

TRAIL & BIKE

LA PALMA TRACK

BY



Vol. 2.0

- . del 20 al 26 Julio (El Paso)
- . del 27 Julio al 02 Agosto (Barlovento)
- . del 03 Agosto al 16 Agosto (Tazacorte)



Inscripción y bases: www.fitters.es
Facebook.com/Fitters.Tecnificacion.Deportiva
Mail: fitterslapalma@gmail.com
Tif.: 699 722 956

Colabora:

Promueve:





PRESENTACIÓN.

El reto "virtual" e individual denominada, "TRAIL & BIKE LA PALMA TRACK "VOL 2", está promovido por "FITTERS" con el patrocinio de IM IMPRESIÓN.



1. CALENDARIO.

Se hará durante el mes de Julio y Agosto, dividido en cuatro semanas con una de descanso, dándole protagonismo cada semana a un municipio.

FECHA	LUGAR
Del 20 al 26 de Julio	El Paso
Del 27 al 02 de Agosto	Barlovento
Semana de descanso	Semana de descanso
Del 10 al 16 de Agosto	Tazacorte



En la semana de descanso se puede hacer el reto de Tazacorte.

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	✓

Cada reto	4 €
------------------	------------



La inscripción se cerrará los miércoles de la semana de cada reto, a las 23.00 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 todas las personas que hayan formalizado debidamente su inscripción o no, si desea hacerlo simplemente para conocer el lugar, pero los que hayan formalizado dicha inscripción obtarán a las clasificaciones y regalos que promueve "Fittres". Aconsejamos que 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, en tres municipios de la Isla de La Palma, durante el mes de Julio y Agosto, 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 más fotos y track, antes de dicha fecha final.

Para poder aparecer en la clasificación deberá completar y enviar el descargo de responsabilidad firmado.

- 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 y de ayudar a descubrir senderos o carreteras oficiales de la isla de La Palma, es responsabilidad de cada deportista actuar "éticamente" no solo para cumplir con el "fairplay" 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 deportista 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 18 años.

Un reto	4 €
----------------	------------

4. PREMIACIÓN.



A las/las 3 primeras 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.**

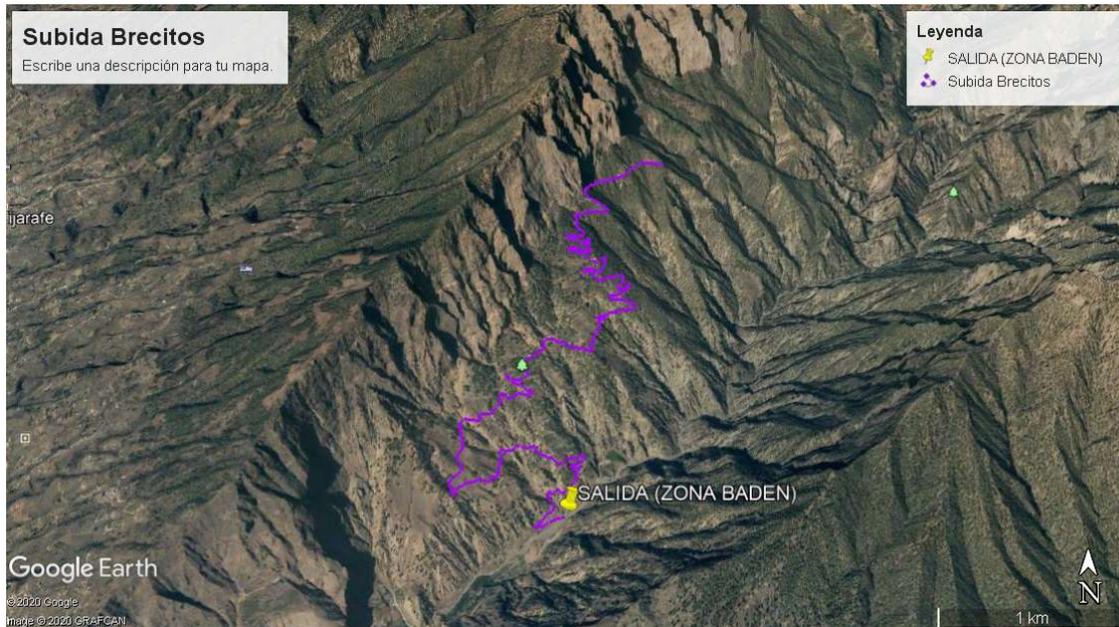
Subida Los Brecitos (El Paso).

a. Zona de salida y llegada



- Será en el punto exacto donde marca la flecha.

b. Recorrido en imagen.



c. Recorrido explicativo

- Salida “zona del badén, curso del barranco”, la zona de aparcamientos de entrada a la “Caldera de Taburiente)
- Se sube por la carretera (LP-214) dirección mirador de los brecitos.
- La meta se situará en la misma línea donde están los “cubos de residuos”.

d. Track oficial.



