material obligatorio. Fuimos a recoger el dorsal por la tarde, sobre las 20:00, me dijeron que era imposible pasar el control sin el material y “que debía ir inmediatamente” a por el (no se planteó la posibilidad de hacerlo la mañana siguiente...) debimos bajar a por el material hasta Seira y volver a Benasque, pasando el control más allá de las 22.00. Al volver con el material delante de nosotros a un participante en nuestra misma situación le dejaron pasar el control sin tener nada encima. Llevo tres años corriendo esta carrera, el primero con un organizador diferente, y cada año ha sido distinto. El primer año nos hicieron firmar un papel como que éramos responsables del material a llevar y que asegurábamos tenerlo. El año pasado no hubo control alguno, incluso vi a gente correr con una riñonera para cada dos personas. El control de este año puede ser buena solución siempre que no sea “sorpresa de última hora.

- Mejorar la entrega de dorsales, una idea podría ser mientras estamos en la cola esperando pueden estar 2 personas revisando las mochilas así se agiliza el proceso y cuando se llega a las mesas solo es recoger el dorsal y la bolsa.
- Reforzar la recogida de dorsales en la hora punta, se alargó mucho. A todos nos gustaría no ir a esa hora, pero a veces es la única alternativa.
- Un caso concreto: no me quisieron dar el dorsal por no llevar impermeables.

## **20. Material obligatorio**

- El material obligatorio me pareció exagerado y con muy poca flexibilidad.
- Plantearse la necesidad de equipamiento mínimo en la Maratón de las Tucas, el de este año me parece excesivo para esta prueba.
- No se ve claro que el material obligatorio de la maratón tenga que ser el mismo del de la trail.
- Obligatoriedad de llevar crampones, algunos los plantean como opcional.
- Hemos tenido confusión sobre la obligatoriedad del material a llevar: que si era para todas las carreras igual, que si sólo era obligatorio para la larga, etc. Se podría resaltar en la Web el que el material a llevar encima es obligatorio para todas las carreras excepto “esta o aquella”.
- Los bastones deberían ser obligatorios
- Creo que los bastones deberían ser obligatorios y opcional los crampones.
- En el caso de la Maratón encuentro excesivo el material obligatorio a llevar, como por ejemplo la linterna.
- En la Maratón de las Tucas fuimos cargados por obligación con mucho material de abrigo que no era realmente necesario dadas las buenas condiciones de tiempo que hubo
- Entiendo que son carreras en alta montaña, pero no veo claro que el material obligatorio de la maratón tenga que ser el mismo del de la Trail.
- Lo que no me ha gustado ha sido todo el material que hemos tenido que llevar encima los que hemos hecho el maratón las Tucas porque hay material que no hace falta llevarlo encima.
- El material obligatorio es excesivo en esta distancia -camiseta térmica de manga larga, guantes, gorro, frontal, luz trasera, cortavientos. Algunas cosas se podrían poner recomendables con mayúsculas pero no obligatorias.

- Me parece excesiva la cantidad de material obligatorio a llevar para la Maratón. No era preciso bajo mi punto de vista: frontal, luz trasera, pito, vaso (llevaba bidones), mallas por debajo la rodilla
- Llevar una bolsa de residuos obligatoria. Ya sé que va marcado lo que va con etiqueta, pero algunos tiraron p.ej. pieles de plátanos.
- Revisar el material obligatorio e incorporar los crampones, esto es más que una carrera de montaña.
- Mi única crítica no es para la organización de esta gran prueba, que es el Trail Aneto-Posets. Mi crítica se dirige a los corredores. Que regulen la utilización de los bastones para correr. Un buen uso de los mismos te puede ayudar tanto en subidas como en bajadas, pero hay que saber utilizarlos, desconocer su manejo y técnica conlleva un peligro para uno mismo y para el resto de corredores. Más aún según aparece el cansancio y la acumulación de kilómetros.

### **21. Fianza chip**

- Las quejas se refieren a la tardanza en la devolución de la fianza de los chips.

### **22. Horarios**

- Adelantar la hora de salida de las carreras de la mañana, por ejemplo a las 6:00 Vuelta al Aneto o las 8:00 en la Maratón). Así se llegaría antes a Salenques e incluso llegarían gran número de corredores con luz del día.
- GTAP: Modificaría la hora de salida para evitar la 2ª noche a muchos corredores. Con ello evidentemente el ganador no llegaría a una hora de plena afluencia, pero pienso que las carreras deben orientarse a la generalidad de los corredores, no solo a los ganadores.
- GTAP: Algunos proponen adelantar la salida a las 22:00 h.
- La salida de la vuelta al molino debería hacerse al poco de la salida de la vuelta al pico Cerler, el motivo: los que íbamos en las primeras posiciones tuvimos que adelantar a decenas de corredores de la otra carrera cuando ya bajábamos de el molino hacia Benasque con la consiguiente molestia y pérdida de tiempo.
- En cuanto a la salida de la maratón podría adelantarse 1 hora para correr menos tiempo con calor y hacer menos probable pillar la típica tormenta de verano.

### **23. Briefing**

- Resumir las charlas técnicas con el estado de la ruta online para la gente que no puede estar en la reunión.

- Error en briefing no avisando del estado real de los neveros
- La reunión técnica apenas aportó nada
- En la reunión se debería aconsejar y no decir que esta todo ok en el collado, la bajada de Salenques fue muy peligrosa
- Poco indicada la sala del briefing.
- Las orientaciones como no se necesitan crampones.... totalmente erróneas.

## **25. Idiomas**

- La información disponible de la mayor parte de la página web debería estar en otros idiomas y no solo el reglamento y el equipamiento, completarla en inglés y francés.

## **26. Inscripciones y requisitos de participación:**

- El sistema no avisó que no se pueden apuntar personas de 16 años a la maratón.
- Las personas que acabamos (y no llegamos últimos) nos gustaría poder acceder directamente a la GTAP. Justificación: este año se necesitaba acreditar haber realizado recientemente una maratón de montaña para la vuelta y una carrera de al menos 60 km y 3700 para el gran Trail. Muchos corredores cuando llegaban al collado de Salenques (felicito por el acierto de haberlo puesto en primer lugar) veían que era otro tipo de carrera que las que habían hecho (a pesar de la información que lo detallaba exactamente).
- Propongo (en nombre también de otros compañeros) que el hecho de haber acabado la vuelta (59 km y 3700) de desnivel (además se trata de un poquito más de la mitad del gran trail y la parte más técnica) permita poder apuntarse a la Gran Trail y no tener que acreditar una carrera que tenga “simplemente 2 km más de distancia”.
- Pagué la carrera en febrero pero tuve un problema médico. Aposté por ir a la carrera pero con muy poco o ningún entrenamiento. No me permitisteis cambiarme a la de la vuelta al Aneto. Siempre que se pueda demostrar con documentación deberíais dejar cambiar de prueba por fuerza mayor no por hacer menos km.
- Poner un período de tiempo más cercano a la carrera para que otra persona pudiera correr con el dorsal asignado a otro.
- Debería de haber un período de tiempo para desinscribirse, sin perder el dinero de la inscripción y sin necesidad de seguro.

## **27. Propuestas varias**

### **Servicios médicos**

- No había atención médica en meta, te tenías que desplazar hasta el polideportivo y tuve que acompañar a un compañero después de recuperarse del bajón al llegar a la línea de meta. En el polideportivo se portaron muy bien con él, pero pienso que una pequeña unidad debería encontrarse a la llegada.
- No había atención médica en meta.
- Falta de personal sanitario en los avituallamientos, en concreto la queja se refiere al refugio Ángel Orús y Eriste.

#### **Asesoramiento técnico**

- Algo que se debería informar previamente para que el participante pueda preparar la prueba de forma más específica, es que podrá correr durante muy pocos kilómetros dado lo técnico del terreno y la dureza de las ascensiones y descensos.
- En el momento de la inscripción dar consejos para hacer una adecuada preparación a aficionados.

#### **Actividades complementarias**

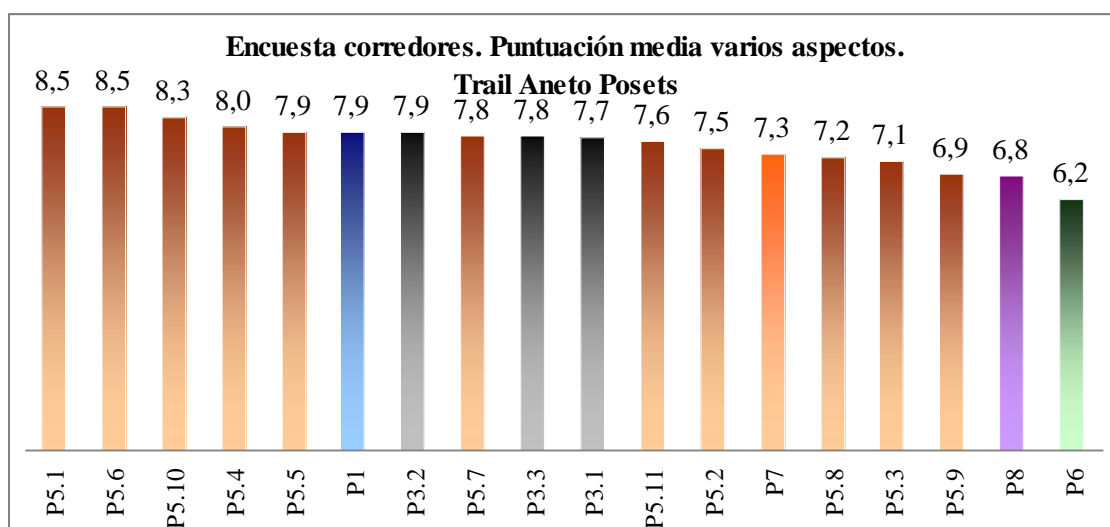
- Más actividades o espectáculos para las familias en la zona de salida/meta: música en directo, actuaciones para niños etc.
- También sería interesante incorporar a la GTAP otras actividades deportivas para acompañantes, tanto adultos como infantiles, para promover el deporte de montaña (Minitrail Infantil, BTT, kmV, ...).
- Organización de carreras para niños de forma paralela a la GTAP.

