





TRAIL 21 octubre 2018
 Santa Cruz de Tenerife
SANTA CRUZ
EXTREME
 49 Km 26 Km 15 Km
www.festivalsantacruzextreme.com






























ROAD BOOK 2018

- **Llegada a Tenerife**
- **Recogida de dorsales**
- **Charla técnica y coloquio**
- **Horario de salida de las pruebas. Transportes a la salida. Consigna**
- **Tiempos de corte. Lugares de avituallamiento**
- **Control de carrera y Seguimiento online**
- **Material obligatorio**
- **Seguridad y Número de emergencia**
- **Como seguir la prueba**
- **Servicios en la meta**
- **Entrega de premios**

LLEGADA A TENERIFE

¿Cómo desplazarte?

Si llegas al Isla por el **aeropuerto Tenerife Norte (Los Rodeos)** y no has alquilado vehículo tienes como transporte público las líneas de Transporte Interurbanos de Tenerife (TITSA), en especial la línea 102 que une Santa Cruz de Tenerife y el Puerto de la Cruz con parada en los exteriores del aeropuerto.

- Frecuencia aproximada es de cada 30 minutos en ambos sentidos.
- El precio de billete Aeropuerto-Santa Cruz de Tenerife está en torno a los 3 euros.
- El servicio de taxi a Santa Cruz de Tenerife (con carácter orientativo) se sitúa en unos 20 euros, lo puedes consultar con carácter previo.

Si vienes por el **aeropuerto Tenerife Sur**, hay transporte público de forma constante (solo a partir de las 23 horas las frecuencias disminuyen pero siguen con servicio). El precio está en torno a los nueve euros y el tiempo de trayecto en unos 50 minutos. El servicio de taxi se hace más caro (estás a 59 km de la capital).

Tenerife tiene una amplia oferta de vehículos de alquiler y con precios muy competitivos.

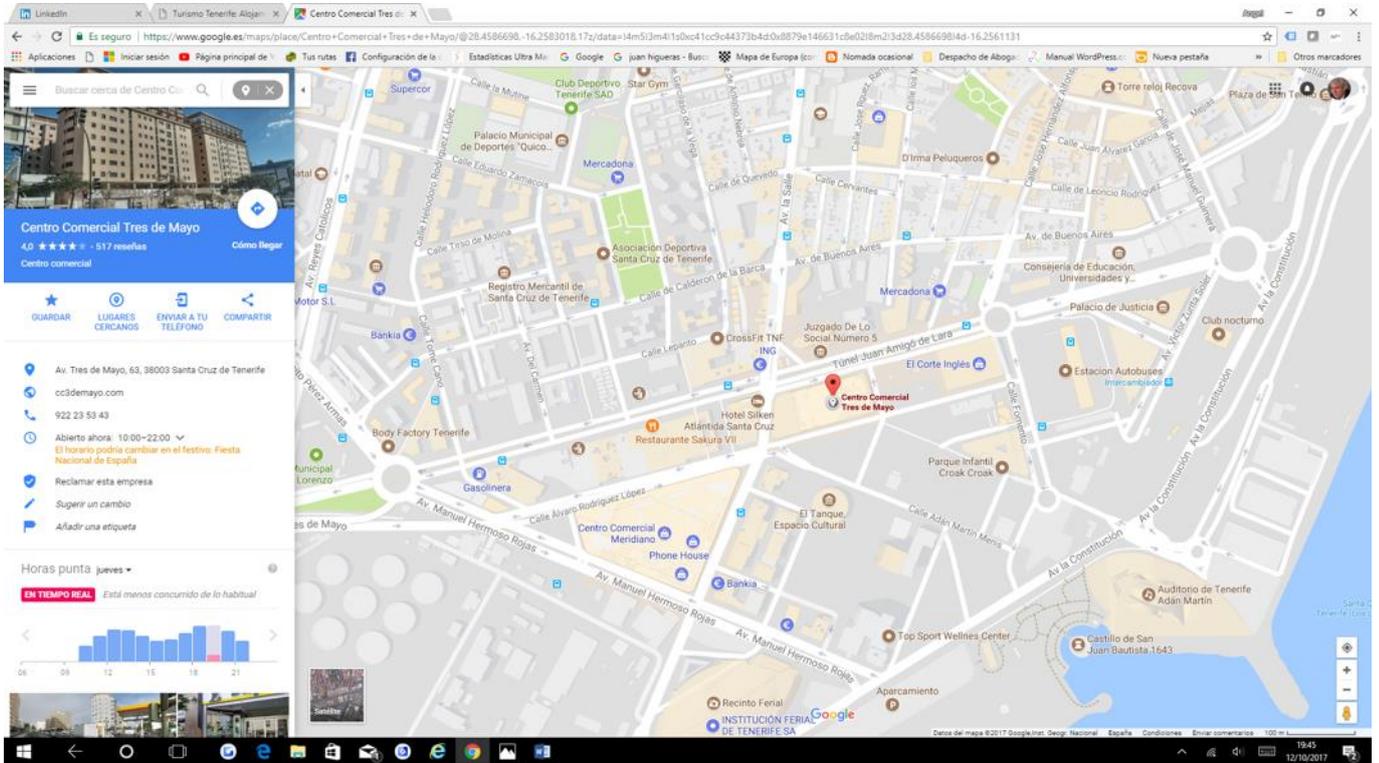
Toda información sobre transporte público urbano e interurbano regular de viajeros en la página la empresa: www.titsa.com

