



ORGANIZA:



Tlf: 699 722 956

Mail: [fitterslapalma@gmail.com](mailto:fitterslapalma@gmail.com)

[facebook.com/Bonita-stage-la-palma](https://facebook.com/Bonita-stage-la-palma)

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

[facebook.com/3EMES-eventos](https://facebook.com/3EMES-eventos)

[fitters.es](https://fitters.es)

# **BONITA**

**STAGE LA PALMA**



## **PRESENTACIÓN.**

Se trata del primer evento por etapas en La Palma, en la modalidad de carreras por montaña, que pretende convertirse en el evento de mayor trascendencia del archipiélago canario en este formato deportivo..

El epicentro será "Hotel Princess Teneguia de Fuencaliente", donde se concentrarán todos los deportistas durante tres días, las guaguas lanzaderas los llevarán a distintos puntos de la isla, donde se encuentran los circuitos preparados para competir y comprobar "in situ" los maravillosos parajes que posee la isla de La Palma.

Tras el término de la prueba, las guaguas lanzadera volverán a llevar a los atletas al hotel y continuar con la convivencia y el descanso para la próxima etapa.

La organización ha buscado los recorridos menos transitados y más brutales (paisajísticamente hablando) para dar a conocer las múltiples rutas o tramos que todavía hay por descubrir, que posee la isla. Recorridos 100% en sendero, ubicando salidas y metas en medio de los mismos y buscar, así, un contacto total con la naturaleza palmera, el cual será uno de los objetivos principales de esta organización.

**. El total de Km a recorrer serán 64 Km con un desnivel positivo de más de 4000 metros en las tres etapas en la modalidad reina (aprox).**

**. Y un total de 35 Km a recorrer en la modalidad corta, con un desnivel positivo de 2500 metros en las tres etapas.**

La organización sacará solo 200 plazas, de las cuales se dará 25 plazas por isla y otras 25 se dividirán entre las islas con mayor volumen de fichas federativas.

A los corredores, con su inscripción, aparte de entrar en el pack completo (estancia, dietas, traslados interiores, carreras, seguros, premiación...etc.) se les proporcionará dos camisetas oficiales de la delegación a la que pertenece, con la que representarán a su isla y la cual deberán usar en cada una de las tres etapas.



## **1. ORGANIZACION.**

El evento deportivo denominada "**BONITA STAGE**" está organizado por 3emes, Fitters y coorganizado por Deportes del Cabildo Insular de La Palma y colaboradores como son los Ayuntamientos de Breña Alta, San Andres y Sauces, Barlovento, Garafía y El Paso.



Si se suspendiera la prueba por "x" motivos se devolvería íntegramente el dinero de la inscripción.



Si se suspendiera por "temporal" los días previos, daremos la oportunidad de devolución del 100% o del 40 % y dar su estancia los tres días en el hotel.



Si por algún motivo durante la prueba, existe la posibilidad de neutralización de la prueba para salvaguardar la salud de los corredores por "X" motivos, se parará en el avituallamiento más próximo o salida disponible. Y solo se dictamina los ganadores de los diez primeros de la general (masculinos y de las cinco femeninas), que hayan llegado al avituallamiento marcado por la organización o a meta.

# BONITA

STAGE LA PALMA

## CALENDARIO

El evento se celebrará entre el 24 al 27 de Octubre del 2024, donde habrá un programa muy minucioso sobre los horarios del evento en general, que lo podrán leer en la ultima pagina.

Se quedará con todos los participantes el "Jueves" día 24 de Octubre desde las 10:00 hasta las 14:30 horas en la "Plaza Los Alamos / Breña Alta" (A unos 10 minutos tanto del aeropuerto como del puerto), para recoger sus maletas y entregar su bolsa del corredor.

A las 14:30 "Briefing" de la primera y segunda etapa en "Plaza de Los Álamos", a continuación salida de todos los participantes en formato "paseo grupal " hasta llegar al punto oficial de "SALIDA DE LA PRIMERA ETAPA" (1 Km aprox de distancia)

A las 15:30 salida oficial desde el "Monasterio El Sister" y llegada a Plaza Bujaz (Breña Alta), a partir de las 18:00, salida de las guaguas lanzaderas para llevar a todos los corredores al hotel a cenar y descansar.