#### **Más propuestas diversas**

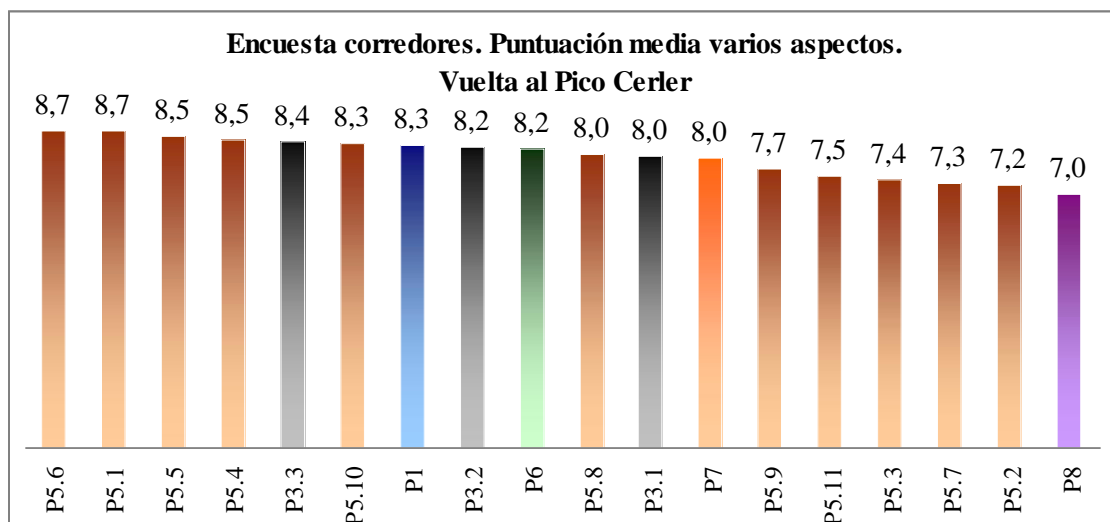
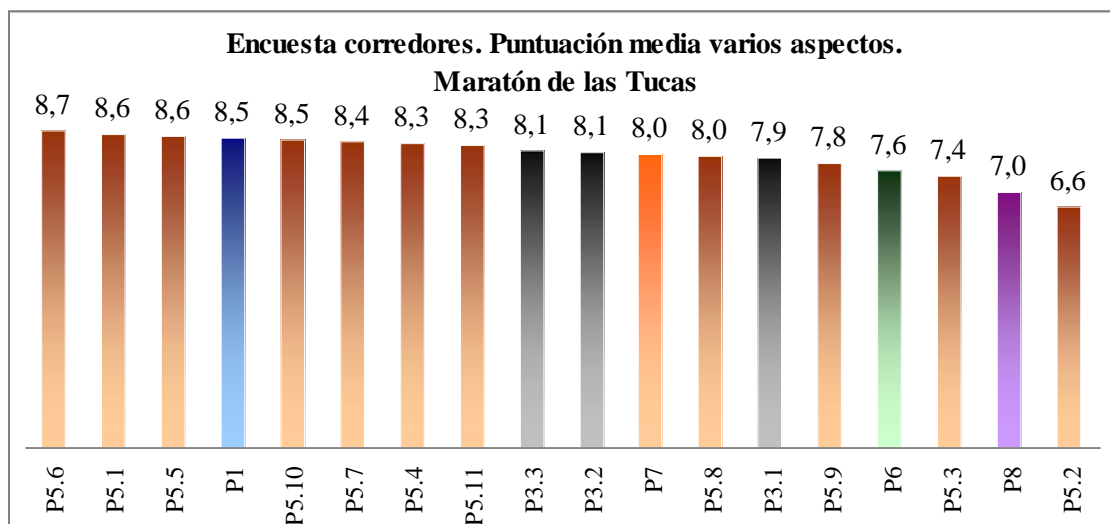
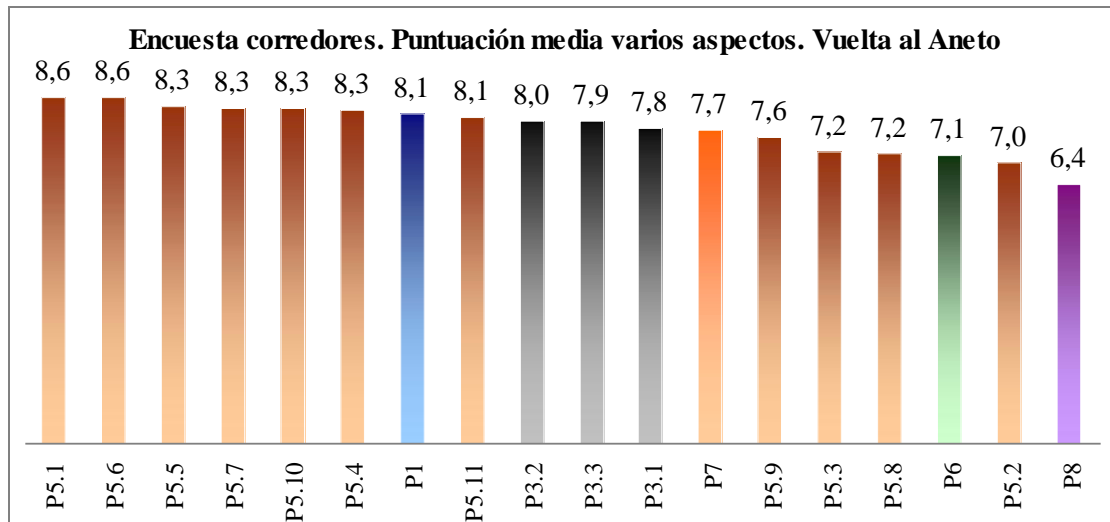
- Sería conveniente explicar de qué trata realmente este evento (ya que no es ni cursa ni carrera). Ya con el nombre de la competición da lugar a confusión.
- Montar una feria de material, como sugerencia, donde estén las marcas representadas.
- Más actividades para familias en zona salida/meta: música en directo
- Premios especiales: familia con mayor números de inscritos, etc.
- Me parece un error que se plantee una competición por equipos en el Gran Trail y en la Vuelta al Aneto, y que no se dé información de dichas clasificaciones hasta momentos antes de la entrega de premios, con lo cual se obliga a gente que tiene que desplazarse muchos kilómetros y 6-7 horas de viaje, o bien a esperarse muchas horas sin saber si es premiado, o bien a ausentarse y no estar en la entrega de pre-

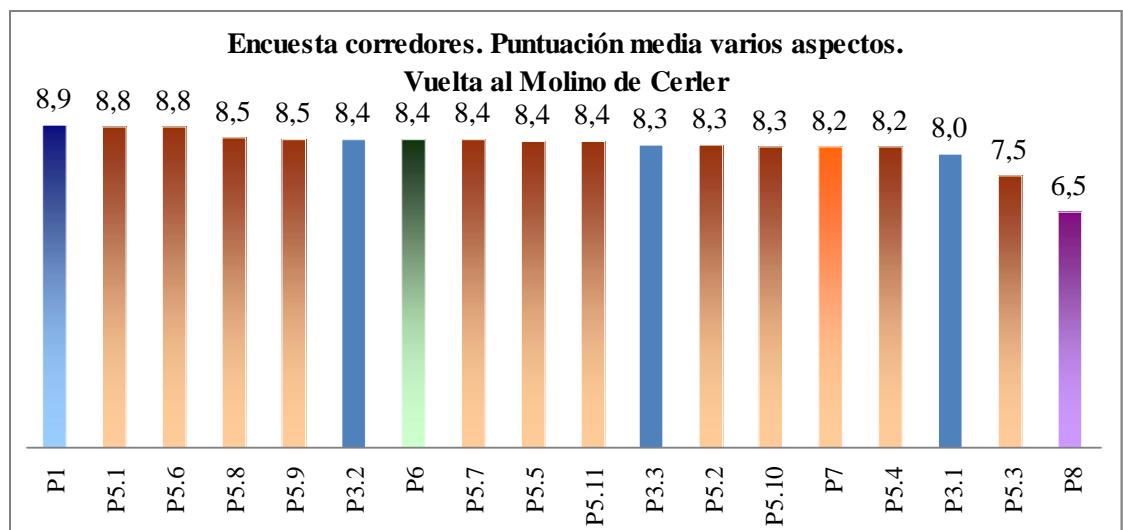
mios, como así ocurrió. Con los medios informáticos disponibles y mínimos conocimientos, sacar esta información cuesta poco más que darle a una tecla.

- Interprete de lengua de signos.
- Poder utilizar la tarjeta/pinza sportident propio mediante la introducción del número de chip en el proceso de inscripción de esa forma se puede abaratar el coste de la inscripción.
- Disponer de productos de merchandising, (camisetas, póster del recorrido, gorras, carteles, ...)
- Incorporar un servicio de fisioterapia económico para corredores e información/asesoramiento sobre la comida a portar en cada prueba.
- Pedir a los participantes más respeto por la naturaleza que pisamos!!! La basura hasta el fin contigo!!! No la tiréis al monte!!!!
- Debería prohibirse sacar pieles de las zonas de avituallamiento, no dejé de ver pieles de plátano en todo el recorrido. No podía creer que los corredores fuésemos tan guarros.
- Deben reestudiarse los escritos que se obliga a firmar a todos los participantes para recibir el dorsal. Creo que el enfoque proporcionado por vuestra asesoría jurídica no es ni el más adecuado a la realidad ni el más sensato. Y no creo que exculpara a la Organización si hubiera una desgracia.
- Es importante que en meta tengamos fisioterapeutas masajeando, espero que para la próxima edición lo tengamos.