A su vez te dejamos información sobre Tenerife que nos muestra la web de Turismo del Cabildo de Tenerife, ya que estás aquí disfruta. <https://www.webtenerife.com/>

RECOGIDA DE DORSALES

La recogida de dorsales será en el **Centro Comercial Nivaria en la tienda de Intersport** situado en la Avenida 3 de Mayo. Un lugar céntrico al lado del Corte Inglés, la estación de autobuses y del hotel oficial de la prueba (Silken Atlántida).

- **Viernes 19: de 16 a 20 horas**
- **Sábado 20: de 10 a 20 horas**



Documentación a presentar en la recogida de dorsales

- Deberás mostrar el Documento Nacional de Identidad, Pasaporte o documento oficial que acredite fehacientemente tu identidad.
- Se puede retirar en los supuestos de fuerza mayor por otra persona, pero para ello deberás de presentar una autorización firmada por el suplido con una copia del DNI de este. El modelo de autorización sería similar a este la identificación de quien autoriza y quien recoge, copia del DNI y firma:

Don.....con DNI (.....), inscrito en la prueba de montaña Santa Cruz Extreme, AUTORIZO:

A que mi dorsal y bolsa del corredor sea recogida por Don.....(DNI.....), acompaño a fin de acreditar la fehaciencia de este documento una copia de mi Documento Nacional de Identidad.

En.....

Fdo.....

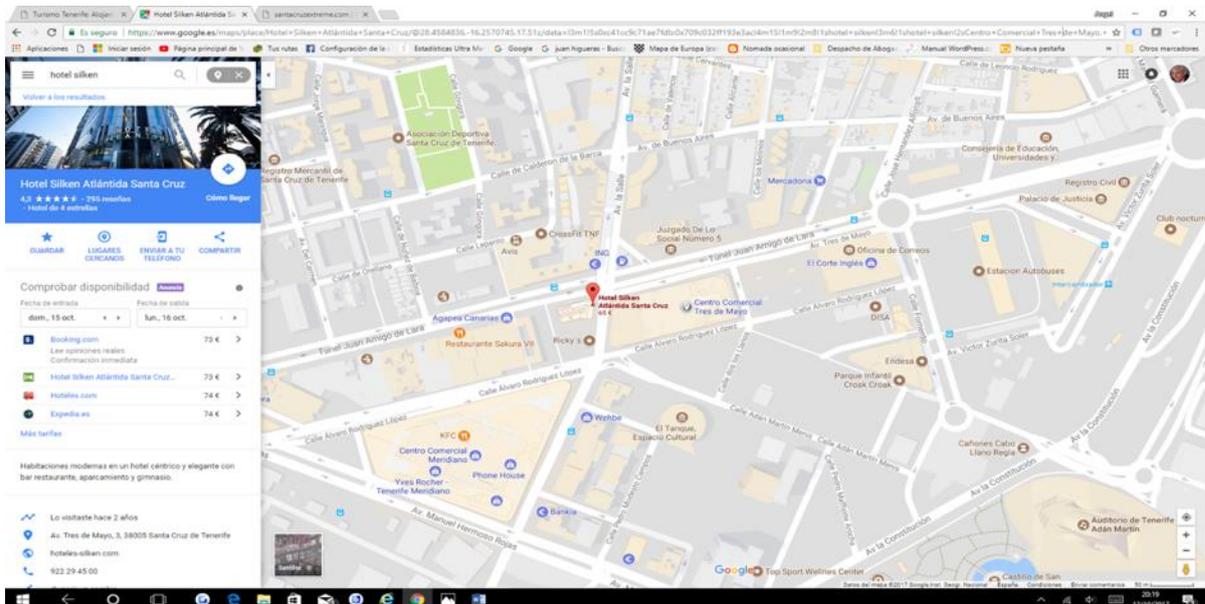
Entrega de la bolsa del corredor. Como material imprescindible y que debes de comprobar:

