

# TRAIL & BIKE

## LA PALMA TRACK

BY



- Puntallana, del 1 al 7 de Junio.
- Fuencaliente, del 8 al 14 de Junio.
- Garafia, del 22 al 28 de Junio.



Inscripción y bases: [www.fitters.es](http://www.fitters.es)  
Facebook.com/Fitters.Tecnificacion.Deportiva  
Mail: [fitterslapalma@gmail.com](mailto:fitterslapalma@gmail.com)  
Tlf.: 699 722 956

Colabora:

Promueve:





## PRESENTACIÓN.

El reto "virtual" e individual denominada, TRAIL & BIKE LA PALMA TRACK, está promovido por "FITTERS" con el patrocinio de IM IMPRESIÓN y la colaboración de DINÁMICA EVENTOS.



## 1. CALENDARIO.

Se hará durante todo el mes de Junio dividido en tres semanas con una de descanso, dándole protagonismo cada semana a un municipio.

<b>FECHA</b>	<b>LUGAR</b>
Del 1 al 7 de Junio	Puntallana
Del 8 al 14 de Junio	Fuencaliente
Semana de descanso	Semana de descanso
Del 22 al 28 de Junio	Franceses (Garafía)



Estas semanas se deberán confirmar antes del mes de Junio, para verificar en que "fase" está la ciudadanía palmera, para que puedan desplazarse a otros municipios, para la práctica deportiva.

## 2. INSCRIPCIÓN.

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



- La inscripción incluye:

Participación al reto	✓
Trofeos conmemorativos (General)	✓
Sorteos y premios	✓

<b>Cada reto</b>	<b>4 €</b>
------------------	------------



La inscripción se cerrará el sábado anterior a las 23.00 de cada reto y los domingo se publicará los participantes, siempre antes de cada semana de cada reto deportivo.



La clasificación de cada reto estará disponible todos los lunes.

## 3. PARTICIPACIÓN.

La participación está abierta a todos los corredores o ciclistas, federados o no, que hayan formalizado debidamente su inscripción. Todos los participantes deberán tener un nivel de condición física NORMAL, para afrontar unas actividades de estas características.

Consiste en realizar alguno o los tres circuitos de menor a mayor dificultad en tres municipios de la Isla de La Palma, durante el mes de Junio, cada semana se le dedicará a un municipio, eso quiere decir que el reto se podrá hacer cuando el deportista quiera o pueda, desde el Lunes hasta el Domingo a las 22.00 horas, que es cuando deberán estar enviado toda la información que a continuación se les relatará para realizar las clasificaciones.

Si alguna persona por "x" motivos quiere disputar algún reto, pero no puede en la fecha establecida, solo podrá disputar el reto, antes de la fecha oficial del mismo y deberá enviar su clasificación mas fotos y track, antes de dicha fecha.

El dorsal virtual que se le otorgue cuando haga su primera inscripción, le servirá para los tres retos.

- Estas son las 4 pautas, para poder registrar su resultado e incluirlo en la clasificación.

- ✓ Realizar su "track" del sector del reto que se indica y enviarla a la organización.
- ✓ Una foto del deportista (medio cuerpo mínimo) desde la salida, si es de bicicleta esa foto debe de ser con su bici y de cuerpo entero tanto la bici, como del ciclista.
- ✓ Otra foto en la llegada (medio cuerpo mínimo).
- ✓ Y por último, una tercera foto del reloj con la marca registrada de su reto.



Puede repetir su reto durante toda esa semana las veces que deseen, pero solo nos podrán enviar un resultado.



Si no desean hacerlo a modo competitivo, simplemente se les incluirá en la clasificación como "No competitivo" y solo deberá confirmar a la organización de que hizo el reto.



Esto es una actividad que aunque pueda ser competitiva y se entreguen trofeos, su única finalidad es recreativa, es responsabilidad de cada deportista actuar "éticamente" no solo para cumplir con el "fair play" deportivo, sino cumplir con su honradez y con uno mismo.



