



## REGLAMENTO

### III MEDIA MARATÓN LA PALMA 2020



#### PRESENTACIÓN.

La Media Maratón La Palma, se ha convertido en la primera y única carrera de asfalto de media maratón de la historia de la isla de La Palma, donde también incluye la distancia de 10 km. Nuestra isla se caracteriza por una orografía de imponentes montañas y barrancos, lo que hace casi imposible encontrar zona llana, tanto en lo referente a la montaña como en las zonas más urbanas.

La Media maratón y la de 10 Km, pasará por algunas de las zonas más emblemáticas de la capital palmera, pasando por los rincones más bellos de Santa Cruz de La Palma donde el corredor podrá admirar su bonita arquitectura, para luego recorrer sus amplias avenidas de la bahía de la ciudad, e ir dirección sur a la zona turística más importante de la isla como es Los Cancajos (Breña Baja) y recorrer sus bellos paseos junto al mar, pasando entre medio de ambos municipios por la AV Bajamar (Zona de la costa del municipio de Breña Alta)

Cada año ambos municipios se cambian la llegada y salida, en el 2020 será el Ayuntamiento de Santa Cruz quien acoja la salida, mientras Los Cancajos ( Breña Baja) será quien acoja la Meta.



#### 1. ORGANIZACION.

La prueba deportiva denominada **III MEDIA MARATON LA PALMA 2020** está organizada por el Ayuntamiento de Santa Cruz de La Palma, Breña Baja y Breña Alta , coordinación de la empresa "Fitters" y otras administraciones-instituciones públicas y diferentes empresas privadas.



#### 2. CALENDARIO.

La prueba se celebrará el **Domingo 9 de Febrero de 2020** con salida a las 10:30 horas, desde Santa Cruz de La Palma.

La prueba tiene una distancia total de 21 kilómetros (Media Maratón) y 10 Kilómetros (Carrera Popular) los participantes dispondrán hasta las 14:00 horas para completar la misma; por lo que tendrán un tiempo máximo de 4 horas para completar la carrera (Ambas distancias).

#### 3. INSCRIPCIÓN.

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



##### 3.1. Plazos y cuota de inscripción.

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| 1 DE NOVIEMBRE 2019             | Apertura |
| 6 DE FEBRERO 2020 (A las 12:00) | Cierre   |

**✓ 10 Km / 10 € / ✓ 21 Km / 20 €**



3.4. La inscripción incluye:

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

#### 4. **PARTICIPACIÓN.**

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).

En la carrera popular de 10 Km la edad mínima será los 14 años.

#### 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 (14-18 años) además cumplimentarán la Autorización Paterna/Materna.

| DIA (8 DE FEBRERO)     | ACTO                                   | ZONA                     |
|------------------------|--|--------------------------|
| 11.00 a 13.30 (Sábado) | Recogida Dorsales - Bolsa del Corredor | Atrio Ayuntamiento (S/C) |
| 14:30 a 18.30 (Sábado) | Recogida Dorsales - Bolsa del Corredor | Atrio Ayuntamiento (S/C) |

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.



## 6. CATEGORÍAS.



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

| CATEGORIA         | AÑO NACIMIENTO    | Observaciones                            |
|-------------------|-------------------|--|
| JUNIOR / PROMESAS | 2006 - 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 3 primeros clasificados/os de cada categoría de competición (Masculina/Femenina)



A las / los 3 primeros clasificados de la general (Masculina/Femenina)



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.

## 8. RECORRIDO.





8.1. La prueba comenzará a las 10:30 h. desde La Avenida de Indianos (Santa Cruz de La Palma) hasta el núcleo turístico de la Playa de Los Cancajos

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.

### 8.3 Media Maratón 21 Km (2 vueltas al circuito)

- SALIDA "Avenida Indianos" (Correos)
- Circuito de dos vueltas desde "Salida" hasta el final de los Guinchos (Breña Baja).
- Llegada de nuevo "Avenida de Los Indianos" (S/C) y directo hacia Playa de Los Cancajos.
- Pasando por "Avenida de la Playa de Bajamar", Unelco (Breña Alta) y Los Guinchos.
- Pasamos por carretera conocida como los "Los Cuarteles" (Breña Baja)
- Entramos por "Carretera General Los Cancajos" (Breña Baja)
- "Avenida de Los Cancajos" (Breña Baja)
- Bajamos por "Calle Salinas", conectamos por paseo marítimo de los Cancajos.
- "Playa de Los Cancajos" (Breña Baja / Oficina de Turismo)
- Vuelta a S/C (Correos) por el mismo circuito.
- Llegamos a S/C (Correos) dos vueltas en "AV Indianos".
- "Correos" y vuelta directa por el mismo circuito a META en "Playa de Los Cancajos"

### 8.4 Carrera popular de 10 Km (1 Vuelta al circuito)

- SALIDA "Avenida Indianos" (Correos)
- Circuito de dos vueltas desde "Salida" hasta el final de los Guinchos (Breña Baja)
- Llegada de nuevo "Avenida de Los Indianos" (S/C) y directo hacia Playa de Los Cancajos.
- Pasando por "Avenida de la Playa de Bajamar", Unelco (Breña Alta) y Los Guinchos.
- Pasamos por carretera conocida como los "Los Cuarteles" (Breña Baja)
- Entramos por "Carretera General Los Cancajos" (Breña Baja)
- "Avenida de Los Cancajos" (Breña Baja)
- Bajamos por "Calle Salinas", conectamos por paseo marítimo de los Cancajos.
- META "Playa de Los Cancajos" (Breña Baja / Oficina de Turismo)