- Dorsal personalizado con chip incorporado. El chip de cronometraje contiene la información de tu número de dorsal y tus datos personales. Deberás portarlo durante toda la carrera y llevarlo obligatoriamente colocado en el pecho sin doblarlo y visible en su totalidad. No quitar el chip, ni doblarlo. No cubrir el dorsal con mochila o cualquier otro objeto que pueda impedir la lectura correcta del chip.

Con esta simple comprobación evitaremos cualquier error que pueda afectar al control de carrera y resultados.

CHARLA TÉCNICA DE CARRERA Y COLOQUIO

El sábado 20 a las 19 horas en un salón del [Hotel Silken Altántida de Santa Cruz de Tenerife](#) (hotel oficial de la prueba), tendrá lugar la preceptiva charla técnica. Inicialmente contaremos con una charla coloquio con el corredor gran canario Yeray Durán, que además de sus excelentes resultados competitivos es especialista en nutrición y con amplios consejos para afrontar carreras por montaña de ultra distancia.



HORARIOS DE SALIDA DE LAS PRUEBAS-TRANSPORTE-BOLSA DE META

TRANSPORTE A LA PLAYA DE LAS TERESITAS

La modalidad Maratón y Media dispondrán de un servicio de transporte oficial de la prueba que comenzará a las 6.30 horas desde la llegada en Muelle Norte hacia la salida en Las Teresitas. Sucesivos autobuses te llevarán a la salida siendo el último a las 7:00 horas.

El día de la recogida de dorsales deberás de comunicar la utilización de este servicio, que es gratuito y de uso exclusivo para corredores.

BOLSA DEL CORREDOR EN META (CONSIGNA)

Podrás dejar una bolsa para cambiarte o ser utilizada en la meta. Esta bolsa será recogida el mismo día de la prueba en la meta, donde está ubicada la consigna y punto de salida del transporte oficial (antigua estación del Jef Foil, Muelle Norte) ANTES de tomar el transporte hacia la salida.

HORARIO DE SALIDA DE LAS PRUEBAS

- INICIACIÓN 15 KM SALIDA A **LAS 9:00 HORAS DESDE MUELLE NORTE** (ANTIGUA ESTACIÓN DEL JET FOIL)
- MARATÓN Y MEDIA A LAS **8:00 HORAS DE LA PLAYA DE LAS TERESITAS** (CIERRE DE CONTROL A LAS 7.50 HORAS)
- I CAMPEONATO INTERNACIONAL DE CARRERAS POR MONTAÑA CON JOËLETTE, SALIDA DESDE LOS CATALANES 11:00/12:00 HORAS (Modalidad crono)

TIEMPOS DE CORTE Y LUGAR DE AVITUALLAMIENTOS

MARATÓN

ITINERARIO, PUNTOS DE CONTROL, AVITUALLAMIENTOS Y TIEMPOS DE CORTE.

Este es el itinerario de carrera, con los lugares de paso, puntos de control y horarios previstos. La organización dispondrá una serie de puntos de avituallamiento, repartidos a lo largo del recorrido. En los mismos los participantes dispondrán de alimento sólido y líquido.

LUGAR DE PASO	OBSERVACIONES	P.K.	TIEMPO PRIMERO	TIEMPO ÚLTIMO (CIERRE CONTROL)
PLAYA DE LAS TERESITAS	SALIDA			
SALIDA SENDERO PRÓX. CTRA. BAILADERO – CHAMORGA	PUNTO DE AVITUALLAMIENTO / CONTROL	6.4	48:00´	1.30 H
IGUESTE CONEX. PR TFS HACIA LOMO LAS CASILLAS – LA CUMBRILLA		10.6		
CEMENTERIO DE LA PUNTA DE ANAGA	PUNTO DE AVITUALLAMIENTO	14		
BENIJO	PUNTO DE CONTROL / AVITUALLAMIENTO	20.7	02:23 H	4.35 H
ALMÁCIGA		22		
PLAZA DE TAGANANA	PUNTO DE CONTROL / AVITUALLAMIENTO	26	3:05 H	6:30 H
CASA FORESTAL		31		
CRUCE CTRA. TF-136 (Roque Negro-Afur)	PUNTO DE CONTROL / AVITUALLAMIENTO	35.3	3,55 h	8.20 H
LOS CATALANES	PUNTO DE CONTROL / AVITUALLAMIENTO	41.3	4:47 H	10.15 H
VALLESECO-S/C DE TENERIFE (MUELLE NORTE)	META	49	05: 28 H	11.30 H