La organización puede cancelar "tiempos", si cree que el reto no se ha realizado correctamente, bajo las normas de la actividad o tiene sospechas de que algún deportistas estuviera haciendo trampas (Utilizando diferentes medios como análisis de su propio track, historial deportivo...etc).

Podrán participar todas aquellas personas inscritas con edad mínima de 14 años.

<b>Un reto</b>	<b>4 €</b>
----------------	------------

#### 4. PREMIACIÓN.



A las/los 3 primeros clasificadas/os de la general de cada reto se le premiará con trofeo + regalo.



A las / los 3 primeros del computo general de las tres pruebas, según puntuación del reto deportivo con trofeo + regalo (Para puntuar en la general de todas las pruebas deben participar en los 3 retos)



Se contactará con los premiados para darle dicho trofeo/regalo.

##### 4.1 Puntuación.

PUESTO	PUNTOS	PUESTO	PUNTOS	PUESTO	PUNTOS
1	400	16	246	31	216
2	375	17	244	32	214
3	350	18	242	33	212
4	335	19	240	34	210
5	320	20	238	35	208
6	310	21	236	36	206
7	300	22	234	37	204
8	290	23	232	38	202
9	280	24	230	39	200
10	270	25	228	40	198
11	265	26	226	41	196
12	260	27	224	42	194
13	255	28	222	43	192
14	250	29	220	44	190
15	248	30	218	+45	188



