



2020 ACANTILADOS DEL NORTE

BY



DYNAFIT

4, 5 y 6 DE SEPTIEMBRE
INDIVIDUAL O EQUIPOS
2 RELEVOS

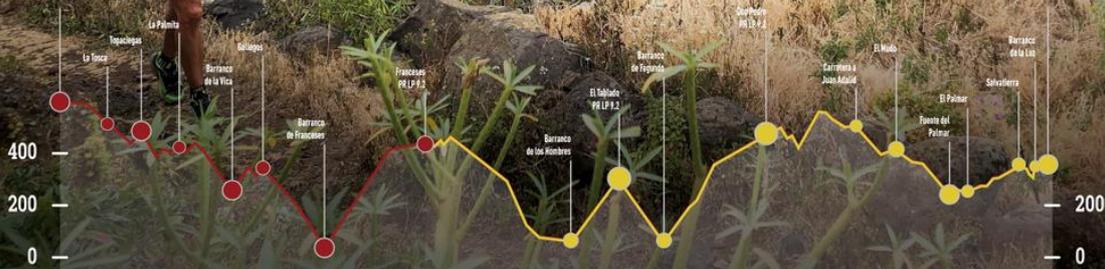
29 KM

SALVAJE



SALIDA
BARLOVENTO

LLEGADA
GARAFÍA



ORGANIZA:



COLABORA:



Tif: 699 722 956 | 620 572 826 Mail: fitterslapalma@gmail.com

facebook.com/Fitters-Tecnificación-Deportiva

fitters.es



PRESENTACIÓN.

Acantilados del Norte, es una de las carreras más salvajes, (por los parajes que discurre) muy conocida por los senderistas de la Isla de La Palma, ubicada en la parte norte de la isla, se encuentra el sendero GR 130 (Camino Real de la Costa)

Aunque apenas llega a los 30 Km, entre los núcleos más habitados de los municipios de Barlovento y Garafía, con una altitud máxima de 600 metros sobre el nivel de mar, posee un Desnivel Acumulado (aprox) de más 4000 metros, por ello está considerada una de las carreras por montaña más duras que existe en Europa según su distancia.

Lo más llamativo para el corredor es sin duda, por donde discurre, acostumbrados a correr por zonas montañosas, esta por el contrario va de forma paralela siempre con el océano atlántico y con impresionantes barrancos y montañas, con casi el 80 % de suelo por donde discurre paisajes casi vírgenes.



1. ORGANIZACION.

El evento deportivo denominada **ACANTILADOS DEL NORTE 2020 by Dynafit**, está organizado por la empresa FITTERS LA PALMA EVENTOS DEPORTIVOS, con el patrocinio y colaboración de el Ayuntamiento de la Villa de Garafía y de Barlovento, otras administraciones-instituciones públicas y diferentes empresas privadas.

Por causas derivadas del COVID-19, la organización de la prueba será diferente a los formatos de carreras que hemos realizado hasta ahora, a continuación se redactaran dichas medidas, en lo que eliminaremos algunos aspectos de una carrera convencional.

Nuestra finalidad es que durante el primer fin de semana de Septiembre, los amantes de esta zona de la isla de La Palma, pueda disfrutar de su recorrido íntegro, de forma lúdica y en el horario que desee, pero los que desean hacerlo de manera competitiva y registrar sus tiempos, pondremos unos formatos y horarios idóneos para tal fin y que puedan disfrutar de la misma lo más cercano y parecido a lo que había antes de la era "COVID-19"



2. CALENDARIO.

El evento se celebra durante todo el primer fin de semana de Septiembre de 2020, desde núcleo urbano de Barlovento y concluirá en Santo Domingo (Garafía).

Tiene una distancia total de 29 kilómetros y los participantes dispondrán para completar los acantilados de 6 horas, las personas que desean hacerlo de manera competitiva.

3. INSCRIPCIÓN.

- **A través de la web www.fitters.es** 

3.4. La inscripción incluye:

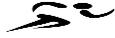
Participación de la prueba	✓
Bolsa del Corredor	✓
Avituallamientos	✓
Seguro de Responsabilidad Civil y Accidente	✓
Servicio zona de recuperación y duchas	X
Trofeos conmemorativos (Categorías y General)	✓
Certificado Finisher (Mediante solicitud)	✓
Medalla Finisher.	✓
Picoteo final (Se entregará bolsa personalizada)	X
Transporte de guagua a la "Llegada" (es	✓



opcional)

*En rojo los aspectos que se han tenido que cancelar por las medidas covid-19.