MEDIA

ITINERARIO, PUNTOS DE CONTROL, AVITUALLAMIENTOS Y TIEMPOS DE CORTE.

Este es el itinerario de carrera, con los lugares de paso, puntos de control y horarios previstos. La organización dispondrá una serie de puntos de avituallamiento, repartidos a lo largo del recorrido. En los mismos los participantes dispondrán de alimento sólido y líquido.

LUGAR DE PASO	OBSERVACIONES	P.K.	HORARIO PRIMERO	HORARIO ÚLTIMO
Playa Las Teresitas	Salida	0		
Cruce TF-12 Degollada de Abicore	P.C / Avituallamiento	6,9	48´	2 h
Casa Forestal		8,6		
Cruce TF-136 (Carretera Roque Negro-Afur)	P.C. / Avituallamiento	10,6	1,05 h	3 h
Cruce TF-12 (Casa Santiago)		14,8		
Los Catalanes	P. C. / Avituallamiento	17,00	1,56 h	4,33 h
La Fortaleza		18,5		
Santa Cruz	META	25,8	2,34 h	6 h

INICIACIÓN

ITINERARIO, PUNTOS DE CONTROL, AVITUALLAMIENTOS Y TIEMPOS DE CORTE.

La carrera está diseñada para que sea una prueba en semi-autosuficiencia. La organización dispondrá una serie de puntos de avituallamiento, repartidos a lo largo del recorrido. En los mismos los participantes dispondrán de alimento sólido y líquido.

LUGAR DE PASO	OBSERVACIONES	P.K.	HORARIO PRIMERO	HORARIO ÚLTIMO
MUELLE NORTE (Antigua estación del Jet-Foil)	SALIDA	0		
INICIO SENDERO DE VALLE LUIS.		3.4		
DEGOLLADA DE LA FORTALEZA.	PUNTO DE CONTROL / AVITUALLAMIENTO	6.3	00,40´	1.40 H
VALLESECO.		11.2		
META (MUELLE NORTE)	META	13.6	1.07 H	3 H



Recordamos que se permite la asistencia externa a los corredores como dar avituallamiento personal SOLO en las áreas donde se encuentran los avituallamientos oficiales de carrera.

La prueba iniciación aunque le ponemos un tiempo de corte y finalización máxima se realiza a efectos de control interno de efectivos y en ese tiempo suelen entrar todos los competidores.

Tiene un único avituallamiento en la Casa de Los Berros, al lado del punto más alto de la prueba en la Degollada de la Fortaleza (aproximadamente km 7).

I Campeonato Internacional de Carreras por Montaña con Joëlette

La salida de la prueba será en el caserío de Los Catalanes, se utilizará de forma inicial una pista de reciente construcción que asciende hacia el paraje de La Fortaleza, donde se incorporará al sendero TF PR 2 dirección a Valleseco, y desde aquí, por el paseo marítimo y en dirección a Santa Cruz de Tenerife, llegar a la meta instalada en el Muelle Norte.

Distancia: 8,25 Km. Desnivel acumulado: 882 m (-733 m + 149 m)

La prueba utilizará parte del recorrido de la Santa Cruz Extreme en sus modalidades de Maratón, Media Maratón y a partir de La Fortaleza también la modalidad Iniciación.

CONTROL DE CARRERA Y SEGUIMIENTO ONLINE

La prueba contará con el cronometraje con sistema **ChronoTrack** en los diferentes controles de paso establecidos además del control de Meta. Es obligación del corredor conservar el chip en el dorsal en correctas condiciones ya que será el elemento que confirmará el paso por los controles.

También se podrán seguir los resultados en tiempo real a través del seguimiento online de ChronoTrack Live. El enlace a dicha página estará disponible en la página web de la carrera y redes sociales.

