



K42 CANARIAS – ANAGA MARATHON 2018

GUIA DEL CORREDOR

ACREDITACIONES:

Las acreditaciones y retirada de dorsales y bolsa del corredor será:

- **VIE 7/12 y SAB 8/12** en el Estadio Municipal Francisco Peraza. Camino Fuente Cañizares s/n (La Laguna) en horario de **10.00 a 20.00 horas**.

Recordamos que la retirada se realizará mediante acreditación personal. **Se podrá retirar la bolsa de otro participante presentando copia de su documentación (DNI o Pasaporte) y autorización firmada por el titular de la inscripción.** No hay que presentar ningún documento de descargo firmado.

El día de la carrera NO HABRÁ ENTREGA DE DORSALES.

En el momento de la retirada de la bolsa del corredor es importante comprobar los datos que figuran en los listados publicados. Cualquier corrección o cambio se puede comunicar en la secretaría de la prueba. El listado oficial de inscritos se puede consultar en la página web de la carrera: www.K42canarias.com

BOLSA DEL CORREDOR:

En la bolsa del corredor cada participante recibirá la camiseta oficial de la prueba y otros artículos de marcas colaboradoras, así como el **dorsal personalizado** con el **chip de cronometraje** incorporado que cada corredor deberá portar durante la carrera. El dorsal debe ir colocado sin doblar ni recortar y visible en su totalidad. No tapar con la mochila o cualquier otro objeto para la correcta lectura del chip. **No doblar ni quitar el chip incorporado en la trasera del dorsal.**

REUNIÓN TÉCNICA Y CONFERENCIA:

El sábado 8 a las **18:00 horas** en el lugar de entrega de dorsales (Estadio Francisco Peraza) tendrá lugar una charla sobre **Nutrición y suplementación deportiva.**

A continuación a las **19:00 horas** se realizará el briefing o **reunión técnica** de la carrera en el mismo lugar donde se informará sobre el recorrido, el reglamento de la prueba y otras cuestiones que tienen que ver con el desarrollo de la competición. En esta reunión técnica se aclarará cualquier duda a aquellos participantes que acudan a la misma.

SALIDA DE LA CARRERA:

La salida será en la Plaza del Cristo de Laguna, el domingo día 9 a las 9:00 horas para los corredores de la K42 y a las 9:30 para los participantes de la K21. Se habilitará un espacio en la salida para los dorsales preferentes, cuyo ingreso será definido por la organización (dorsales 1 al 100 en la modalidad de K42 y 1001 a 1150 para la K21). Previo a cada una de las salidas se realizará un control de acceso que tendrán que pasar todos los participantes.

La salida de la K12 será a las 10:30 en la localidad de Jardina. Habrá a disposición de los participantes que lo deseen transporte desde la Plaza del Cristo hasta la salida de Jardina. Este servicio de transporte se realizará desde las **9:00 hasta las 9:30 horas**. Los participantes que decidan trasladarse por su cuenta deberán tener en cuenta que el acceso a la zona de salida estará cortado desde las 9:15 horas.

La KVertical se disputará el sábado día 8 con salida desde la rotonda final de la carretera de La Punta del Hidalgo. La salida será individual en orden inverso al número de dorsal y el primer corredor tomará la misma a las 10:00 horas. La organización pondrá a disposición de los participantes que lo deseen transporte desde la Plaza del Cristo hasta la salida (hora de recogida en la Plaza del Cristo a las 9:00 horas) y desde la llegada de nuevo hasta La Laguna (hora de salida desde Chinamada a las 13:00 horas).

SERVICIO DE GUARDARROPA.

Habrà servicio de **guardarropa** en el área de salida de la **Plaza del Cristo** para los participantes que lo deseen a partir de las 8:00 horas. Este servicio es para los participantes de las tres modalidades: K42, K21 y K12.

RECORRIDO Y SEÑALIZACIÓN:

El recorrido estará señalizado en su totalidad. La señalización de carrera será con cintas de color amarillo y carteles de sentido o desvío de carrera. La Organización descalificará a todo corredor que no pase por todos los puntos de control y/o que no realice la totalidad del recorrido por el lugar señalizado.