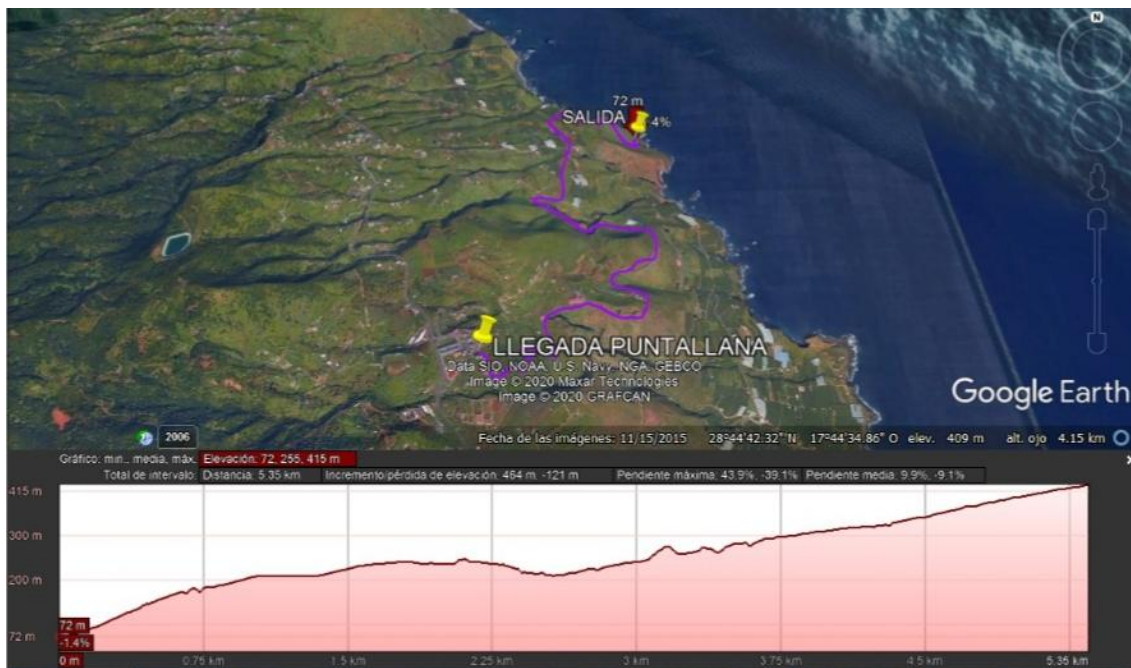
5. **RECORRIDOS BIKE.**

**Puntallana.**

**a. Zona de salida y llegada**



**b. Recorrido en imagen.**



**c. Recorrido explicativo**

- Salida aparcamiento de playa de nogales (se marcará con una tiza o cal en el suelo el punto exacto)
- Se sube por la carretera (LP-102) dirección casco urbano de Puntallana.
- La meta se situará unos metros antes del STOP, que contactará con la carretera general del núcleo urbano, (Se subirá por la calle/carretera El Tejal), se marcará con tiza o cal la meta.