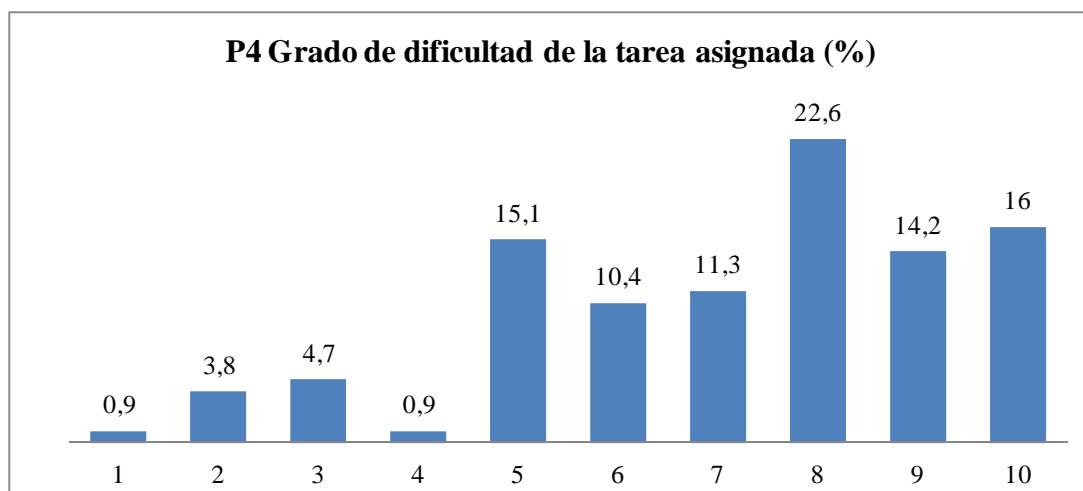
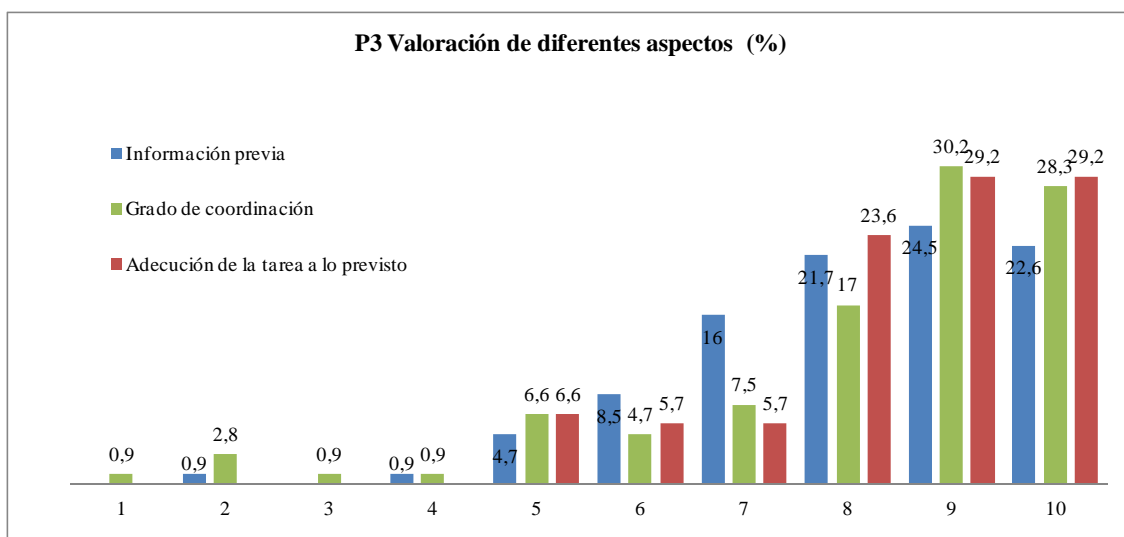
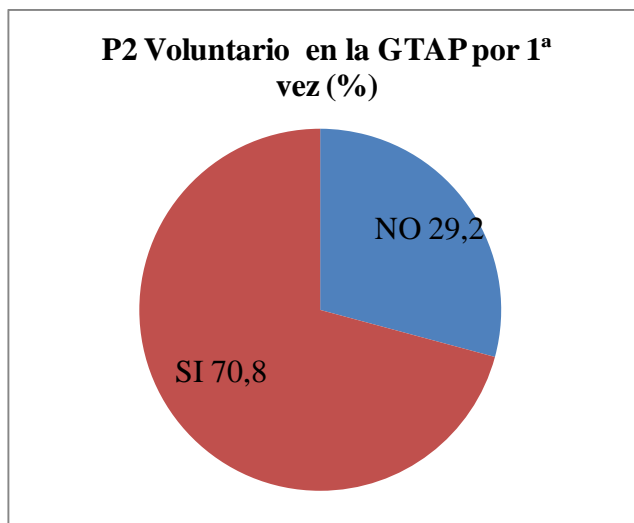


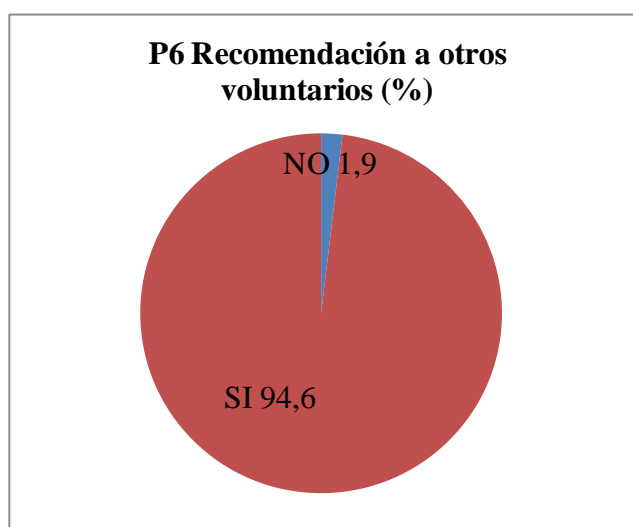
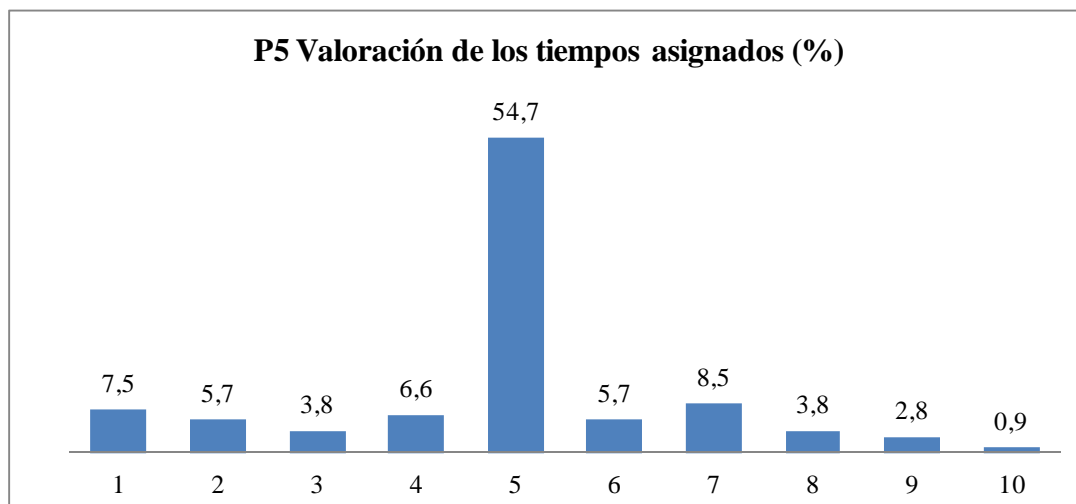






**Anexo 7.2 Resultados de las encuestas de corredores voluntarios. Gráficas**





**P7 ¿Por qué recomendarías la participación como voluntario en la GTAP? (se han incluido todos los comentarios)**

- Experiencia muy interesante.
- Experiencia de la que siempre aprendes algo nuevo y en la que conoces a grandes personas y profesionales.
- Excelente experiencia en todos los sentidos (humano, deportivo etc.). Un fin de semana de los más interesantes que he tenido últimamente. (Ahora que ya estoy recuperado). Excelente!.
- A cualquiera que le guste la montaña y ayudar un poco a los demás, se tiene que sentir muy bien. Si las dos primeras condiciones no se cumplen, para nada.
- Te permite disfrutar del monte y de la actividad deportiva que se desarrolla, incluso si no puedes participar como corredor! El ambiente muy agradable y las funciones a realizar también muy gratas, tanto en el avituallamiento, como en el control de paso, comunicaciones entre puestos etc.

- Experiencia muy intensa pero interesante y gratificante.
- Por el excepcional ambiente de trabajo y porque es necesario ayudar.
- Es una actividad gratificante, además te sientes parte de algo bueno. Es interesante hacer cosas con personas de otros clubes de montaña y de otros ámbitos. Enriquecedor!!!.
- Me encantan este tipo de pruebas y a mis amigos también.
- Muy buen ambiente entre voluntarios y corredores. Entorno único
- Conoces gente, vuelves a ver a viejos amigos, ambiente en Benasque, ayudar a mi club, ver a los corredores en acción...
- Se realiza en el medio montañoso, en alta montaña pirenaica. Esa es una razón en sí misma. Se conoce la organización de una carrera de esta envergadura. Se ve a los deportistas de alto nivel y de todos los niveles en directo. Este año vimos actuar a los GREIM, muy muy cualificados. Se aprende y disfruta. Se colabora en una actividad que aporta beneficios al valle de Benasque y a Aragón en conjunto. Se colabora con el club Peña Guara, y con otros clubs de montaña, que desarrollan muchas actividades, y merecen este apoyo. Los montañeros técnicos ven su medio habitual desde el punto de vista del corredor y de la organización de este evento. Se conocen personas estupendas.
- Es una labor necesaria en este tipo de eventos.
- Es gratificante estar en la montaña, con buena compañía, colaborar con el club y en el desarrollo de una zona de mi tierra muy querida.
- Porque es una experiencia muy bonita y aprendes lo que es el trabajo en equipo.
- Por el trabajo en equipo, y el conocimiento del desempeño de tareas fuera del ámbito deportivo.
- Es una buena experiencia y una forma agradable de poder ayudar en un deporte
- Es una tarea muy satisfactoria. Las facilidades y servicios que ofrece el organizador (comidas, albergues, ...)
- Es toda una experiencia, compartes muchas historias interesantes tanto con los que compiten como con el resto de voluntarios y participas de alguna manera. Las muestras de agradecimiento de después de los corredores también compensan.
- Experiencia muy grata.
- Vivir una carrera de estas magnitudes desde dentro.