<https://connect.garmin.com/modern/activity/5255337630>

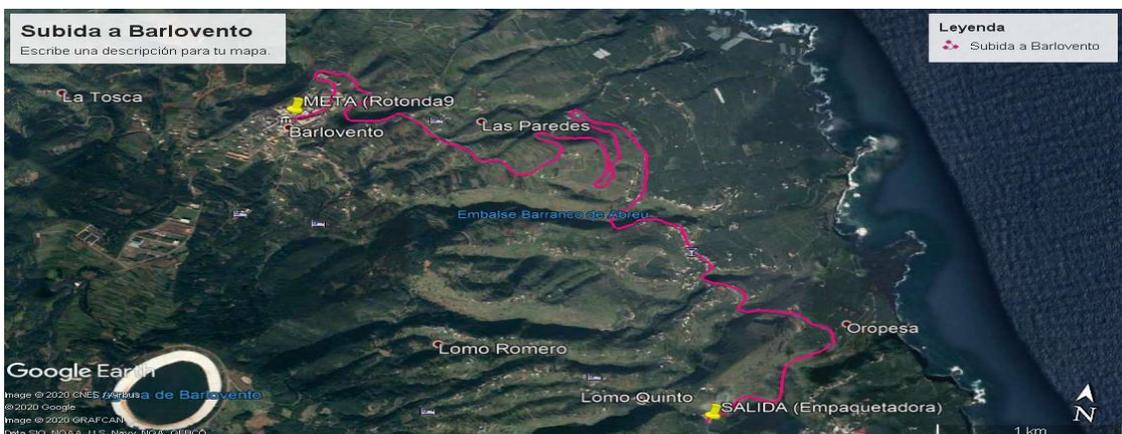
Subida a Barlovento.

a. Zona de salida y llegada



- Será en el punto exacto donde marca la flecha.

b. Recorrido en imagen.



c. Recorrido explicativo.

- Salida, zona de aparcamiento en frente de la empaquetadora de plátanos, desde donde comienza a subir por la carretera (LP-1) dejando a su izquierda la empaquetadora de plátanos, en dirección casco urbano de Barlovento.
- La meta se situará rotonda del Drago (Casco urbano)

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

Subida El Time (Tazacorte)

a. Zona de salida y llegada



- Será en el punto exacto donde marca la flecha.

b. Recorrido en imagen.



c. Recorrido explicativo

- Salida desde los aparcamientos situados a la derecha, en frente del logocueltura “Love La Palma”.
- Se irá por la “LP 2” Avenida del Puerto y enlazará con la carretera “LP 120” que llegará al cruce de “Las Angustias”, una vez ahí conectará con la subida al time “LP 1”.
- La meta estará al final del “puerto” al lado derecho, en la parada de guaguas.
-