4. **PARTICIPACIÓN.**



La participación está abierta a todos los corredores, federados o no, que hayan formalizado debidamente su inscripción. Todos los participantes deberán tener un nivel de condición física **MUY OPTIMA** para afrontar una prueba de estas características.

Podrán participar todas aquellas personas inscritas con edad mínima de 16 años cumplidos en el momento que se celebre la prueba (es decir nacidos 06 de Septiembre de 2004 y anteriores).

5. **DORSALES - BOLSA DEL CORREDOR.**



Para recoger el dorsal será imprescindible presentar el DNI o documento identificativo oficial de cada participante. Podrá ser recogido por cualquier otro participante o persona en la que delegue, llevando una fotocopia del DNI y/o autorización del participante.

- Los menores de edad (16-18 años) además cumplimentarán la Autorización Paterna/Materna.

DÍAS	HORA	LUGAR
Viernes 4 de Septiembre	15:00	Zona de Salida
Sábado 5 de Septiembre	07:00 a 08:00	Zona de Salida
Sábado 5 de Septiembre	15:00	Zona de Salida
Domingo 6 de Septiembre	07:00 a 08:00	Zona de Salida

- Los participantes deberán llevar, en todo momento, el dorsal entregado por la organización en un lugar visible, de tal manera que puedan facilitar la labor de control al personal de la organización. Los dorsales no se podrán recortar, doblar ni modificar, este dorsal en esta edición tiene un carácter identificativo entre personas que van a competir y personas que no.
- La categoría de relevo el dorsal lo debe coger la persona que saldrá primero.

6. **CATEGORÍAS.**



Las categorías que se establecen tanto para MUJERES y HOMBRES son las siguientes:

CATEGORIA	AÑO NACIMIENTO	Observaciones
JUNIOR /PROMESAS	2004 - 1991	Menores con autorización paterna/materna
SENIOR	1990 - 1981	
VETERANO A	1980 - 1971	
VETERANO B	1970- 1959	
MASTER	1958 - anteriores	

7. **PREMIACIÓN.**



A las/los 10 primeros clasificados/os de la general + a los tres primeros cada categoría de competición, tanto femenino como masculino.



A las / los 3 primeras parejas clasificadas de la modalidad de relevos (Masculina/Femenina/Mixta)



Se premiará también al primer corredor y corredora que llegue a línea de meta, de la distancia larga que sean nacidos o empadronados en los Municipios de Barlovento o Garafía.



Se premiará también al primer corredor-a de la Provincia de Santa Cruz de Tenerife (Deben ser nacidos en la "provincia" o estar empadronado más de 5 años)



Se premiará también al primer corredor-a de la Provincia de Las Palmas de Gran Canaria. (Deben ser nacidos en la "provincia" o estar empadronado más de 5 años)



Se entregará el "Premio Melenudo" al corredor/a que represente los valores de dicho club deportivo.



Se premiará a los mejores tres primeros equipos de la distancia larga; su breve normativa será;

- ✓ En la inscripción, debe poner el nombre de dicho equipo al que pertenece.
- ✓ Para optar al premio debe tener un mínimo de tres corredores.
- ✓ Deben acabar mínimo tres corredores.
- ✓ Se sumará solo los tiempos de los tres primeros corredores.
- ✓ El equipo que, sumando los tiempos de sus tres primeros corredores obtenga un menor tiempo, serán los premiados.



Habrà una clausura en el municipio de Garafía unos días después de su celebración, confirmaremos en redes sociales el día y hora.



Si algunos corredores entran de mano en línea de meta y se están disputando algún premio, este se le dará al corredor que sea más próximo al municipio de llegada de la prueba.