- Una bonita experiencia entre buena gente y un paraje inolvidable.
- Para hacer grande una prueba no basta con tener un gran numero de participantes, se necesita un buen grupo humano que de apoyo y le haga sentir cómodo al corredor.
- Es un ambiente chulo para ejercer la medicina.
- Es una gran experiencia para los que nos gusta el deporte y la montaña. Te da ocasión de vivir de otra manera distinta las actividades de montaña y sirve para conocer gente y compartir experiencias con montañeros de otras ciudades
- Experiencia satisfactoria y divertida, aunque cansada.
- Es un emocionante fin de semana. Te involucras en la prueba tanto como los propios corredores. Sientes que les estás ayudando a lograr algo grande.
- Se pasa un buen fin de semana con buena gente y en un ambiente insuperable.
- Es bueno ayudar en estas cosas, que si no no salen!!
- Una experiencia muy gratificante.
- Es enriquecedor.
- Experiencia inolvidable. Paisajes preciosos. Se conoce gente magnífica, se ayuda a la persona, etc.
- Es una experiencia muy gratificante y en la que te sientes importante al realizarla.
- Porque se aprende mucho sobre la organización de carreras con gran número de participantes y a nivel personal llena mucho.
- Me lo han pedido varios y merece la pena.
- Ayudar en este tipo de actividades es muy gratificante.
- Merece la pena la experiencia.
- Porque se aprende de forma intensiva sobre gestión deportiva y se hacen contactos y amistades.
- Buen rollo.
- Siempre es una experiencia el contacto con los participantes y voluntarios. Ha sido una actividad muy intensa y emocionante.
- Porque me ha parecido todo espectacular y digno de admiración en cuanto a las carreras en si.
- Porque es toda una experiencia, y además si estas en algún collado disfrutas de la montaña, y por poder ver llegar a los corredores y darles animos!!

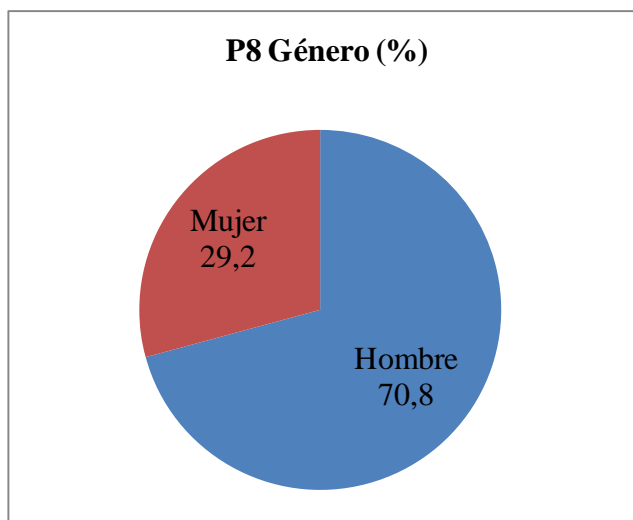
- Echar una mano y dar apoyo a los participantes. Una frase de ánimo o un vaso de caldo, quitar dureza a lo que les queda, informar a familiares que acudían a verlos pasar por Llauset
- Es interesante colaborar y conocer otras zonas que de otra manera no las verías.
- El entorno, la gente y el hecho de poder ayudar a unos deportistas a encontrar su límite es una experiencia bonita y gratificante.
- La organización ha sido muy buena, tanto en la realización de tareas como en la comida y el alojamiento de los voluntarios.
- Lo primero, porque algunas manos más, siempre son bienvenidas...Por la experiencia de ver y participar en el desarrollo de la prueba, la carrera de montaña mas importante de España.
- Hay muy buen ambiente y es una experiencia interesante
- Ha sido una gran experiencia y creo que es necesario apoyar al deporte, y sobre todo, a los deportistas.
- Es una gran experiencia deportiva y hay un gran ambiente
- Poder colaborar con actividades de Peña Guara; estar con gente conocida y amigos en el monte; conocer un poco mejor algo del interior de estas pruebas.
- Es una experiencia que hay que conocer.
- Una experiencia. Para repetir, sin duda.
- Por los compañeros voluntarios que son geniales y el buen ambiente del fin de semana, y poder participar en esta estupenda carrera aportando un granito de arena al buen funcionamiento.
- Vivir la carrera desde otro punto de vista. Buena relación con los compañeros voluntarios. Amabilidad y agradecimiento de corredores, familias y público en general.
- Es una oportunidad de conocer gente con tus mismos gustos y aficiones, y te lo pasas muy bien.
- Gran experiencia en un entorno increíble.
- Porque es vivir este tipo de carreras desde otro punto de vista, o de otra forma, ayudando en lo que se puede y haciendo que la carrera funcione genial, también conoces a gente maravillosa y con la que tienes que pasar muchas horas juntos y con la que haces amigos para siempre, lo recomiendo 100%.
- Porque es una experiencia inolvidable.

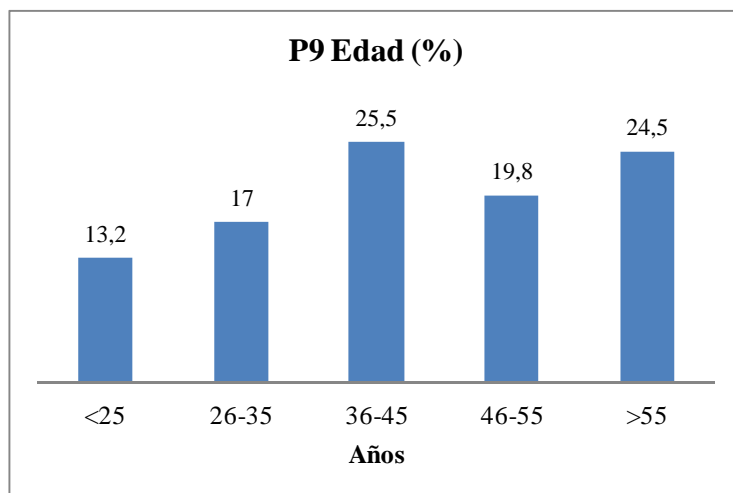
- Es gratificante formar parte de un evento deportivo de esta magnitud. Y si sale bien más.
- La carrera se hace en Aragón y supone un prestigio para la provincia. Me gusta colaborar en cosas así. Además conoces gente y colaboras con un grupo en la consecución de un objetivo común.
- Fue una experiencia muy divertida, conocí mucha gente. En general estuvo muy bien
- Muy buen ambiente y todos muy buena gente.
- Es una gran experiencia
- Porque se ve desde el otro lado lo duro y difícil que es organizar una carrera como esta y la ilusión que te muestran los corredores al verte y apoyarles.
- Es gratificante el agradecimiento de los corredores cuando les ayudas
- Por el buen ambiente que se respira entre el grupo de voluntarios y porque descubres y ves de otro punto de vista la montaña a la que no se está acostumbrado.
- Es una bonita experiencia, en un entorno magnífico que intentaré repetir, además de animar a otros porque estás rodeado de naturaleza y deporte. También por los servicios que da la organización por tu trabajo (se come muy bien y las camisetas son muy chulas).
- A mí no me apetece repetir, y lo que no quiero para mí no se lo recomiendo a mis amigos.
- Haces cosas que te gustan con gente que también les gusta y eso es muy agradable, además en un entorno precioso. También porque los voluntarios somos muy bien tratados y recibes agradecimientos por la labor que desempeñas, que también te gusta, doble satisfacción.
- Es una buena manera de colaborar con la peña, convives con gente afín que comparte la afición por la montaña y me siento a gusto realizando esta actividad.
- Para fomentar el voluntariado en el valle de Benasque.
- Una buena experiencia.
- Porque es una experiencia increíble que te hace sentirte parte de algo mucho más grande y porque ayudas a unas personas que se esfuerzan al máximo por conseguir su objetivo.
- Hay muy buen ambiente entre los voluntarios y corredores.
- Colaboración en un gran evento. Otra forma de estar en la montaña.



- Es una buena experiencia.
- Ambiente, dedicación.
- Se pasa un fin de semana muy agradable, en un entorno inmejorable y viendo pasar a todos estos fuera de serie.
- Ha sido apasionante seguir la carrera desde dentro. Es bueno conocer la complejidad de estos eventos. Me parece un evento muy importante en Benasque y me gusta colaborar en ello.
- Bonita Experiencia.
- Convivencia, ambiente deportivo.
- Si eres montañero, es una forma de colaborar en actividades que se realizan en la montaña.
- Sobre todo ha sido una gran experiencia, personalmente creo que es lo que más me ha impactado, la cantidad de gente volcada con el evento y el trabajo de todos los que estáis detrás de ello, se ve en los resultados. Sencillamente genial en todos los aspectos.
- Es interesante. Se aprende.
- Es gratificante en colaborar con uno de los eventos deportivos más importantes de mi entorno y, para más inri, relacionado con mi afición a la montaña. Pasar un fin de semana rodeado de amigos, y de desconocidos con los que compartes una afición e ilusión, siempre es bueno y divertido. Al final la conclusión siempre es la misma; acabo con más amigos y menos desconocidos cada vez.
- Colaboración y pasarlo bien, una buena combinación.
- Ambiente, equipo, sentirte útil y agradecido.
- Es un gran proyecto, el ambiente de trabajo y de la calle son muy buenos y permite vivir de cerca la emoción que envuelve a toda la prueba.
- Vivir las carreras desde otro punto de vista.
- Es una gran experiencia.
- Participar en la colaboración de un evento tan importante, es muy satisfactorio.
- Muy buen ambiente, estupenda experiencia.
- Es muy bonito ver las carreras, pero formar parte de la organización significa conocer todo el esfuerzo que hay detrás para que todo salga bien y los corredores solo se preocupen de correr.

- Durante mi participación conocí mucha gente interesante y fue divertido colaborar
- Es una buena experiencia donde lo pasé muy bien disfrutando de lo que me gusta, que es la montaña.
- De esta manera te sientes más realizado y a la vez disfrutas desde dentro de todo el evento.
- Por el gran ambiente.
- Ha sido una experiencia perfecta.
- Ambiente, ayudar al Club en un evento que promociona el deporte en la montaña.
- Por el ambiente que se vive y la motivación de los corredores en sus retos personales.
- Es emocionante vivir un fin de semana donde hay tanta entrega y deseo de que todo salga bien de todas las partes: corredores, voluntarios, organización, patrocinadores y habitantes del valle. Mi reconocimiento, sobre todo, a los que tienen que hacer labor callada a lo largo de los 364 días anteriores a esta explosión de esfuerzo de equipo de todas las partes.
- Porque es una oportunidad de participar en un evento desde el otro lado de la barrera. A muchos corredores les vendría muy bien una experiencia así, tal vez les hiciera ver las facilidades / dificultades con que se encuentran los organizadores.