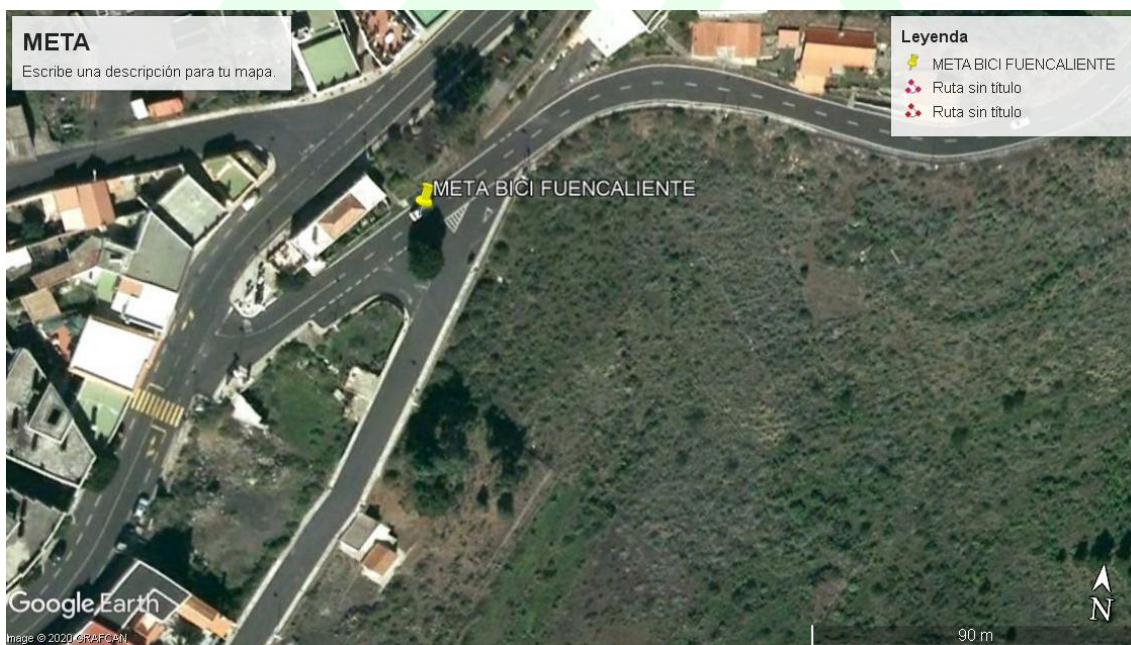
**d. Track oficial.**



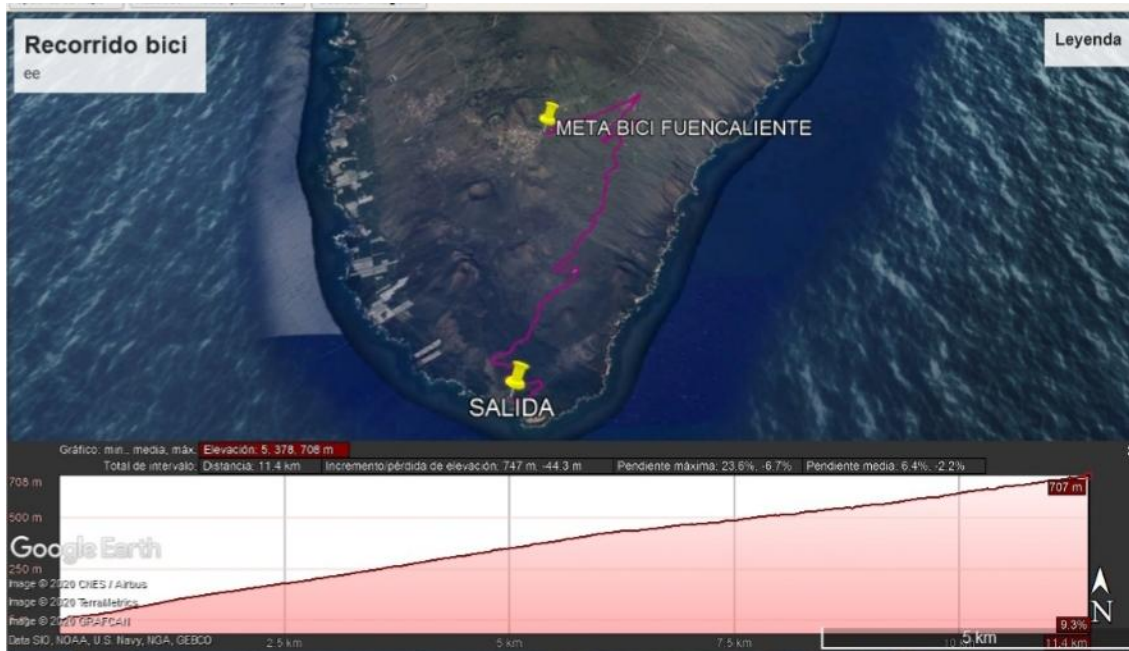
<https://connect.garmin.com/modern/activity/4967215408/share/0?lang=es&fbclid=IwAR0Nd6iMnrPU8AYGD0npkb4lxXvgDwGbZgCAR4danp9K0eoPfJgX65034BY>

**Fuencaliente.**

**a. Zona de salida y llegada**




**b. Recorrido en imagen.**



**c. Recorrido explicativo.**

- Salida desde donde comienza el asfalto (Salida Transvulcania) (se marcará con una tiza o cal en el suelo el punto exacto)
- Se sube por la carretera (LP-207 / dejando de espaldas al faro, carretera de la derecha) dirección casco urbano de Los Canarios.
- La meta se situará unos metros antes del STOP, que conectará con la carretera general (LP-2) se marcará con tiza o cal.