Viernes a partir de las 07:00 desayuno y a las 08:00 salida de guagua lanzadera dirección "2 ETAPA" en Los Tilos (San Andres y Sauces) donde está previsto su comienzo a las 09:30 y finalización a partir de las 13:30 horas en la Laguna de Barlovento, entrega de picnic y a partir de las 14:00 salida dirección hotel (tarde libre, hasta antes de la cena, que habrá Briefing de la ultima etapa y explicación de la clausura)

Sábado apertura de los desayunos a las 07:00 y a las 09:00 salida guagua lanzaderas a la ultima etapa, regreso a a las 12:30 horas y sobre las 14:00 horas entrega de premios, almuerzo en común y fiesta final.

Domingo a las 08:30 salida de guaguas lanzaderas para el Aeropuerto, Puerto, Los Llanos de Aridane y Santa Cruz de La Palma (Sobre las 09:30 dichas guaguas estarán en sus destino, para los participantes de fuera de la isla puedan cuadrar sus traslados a su lugar de origen)

Las personas que desean pasar mas tiempo el domingo en el hotel lo podrá hacer, pero su traslado correrá por cuenta de ellos.

\* Todos los corredores están obligados a ir en las guaguas lanzaderas que los llevará a las etapas.

\* El que desee regresar al hotel por su cuenta al finalizar cada etapa, lo debe comunicar a la organización.

## 3. INSCRIPCIÓN.



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

3.4. La inscripción incluye:

Participación de las tres etapas	✓
Bolsa del Corredor	✓
Picnics	✓
Avituallamientos	✓
Estancia de 3 noches, Hotel 4 estrellas.	✓
Desayuno, almuerzos* y cenas	✓
Seguro de Responsabilidad Civil y Accidente	✓
Trofeos conmemorativos (Categorías y General)	✓
Certificado Finisher (Mediante solicitud)	✓
Medalla Finisher.	✓

# BONITA

**STAGE LA PALMA**

Fiesta final.	✓
Guardarropa en todas las etapas	✓
Transporte de guagua durante todo el "Stage"	✓

*\* El almuerzo del jueves, por ser la carrera en horario de 15:30 lo dejamos en "mano" de cada participantes, ya que cada deportista tienen su propia dieta antes de cada carrera.*

*\* El almuerzo del viernes será en formato "picnic", después de la etapa.*

*\* El almuerzo del sábado será en formato "picoteo / paella" como fin de fiesta.*

*\* Las "Guaguas" lanzaderas estarán todas incluidas desde la finalización de la primera etapa, hasta las del "Domingo" donde saldrán varias en dirección al aeropuerto y puertos.*

## CUOTAS DE INSCRIPCIÓN MODALIDAD REINA

NUMERO CORREDORES	PRECIO POR CORREDOR	HABITACION
1 CORREDOR/A	340 €	INDIVIDUAL
2 CORREDORES/AS	320 €	DOBLE
3 CORREDORES/AS	295 €	TRIPLE
1 CORREDOR/A	380 € (Precio pareja)	PAREJA O ACOMPAÑANTE
1 CORREDOR/A	410 € (Precio familia)	ACOMPAÑANTE + NIÑ@
1 CORREDOR/A	445 € (Precio familia)	ACOMPAÑANTE + 2 NIÑ@S

*\* Para todos los empadronados en la Isla de La Palma tienen un 10 % de descuento.*

## CUOTAS DE INSCRIPCIÓN MODALIDAD CORTA

NUMERO CORREDORES	PRECIO POR CORREDOR	HABITACION
1 CORREDOR/A	305 €	INDIVIDUAL
2 CORREDORES/AS	290 €	DOBLE
3 CORREDORES/AS	270 €	TRIPLE
1 CORREDOR/A	350 € (Precio pareja)	PAREJA O ACOMPAÑANTE
1 CORREDOR/A	385 € (Precio familia)	ACOMPAÑANTE + NIÑ@
1 CORREDOR/A	415 € (Precio familia)	ACOMPAÑANTE + 2 NIÑ@S

*\* Para todos los empadronados en la Isla de La Palma tienen un 10 % de descuento.*