**Pregunta 10 Propuestas y comentarios de los voluntarios (se han incluido todos los comentarios)**

**1. Entrega de dorsales (2)**

- Habría que agilizarla más; sobre todo para los del GT.
- Mejorar la recepción de los participantes.

**2. Control de material (5)**

- Mejorar inscripciones, retirada de los dorsales y chips, control de material y devolución de chips, para reducir las filas y las esperas.
- El control de material podría hacerse sin necesidad de separar entre carreras ya que es lo mismo para todos. Esta tarea lleva mucho tiempo y debería hacerse previamente a la recogida de chips y dorsales. Debería haber mesas de control de material específicas al menos para la Gran Trail.
- La revisión de material de las mochilas debería hacerse en mesas separadas justo antes de recoger el dorsal y el chip.
- Los voluntarios deben tener claro que hay que hacer control de material y para qué, en muchos casos no se hizo y en otros se llevó a extremos absurdos (no entregar el dorsal por no llevar imperdibles).
- Desarrollo de metodología de “control de material aleatorio de corredores” en controles a lo largo del recorrido.

**3. Espacio meta (3)**

- Solicitar contenedores de basura para el espacio Pastores para que los corredores echen los restos a la basura y no por las mesas o el suelo. Se limpió un par de veces pero hacía muy mal efecto, estaba muy sucio.

- No había cerveza el domingo a las 13:30
- La zona de meta que se mezclaban corredores con familiares en la zona de la comida con lo que se formaban aglomeraciones y comían todos juntos, además de la falta de personal en algún mostrador y de material (faltaba vasos, bandejas para el arroz vegetariano, cuchillo para cortar melón y bandejas o recipiente para poner el melón cortado).

#### **4. Punto de información (7)**

- Espacio de la caseta info reducido, no se disponía de espacio para trabajar y estaba muy frecuentado. Pondría una caseta más o separaría el punto información de comunicaciones/prensa.
- El punto de información debe contar con el doble de espacio del que ha tenido.
- Concretar y definir mejor las tareas a realizar en el punto información (información de los tiempos de paso, ofrecer las clasificaciones, controlar los objetos perdidos, etc.).
- Mayor previsión de los temas de los que hay que informar.
- Mayor coordinación entre el centro de control con el punto de información para conocer con la mayor aproximación posible los retirados, accidentados, tiempos de paso de corredores, así como cualquier incidencia que tenga lugar a lo largo de la carrera.
- Material que debe haber: disponer de dos tabletas o ordenadores con acceso a internet y una radio, así como diversos documentos como el Reglamento, Dossier de carrera y mapa esquemático de la carrera con t aproximados.
- Disponer de tiempos de paso de corredores en collados no solo en los refugios para poder controlar mejor por donde van los corredores y para poder informar mejor a los acompañantes.

#### **5. Señalización (6)**

- Mejora de la señalización, en concreto, nada más salir del pabellón los corredores del Gran Trail hacía el Cerler justamente donde se une la senda con la bajada de los del Maratón faltaba una indicación con flechas y letreros para cada una de las pruebas ya que los del Gran Trail no sabían si era a derecha o a izquierda y los del Maratón igual, deberían estar esas dos indicaciones en ese punto.
- Mejorar la señalización en los puntos claves de dificultad (Collado Salenques y cercanías) desde el punto de vista del montañero y no del corredor, que son la mayoría.

- En Eriste estábamos dos personas para indicar la ruta a los corredores, uno en cada punta del pueblo, y aunque estaba muy bien indicado los corredores llegan cansados y no se fijan mucho en las señales. Tienden a seguir rectos. Teníamos que hacer de “urbanos” de forma permanente. Sería bueno que en este puesto hubiera el año que viene tres personas, una de refuerzo por lo menos para poder ir a comer o a otras necesidades personales.

### **Horarios**

Adelantar la salida de la Vuelta al Aneto una hora y adelantar el corte en Llauset otra hora para evitar que los últimos participantes pasen de noche el collado de Vallibierna. Son los que más cansados van y menos habituados a moverse en montaña están y es un punto “delicado”.

El cierre de los controles en zonas como Llauset, tiene que ser antes, sobre las 20:00 pm, es excesivo que esté abierto hasta las 22 horas, los últimos pasan muy tarde y la llegada a Benasque es excesivamente tarde con posibilidades de accidentes sobre todo bajando de Vallibierna a Coronas.

Recortar los tiempos de corte de la Vuelta al Aneto, terminando a las 00:00 en Benasque: así se evitaría que los últimos y/o menos expertos transitaran por zonas complejas sin luz.

## **6. Controles en montaña (8)**

### **Collado de la Plana**

- Los corredores llegan muertos de sed y casi como labor sanitaria se les proporcionó bebida aunque en este caso se hizo, pero la dificultad de subir y bajar agua del ibón era mucha, y al final se les decía se la cogieran ellos siempre y cuando estuvieran en condiciones de seguir un poco más. Difícil de solucionar.
- Es un puesto muy aéreo y por lo tanto con mucho sol. Había tiendas de campaña por si el tiempo se ponía mal, pero con un toldo sería suficiente para mantener una zona de sombra, para que los corredores pudieran descansar a la sombra.

### **Paso de Salenques**

- La seguridad y la evacuación en la zona de collado de Salenques, necesita optimizarse en gran medida.
- Concienciar más sobre la dificultad del valle de Salenques y de que 15 km (Renclusa-Llauset) no se recorren en 3 horas. Propuesta: cierre de control más estricto antes de abordar la parte difícil del recorrido.

- Sería recomendable ver el estado de la subida y bajada en las condiciones en que los primeros corredores se la encontraran (hielo), tallar mas escalones, colocar mas señalización entre canchales de piedra y nieve, mas cuerdas fijas estacas de nieve para anclar, mejor vivac para voluntarios, según condiciones del collado no solo recomendar crampones y bastones si no obligar al menos bastones, recomendar en ese punto no atajar por donde no está balizado.
- Anticipar la señalización definitiva en el entorno Collado Salenques (el más complejo) en función de la variabilidad de los neveros desde que acude el equipo de primera señalización. Que un helicóptero en este punto clave suba a los técnicos de Peña Guara (a pie llegan un poco tarde para tanto trabajo) para contar con más tiempo y luz del día para reseñalizar, tallar peldaños en nevero si se precisa y poner las cuerdas y reseñalización definitiva la tarde previa a la salida a las 00.00 h. del Gran Trail. Otra posibilidad es encargarlo a un profesional, que lo haga igual que lo haría el equipo técnico en el día previo a la salida Gran Trail, coordinando con el equipo técnico de control en collado Salenques. En caso de muy mal tiempo, el equipo de coordinación y control tiene sus alternativas de suspensión temporal de carrera, etc. Este año hubo sol para las carreras, previa lluvia intensa (montaje tiendas en valle Salenques, parte de aproximación).

### **Refugio de Viadós.**

- Igual que en las carreras de fondo, a los corredores se les da una bolsa de plástico con una pegatina con el dorsal de cada uno, para que en la línea de salida depositen en ella la ropa que no van a utilizar en la carrera, aquí, se podría utilizar para tener algo de repuesto y llevarlo en una furgoneta a Viadós. Por ejemplo, con calcetines, camiseta, pilas de frontal, etc. Lo que cada uno considere y se deja en la misma bolsa lo que no vaya a usar y la furgoneta lo lleva a Benasque. Es una sugerencia en función de la meteorología que pueda haber. Quizás puedan organizarse dos o tres turnos horarios de viajes entre Viadós y Benasque.

### **Llauset**

- Mejorar la ubicación del puesto al otro lado del túnel de Llauset, hubo gente que no vio el control y siguió.

#### **7. Escobas (4)**

- No había escoba para la vuelta al Aneto
- Debería haber otra escoba en Eriste.

- En Angel Orús sólo había un escoba de los dos previstos y que en Biadós no había ninguno, lo que “obligó” a escoltar a los últimos corredores hasta la meta.
- Muy acertado que sea una pareja de escobas quien cierre la carrera. Dos personas dan más margen de maniobra.

### **8. Material obligatorio (3)**

- Los corredores tendrían que llevar obligatoriamente crampones y bastones.
- En las carreras del Gran Trail y Vuelta del Aneto obligaría llevar crampones y bastones.
- Para próximas ediciones, si no lo está ya, limitaría el número de participantes.

### **9. Voluntarios (36)**

- Escasez de voluntarios en algunos equipos:
  - En la Colladeta no se daba abasto
  - Secretaría pabellón: estuvimos desbordados. Solo estábamos 3 el viernes y el sábado 4 de las 7 “apuntadas”, no pudimos bajar a comer a la escuela y se nos hizo largo el día ya que estuvimos desde las 06:30 hasta las 22:30 que pudimos bajar a devolver el material al pabellón.
  - Collado del molino-Cerler sólo éramos cuatro voluntarios y cuando más corredores pasaban de la trail y la maratón, a medio día, tuve que comprar comida y bebida en Cerler por no poder turnarnos para bajar.
  - Estuvimos un poco abandonados en el puesto, de 8 de la mañana a 8 de la tarde, (alguien estuvo hasta las 11 de la noche), solo pudimos ir a comer dos personas, el resto comieron algo del avituallamiento. Creo que habría que tener algún mini grupillo que se dedique a ir por los controles sustituyendo a gente para que esta pueda descansar. Solo un día y lo haces a gusto, pero como crítica constructiva, mejoraría eso.
  - En el lugar que yo estaba éramos escasos y no podíamos hacer turnos para comer, era el momento que llegaban mas corredores, pero nos organizamos comiendo un poco de pasta que teníamos en la mesa y un poco de descanso para tomar un café.
  - Avituallamiento del pabellón de Benasque: Voluntarios insuficientes en el puesto para cubrir todo el trabajo. Cuando había más corredores solo estábamos 4 personas para controlar la bifurcación próxima, apuntar los dorsa-

les, recoger mochilas y servir bebidas y comidas. Fueron 2 horas muy estresantes.