Habrà controles de paso de carrera coincidiendo con los Puntos de avituallamiento.



MATERIAL OBLIGATORIO:

Los participantes de la K42 deberán portar como material obligatorio recipiente para líquido (bidón o mochila de hidratación) con capacidad de al menos 500ml y teléfono móvil. Para los participantes en la K21 y K12 no existe esta obligatoriedad. No obstante en los avituallamientos NO habrá vasos (excepto en Cruz del Carmen), por lo que todos los corredores deberán usar su bidón o vaso para rellenar o beber líquido.

La organización se reserva la posibilidad de exigir material obligatorio adicional en función de circunstancias excepcionales como previsión de lluvias o mala climatología. Por otra parte, la diversidad de condiciones con las que nos podemos encontrar a lo largo del recorrido y el estado del terreno hacen que sea importante valorar la elección del material.

AVITUALLAMIENTOS:

La organización dispondrá de avituallamientos en carrera que estarán ubicados en los siguientes puntos:

K42

- Avituallamiento 1 Mirador de Zapata KM 7,6
- Avituallamiento 2 Los Dornajos KM 11
- Avituallamiento 3 Pista de Solís. KM 21
- Avituallamiento 4 Punta del Hidalgo KM 28
- Avituallamiento 5 Chinamada KM 33
- Avituallamiento 6 Cruz del Carmen KM 38

K21

- Avituallamiento 1 Mirador de Zapata KM 7,6
- Avituallamiento 2 Cruz del Carmen KM 14

K12

- Avituallamiento 1 Mirador de Zapata KM 3
- Avituallamiento 2 Cruz del Carmen KM 5

Los puestos de avituallamiento están ubicados teniendo en cuenta distancia y desniveles entre uno y otro y en ellos los corredores dispondrán de agua, bebida isotónica Nutrisport Iso Drink, fruta, frutos secos, sandwiches, barritas, dulces y en parte de ellos también Coca Cola y bebida energética.

En los avituallamientos no habrá vasos por lo tanto los corredores deberán usar su bidón o vaso para beber líquido.

Al final de los avituallamientos se situarán papeleras para depositar los residuos antes de abandonar los mismos.

ASISTENCIA EXTERNA:

NO se permite ningún tipo de asistencia externa a los corredores como proporcionar o recoger material de los participantes o dar avituallamiento al margen del proporcionado por la organización. El incumplimiento de esta norma podrá llevar una penalización de tiempo que va de los 15 min. a la descalificación a propuesta de los comisarios de la prueba.

HORARIOS DE CORTE:

Los tiempos de corte para los participantes de la K42 serán los siguientes:

| PUNTO DE CONTROL | TIEMPO DE CARRERA | HORA DE CIERRE |
|---------------------------|-------------------|----------------|
| SOLIS (KM 21) | 4:00 | 13:00 |
| PUNTA DEL HIDALGO (KM 28) | 5:15 | 14:15 |
| CRUZ DEL CARMEN (KM 38) | 7:50 | 16:50 |
| META (KM 44) | 9:00 | 18:00 |

Las modalidades **K21 y K12** no tendrán tiempo de corte intermedio en el recorrido.

CONTROL DE CARRERA Y RESULTADOS ONLINE:

La prueba contará con el cronometraje con sistema **ChronoTrack** en los diferentes controles de paso además del control de Meta. Se podrán seguir los resultados de la prueba y tiempos de paso en tiempo real a través del seguimiento online de la plataforma **Athlinks**. En ella tendrás también a disposición los resultados finales del evento, consultar tu resultado personal con los tiempos parciales, descargar tu diploma y ver el video de tu llegada a meta. Todo en un mismo lugar.

Podrán acceder a esta plataforma también mediante la **aplicación** gratuita para móviles de **Athlinks**. Solo tienes que descargarla en tu móvil, y crearte tu usuario antes de iniciar sesión la primera vez. Esta APP te permite buscar en evento para seguir los resultados y además puedes crear un perfil personal para localizar y guardar tus resultados.