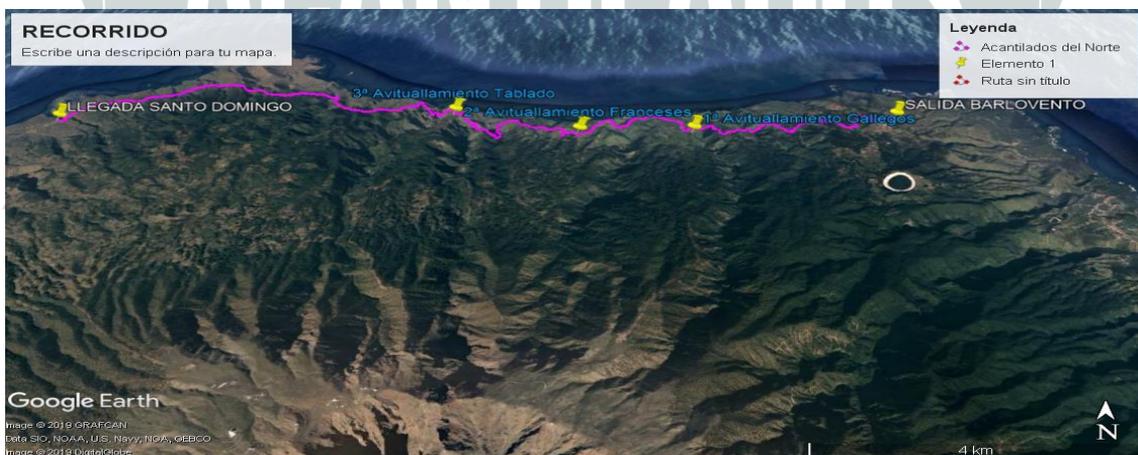
8. RECORRIDO.



8.1. La prueba comenzará en los horarios previstos, desde el núcleo urbano de Barlovento y concluirá en Santo Domingo (Garafía).

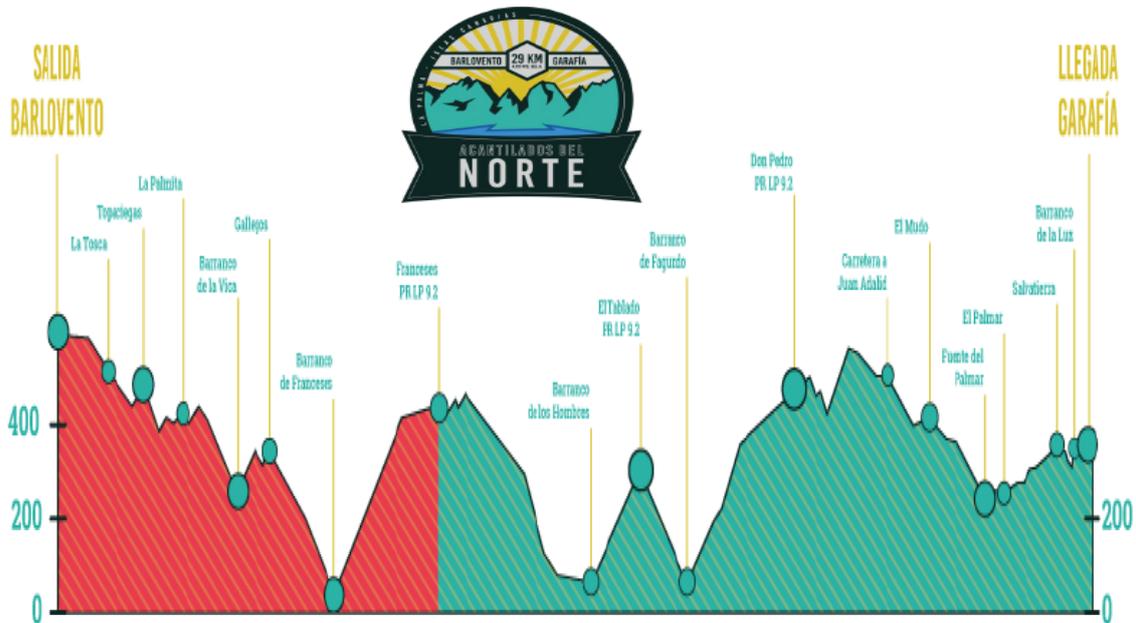
8.2. La Organización se reserva el derecho de cambiar o modificar el recorrido publicado originariamente, en este caso se informará y publicará con la antelación suficiente en los diferentes medios de comunicación de la carrera.