- 7 voluntarios en el Pabellón es un número insuficiente para el avituallamiento del pabellón. Algunos no pudieron ir a comer porque no quedaba suficiente gente para realizar todas las tareas.
- Avituallamiento del pabellón de Benasque: no se pasó nadie de la organización para ver si todo funcionaba bien.
- Al desmontar el control y volver al pabellón a dejar el equipo, no había nadie que se responsabilizase ni revisase todo el material que se devolvía.
- Cambiar turnos de los controles cercanos a Benasque por ejemplo Cerler el molino, con otros de meta, pabellón.
- Hacer turnos en los collados.
- Los coordinadores tener más control de las personas que componen el grupo.
- Más importancia al puesto de coordinación-control.
- Mayor planificación del trabajo de los equipos de voluntarios y reuniones previas (no sólo el mismo día del inicio de la prueba).
- Sectorizar la organización. No puede ser, por ejemplo, que el director técnico también esté para repartir los bocadillos de los equipos de voluntarios en montaña.
- Debería haber coordinadores para cada tipo de actividad. En mi caso funcionó por la buena voluntad y predisposición de los voluntarios. Imposible contactar con la organización durante todo el sábado. La guardia civil de tráfico debe implicarse en las situaciones de mucho tránsito, no actuar con chulería, prepotencia y como un favor.
- No había ningún coordinador de la organización a nuestro cargo. Aun así funciono todo a la perfección porque una de las voluntarias ya estuvo el año pasado y conocía muy bien la dinámica.
- Crear un pequeño grupo de voluntarios en reserva.
- Posibilidad de formar retenes de voluntarios, cuando estos no están desarrollando una labor específica, que puedan estar disponibles para pequeñas tareas que surgen sobre la marcha.
- Los responsables poco a poco deberían conseguir tener también sus pausas, sus espacios y sus horarios según se vayan consiguiendo más voluntarios.
- Horas de descansos entre los grupos se pueden coordinar mejor, sobre todo por la noche, para que todo el mundo descansa.



### **Responsabilidad de los voluntarios**

- El porcentaje de implicación del voluntariado es mejorable al alza.
- El voluntario no debe decidir qué tarea quiere hacer.
- Los turnos deben respetarse a rajatabla.
- Hay que asegurar un poco más a los voluntarios sueltos la integración en el equipo o grupo asignado. Casi sería mejor asignar tareas sueltas concretas.
- Fallo puntual de relevo. A los voluntarios en puestos de cierta responsabilidad, habría que exigirles mayor compromiso y seriedad.
- En mi grupo no apareció mucha gente que estaba apuntada. Ello hace que haya que reubicar a mucha gente y a última hora. La gente se compromete y luego surgen cuestiones a última hora y no aparecen.

### **Condiciones de los voluntarios**

- Habría que habilitar unas duchas y aseos para los voluntarios que no teníamos sitio para dormir en Benasque porque en el pabellón al final estaba saturado.
- Los horarios de comida para los voluntarios de este puesto no están bien pensados porque coinciden con el momento en que llega el grueso de corredores.
- La pasta y desayunos muy buenos: raciones que llenaban, sabrosas.
- Un kit de comida caliente nos vendría muy bien.
- Mejorar el desayuno
- Flexibilizar las habitaciones para dormir: quienes necesitamos dormir con la ventana abierta (no pegué ojo los ratos que podía dormir por el calor asfixiante, pero quienes dormían junto a la ventana la cerraban, siete en una habitación) separados de quienes son frioleros y no abren la ventana ni la puerta.
- Quizás la gestión de alojamiento, cena, comida y desayuno debería de mejorarse apoyándose más en Benasque que en Cerler. La juventud del valle de Benasque debería de implicarse mucho más en el voluntariado.
- Debemos de mejorar para que cada corredor y cada voluntario tenga la camiseta de su talla.
- Pagar el desplazamiento a Benasque de los voluntarios (desde Huesca o pagar los km de un coche, cada 4 voluntarios).

### **10. Otros temas (9)**

- **Camisetas:** Ligera descoordinación en las tallas de las camisetas de los corredores.

- **Información en la web:** Informar que se trata de una carrera de alta montaña de elevada dificultad con lugares de muy difícil acceso, abandono y evacuación.
- **Material:** El material que se pueda colocar en el puesto, debe de hacerse, por los medios que se disponga, helicóptero. Hay trayectos muy largos, desde donde se duerme a donde hay que asistir, al que hay que ir muy cargados.
- **Avituallamientos:** Algún tramo demasiado largo sin avituallamientos para los corredores (final de la vuelta al Aneto, mitad de la larga), al menos por los comentarios de algunos corredores.
- **Control del pabellón** se debería llevar un control más exhaustivo de los dorsales. No sólo hay que llevar control del corredor que llega, sino también del que sale. Muchos corredores llegaban al control, se anotaba el dorsal y luego era imposible saber si continuaban en carrera. En un punto tan complejo como el pabellón (avitua-llamiento, médicos, bolsas) en el que los corredores pueden estar mucho tiempo y es muy fácil abandonar, debería haber control del corredor entrante y del saliente, no solo de paso.
- **Medios técnicos:** en el caso de prensa, hay que mejorar los equipos informáticos, también el sistema de descarga de las imágenes para incorporarlas a las RRSS. Posi-blemente, se necesitaría un segundo informático.
- Mejorar la comunicación entre responsables, valorar comunicación satélite tipo re-ceptors- teléfono iridium.
- **Speaker:** bajar un poco el volumen de megafonía de llegadas.
- **Merchandising:** debe haber productos de merchandising para promocionar la prue-ba, a los corredores y acompañantes les hace ilusión comprar productos de la prue-ba.

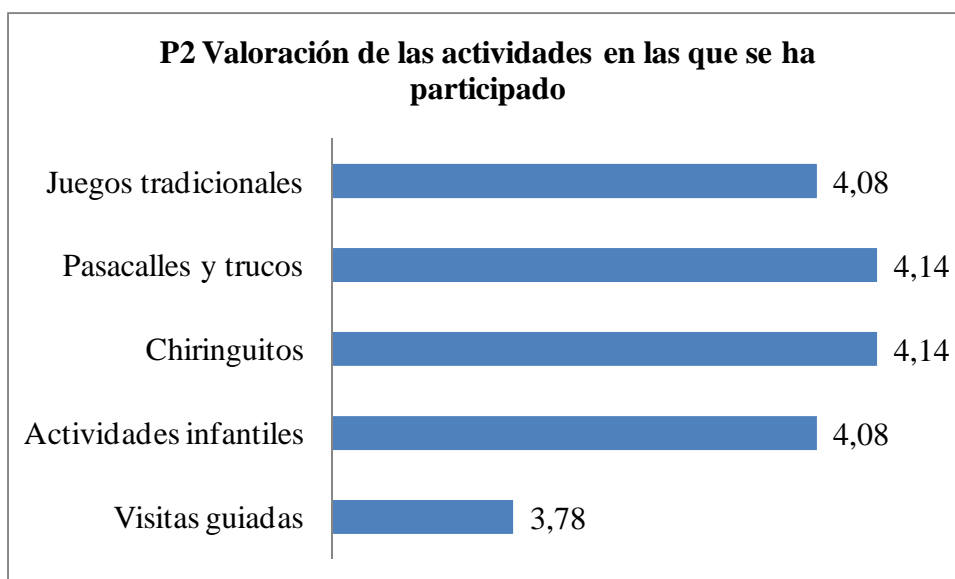
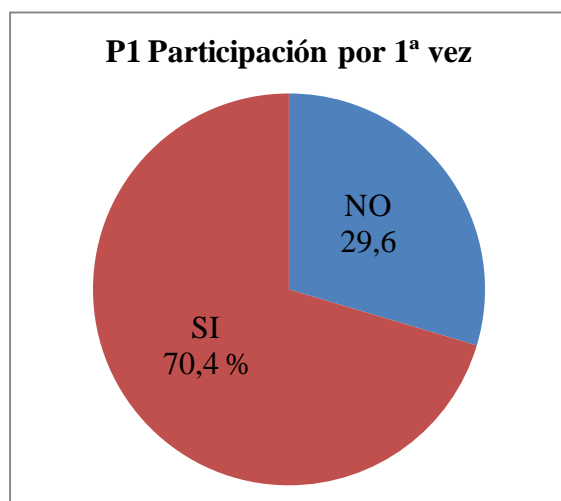
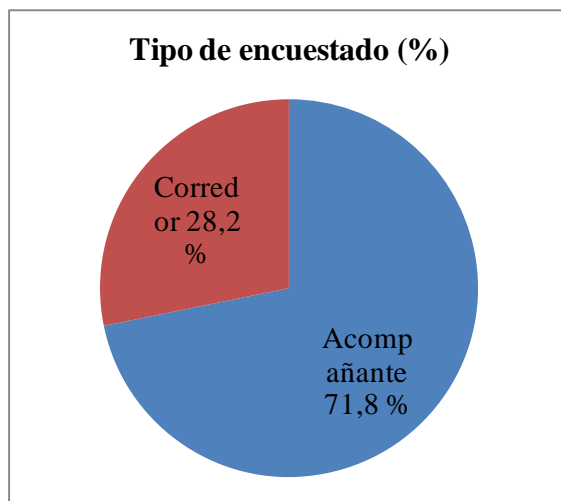
### 11. Felicitaciones (25)