**d. Track oficial.**  (Se “colgará” próximamente)

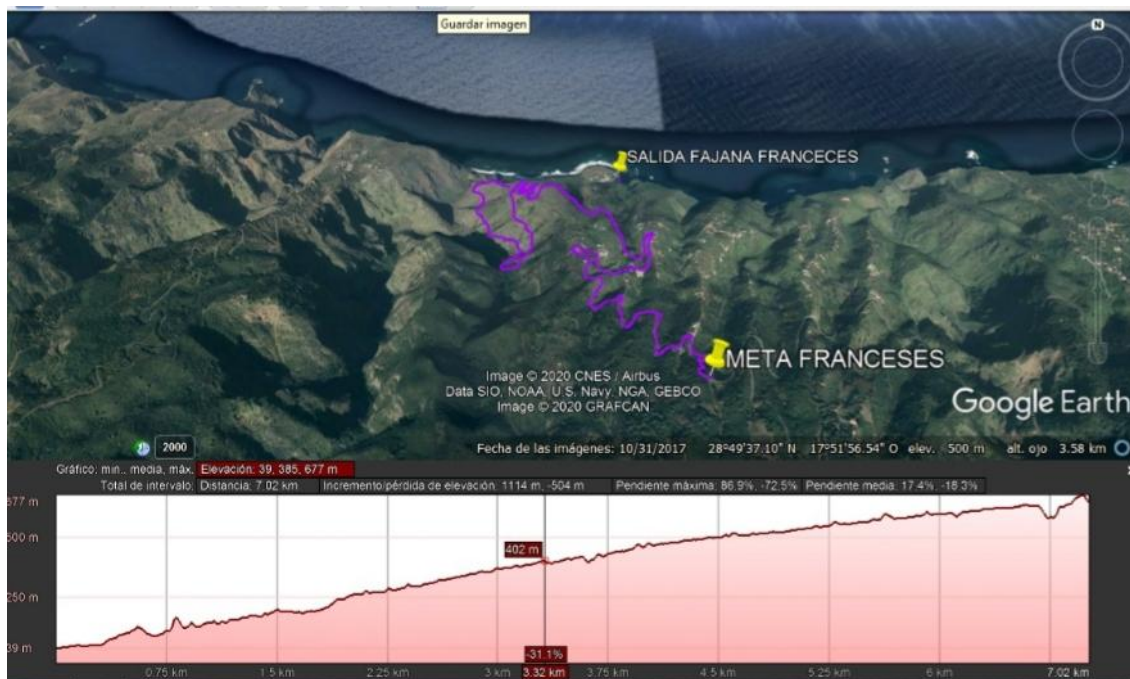
## Garafía (Franceses)

### a. Zona de salida y llegada





## b. Recorrido en imagen.



## c. Recorrido explicativo

- Salida desde “Fajana de Franceses” donde comienza el asfalto (se marcará con una tiza o cal en el suelo el punto exacto)
- Se sube por la carretera (LP-110) dirección carretera general (LP-1).
- La meta se situará unos metros antes del STOP, que enlaza con la (LP-1), se marcará con tiza o cal.

