



# 2020 ACANTILADOS DEL NORTE

BY



DYNAFIT

5 DE SEPTIEMBRE 29 KM  
INDIVIDUAL O EQUIPOS  
2 RELEVOS

## SALVAJE



ORGANIZA:



COLABORA:



Tlf: 699 722 956 | 620 572 826 Mail: [fitterslapalma@gmail.com](mailto:fitterslapalma@gmail.com)

[facebook.com/Fitters-Tecnificación-Deportiva](https://facebook.com/Fitters-Tecnificación-Deportiva)

[fitters.es](http://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 de trail mas 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.**



La prueba deportiva denominada **ACANTILADOS DEL NORTE 2020** está organizada por la empresa FITTERS LA PALMA EVENTOS DEPORTIVOS, con el patrocinio y colaboración de él Ayuntamiento de la Villa de Garafía y de Barlovento, otras administraciones-instituciones públicas y diferentes empresas privadas.

## **2. CALENDARIO.**



La prueba se celebrará el sábado 5 de Septiembre de 2020 con salida a las 09:00 horas desde núcleo urbano de Barlovento y concluirá en Santo Domingo (Garafía).

\*Este horario puede adelantarse dependiendo las temperaturas en esa fecha.

La prueba tiene una distancia total de 29 kilómetros y los participantes dispondrán hasta las 16:00 horas para completar la misma; por lo que tendrán un tiempo máximo de 7 horas para completar la carrera.

## **3. INSCRIPCIÓN.**

- **A través de la web [www.fitters.es](http://www.fitters.es)**



3.4. La inscripción incluye:

Participación de la prueba	✓
Bolsa del Corredor	✓
Avituallamientos	✓
Asistencia sanitaria	✓
Seguro de Responsabilidad Civil y Accidente	✓
Servicio zona de recuperación y duchas	✓
Trofeos conmemorativos (Categorías y General)	✓
Certificado Finisher (Mediante solicitud)	✓
Picoteo final	✓
Transporte de guagua a la "Salida" (es opcional)	✓



#### 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 14 de Marzo 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.

DIAS	HORA	LUGAR
Miércoles 2 de Septiembre	18:00 a 20:30	Centro Comercial Trocadero (Los Llanos de Aridane)
Jueves 3 de Septiembre	18:00 a 20:30	Palacio Salazar (S/C de La Palma)
Viernes 4 de Septiembre	18:00 a 21:00	Casa de La Cultura (Santo Domingo / Garafía)

- 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.
- 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 primeras clasificadas/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.



Será imprescindible estar presentes en la ceremonia de entrega para recibir la premiación de los trofeos. La organización se reserva el derecho de adelantar o atrasar la "premiación" según vaya transcurriendo la prueba.



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.

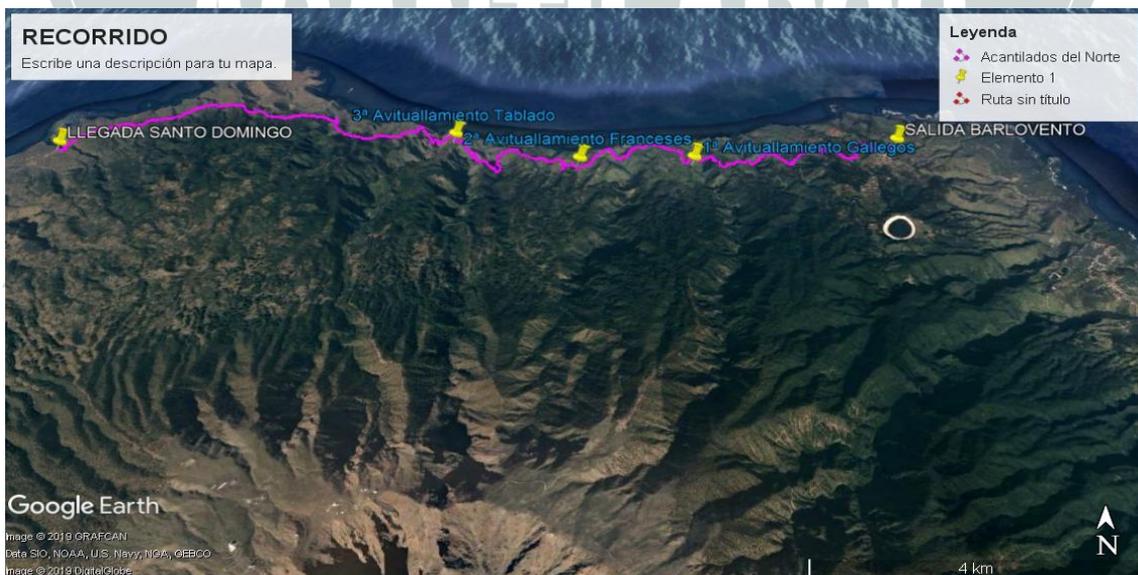
### RECORRIDO.