- RECORRIDO COMPLETO





- **PERFIL**



FICHA TÉCNICA ACANTILADOS DEL NORTE 2020

Distancia: 29 km

Dificultad física: Media/Alta **Dificultad técnica:** Media/Alta



Desnivel + 2015 (aprox)



Desnivel - 2242 (aprox)



Desnivel Acumulado +- 4257 (aprox)

Punto salida y final: Barlovento /Santo Domingo (Garafía)



TRACK <https://connect.garmin.com/modern/activity/1862560942>

Avituallamientos Oficiales:

1º Avituallamiento (Líquido) Franceses (11 Km)

2º Avituallamiento (Líquido) Don Pedro (19 Km)

Avituallamientos de fuentes de agua (Serán señalizados).

1ª Fuente de agua, mirador de gallegos (Barlovento) a 7 Km aprox.

2ª Fuente de agua, los Machines, Franceses (Garafía) a 11 Km aprox.

3ª Fuente de agua, el Mudo (Garafía) a 25 Km aprox.



Controles de paso: 2 (Franceses / Don Pedro)

Precio Inscripción: 30 €

Limite de Participantes: 350 (Inscripciones llenas, pero es posible que depende de las bajas se saquen alguna plaza de mas)

Información / Documentación / Inscripción:



www.fitters.es / [mail:fitterslapalma@gmail.com](mailto:fitterslapalma@gmail.com) [facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva](https://www.facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva)



Teléfono: 699 72 29 56 / 620 57 28 26

Zonas de paso para visualizar la carrera: Reserva Natural Especial de Guelguén (Acantilados costeros y laurisilva) visible desde varios lugares de acceso con vehículo, por diferentes zonas del recorrido (Don Pedro, El Tablado, Franceses y Gallegos).

9. AVITUALLAMIENTOS.



La organización dispondrá 2 puestos de avituallamiento. En los mismos los participantes dispondrán de líquidos, según se muestra en la información de ficha técnica de la carrera. La organización NO proporcionará vasos en los puntos de avituallamiento.

- Está permitido entregar material, recibir ayuda externa o avituallamiento durante el desarrollo de la prueba, pero siempre extremando las medidas de seguridad COVID-19.
- Las fuentes anexas serán señalizadas..
- Los avituallamientos oficiales serán "portátiles" para evitar que se concentren personas alrededor del, por lo que no habrá ningún tipo de música ni personas más allá que los responsables del mismo.



Es obligatorio al comienzo del evento salir con los dos bidones de agua llenos y rellenarlos ambos en los dos avituallamientos oficiales.

10. MATERIAL OBLIGATORIO Y RECOMENDABLE.



OBLIGADO	RECOMENDABLE	MATERIAL
✓	✓	Porta bidón 1 Litros.
✓	✓	Manta térmica
✓	✓	Teléfono Móvil
✓	✓	Silbato
✓	✓	Vaso o porta bidón
✓	✓	300 gramos mínimo de alimento sólido
✓	✓	Reloj digital

*Para la prueba de relevos también es obligatorio dicho material (sin ser la manta térmica).



11. NORMATIVA EN LA MODALIDAD DE RELEVOS.

- **(PRIMER RELEVO)** La prueba comenzará a las 08:30 h, desde el núcleo urbano de Barlovento (Vía exterior) hasta el núcleo poblacional de Los Machines (Franceses/Garafía)
- **(SEGUNDO RELEVO)** Desde Los Machines (Franceses/Garafía) hasta Santo Domingo (Garafía).
- Recorrido completo es el mismo, que la distancia larga por el GR 130.



En el momento del relevo deben cambiar el dorsal y el reloj digital.



Primer Tramo; 11 Km / Desnivel Acumulado Aprox 1687 metros.



Segundo tramo; 18 Km / Desnivel Acumulado Aprox 2400 metros.

- Zona de contacto y relevo.



12. CRONOMETRAJE.

La prueba estará controlada por personal cualificado de la organización, pero el corredor debe llevar un reloj digital, por si la organización debe verificar el tiempo.

Esto se debe a que el 80 % de los corredores tienen ya su dorsal con el chip, pero es posible que alguno haya tenido algún mal almacenaje durante estos meses y no realice bien su función.

13. SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES DE PASO.

- El recorrido estará señalizado con: "trozos" de cinta de balizar, referencias kilométricas de la carrera y/o cualquier otro tipo de señal por donde será obligatorio el paso.



