

## K42 CANARIAS - ANAGA MARATHON 2023 GUIA DEL CORREDOR

ES TU MOMENTO | IT'S YOUR MOMENT  
9 AL 11 DE DICIEMBRE | TENERIFE

**CANARIAS K42**  
ANAGA MARATHON

**CANARIAS K21**  
ANAGA MARATHON

**CANARIAS K12**  
ANAGA MARATHON

**CANARIAS K1K**  
ANAGA MARATHON

**PROGRAMA DE CARRERA**

**VIERNES 9 DIC**  
 10:00 - 20:00 RETIRADA DE DORSALES Y BOLSA DEL CORREDOR. PLAZA DEL CRISTO (LA LAGUNA).  
 14:30 TRANSPORTE A LA SALIDA PARA LOS PARTICIPANTES DE LA KVERTICAL DESDE LA PLAZA DEL CRISTO.  
 16:00 SALIDA KVERTICAL.  
 18:00 TRANSPORTE DESDE LA META PARA LOS PARTICIPANTES DE LA KVERTICAL.  
 18:30 ENTREGA DE PREMIOS DE LA KVERTICAL.

**SÁBADO 10 DIC**  
 10:00 - 20:00 RETIRADA DE DORSALES Y BOLSA DEL CORREDOR. PLAZA DEL CRISTO (LA LAGUNA).  
 8:30 - 9:00 TRANSPORTE A LA SALIDA PARA LOS PARTICIPANTES DE LA K12 DESDE LA PLAZA DEL CRISTO.  
 9:00 SALIDA K12 JARDINA (LA LAGUNA).  
 11:00 LLEGADA PREVISTA GANADOR DE LA K12.  
 13:00 ENTREGA DE PREMIOS K12.  
 17:00 K1K'S. PLAZA DEL CRISTO. LA LAGUNA.  
 18:00 PRESENTACION ATLETAS. PLAZA DEL CRISTO.

**DOMINGO 11 DICIEMBRE**  
 8:30 CONTROL DE SALIDA PARA LOS PARTICIPANTES DE LA K42.  
 9:00 SALIDA K42. PLAZA DEL CRISTO (LA LAGUNA).  
 9:15 CONTROL DE SALIDA PARA LOS PARTICIPANTES DE LA K21.  
 9:30 SALIDA K21. PLAZA DEL CRISTO (LA LAGUNA).  
 11:00 LLEGADA PREVISTA GANADOR DE LA K21.  
 13:00 LLEGADA PREVISTA GANADOR DE LA K42.  
 18:00 ENTREGA DE PREMIOS DE LA K21.  
 18:00 CIERRE DE CARRERA.  
 18:00 ENTREGA DE PREMIOS DE LA K42.

CONSULTA RESULTADOS

K42 PICOS DE EUROPA  
13 | MAY | 2023

K42 ITALIA  
9-10 | JUL | 2023

K42 ARGENTINA  
3-4 | NOV | 2023

K42 CANARIAS  
8-10 | DIC | 2023

### RETIRADA DE DORSALES:

La retirada de dorsales y bolsa del corredor será:

- VIERNES 08/12 Retirada de dorsales para los participantes de todas las modalidades. Plaza del Cristo. La Laguna en horario de 10:00 a 20:00 h.
- SÁBADO 9/12 Retirada de dorsales para los participantes de K42 y K21. Plaza del Cristo. La Laguna en horario de 10:00 a 20:00 h.

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. Ver modelo en la web [www.K42Canarias.com](http://www.K42Canarias.com) apartado INFORMACIÓN. No hay que presentar ningún documento de descargo de responsabilidad 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](http://www.K42canarias.com)

## BOLSA DEL CORREDOR:

En la bolsa del corredor cada participante recibirá la camiseta oficial de la prueba y otros artículos de regalo, 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.

## SALIDA DE LA CARRERA:

La salida para los corredores de la **K42** será en la Plaza del Cristo de La Laguna, el **domingo día 10** a las **9:00 horas**. La salida de la K21 será a las **9:30**. 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).

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 el **sábado 9** a las **10:00 horas** 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 8:15 hasta las 9:00 horas. El uso del transporte deberán comunicarlo en el momento de retirar el dorsal. Los participantes podrán trasladarse por su cuenta a la salida pero deberán tener en cuenta que el acceso al área próxima a la salida estará cortado desde las 9:30.

La **KVertical** se disputará el **viernes día 8** con salida desde el inicio del barranco de La Goleta (PR-11) próximo a la rotonda situada en la carretera de acceso a Bajamar. La salida será individual en orden inverso al número de dorsal y el primer corredor tomará la misma a las **16:00 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 14:30 horas) y desde la llegada de nuevo hasta La Laguna (hora de salida desde Solís a las 18:00 horas).

La entrega de premios de la KVertical será en la Plaza del Cristo a las 18:30 horas.