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

6. RECORRIDOS TRAIL.



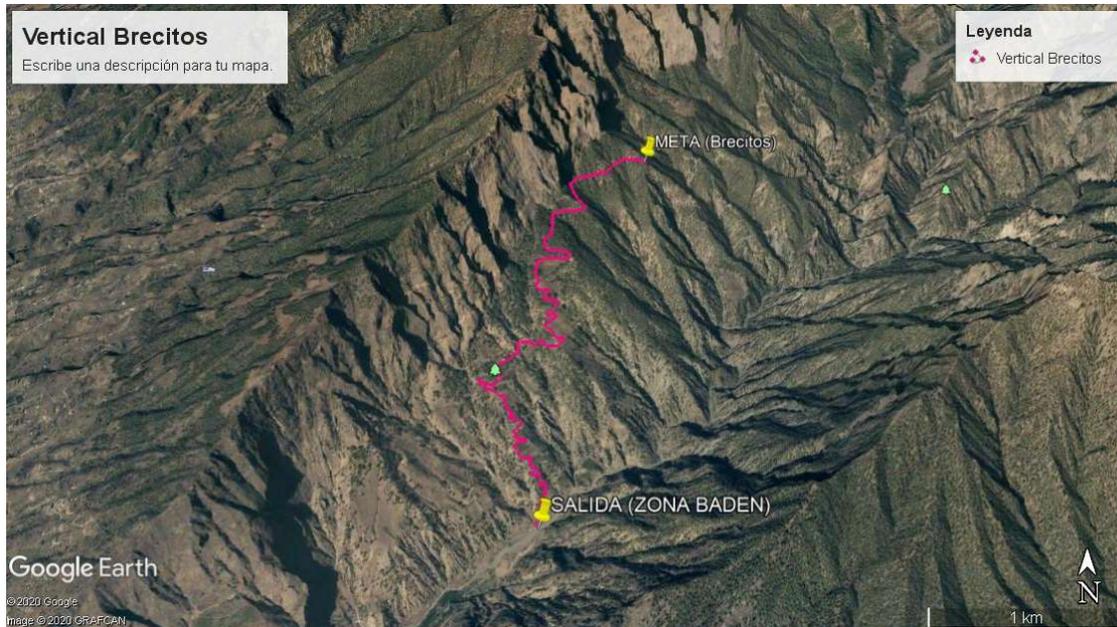
Vertical Los Brecitos (El Paso)

a. Zona de salida y llegada



- Será en el punto exacto donde marca la flecha.

b. Recorrido en imagen.



c. Recorrido explicativo.

- Salida desde el “badén” del curso del barranco de las angustias, en la zona de aparcamiento de entrada a la Caldera de Taburiente
- Se sube por el sendero (PR- LP 13)
- Se llega al mirador de “Los Brecitos” y la meta es en la misma línea donde está situado los contenedores de reciclaje.

d. Track oficial.



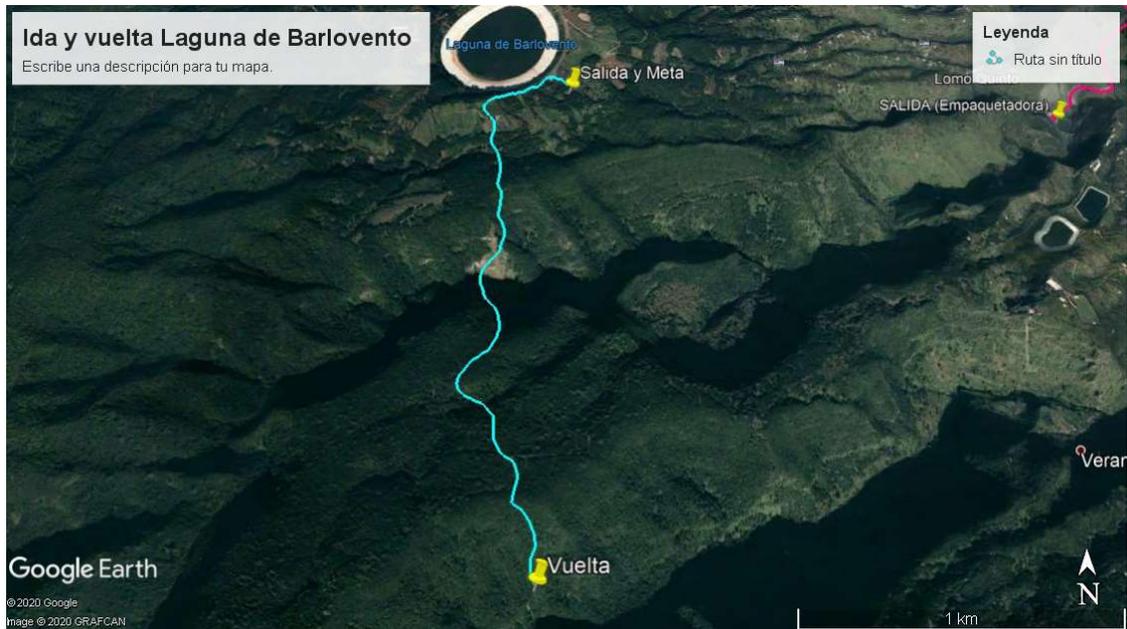
<https://connect.garmin.com/modern/activity/5255337421>

Ida y vuelta Laguna de Barlovento.

a. Zona de salida, llegada y vuelta.



a. Recorrido en imagen.



b. Recorrido explicativo.