Queremos conservar el entorno lo mas "virgen" posible por lo que solo se balizará con cinta de plástico lo fundamental (El recorrido va por sentido único del GR-130 (Rojo y Blanco) dirección Santo Domingo.



- El mismo estará pre-señalizado con 1 semana de antelación a la fecha de celebración de la prueba.
- Para poder clasificarse los participantes deberán realizar íntegramente el recorrido y haber pasado por todos los puestos de control establecidos por la organización. Es responsabilidad de cada participante seguir el recorrido marcado. No respetarlo será causa de penalización o descalificación.
- Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones del personal de los controles. Si por cualquier circunstancia, y si en cualquier momento algún participante no siguiera por el recorrido oficial, deberá volver sobre sus pasos y continuar por el recorrido correspondiente.

14. **LIMITES HORARIOS.**



- El tiempo máximo para completar Acantilados del Norte es de **6 horas 00 minutos**.

15. **JURADO DE COMPETICIÓN DE LA PRUEBA.**



- El jurado de la prueba será el responsable de resolver las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la competición.
- Para lo no contemplado en el reglamento de la carrera, resolverá sin tener en cuenta ningún otro reglamento y/o normativa y decidirá entre (Director de Carrera, miembro de la Organización y miembro de seguridad). En caso de duda prevalecerá el criterio de la Organización.

16. **ABANDONOS.**



- En caso de abandonar la prueba el/la corredor/a deberá indicarlo **OBLIGATORIAMENTE** al personal de la Organización dispuesto en el control de paso más cercano o poniéndose en contacto con el Centro de Organización a través del número de teléfono impreso en el dorsal.
- El participante asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

17. **RESPETO AL MEDIO AMBIENTE.**



Los participantes deberán respetar el medio en el que se realiza la prueba y mantener limpio el entorno. El incumplimiento de este punto implica la descalificación inmediata.

18. **SEGURIDAD.**



El "reto" estará siempre seguido por personal de la organización, esperándolo en varios puntos del recorrido, les recordamos que en su dorsal tendrán el teléfono del responsable de seguridad para cualquier inconveniente en el desarrollo de la actividad.



19. NUEVO FORMATO DE CARRERA Y DESARROLLO DE LA PRUEBA.

Debido a la normativa vigente a nivel nacional, las sugerencias tanto de Ayuntamientos (Barlovento y Garafía) y la Federación Canaria de Montaña, hemos ideado el siguiente formato para esta edición 2020.

DIAS	HORA	LUGAR
Viernes 4 de Septiembre <i>Corredores que estén por debajo de las 5 horas.</i>	16:00	Zona de Salida (Vía exterior de Barlovento, cerrada al tráfico)
Sábado 5 de Septiembre <i>Corredores que estén por debajo de las 5 horas.</i>	08:00	Zona de Salida (Vía exterior de Barlovento, cerrada al tráfico)
Sábado 5 de Septiembre <i>(Parejas de fuera de la isla)</i>	08:30 (Relevo)	Zona de Salida (Vía exterior de Barlovento, cerrada al tráfico)
Sábado 5 de Septiembre <i>Corredores que estén por debajo de las 4 o 5 horas</i>	16:00	Zona de Salida (Vía exterior de Barlovento, cerrada al tráfico)
Domingo 6 de Septiembre <i>Corredores que estén por debajo de las 6 horas</i>	08:00	Zona de Salida (Vía exterior de Barlovento, cerrada al tráfico)
Domingo 6 de Septiembre <i>Corredores que estén por debajo de las 3.30 horas</i>	09:15 (Tanda Elite)	Zona de Salida (Vía exterior de Barlovento, cerrada al tráfico)
Domingo 6 de Septiembre <i>(Parejas de la isla)</i>	08:30 (Relevo)	Zona de Salida (Vía exterior de Barlovento, cerrada al tráfico)



Tanto en la guagua, cajón de salida, calentamiento y primer Km de carrera, es obligatorio el uso de la mascarilla.



La zona de calentamiento es única y exclusivamente en la "vía exterior" cerrada al tráfico y en el sendero del recorrido oficial, obligatoriedad de usar mascarilla (Si la organización ve algún corredor incumpliendo dicha normativa del calentamiento no tomará parte en la salida)



Deben confirmar en que cajón van a salir y si van hacer uso de la guagua (los que la han pagado) antes del 17 de Agosto.