## SERVICIO DE GUARDARROPA:

Habrá servicio de guardarropa en el área de salida de la Plaza del Cristo para los participantes de la K42 y la K21 que lo deseen a partir de las 8:00 horas. Los participantes de la modalidad K12 también tendrán este servicio disponible. La bolsa deberá dejarse antes de acudir a la salida. No se recogerán bolsas personales en la salida de Jardina.

Los participantes de la KVertical podrán dejar su bolsa personal en la salida y la organización la trasladará a la meta.

## 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.

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

## MATERIAL OBLIGATORIO:

Los participantes de la K42 deberán portar como material obligatorio:

- Indumentaria y zapatillas adecuadas para la carrera por montaña.
- Depósito de agua útil de al menos 500 ml de capacidad.
- Manta térmica de emergencia (*medidas mínimas 1,20 x 2,10 cm*).
- Teléfono móvil con el número que complet  en su inscripción.
- Cortaviento o chubasquero solo en caso de mal tiempo (este hecho será comunicado con la suficiente antelación).

La organización de carrera o el jurado de competición puede revisar dicho material en cualquier momento antes o al final de la carrera.

Los participantes de las modalidades K21, K12 y KVertical no tienen la obligación de portar material obligatorio durante la carrera salvo indicación expresa por previsión de mal tiempo u otros motivos de seguridad.

### IMPORTANTE:

Los corredores inscritos para el Campeonato de Canarias de la FECAMON y la Copa de Canarias de Carreras Verticales deben portar en todo momento el material obligatorio que rige para la Copa y Campeonato de Canarias que será controlado por los oficiales de la Federación.

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.

En los avituallamientos NO habrá vasos, por lo que todos los corredores deberán usar su vaso o bidón personal para rellenar o beber líquido.

## AVITUALLAMIENTOS:

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

### DISTANCIA K42

- Avituallamiento 1 Mirador de Zapata KM 7,6
- Avituallamiento 2 Los Dornajos KM 11
- Avituallamiento 3 Pista de Solís KM 21
- Avituallamiento 4 El Batán KM 27
- Avituallamiento 5 Chinamada KM 31
- Avituallamiento 6 Cruz del Carmen KM 36

### DISTANCIA K21

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

### DISTANCIA K12

- Avituallamiento 1 Cruz del Carmen KM 6

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 Crown 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 vaso o bidón personal 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 10 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
EL BATÁN (KM 27)	5:30	14:30
CHINAMADA (KM 31)	6:45	15:45
CRUZ DEL CARMEN (KM 36)	7:50	16:50
META (KM 42)	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 prueba. Encontrarás el enlace en la web de la carrera: [www.K42canarias.com](http://www.K42canarias.com).

En la página de seguimiento tendrás también a disposición los resultados finales del evento, podrás 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.

## 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 del mismo. Este número debe ser utilizado solo ANTE UNA EMERGENCIA.

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.
- 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.
- El medio natural debe quedar en las mismas condiciones en que se encontraba antes de la competición.

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 y bebida a la que se podrá acceder en el momento que el participante lo desee.

También habrá servicio de Fisioterapia en la llegada a cargo de los profesionales del Colegio Oficial de Fisioterapia de Canarias.

La organización pondrá también un servicio de Ludoteca para los niños de participantes o acompañantes que deseen hacer uso del mismo.

Habrás duchas en las instalaciones del Estadio Francisco Peraza de La Laguna, situado aproximadamente a 1 km de la zona de meta, para los corredores que lo deseen. Para ello basta con identificarse como participantes de la carrera. El horario para el uso de la instalación será de 11:00 a 18:00 horas.

## HORARIOS PREVISTOS LLEGADA CORREDORES:

- Llegada de corredores de K12: 11:00 – 13:00 h. 10/12
- Llegada de corredores de K21: 11:00 – 13:00 h. 11/12
- Llegada de corredores de K42: 13:00 – 18:00 h. 11/12



## ENTREGA DE PREMIOS:

La entrega de premios de la KVertical será el día de la carrera a las 18:00 horas. Habrá trofeos para los **CINCO** primeros/as de la general.

La entrega de premios de la K12 será el día de la carrera a las 13:00 horas. Habrá trofeos para los **CINCO** primeros/as de la general y los tres primeros de cada categoría de edad.

La entrega de premios de la K21 será el día de la carrera a las 15:00 horas. Habrá trofeos para los **CINCO** primeros/as de la general y los tres primeros de cada categoría.

La entrega de premios de la K42 será el día de la carrera a las 18:00 horas. Habrá trofeos para los **CINCO** primeros/as de la general y los tres primeros de cada categoría.

Además se entregarán trofeos a los tres mejores de la clasificación combinada K42 – K12 - KVertical. Esta clasificación se determinará en base a la suma de tiempos de los corredores participantes en los tres días de carrera.

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!!