8.1. La prueba comenzará a las 09:00 h. desde el núcleo urbano de Barlovento y concluirá en Santo Domingo (Garafía).

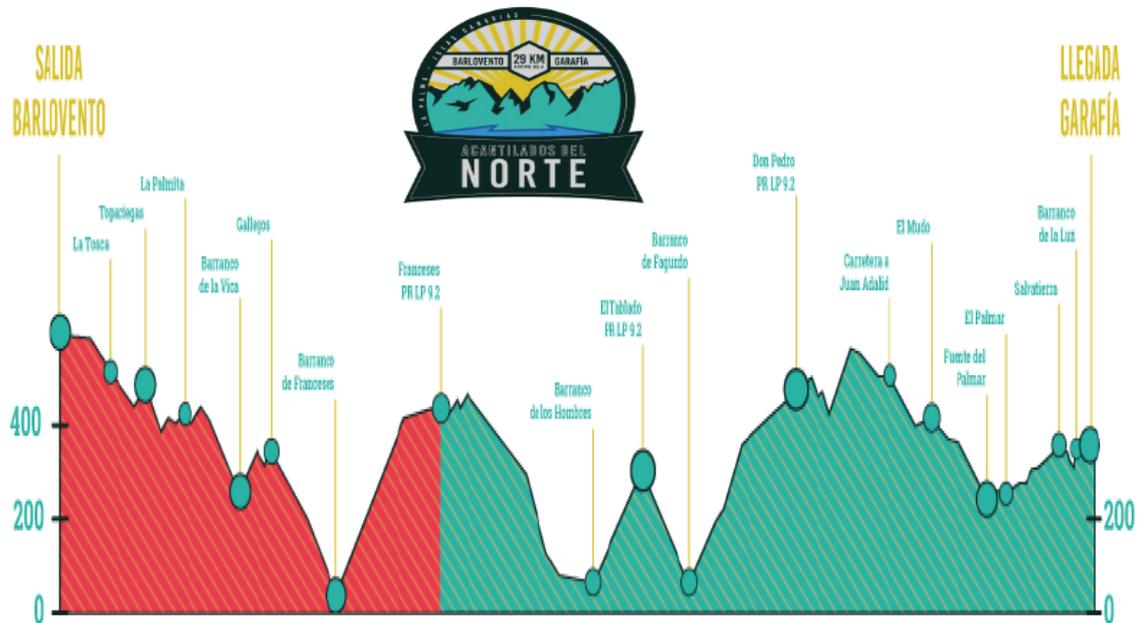
8.2. La Organización se reserva el derecho de cambiar o modificar el recorrido publicado originariamente, en este caso se informará y publicará con la antelación suficiente en los diferentes medios de comunicación de la carrera.