*\* Solo se devolverá la inscripción si por X motivos no acude al evento si contrata el SEGURO DE CANCELACIÓN que será genérico, con un coste unico de 36 € por habitación.*

*\* Si se da de baja de un participante que este compartiendo habitación y no encuentran otra persona para suplir a la misma, se les ubicará en una habitación de menos camas y se les sumará la diferencia de la misma.*

*\* Si el participante desea cambiar de la modalidad reina a la corta, no se devolverá la diferencia, si desea cambiarse de la corta a la reina deberá pagar la diferencia.*

*\* La devolución estará fijada hasta antes del 18 de Octubre.*

*\* Es posible ceder o vender su inscripción también hasta el 18 de Octubre.*

# BONITA

STAGE LA PALMA

\* El almuerzo para los acompañantes (si hubieran pagado dicho formato) del viernes no está incluido, pero si están invitados al almuerzo y fiesta final del sábado.

\* Si cualquier persona desea algún servicio extra que ofrezca el hotel (todo incluido, SPA, salón de belleza, excursiones, áreas recreativas...etc) deben gestionarlo directamente con el Hotel.

## 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.

## 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 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.
- El dorsal será único para las tres etapas
- Se les enviará el programa a sus correos electrónico, informado en redes sociales y actualizándolo en este reglamento, dos semanas antes del evento.

## 6. CATEGORÍAS.



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

CATEGORIA	AÑO NACIMIENTO	OBSERVACIONES
JUNIOR / PROMESA	2002 - 1995	Todas las distancias
SENIOR	1994 - 1985	Todas las distancias
VETERANO A	1984 - 1975	Todas las distancias
VETERANO B	1974 - 1965	Todas las distancias
MASTER	1964 - anteriores	Todas las distancias

## 7. PREMIACIÓN.



Se entregará premio a los tres mejores de la general y categoría del computo global de las tres etapas



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.

Puntuación:

PUESTO	PUNTOS	PUESTO	PUNTOS	PUESTO	PUNTOS
1	400	9	30	17	5
2	350	10	20	18	5
3	300	11	10	19	5
4	250	12	5	20	5
5	200	13	5	21	5
6	150	14	5	22	5
7	100	15	5	23	5
8	50	16	5	+24	5

\*Sino acaba una etapa la puntuación será 0.

## 8. RECORRIDO.



8.1. Los tres recorridos propuesto por la organización serán los siguientes;

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.