## d. Track oficial. (Se “colgará” próximamente)

6. **RECORRIDOS TRAIL.**

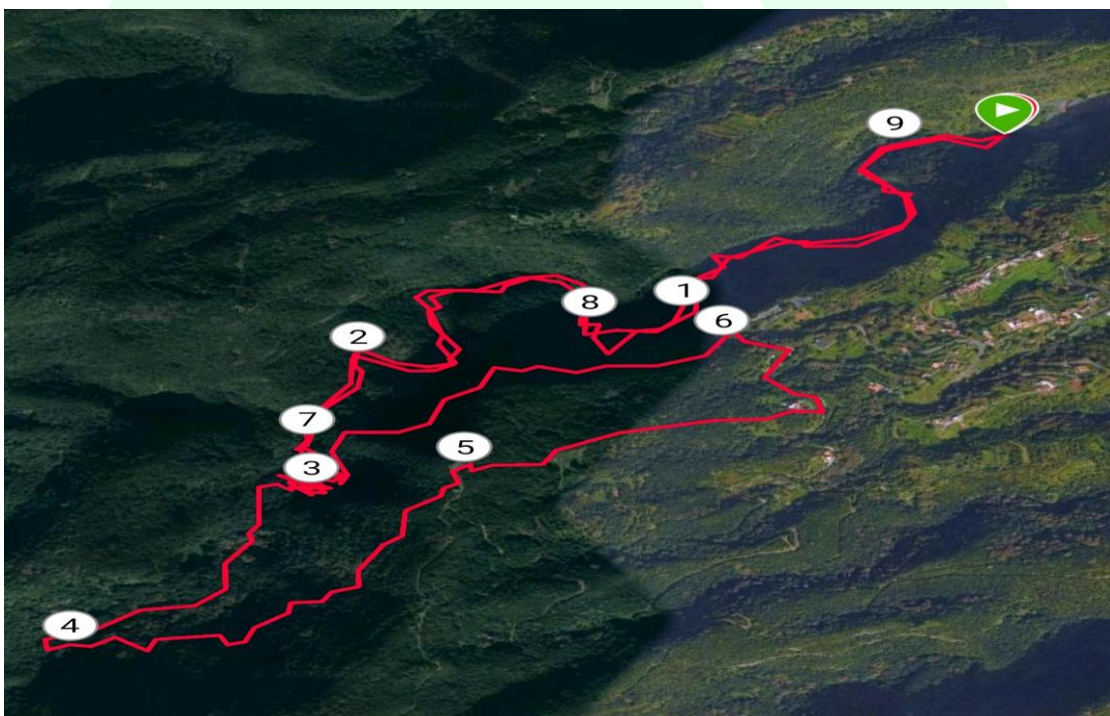


**Puntallana.**

a. Zona de salida y llegada



b. Recorrido en imagen.



**c. Recorrido explicativo.**

- Salida aparcamiento Cubo de La Galga, en la rampa de bajada (se marcará con una tiza o cal en el suelo el punto exacto)
- Se sube por el sendero (PR- LP 5.1)
- Se llega al mirador de “Somada Alta” y se baja por el (PR-LP 5.1)
- Se conecta en la bajada con el sendero a la izquierda que les lleva de nuevo al cubo de la galga (Siempre en bajada, dos giros a la izquierda en dos cruces de caminos, que marca “Cubo de La Gala”)
- Volverás a la zona conocida como “Los Helechos o puerta de piedra”
- Y repetirás el sendero de subida hasta ese punto, pero en bajada
- La meta se situara en la misma línea de salida.

**d. Track oficial.**



<https://connect.garmin.com/modern/activity/4958447409>

**Fuencaliente.**

**a. Zona de salida y llegada**






**a. Recorrido en imagen.**



**b. Recorrido explicativo.**

- Salida, comienzo de asfalto (Salida de Transvulcania) (se marcará con una tiza o cal en el suelo el punto exacto)
- Se sube por el sendero (GR 131) dirección casco urbano de Los Canarios (Mismo tramo de subida que Transvulcania).

- La meta se situará unos metros antes del STOP que está antes de la (LP 2), se marcará con tiza o cal (Antes de la carretera general, a unos metros de frente del bar “La Parada” (Calle Emilio Quintana Sánchez)

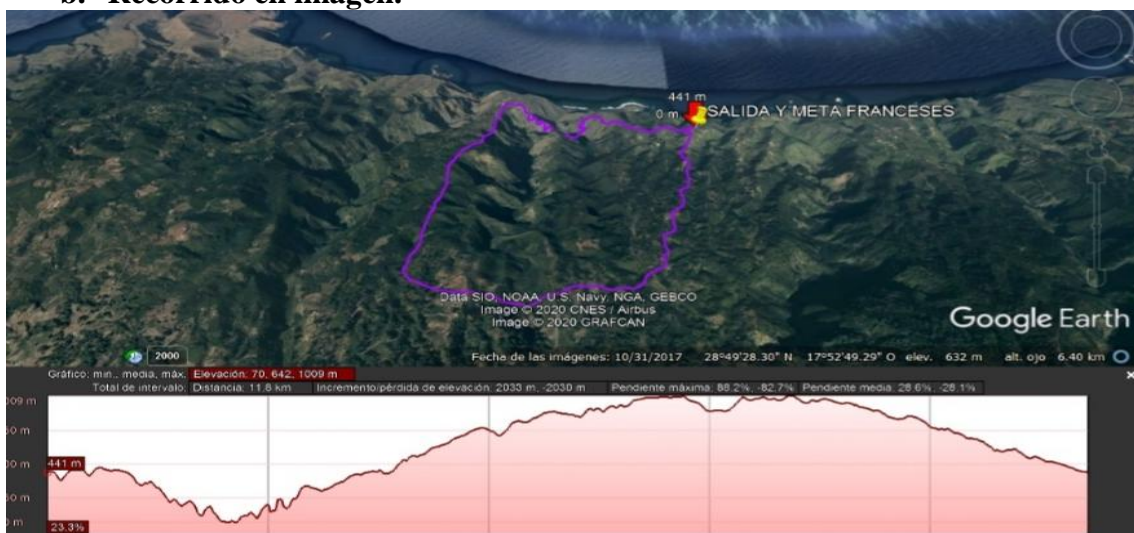
c. Track oficial.  (Se “colgará” próximamente)

### Garafía (Franceses)

a. Zona de salida y llegada.



b. Recorrido en imagen.