Los "grupos" si llenarán la organización los colocará según su perfil de corredor y disponibilidad de grupos de todos los que saldrán durante el fin de semana.



Tanda élite, se verificará según tiempos de ediciones pasadas o si algún corredor ha estado en algún top 3 de carreras por montaña de media maratón reconocidas en los últimos 4 años.

- En caso de rebrote del COVID-19, malas condiciones meteorológicas, por razones de seguridad u otras causas de fuerza mayor, se suspenderá la prueba para la fecha oficial del 2021 y todos los corredores tendrán plaza asegurada y una rebaja del 50% de inscripción.
- Si se abren mas plaza para esta edición (Septiembre) y no se hace la prueba, se les devolverá el dinero íntegramente.
- Todos los corredores deberán informar en que día y horario desean hacer la prueba y si también harán uso de la guagua, antes de la fecha propuesta.
- La guagua en esta ocasión se cogerá una vez haya acabado la prueba y se les llevará al mismo punto de salida (Barlovento), el horario de salida de las mismas son las que a continuación se les nombra (La guagua hará una parada en Franceses para los corredores de relevos que hayan dejado sus vehículos en ese lugar.
- La guagua saldrá una vez haya llegado el ultimo corredor, por lo que es importante que cada corredor salga en su cajón de "tiempos" programado por la organización.
- Horario de salida en meta de las tandas de la tarde son a las 21.15.
- Horario de salida en meta de las tandas de la mañana son a las 13.30.

20. RESPONSABILIDADES Y SEGURO.

Los participantes lo hacen bajo su responsabilidad. Sobre ellos recae la decisión de la salida y realización de la carrera. Es responsabilidad de cada participante estar físicamente preparado para realizar la prueba y acepta de antemano el presente reglamento. El personal sanitario tendrá potestad para retirar el dorsal a cualquier corredor cuando considere que su salud está en peligro.

Los participantes eximen a la organización de las reclamaciones o demandas basadas en supuestas acciones o no acciones de los participantes u otros que actúen a su favor; así como de las demandas resultantes de los daños que puedan sucederles a ellos o a sus materiales. Los participantes deberán firmar los documentos que se requiera para evidenciar más claramente este apartado del reglamento.

Los participantes autorizan a la Organización para el tratamiento de los datos de carácter personal a los que tenga acceso como consecuencia de la inscripción en el evento deportivo para las finalidades de comunicaciones publicitarias y promocionales pudiendo ser realizadas por medio de teléfono, correo electrónico o a través de otros medios de comunicación electrónica equivalente.

Asimismo, los participantes autorizan al organizador del evento y/o a sus patrocinadores para la toma de imágenes, fotografías o la grabación de videos del evento deportivo, consintiendo que su nombre y apellidos, así como su imagen, incluida la voz, pueda ser publicitada en cualquier medio (prensa, televisión, internet, boletines, o cualquier otro acto publicitario), sin que dicho uso le confiera derecho a percibir compensación económica alguna.

21. DESCALIFICACIONES Y CONSIDERACIONES.

Quedará descalificado todo participante que: no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, no respete el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar, no lleve su dorsal bien visible, deteriore o ensucie el entorno, o desatienda las indicaciones de la organización.



Asimismo los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados y a respetar las normas de circulación en los cruces de carretera. La Organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante. Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión. El hecho de inscribirse en la carrera hace que el participante acepte cada uno de los puntos expuestos en este reglamento.

La organización se reserva el derecho de realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.

22. MODIFICACIONES.

El presente reglamento podrá ser corregido, modificado, ampliado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización, así como cualquier dato, norma o apartado para una óptima realización de la prueba. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con el presente reglamento.

Cualquier circunstancia será resuelta por la Organización según lo contemplado en este reglamento de carrera y sin tener en cuenta ningún otro reglamento y/o normativa.

La Organización se reserva el derecho de decidir y actuar sobre aquellos casos no recogidos en este Reglamento.

23. DATOS DE CONTACTO.

Información / Documentación / Inscripción:

WWW.FITTERS.ES

E-mail: fitterslapalma@gmail.com

facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva

Teléfono: 699 72 29 56 / 620 57 28 26

ACANTILADOS
DEL NORTE