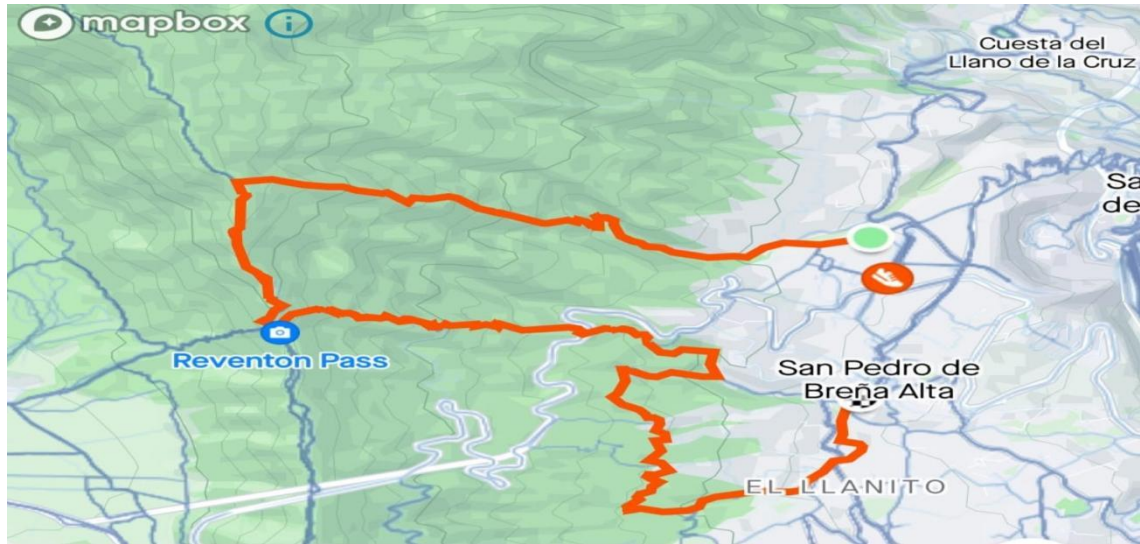
### **PRIMERA ETAPA (Breña Alta)**

#### **Recorrido explicativo:**

Salida desde Monasterio el Sister, direccion Pico de La Oveja (PR 2.1), una vez coronado, se conectará en modo descenso por el (GR-131) conectará con (PR 1) que seguirá bajando por el sendero conocido como "Botazo", el cual enlazará con el sendero conocido como "Las Fuentes" ( PR 19), una vez finalizado dicho sendero, se bajará por el Barranco Melchora, uniéndose con el Llanito, una vez aquí pasaremos por debajo del Puente, direccion "Camino Las Curias" para enlazar directamente con la Plaza Bujaz / San Pedro.

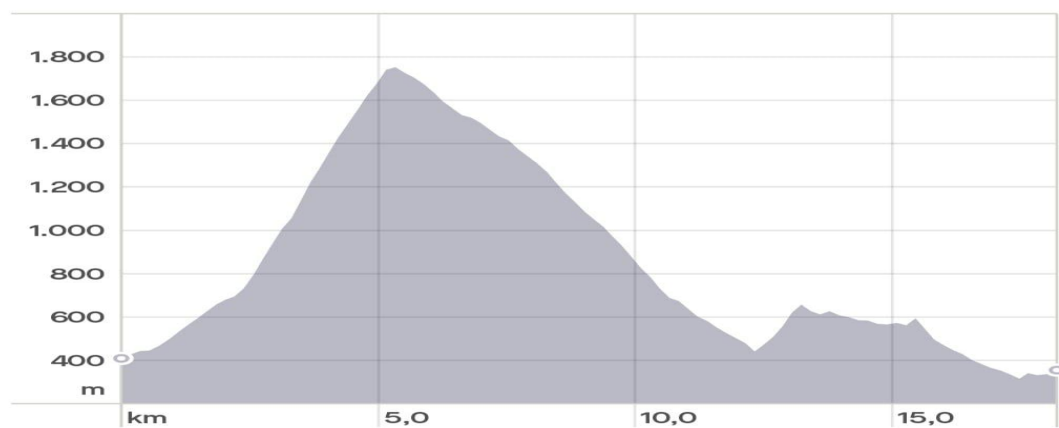


## Mapa del recorrido



## Perfil recorrido

### Desnivel



Desnivel positivo 1.699 m

Altitud máx. 1.769 m

## TRACK

[https://connect.garmin.com/modern/activity/12555092325?share\\_unique\\_id=70](https://connect.garmin.com/modern/activity/12555092325?share_unique_id=70)

## Distancia Corta:

La salida será igual que la grande, pero su meta estará en el KM 12 aprox con un desnivel de 1100 positivos aprox.

## SEGUNDA ETAPA (San Andres y Sauces / Barlovento / Garafía)

### Recorrido explicativo

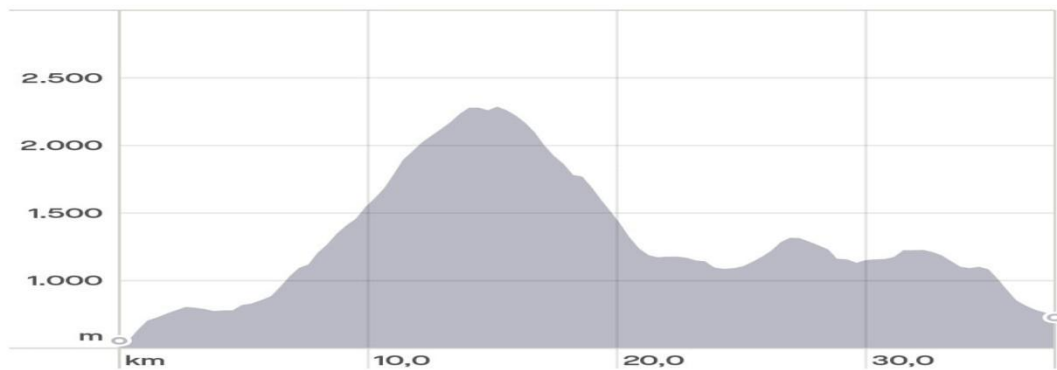
Salida desde Centro visitantes Los Tilos, dirección Laguna de Barlovento (PR 7.1), una vez, se conectará por un pequeño "pisteo" con el el (PR-8) para comenzar la ascensión, que conectará con (GR -131) a la altura de Pico de La Cruz, seguirá hasta (Andenes) que comenzará y conectará bajando con el (PR-9), el cual enlazará con el sendero (PR 20) que les llevará directamente por la parte alta de la zona conocida como "Las Mimbreras" hasta la Laguna de Barlovento que será la meta.

