

**K42 CANARIAS - ANAGA MARATHON 2024**  
**GUIA DEL CORREDOR**

ES TU MOMENTO | IT'S YOUR MOMENT

6 AL 8 DE DICIEMBRE | TENERIFE

**CANARIAS K42 ANAGA MARATHON**

Distancia: 42Km  
Desnivel: 2385m+  
Avituallamientos: 6  
Tiempo límite: 9h

**HOSPITAL PARQUE K21 ANAGA MARATHON**

Distancia: 21KM  
Desnivel: 985m+  
Avituallamientos: 2  
Tiempo límite: 4h

**Old Peak K12 ANAGA MARATHON**

Distancia: 12KM  
Desnivel: 665m+  
Avituallamientos: 1  
Tiempo límite: 2,5h

**THE CANARY RUNNER KVK ANAGA MARATHON**

Distancia: 3,85km  
Desnivel: 665m+  
Tiempo límite: 1h

**PROGRAMA DE CARRERA**

**VIERNES 6 DICIEMBRE**

- 10:00 - 20:00 RETIRADA DE DORSALES Y BOLSA DEL CORREDOR PARA TODAS LAS MODALIDADES. 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.
- 17:30 TRANSPORTE DE REGRESO PARA LOS PARTICIPANTES DE LA KVERTICAL HASTA LA PLAZA DEL CRISTO.
- 18:30 ENTREGA DE PREMIOS KVERTICAL.

**SÁBADO 7 DICIEMBRE**

- 8:00-9:00 TRANSPORTE A LA SALIDA K12.
- 10:00 - 20:00 RETIRADA DE DORSALES Y BOLSA DEL CORREDOR. PLAZA DEL CRISTO (LA LAGUNA).
- 10:00 SALIDA K12. JARDINA (LA LAGUNA).
- 11:00 LLEGADA PREVISTA GANADOR DE LA K12.
- 13:00 ENTREGA DE PREMIOS K12.
- 16:00 Kkids
- 17:00 PRESENTACION ATLETAS ÉLITE

**DOMINGO 8 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.
- 15:00 ENTREGA DE PREMIOS DE LA K21
- 18:00 ENTREGA DE PREMIOS DE LA K42 Y KSERIES
- 18:00 CIERRE DE CARRERA.

CONSULTA RESULTADOS 

**RETIRADA DE DORSALES:**

La retirada de dorsales y bolsa del corredor será:

- VIERNES 06/12 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 7/12 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.

## **TRANSPORTES Y APARCAMIENTOS:**

La zona de meta de la carrera cuenta con más de 10 diferentes líneas de guaguas directas además de la cercanía a la parada de Metrotenerife. Si resides o te alojas en al área metropolitana o en cualquier zona del norte de Tenerife puedes acudir a la prueba utilizando el transporte en guagua y/o tranvía. Puedes consultar las líneas para acudir a la carrera en las siguientes páginas:

<https://www.titsa.com/>

<https://metrotenerife.com/>

Aquí te mostramos además las zonas de aparcamiento público y privado disponible en el entorno de la salida.



## SALIDA DE LA CARRERA:

La salida para los corredores de la **K42** será en la Plaza del Cristo de La Laguna, el **domingo día 8** 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 120 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 7** a las **10:00 horas** en la localidad de Jardina. **Habrà 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 8:00 hasta las 9:00 horas. El uso del transporte deberán comunicarlo en el momento de retirar el dorsal.** Los participantes que lo deseen 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 6** 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:

Habrà 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 azul 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:

- 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 completó en su inscripción.
- Cortaviento o chubasquero solo en caso de mal tiempo (este hecho sería 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.

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 28  |
| • 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 Crown, dulces y en parte de ellos también Coca Cola y geles energéticos.

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 28)	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 y descargar tu diploma de participación. 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.