### - RECORRIDO COMPLETO





- **PERFIL**



**FICHA TÉCNICA ACANTILADOS DEL NORTE 2020**

<b>Distancia:</b> 29 km
<b>Dificultad física:</b> Media/Alta <b>Dificultad técnica:</b> Media/Alta
<b>Desnivel + 2015 (aprox)</b>
<b>Desnivel - 2242 (aprox)</b>
<b>Desnivel Acumulado +- 4257 (aprox)</b>
<b>Punto salida y final:</b> Barlovento /Santo Domingo (Garafía)
<b>TRACK</b> <a href="https://connect.garmin.com/modern/activity/1862560942">https://connect.garmin.com/modern/activity/1862560942</a>
<b><u>Avituellamientos Oficiales:</u></b>
1º Avituallamiento (Líquido y Solido) Gallegos (7 Km) 2º Avituallamiento (Líquido y Solido) Franceses (11 Km) *Avituallamiento (Líquido) Tablado (15 Km) No Oficial / pero se podrá avituallar. 3º Avituallamiento (Líquido y Solido) Don Pedro (19 Km)
<b>Controles de paso:</b> 2 ( Franceses / Don Pedro)
<b>Precio Inscripción:</b> 30 €
<b>Limite de Participantes:</b> 350 (Inscripciones llenas, pero es posible que depende de las bajas se saquen alguna plaza de mas)
<b><u>Información / Documentación / Inscripción:</u></b>
<a href="http://www.fitters.es">www.fitters.es</a> / <a href="mailto:fitterslapalma@gmail.com">mail:fitterslapalma@gmail.com</a> <a href="https://facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva">facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva</a>



**Teléfono:** 699 72 29 56 / 620 57 28 26

**Hora de salida:** 09:00 horas **Cierre de Meta:** 16:00 horas

Hora de llegada estimada de los primeros corredores: 12:00h.

**Premiación:** 16:00 horas.

**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 3 puestos de avituallamiento. En los mismos los participantes dispondrán de líquidos y sólido, 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 únicamente en los puntos de avituallamientos dispuestos por la organización.
- Está prohibido ir acompañado de otras personas que no sean participantes inscritos en la prueba.
- El incumplimiento de este apartado número 9, en alguna de sus indicaciones, implica la descalificación inmediata.

### *Tipo de alimentos que se servirán en los avituallamientos.*

<b>SOLIDO</b> 	<b>LIQUIDO</b> 
Naranjas	Agua
Plátanos	Isotónico de Naranja
Almendras	Isotónico de Limón
Pasas	Coca Cola
Sándwich con Nocilla	
Nueces	
Chocolatinas energéticas	
Golosinas variadas	

## 10. MATERIAL OBLIGATORIO Y RECOMENDABLE.



<b>OBLIGADO</b>	<b>RECOMENDABLE</b>	<b>MATERIAL</b>
✓	✓	Porta bidón 0.5 Litros.
✓	✓	Manta térmica
✓	✓	Teléfono Móvil
✓	✓	Silbato
✓	✓	Vaso o porta bidón
X	✓	Chubasquero o corta viento

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



## 11. NORMATIVA EN LA MODALIDAD DE RELEVOS. x2

- (PRIMER RELEVO) La prueba comenzará a las 09:30 h, desde el núcleo urbano de Barlovento 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.



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



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

### CRONOLOGIA RELEVOS (SABADO 05 DE SEPTIEMBRE 2020)

HORARIO	EVENTO	LUGAR
07:00	1ª Guagua Lanzadera dirección a Barlovento (Salida)	Zona de Meta (Parada de guagua Santo Domingo)
07:30	Parada Opcional, segundo relevo	Parada de Guagua (Zona de Franceses)
09:05	2ª Guagua Lanzadera, dirección Franceses	Zona de Salida, Barlovento (Ayuntamiento Barlovento)
09:30	Salida "1ª Relevos" ACANTILADOS DEL NORTE	Zona de Salida (Casco Urbano / Barlovento)
10:00	2ª Relevo, en zona de contacto o cambio	Zona de Machines (Franceses)
10:15	Hora prevista de los primeros relevistas	Zona de Machines (Franceses)
10:15/12:00	Todas las parejas pueden ir juntas en franceses, hasta la zona de "relevo oficial" "Machines"	Zona de Franceses (Garafía)
12:00	3ª Guagua Lanzadera hasta Meta (Santo Domingo)	Zona de Machines (Franceses)

- Zona de contacto y relevo.