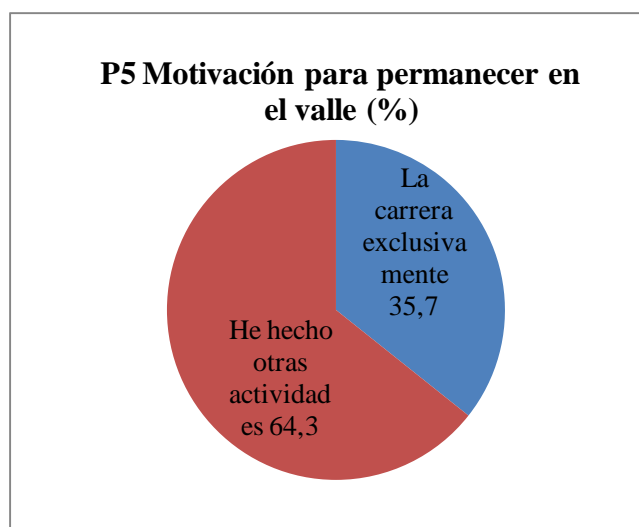
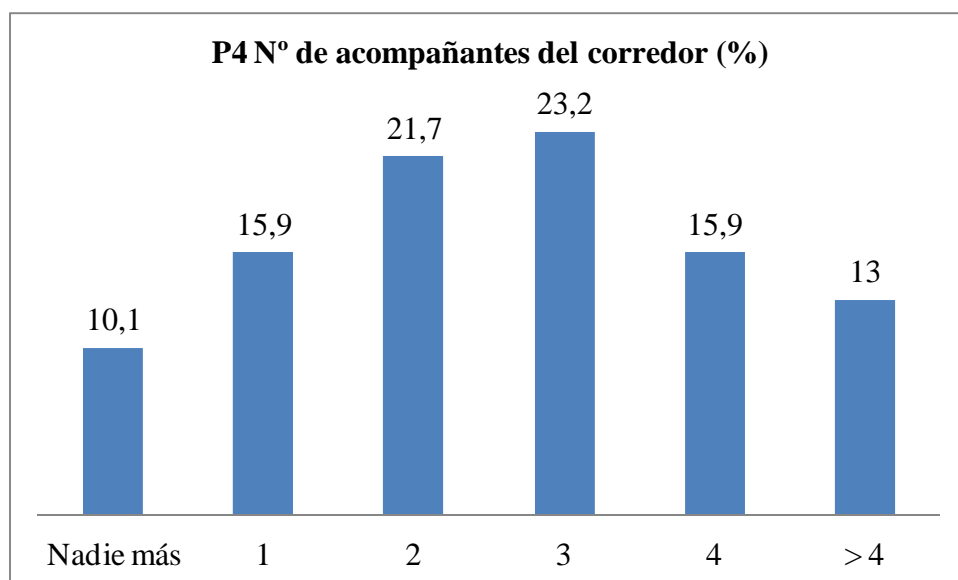
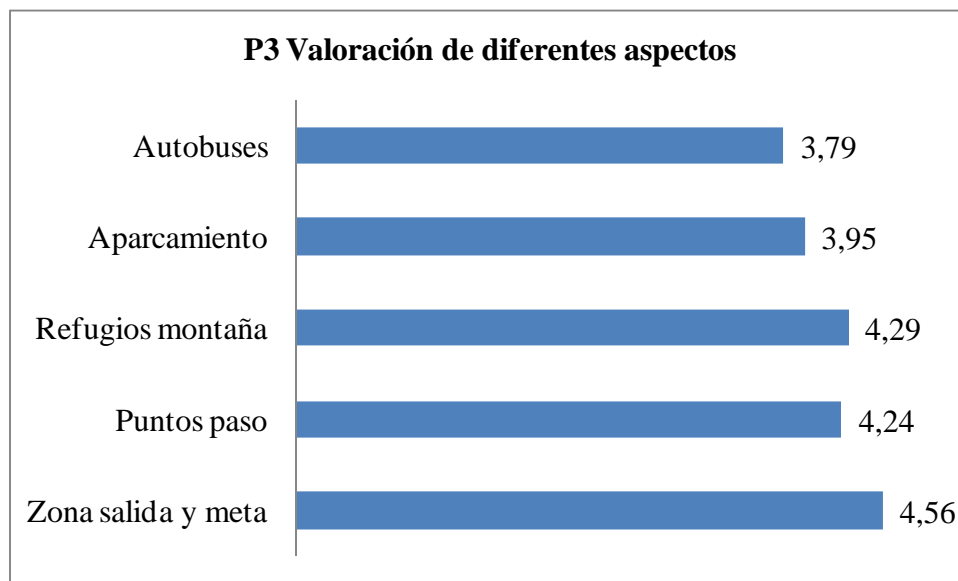
- Excelente organización, atención, control etc.
- Hasta el año que viene.
- Contar conmigo para 2015. Lo he pasado genial.
- Me parece que la organización está haciendo un trabajo muy bueno, supone mucho trabajo durante muchos meses.
- punto muy bueno de la organización es su permeabilidad a las mejoras, y el buen uso que se da a las críticas para mejorar

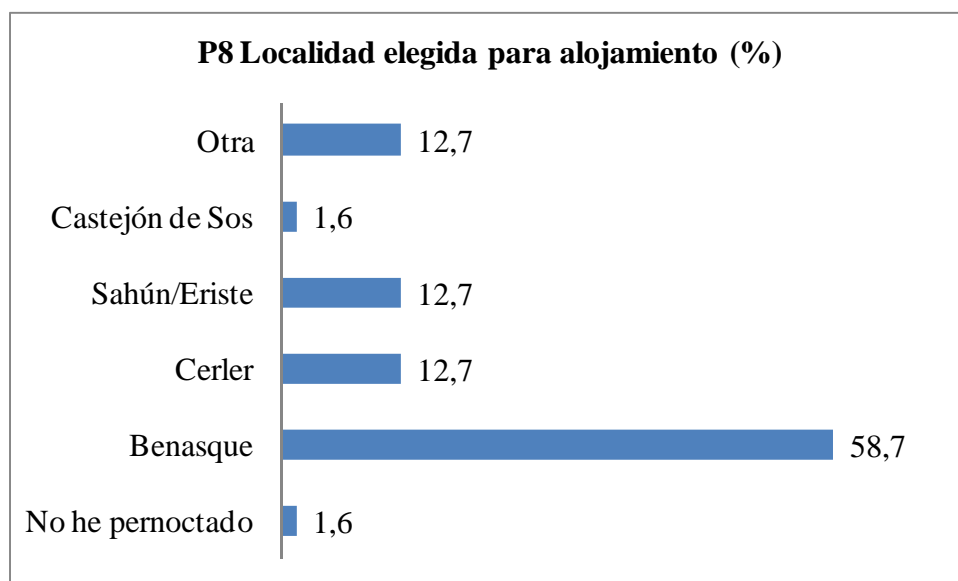
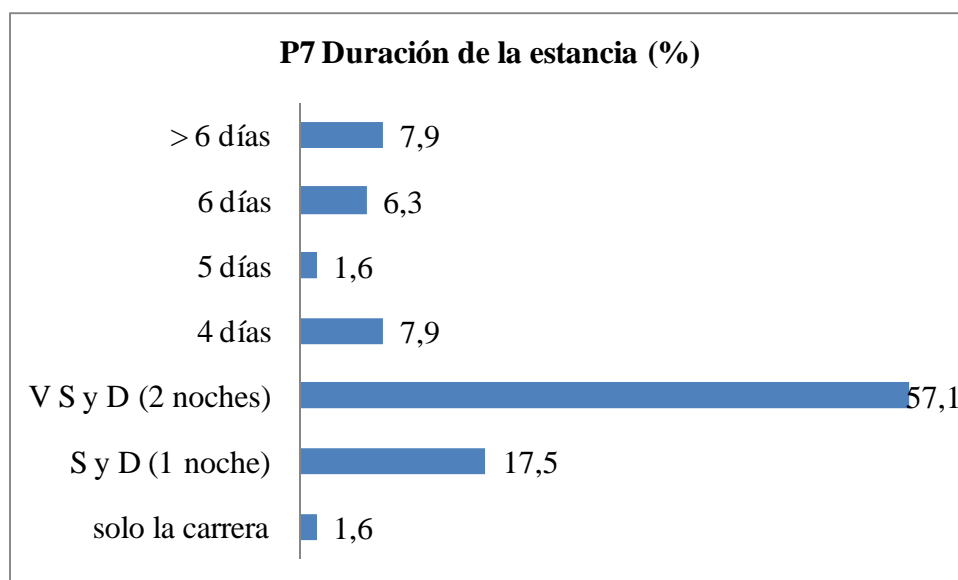
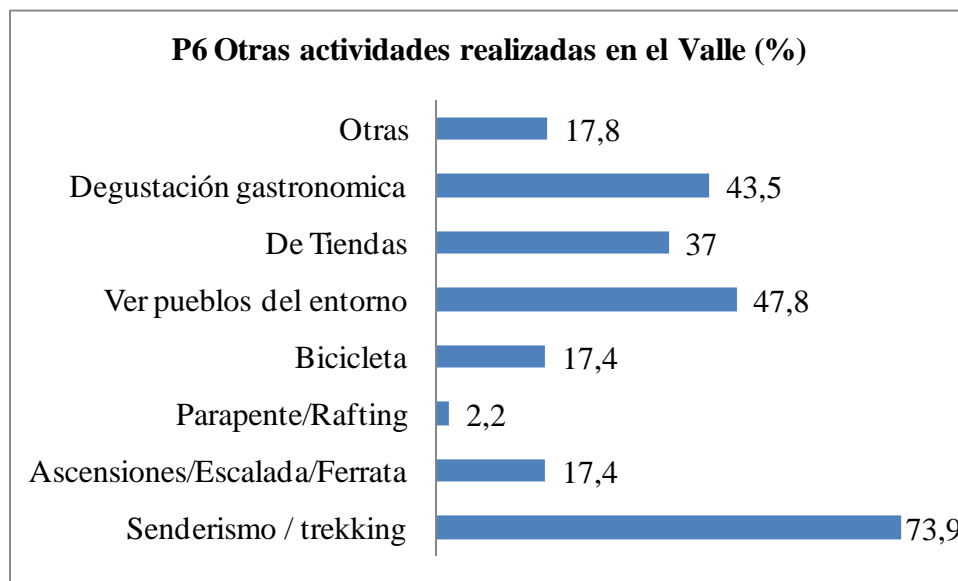
- Mi enhorabuena a la organización, en especial a Peña Guara, ya que trabajé con algunos de sus miembros. He corrido unas cuantas carreras de montaña y estas grandes pruebas requieren de un grupo de voluntarios como los que me he encontrado este fin de semana, con ganas, participativos y siempre con una sonrisa en la cara.
- La señalización de Renclusa a collado Salenques y valle Salenques es buena.
- Gran organización!!! Felicidades!
- Muchas felicidades por la organización, ya que conozco lo difícil que es y por lo menos en la Renclusa y el molino todo fue a la perfección.
- Ha estado todo genial, el trato a los voluntarios y el apoyo de la organización se merece un 10.
- El refugio de Estós nos puso las cosas muy fáciles. Nos ayudó en todo y colaboró con cualquier pequeña cosa que necesitáramos.
- La experiencia estuvo muy bien.
- Volveré el próximo año porque merece la pena.
- En general, la organización de este evento ha sido excepcional con muy buenos comentarios de los “participantes” corredores, familiares y amigos y para el próximo año más y mejor.
- Me pareció todo estupendo.
- Creo que la organización ha mejorado mucho desde el año pasado. Enhorabuena!!
- Felicitaciones a todos los que han dirigido este acontecimiento desde la web hasta el reparto de premios.
- Mucho mejor que el año pasado.
- La organización ha sido muy buena por no decir perfecta sería mentir ya que este tipo de carreras siempre hay algo que queda por mejorar. Los compañeros, los directores del Trail, jefes o como los quieran llamar han sido de lo bueno lo mejor, nos han tratado como reyes, alojamiento y alimentación increíble, médicos, voluntarios sin palabras, y en el refugio Ángel Orús, tratamiento mejor que reyes, si necesitabas una servilleta te daban un paquete, no dejaban que nos levantáramos a por las cosas, nos las servían ellos. Sólo tengo palabras de agradecimiento para todos, han sido de los mejores días que he pasado, se lo recomiendo a todos que si pueden que vayan y se apunten, Enhorabuena!!!! Y el año que viene va a ser difícil superarse, habéis dejado el listón muy alto, un fuerte abrazo de un valenciano!!!!.
- Mil gracias por todo. vuelvo seguro!!!.