### Mapa del Recorrido



### Perfil

#### Desnivel



Desnivel positivo

2.349 m

Altitud máx.

2.289 m

### TRACK



<https://connect.garmin.com/modern/activity/embed/13003732778>  
[title='San Andrés y Sauces Carrera'](#) [width='465'](#) [height='500'](#)  
[frameborder='0'></a></a>](#)

**Distancia Corta:**

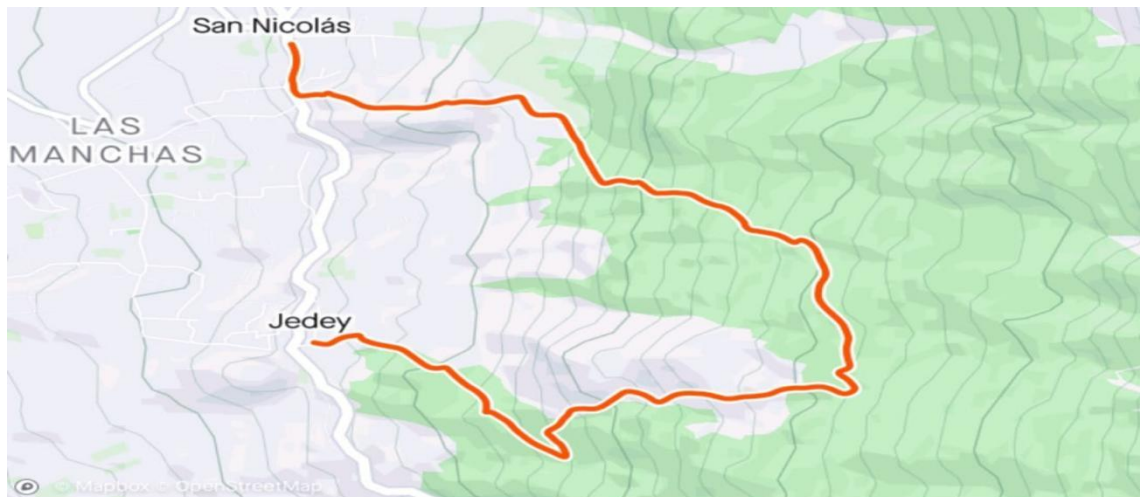
La salida será desde La Laguna de Barlovento (A unos 5 km Aprox del recorrido de la salida de la “Reina” y su meta será a la altura de “Roque Faro” en el paso del KM 21 de la etapa “Reina” con un desnivel de 1500 positivos aprox.

**TERCERA ETAPA (Los Llanos de Aridane)**

**Recorrido explicativo**

Salida desde el barrio de “Jedey”, donde subirán por el PR 15, donde conectara con las “Pista Fran Santana”, una vez en ella se recorrerá 1,5 y medio aprox, hasta llegar “Hoyo de la Cima” donde conectará sendero de su izquierda, donde se bajará hasta el barrio de San Nicolás, donde acabará la etapa.