## 12. CRONOMETRAJE.

La prueba estará controlada por personal cualificado de la organización (Chips)

## 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 2 semanas 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 7 horas 00 minutos.
- La Organización podrá un horario de corte en "Franceses" donde todos los corredores deben pasar antes de las 11.30 horas (Corredores fuera de ese horario) se les retirará el dorsal si desean continuar y si no tendrán transporte gratuito hasta meta el cual saldrá a las 12.00.
- Los de relevos tendrán media hora más de corte.
- Existirán voluntarios que actuarán de "escobas".

## 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.
- Las clasificaciones se publicarán en el tablón de resultados 15 minutos antes de la entrega de trofeos y premios, por lo que cualquier reclamación se tiene que presentar al Director de Carrera por escrito hasta 5 minutos antes de la entrega de premios.
- La reclamación la podrá formular por escrito, nunca verbal, y no más de 10 minutos después de publicadas las clasificaciones, cualquier participante con previo pago de una fianza de 50 €. La misma se devolverá si prospera y es favorable dicha reclamación.



## 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. RESPECTO 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.



La Organización de la prueba garantizará la seguridad de los participantes disponiendo para ello las medidas y personal necesarios. Se contempla la presencia de vehículos oficiales, tanto de la organización como de medios de seguridad, debidamente identificados. Se dispondrá de personal sanitario y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad.

En los controles de paso habrá personal que velará por la seguridad de los corredores. El personal de control está facultado para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes en caso de peligros objetivos, cambio de itinerario, accidente o en caso de abandono.

## 19. DESARROLLO DE LA PRUEBA.

En caso de malas condiciones meteorológicas, por razones de seguridad u otras causas de fuerza mayor, se podrá interrumpir la prueba, modificar el recorrido o variar los límites horarios. En caso de neutralización de la prueba se clasificará según el orden y tiempo de llegada en dicho punto o en su defecto, en el último control de paso realizado.

Si se suspende la prueba 4 meses antes de la prueba se les devolverá el dinero íntegro de la inscripción, si se hace después de esa fecha, la inscripción se les guardará para la siguiente edición o se les rebajará un 50 % de la inscripción del año siguiente.