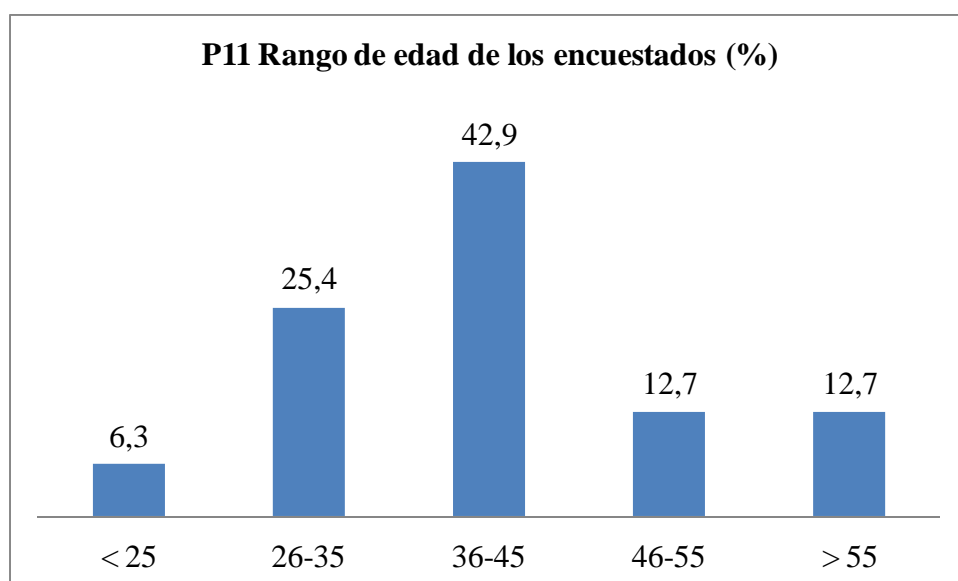
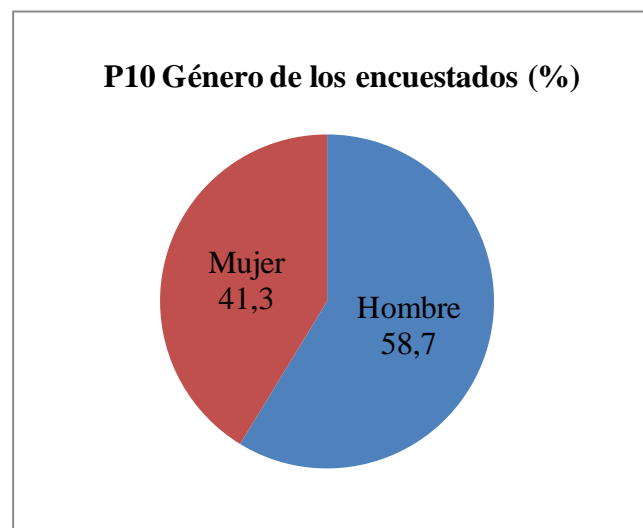
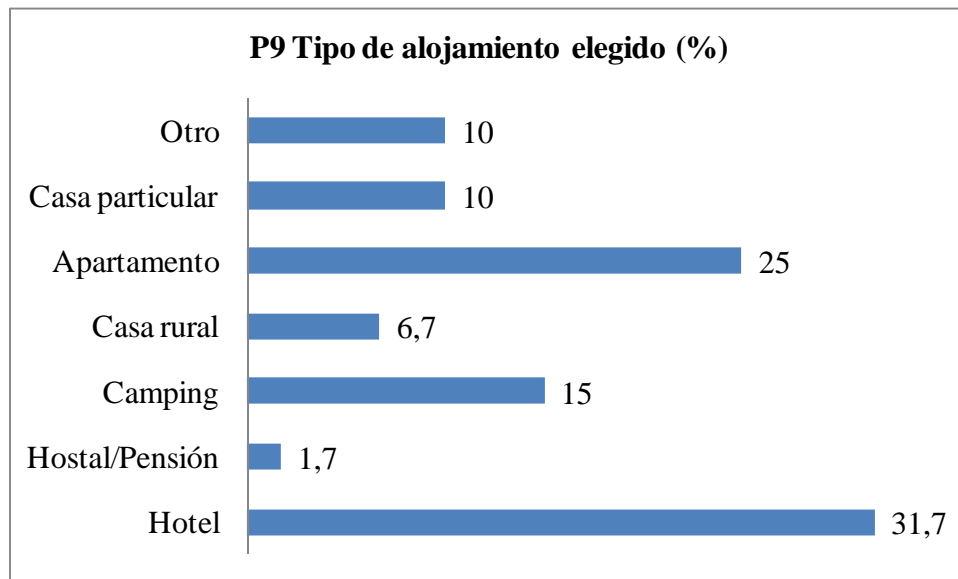
- Todo es mejorable, especialmente en la coordinación de tantos y tan complejos elementos como las múltiples carreras con tantos participantes, y esta encuesta puede dar algunas pistas para mejorar, pero el conjunto de la obra es titánico y encomiable. ¡Adelante!
- Para animar a los que duden si se enrolan como voluntarios: es un impagable premio al voluntario el agradecimiento generoso de los corredores cuando pasan por los controles, tanto más valioso cuanto más machacados están por el esfuerzo.
- Enhorabuena en general! Muchos corredores estaban encantados con la carrera.
- Mi admiración a los corredores escoba que salieron de Eriste a las 21:0 y completaron la vuelta al Posets. Sobresaliente cum laude a Bea en su coordinación en el Polideportivo.
- Gran trabajo de todo el equipo de voluntarios y un éxito para la organización del evento!

**Anexo 7.3 Resultados de las encuestas de acompañantes. Gráficas**

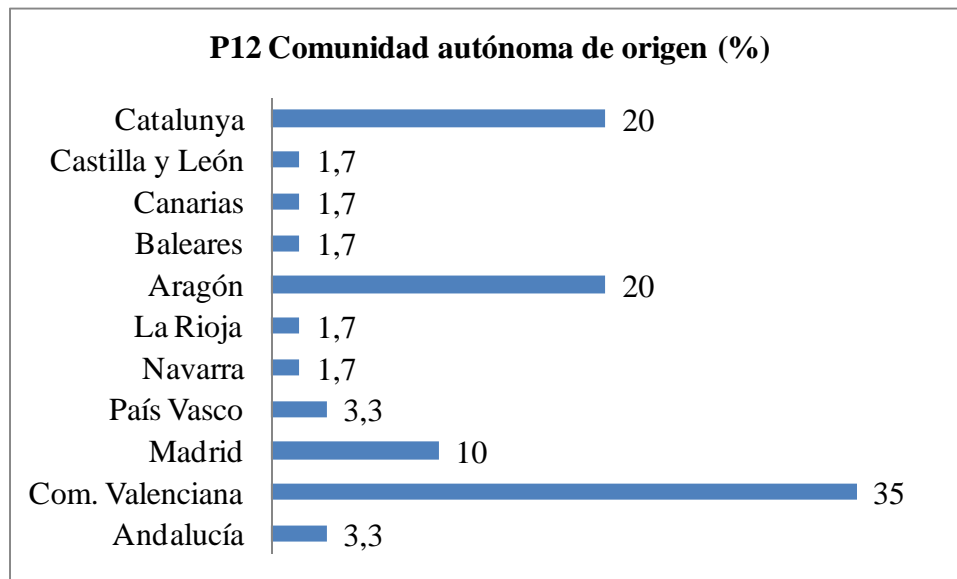












**Pregunta 13 Propuestas y comentarios de los acompañantes (se han incluido todos los comentarios)**

**1. Felicitaciones (10)**

- Es genial! Repetiré
- Me encanta
- ¡Enhorabuena!
- Muy bien todo
- Excelente trato en el punto de información
- Es la 1ª vez que vengo a correr. Organización: un 10. Atención al cliente: un 10. Me encanta. Volveré el año que viene
- Muy bonito el pueblo y muy buen ambiente
- 2 meses (*se refiere a la estancia en Benasque*). Este año me parece muy bien organizado.
- Paisajes espectaculares y atención muy buena por parte de la organización
- 16 personas (*se refiere al número de personas que componen el grupo*). Salida muy emocionante

**2. Propuestas (9)**

- Más merchandising
- Faltaría seguimiento con chip GPS vía satélite.

- Poner reflectante en balizas (igual que chaleco de coches). Agilizar la recepción de mochilas.
- Por decir algo se podría indicar 5 km la distancia de la prueba
- Que los corredores sean más limpios.
- Me ha parecido durísimo, pero el paisaje precioso. He quedado 3ª veterana y ¡no tengo trofeo! Esto último debería mejorar
- Reponed la categoría Senior porfa
- Debeis solicitar la talla de la camiseta en el momento de la inscripción, hacer la previsión correcta y entregarla con el chip
- Es una pena que no den trofeos a los tres primeros de las categorías. Así nos quedaríamos a comer y habría ambiente en la entrega de trofeos.

### 3. Otros comentarios (2)

- Dormir en mi automóvil no es delito, He comprado, bebido y comido en el pueblo.
- Elegimos el Run porque no encontramos en Benasque a precio asequible

## ANEXO 8 FOTOGRAFÍAS