**Mapa del Recorrido**

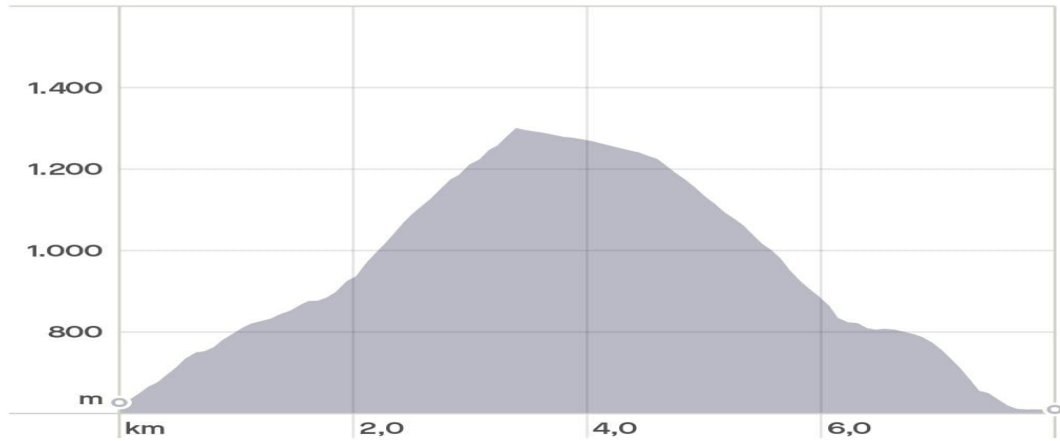


Distancia  
**8,00 km**

Desnivel positivo  
**675 m**

**Perfil**

## Desnivel



Desnivel positivo **675 m**

Altitud máx. **1.302 m**

### **TRACK**

[https://connect.garmin.com/modern/activity/13124357139?share\\_unique\\_id=76](https://connect.garmin.com/modern/activity/13124357139?share_unique_id=76)

\*Esta etapa la realizarán las dos distancias.



### **9. AVITUALLAMIENTOS.**

. La organización dispondrá 2 puestos de avituallamiento en la primera etapa ( Km 8 Aprox) y ( Km 13 aprox), la corta solo el primero.



. La segunda etapa dispondrá de 3 puestos de avituallamiento ( Km 5 aprox), (Km 14 aprox) y (Km 25 aprox), la corta solo el segundo.

. La tercera etapa no habrá avituallamiento, deberán llevar lo necesario cada participante.

Los participantes dispondrán LÍQUIDO Y SOLIDO, 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, dentro de la zona de avituallamientos.

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

## 10. MATERIAL OBLIGATORIO Y 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	Vaso o porta bidón
✓	X	Chubasquero y cortaviento
✓	X	Frontal
X	✓	Reloj digital con el track de la carrera

\* Los días previos se confirmará que material obligatorio oficial serán necesarios para cada etapa.

## 11. CRONOMETRAJE.



La prueba estará controlada por personal cualificado de la organización (Chips) y los tiempos y zonas de paso, serán plasmados en redes sociales y en la web [www.fitters.es](http://www.fitters.es)

## 12. SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES DE PASO.

- El recorrido estará señalizado con: "trozos" de cinta de balizar (Blanca y roja), 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 y continuar por el recorrido correspondiente.

### 13. LIMITES HORARIOS.



- Primera etapa 5 horas y media (Sin cortes)
- Segunda etapa 8 horas (con corte en Andenes, en 3 horas y 30 minutos)
- Tercera etapa 2 horas y media (sin cortes)

### 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.

### 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 carrera estará siempre seguida 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 carrera.

### 18. 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.

Por otro lado, la organización puede hacer uso de las imágenes fotográficas que se realizan del evento, pero indicando siempre al propietario de la misma y solo de manera exclusiva para promocionar el evento, si la organización quisiera obtener alguna instantánea para otros aspectos (Cartel, Photocoll...etc) pedirá permiso al propietario de la misma.

## **19. 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.

No podrá ninguna persona acompañar a ningún participante más de 100 metros del recorrido, salvo que tenga problemas físicos o de salud y sea para ayudar a evacuar a la misma.

Esta prohibido avituallar a ningún participante fuera de los lugares oficiales que disponga 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.

## **20. 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.

Este reglamento ha sido publicado el 12 de Diciembre del 2023 (si se modificara algún punto, se publicará en sus redes sociales y se actualizará en el mismo)





## **21. DATOS DE CONTACTO.**

*Información / Documentación / Inscripción:*

**WWW.FITTERS.ES**

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

[facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva](https://www.facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva/) / 3EMES eventos /

**Teléfono:** 699 72 29 56 / 670328404 / 618308670

**EL PROGRAMA DE EVENTO SERÁ ADJUNTADO Y PUBLICADO EN REDES SOCIALES 1 SEMANA ANTES DE LA CARRERA**