## 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.

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. 07/12
- Llegada de corredores de K21: 11:00 – 13:00 h. 08/12
- Llegada de corredores de K42: 13:00 – 18:00 h. 08/12

## ENTREGA DE PREMIOS:

La entrega de premios de la KVertical será el día de la carrera a las 18:30 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.

En este acto se realizará también la **premiación de las KSeries Canarias 2024**. Los premiados deben estar presentes en el mismo.

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.

## INFORMACIÓN AMBIENTAL

La **K42 ANAGA MARATHON** no es sólo una competición deportiva, también quiere promover el desarrollo rural del **Macizo de Anaga** sobre la base de sus recursos naturales sin dañarlos.



Los recorridos de la K42 Anaga Marathon permiten conocer una parte de los caseríos y zonas emblemáticas del **Parque Rural de Anaga, declarado Reserva de la Biosfera**. Esta prueba quiere ser un referente en la difusión de un entorno único siempre bajo el más estricto cumplimiento de respeto al medio ambiente.

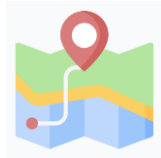
Así pues, todos tenemos el compromiso de contribuir a su legado, primando **la conservación de su patrimonio natural y cultural**. Por tanto, participar en la K42 Anaga Marathon, además de ser una experiencia de superación personal, debe ser **un compromiso ambiental**, y por estos motivos queremos recordarte algunos aspectos clave a tener en cuenta tanto en tus entrenamientos como en el día de la carrera:

- Por sus valores naturales y culturales, el **Macizo de Anaga** ha sido distinguido también como **Reserva de la Biosfera por la Unesco**. Comprométete con el deporte y con el medio ambiente.



- Respetar en todo momento **el itinerario establecido y balizado por la organización**, conserva los valores naturales del espacio. No hacerlo es además sancionable por los árbitros de carrera.

- **No utilices atajos**, su uso genera graves problemas de erosión y no debemos contribuir a ello.



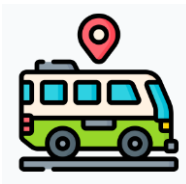
- Sé consciente en todo momento (incluso en el recorrido fuera del Parque) de que **nunca debemos alterar el medio** (cortando o deteriorando flores y/o plantas...) **ni a sus legítimos pobladores (animales o personas)** y siempre hemos de desenvolvemos **respetando todo aquello que nos rodea**. Tampoco perturbes a los animales domésticos ni al ganado.



- Dentro del Parque Rural de Anaga está **prohibida toda recolección de especies animales o vegetales**.
- **No grites ni alteres la calma del entorno**, es uno de sus mayores valores.



- Acude en **transporte colectivo** y reduce tu huella de carbono.



- **Deposita tus basuras en los lugares habilitados y no uses envases desechables**, menos es más. Todo abandono de cualquier material **es una grave amenaza para el entorno y será sancionada por los árbitros**.





- Deberás llevar **marcados con tu número de dorsal todos los consumibles** que portes desde la salida. Y no olvides de tu **depósito** para las bebidas, **no habrá vasos de un solo uso en los avituallamientos.**



- **Conserva el patrimonio cultural de Anaga** y la tranquilidad de sus habitantes, tu actitud es importante.



- **Contribuye al desarrollo socioeconómico** de los enclaves por los que transcurre la prueba, **consume local.**



- Ten presentes estas **normas en tus visitas previas o posteriores** a estos enclaves.



Sé consciente de que para poder mantener los permisos de las autoridades medio ambientales debemos demostrar que la prueba **no debe suponer un riesgo para el Parque Rural de Anaga.**

**POR FAVOR, AYÚDANOS A DIFUNDIR LOS VALORES AQUÍ RESEÑADOS, ASÍ COMO LAS BUENAS PRACTICAS Y RECOMENDACIONES A TUS ACOMPAÑANTES, SEGUIDORES Y PÚBLICO EN GENERAL**

**CONSERVAR EL MEDIO NATURAL ES OBLIGACIÓN DE TODOS, ¡NO OLVIDES CUMPLIR TU PARTE!**