**c. Recorrido explicativo**

- Salida desde en frente de la puerta de la Tienda/Bar de Franceses (se marcará con una tiza o cal en el suelo el punto exacto)
- Se va en dirección el tablado por el sendero (GR-130) .
- En el Tablado (Casas y cruces de senderos) se gira a la izquierda y se sigue subiendo por el (PR-LP 9.1) dirección Roque Faro.
- Desde Roque Faro se baja de nuevo a Franceses al mismo punto de salida (Tienda/Bar) por el ( PR-LP 9.1)
- La meta, mismo punto que la salida.

**d. Track oficial.**  (Se “colgará” próximamente)

**7. MATERIAL RECOMENDABLE.**



<b>OBLIGADO</b>	<b>RECOMENDABLE</b>	<b>MATERIAL</b>
X	✓	Porta bidón 0.5 Litros.
X	✓	Manta térmica
X	✓	Teléfono Móvil
X	✓	Silbato
✓	X	Reloj deportivo “Track”

**8. SEÑALIZACIÓN**

- a. El recorrido **NO ESTARÁ** señalizado con cinta de balizar, referencias kilométricas del reto y/o cualquier otro tipo de señal por donde será obligatorio el paso.
- b. Todos los recorridos van por senderos oficiales que se han explicado anteriormente o carreteras, donde no existe perdida alguna, ya que está señalizado por señalética oficial de sendero o carretera, a su vez deben de seguir el track dado por la organización.
- c. Aconsejamos entrenar el reto días antes para que a la hora de realizarlo no tengan perdida alguna.
- d. Si consideramos que hay algún punto problemático, este si será indicado son balizas (roja y blanca y se comunicará via redes sociales).

**9. JURADO DEL RETO VIRTUAL.**



- e. El jurado de la prueba será el responsable de resolver las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo del reto.

**10. RESPETO AL MEDIO AMBIENTE.**



Los participantes deberán respetar el medio en el que se realiza el y mantener limpio el entorno.

## **11. RESPONSABILIDAD DEL PARTICIPANTE “IMPORTANTE” .**

Los participantes lo hacen bajo su responsabilidad, es un reto virtual y abierto a todas las personas que lo deseen hacer, la decisión recae exclusivamente en ellos, siendo consciente de que posee un grado de dificultad y eximirá al responsable de la promoción de la actividad de cualquier responsabilidad en caso de lesión o accidente, ya que no es un evento oficial, sino simplemente una promoción de deporte activo, para animar a las personas a realizarla en el ámbito natural.

Los participantes eximen a la organización de las reclamaciones o demandas basadas en supuestas acciones o no acciones de los retantes 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 autorizan a la Organización para el tratamiento de los datos de carácter personal a los que tenga acceso como consecuencia de la inscripción del reto 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.

Se aconseja realizar dicha práctica deportiva en parejas o en grupo, pero siempre respetando la normativa de seguridad del COVID-19 dispuesta en ese momento de la práctica deportiva por el gobierno.

## **12. DATOS DE CONTACTO Y DONDE ENVIAR SUS FOTOS Y TRACKS.**

### **Información / Documentación / Inscripción:**

**WWW.FITTERS.ES**

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

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

**Teléfono:** 699 72 29 56.

**\*Se puede enviar por whatsapp o por correo electrónico, tanto las fotos como los tracks.**