LA PALMA

FICHA TÉCNICA MEDIA MARATON LA PALMA 2020

|  |
|--|
| <b>Distancia:</b> Media Maratón 21 km / Carrera Popular 10 Km  |
| <b>Dificultad física:</b> Media <b>Dificultad técnica:</b> Baja  |
| <b>Punto salida y final:</b> Avenida Indianos (S/C) / Playa de Los Cancajos (Breña Baja)   |
| <b><u>Avituallamientos:</u></b><br>1º Avituallamiento (Líquido y Solido) AV Bajamar (Breña Alta) K10 /K21<br>2ª Avituallamiento (Líquido y Solido) AV Bajamar (Breña Alta) K10 /K21<br>3º Avituallamiento (Líquido y Solido) AV Indianos (S/C) K10 /K21<br>4ª Avituallamiento (Líquido y Solido) AV Bajamar (Breña Alta) K10 /K21<br>5ª Avituallamiento (Líquido y Solido) Playa de Los Cancajos (Breña Baja) K10 /K21<br>6ª Avituallamiento (Líquido y Solido) AV Bajamar (Breña Alta) K21<br>7ª Avituallamiento (Líquido y Solido) AV Indianos (S/C) K21<br>8ª Avituallamiento (Líquido y Solido) AV Indianos (S/C) K21<br>9ª Avituallamiento (Líquido y Solido) AV Bajamar (Breña Alta) K21 |
| <b>Controles de paso:</b> 3  |
| <b>Track;</b>  <a href="https://connect.garmin.com/modern/activity/4404120611">https://connect.garmin.com/modern/activity/4404120611</a>  |



- Precio Inscripción 10 Km: 10 € (Diciembre - Enero y Febrero)
- Precio Inscripción 21 KM: 20 € (Diciembre - Enero y Febrero)

**Limite de Participantes:** 400

**Información / Documentación / Inscripción:**



[www.fitters.es](http://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

**Hora de salida:** Domingo 10:30 horas **Cierre de Meta:** 14:00 horas

Hora de llegada estimada de los primeros corredores:

**Premiación:** 14:00 horas.



**Zonas de paso para visualizar la carrera:** AV Indianos (Santa Cruz de La Palma) / Paseo y Avenida de Los Cancajos (Breña Baja)

## 9. AVITUALLAMIENTOS.



La organización dispondrá 4 puestos de avituallamiento. En los mismos los participantes dispondrán de líquidos y solido, según se muestra en la información de ficha técnica de la carrera. La organización proporcionará vasos en los puntos de avituallamiento. Se deberá beber **SIN DEJAR UN SOLO ENVASE FUERA DE LOS RECIPIENTES** habilitados para ello, tanto en dicha zona como unos metros más adelante.

- 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.

| <b>SOLIDO</b>  | <b>LIQUIDO</b>  |
|---|--|
| Naranjas  | Agua   |
| Plátanos  | Isotónico de Naranja   |
| Almendras   | Isotónico de Limón   |
| Pasas   |  |
| Nueces  |  |
| Chocolatinas energéticas  |  |
| Golosinas variadas  |  |





#### 10. MATERIAL RECOMENDABLE.

| RECOMENDABLE | MATERIAL                   |
|--------------|----------------------------|
| ✓            | Porta bidón 0.5 Litros.    |
| ✓            | Manta térmica              |
| ✓            | Teléfono Móvil             |
| ✓            | Silbato                    |
| ✓            | Vaso o recipiente          |
| ✓            | Chubasquero o corta viento |



#### 11. CRONOMETRAJE.

La prueba estará controlada por personal cualificado de la organización.

#### 12. SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES DE PASO.

- El recorrido estará señalizado y coneado, referencias kilométricas de la carrera y/o cualquier otro tipo de señal por donde será obligatorio el paso.
- 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.



#### 13. LIMITES HORARIOS.

- El tiempo máximo para completar la carrera popular será de 3.30 horas / y la media maratón de 4.00 horas.
- Existirán voluntarios que actuarán de "escobas".



#### 14. 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.

## 15. 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.

## 16. 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.

## 17. 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.

## 18. 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

## 19. RESPONSABILIDADES Y SEGURO.



La prueba tendrá seguro de responsabilidad civil y de accidentes.

## 20. 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.



## 21. 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.

## 22. DATOS DE CONTACTO.

**Información / Documentación / Inscripción:**

**WWW.FITTERS.ES**

**E-mail:** fitterslapalma@gmail.com

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

**Teléfono:** 699 72 29 56 / 620572826



**PROGRAMA**

**9 DE FEBRERO**

|  |  |  |
|--|--|--|
| 11.00 a 13.30<br>15:00 a 18:30<br>(Sábado) | Recogida Dorsales - Bolsa del Corredor | Atrio Ayuntamiento<br>S/C de La Palma                                |
| 09:00<br>(Domingo)                         | Guagua Lanzadera                       | Estación de Guaguas<br>Los Cancajos<br>(En frente de Centrocancajos) |
| 09.30                                      | Bienvenida "Speaker"                   | Av Indianos (Correos)  |
| 10:20                                      | Cámara de llamada - Check In de Salida | Av Indianos (Correos)  |
| 10.30                                      | SALIDA I MEDIA MARATÓN DIVINA PASTORA  | Av Indianos (Correos)  |
| 10.55                                      | Hora prevista primer corredor (10 Km)  | Playa de Los Cancajos<br>(Breña Baja)                                |
| 11.35                                      | Hora prevista primer corredor (21 Km)  | Playa de Los Cancajos<br>(Breña Baja)                                |
| 14:00                                      | Premiación / sorteos                   | Playa de Los Cancajos<br>(Breña Baja)                                |



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