- Salida desde en frente del “Restaurante Las Goteras”, se irá de frente hasta la salida del aparcamiento, donde conectará con la carretera y se girará a la izquierda, unos 200 metros “aprox” se conectará directamente con el sendero “blanco y amarillo” (PR.LP 7.1) dirección a los tilos.
- Una vez llegado al mirador (Topo de las Barandas) se dará la vuelta y tendrán que volver al mismo sitio de punto de partida.

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

Circular Tazacorte

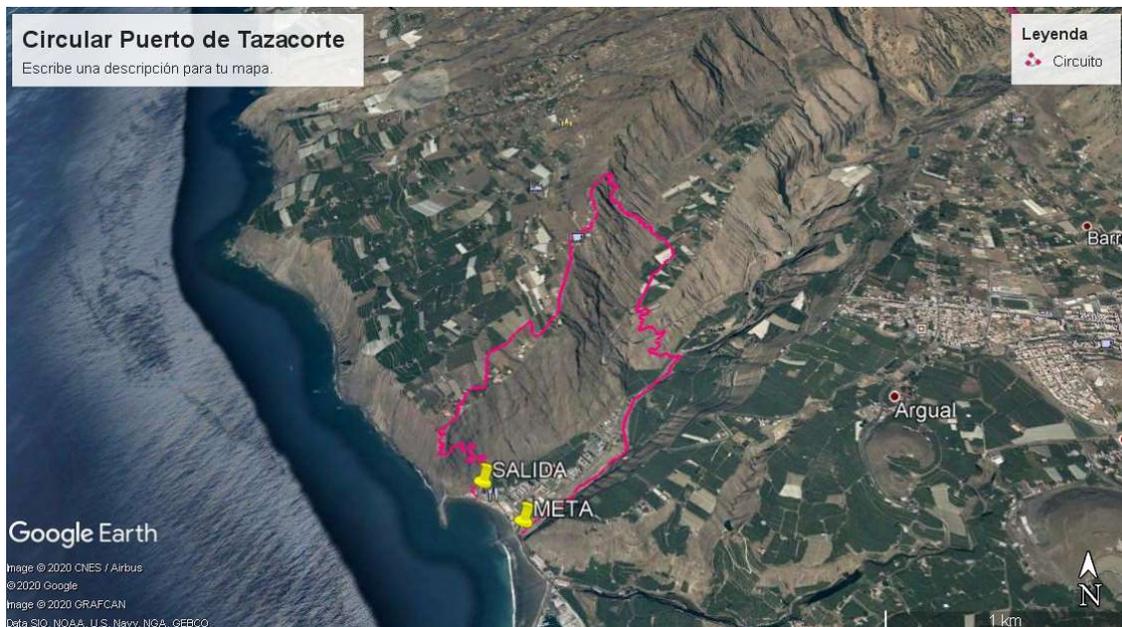
a. Zona de salida y llegada.





- Será en el punto exacto donde marca la flecha.

b. Recorrido en imagen.



c. Recorrido explicativo.

- Salida desde la entrada de subida del sendero (GR-131) .
- Se seguirá subiendo hasta el cruce de senderos con el GR-130) por el cual se bajará (Amagar), hasta el fondo del barranco, por el cual se irá bajando, hasta la meta situada al cruzar por debajo (túnel) la carretera del puerto.

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

7. MATERIAL RECOMENDABLE.



OBLIGADO	RECOMENDABLE	MATERIAL
X	✓	Porta bidón 0.5 Litros.
X	✓	Manta térmica
X	✓	Teléfono Móvil
X	✓	Silbato
✓	X	Reloj deportivo "Track"

8. SEÑALIZACIÓN

- 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.
- Todos los recorridos van por senderos oficiales que se han explicado anteriormente o carreteras, donde no existe pérdida alguna, ya que está señalizado por señalética oficial de sendero o carretera, a su vez deben de seguir el track dado por la organización.
- Aconsejamos entrenar el reto días antes para que a la hora de realizarlo no tengan pérdida alguna.
- Si consideramos que hay algún punto problemático, este si será indicado con balizas (roja y blanca y se comunicará vía redes sociales).

9. JURADO DEL RETO VIRTUAL.



- 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 reto y mantener limpio el entorno.

11. RESPONSABILIDADES 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 exigen 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.**