APLICACIÓN NOW RUN DE GEOLOCALIZACIÓN:

Este año damos la bienvenida a un servicio nuevo, la aplicación **NOW RUN APP**, un sistema de seguimiento y geolocalización. La instalación de dicha aplicación es **MUY RECOMENDABLE** ya que ofrece un plus de seguridad y podrás ser seguido tanto por la organización como por el público, sabiendo en todo momento donde estás situado.

La aplicación es **TOTALMENTE GRATUITA** y se descarga tanto de Play Store como de AppStore. En la retirada de dorsales te explicarán su uso y te resolverán cualquier duda.



SEGURIDAD:

Los participantes llevan en el dorsal los números del dispositivo de emergencia y seguridad. En caso de cualquier incidente deberán contactar con la organización a través de los mismos. Este número debe ser utilizado solo ANTE UNA EMERGENCIA.

Es importante aportar la siguiente información en caso de emergencia:

- Distancia de carrera en caso de llevar dispositivo GPS.
- Dorsal y nombre de la persona en estado de EMERGENCIA.
- Estado del corredor.

Los participantes deberán llevar siempre visible en la parte delantera el dorsal que les identifica como corredores.

En el caso de retirada es obligatorio ponerse en contacto con la Organización o comunicarlo en el punto de control más próximo.



Recordamos que algunas partes del recorrido pasa o atraviesa vías por las que circulan vehículos, por lo que es necesario extremar las precauciones en dichos puntos.

MEDIO AMBIENTE:

Los participantes deben ser conscientes de que la competición se desarrolla dentro de un Espacio Natural Protegido a efectos de la conservación de las condiciones naturales y ambientales. Participantes y organización estamos obligados a cumplir un catálogo de buenas prácticas ambientales.

- No transitar fuera de los recorridos marcados.
- No ejercer ninguna acción que pueda afectar a la flora y fauna del entorno.
- El medio natural debe quedar en las mismas condiciones en que se encontraba antes de la competición.
- Cualquier residuo deberá ser depositado en los lugares habilitados para ello (zonas de avituallamiento). Arrojar cualquier tipo de envoltorio o desperdicio fuera de las zonas habilitadas será penalizado.

No dejemos ninguna señal de nuestro paso por la carrera. Todas las personas involucradas en la carrera tenemos un papel muy importante en el cuidado del medioambiente.

ZONA DE LLEGADA:

En la Llegada de la carrera habrá una primera zona de **Avituallamiento** al servicio de los corredores con bebidas de recuperación. Una vez superada la zona postmeta la Organización dispondrá de un área de avituallamiento con comida a la que se podrá acceder en el momento que el participante lo desee para lo que tendrá que mostrar obligatoriamente su dorsal de carrera. Este servicio estará disponible a partir de las 12:30 horas.

Habrà en la llegada un **servicio de fisioterapia** para los participantes de la carrera que será atendido por personal del Colegio de Fisioterapeutas que establecerá las normas de acceso al mismo.

Disponemos asimismo de una **zona de recuperación** a cargo del personal de Health Space que te asesorará sobre las distintas formas de recuperación post-competición.

HORARIOS PREVISTOS:

- Tiempo previsto para el ganador de K21: 1:35
- Tiempo previsto para el ganador de K12: 1:00
- Tiempo previsto para el ganador de K42: 4:00
- Llegada de corredores de K21: 11:05 – 13:00 h.
- Llegada de corredores de K12: 11:30 – 13:00 h.
- Llegada de corredores de K42: 13:00 – 18:00 h.

ENTREGA DE PREMIOS:

La entrega de premios de la competición será a las 18.00 horas. Habrá trofeos para los CINCO primeros/as de la general de las modalidades K42 y K21 y a los TRES primeros/as de la modalidad K12. Se premiará también a los tres primeros de cada categoría de todas las modalidades.

Además se entregarán trofeos a los tres primeros **equipos** de K42 y K21 (para esta clasificación se suman los tiempos de los tres mejores corredores de cada equipo) y a los tres mejores de la clasificación **combinada K42 - KVertical**.

Recordamos que la ceremonia de entrega de premios forma parte de la competición y por lo tanto es obligatoria la presencia de todos los corredores que tengan derecho a premio en la misma. NO se entregarán trofeos o premios con posterioridad a dicha ceremonia.

Nos vemos en la línea de meta de la K42 Anaga Marathon!!