MATERIAL OBLIGATORIO Y RECOMENDADO

SEGÚN REGLAMENTO:

MATERIAL OBLIGATORIO. Los participantes de las modalidades Maratón y Trail deberán portar, a lo largo de todo el recorrido, el siguiente material obligatorio:

- Indumentaria y zapatillas de trail running o calzado minimalista y alternativo con sus condiciones de uso.

- Cinturón o mochila con capacidad suficiente para portar todo el material obligatorio.
- Depósito de agua útil de al menos 1 litro de capacidad.
- Manta térmica de emergencia (medidas mínimas 1,20 x 2,10 cm).
- Cortavientos (1).
- Teléfono móvil con el número que completó en su inscripción.
- Gorra, visera o bandana.
- Para todas las modalidades: vaso o recipiente para utilizar en los avituallamientos ya que no existirán recipientes de plástico alguno.

(1) En el supuesto de condiciones meteorológicas adversas, el cortavientos será sustituido por chaqueta con capucha y manga larga de la talla del corredor/a e impermeable. Este hecho se avisará en la charla técnica previa a la carrera y en base a la predicción meteorológica que se disponga.

– Será obligatorio el uso de zapatillas de carreras por montaña, si bien los corredores podrán participar en las pruebas con calzado minimalista o alternativo bajo su única y exclusiva responsabilidad. Cuando el calzado minimalista o alternativo deja parte del pie al aire libre (ejemplo: sandalias), éste deberá ser complementado con una protección específica para el pie si la previsión meteorológica del día de la prueba aconseja a criterio del Comité de Carrera mayor protección de los pies por bajas temperaturas y condiciones adversas (escarpines de neopreno, calcetines térmicos o bien zapatillas de trail running de recambio, que deberán llevarse en la mochila del corredor por motivos de seguridad y que podrán ser revisadas por los árbitros de competición en los controles de material que hubiera).

- Para la modalidad **Anaga Trail 15K** se establece el siguiente material obligatorio:

- La indumentaria y zapatillas de trail en los términos ya establecidos en los apartados anteriores.
- Depósito de agua de al menos 0,5 litros de capacidad.
- Teléfono móvil con el número que completó en su inscripción.
- Vaso o recipiente para utilizar en los avituallamientos.

Se PERMITE EL USO DE BASTONES que puede ser limitado en salida por motivos de seguridad.

SEGURIDAD Y NÚMERO DE EMERGENCIA

Los participantes llevan en el dorsal el número del dispositivo de emergencia y seguridad: 622-112-100. En caso de cualquier incidente deberán contactar con la organización a través de los mismos. Este número debe ser utilizado solo ANTE UNA EMERGENCIA. ¿Qué debemos comunicar en esta situación?

- ▣ 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.

COMO SEGUIR LA CARRERA

Las pruebas de la Santa Cruz Extreme no son de fácil seguimiento al discurrir en su mayor parte por senderos sin acceso rodado.

Para la Maratón te recomendamos por supuesto la salida en la Playa de las Teresitas y llegada en el Muelle Norte. Como puntos más accesibles, de Benijo a Taganana. Desde aquí podrías subir hasta la Casa Forestal (carretera de la dorsal) para continuar el seguimiento en la zona de Casa Santiago (esa misma carretera a unos 4 km) para luego ya dirigirte a meta.

Para la Media, por supuesto en la salida en la Playa de las Teresitas. En carrera el punto más adecuado sería la zona de la Casa Forestal (en la carretera de la dorsal y kilómetro aproximadamente diez de carrera), luego la zona de Casa Santiago (en la misma carretera a unos 4 km) y ya dirigirte a meta.

En la Iniciación, realmente te recomendamos la salida y llegada en el Muelle Norte.

SERVICIOS EN META

En la Llegada habrá una primera zona de avituallamiento líquido al servicio de los corredores con bebidas de recuperación.

Asimismo habrá un área post-meta con una zona de descanso y recuperación donde se proporcionará por parte de la Organización avituallamiento con comida y bebida 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 11:00 horas.

ENTREGA DE PREMIOS

La **entrega de premios** de la distancia de 15 Km será a las **12.00** horas.

La **entrega de premios** de las distancias Maratón y 26 Km será a las **19.00** horas. En esta ceremonia se procederá también a la premiación para los participantes en la Copa de Canarias.

Habrán premios para los TRES primeros de la clasificación general de cada carrera y a los TRES primeros de cada categoría. Además se entregarán trofeos a los tres primeros equipos de la modalidad Maratón.

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.