## 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.**

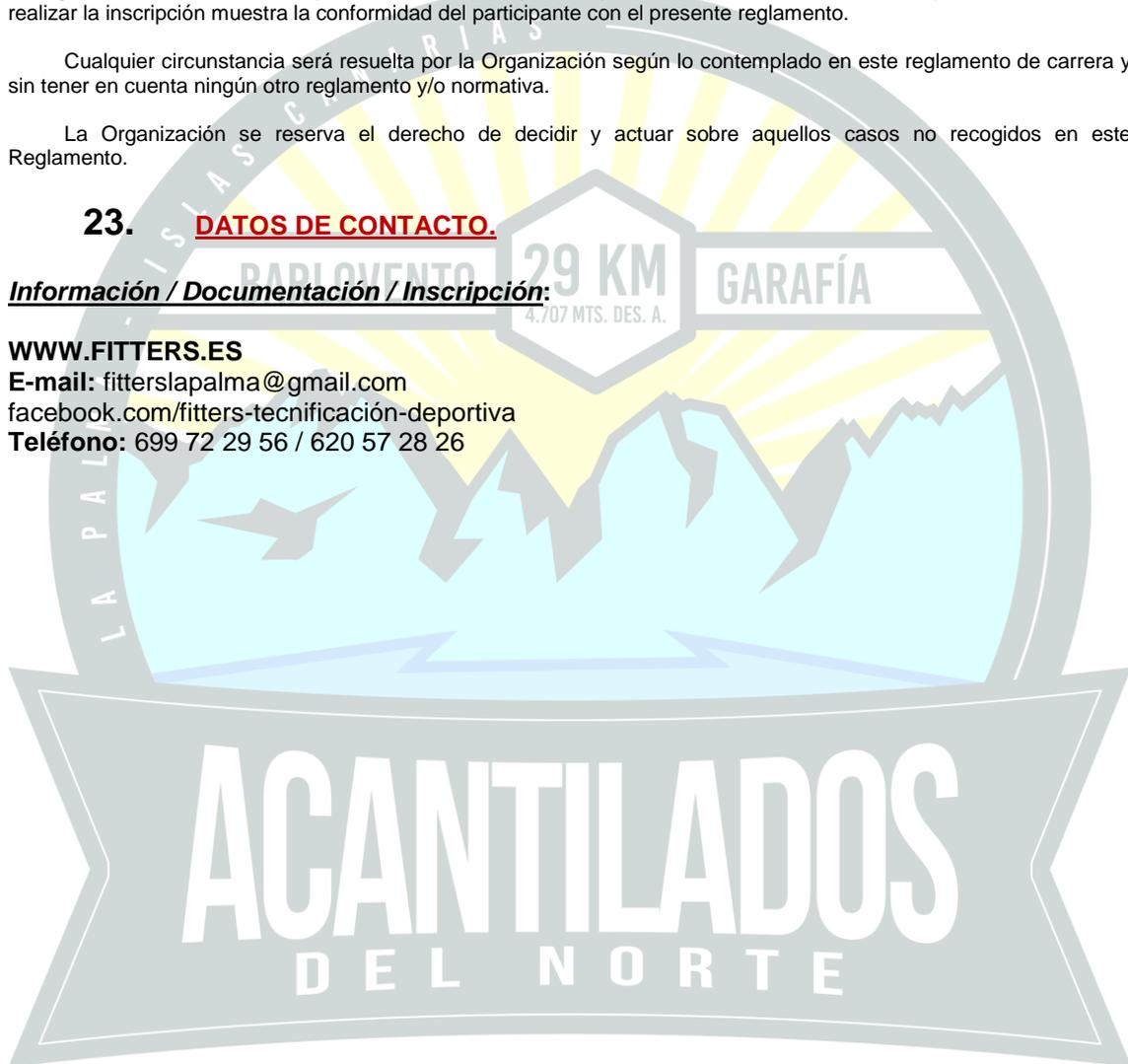
**Información / Documentación / Inscripción:**

**WWW.FITTERS.ES**

**E-mail:** [fitterslapalma@gmail.com](mailto:fitterslapalma@gmail.com)

**facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva**

**Teléfono:** 699 72 29 56 / 620 57 28 26





## PROGRAMA

### SABADO 05 DE SEPTIEMBRE

07:00	<b>Guagua Lanzadera a SALIDA</b>	Zona de Llegada (Santo Domingo/Garafia)
08:15	<b>Speaker Bienvenida</b>	Zona de Salida (Casco Urbano / Barlovento)
08:40	<b>Cámara de llamada - Check In de Salida</b>	Zona de Salida (Casco Urbano / Barlovento)
09:00	<b>Salida Carrera ACANTILADOS DEL NORTE</b>	Zona de Salida (Casco Urbano / Barlovento)
09:30	<b>Salida "Relevos" ACANTILADOS DEL NORTE</b>	Zona de Salida (Casco Urbano / Barlovento)
10:15	<b>Hora prevista de los primeros relevistas</b>	Zona de Machines (Franceses)
11:45	<b>Hora prevista primeros corredores</b>	Zona de Llegada (Santo Domingo/Garafia)
12.35	<b>Hora prevista primeros corredores de relevo</b>	Zona de Llegada (Santo Domingo/Garafia)
16:00	<b>Premiación y sorteos</b>	Zona de Llegada (Santo Domingo/Garafia)
16:00	<b>Cierre de carrera</b>	Zona de Llegada (Santo Domingo/Garafia)
13:00 / 18:00	<b>Apertura de vestuarios y duchas</b>	Zona de Llegada (Santo Domingo/Garafia)
14:00 / 16:00	<b>Almuerzo participantes y acompañante</b>	Zona de Llegada (Santo Domingo/Garafia)
15:00	<b>Coverama en Concierto</b>	Zona de Llegada (Santo Domingo/Garafia)



**Nota:** este programa puede variar en cualquier momento, siendo publicado e informado en diferentes medios.