



# ACANTILADOS DEL NORTE



**29** KM  
**± 4.000 M**  
**ACUMULADOS**  
INDIVIDUAL O RELEVOS  
**11 MARZO**

*Salvaje*



Tlf: 699 722 956 | 620 572 826 Mail: [fitterslapalma@gmail.com](mailto:fitterslapalma@gmail.com)

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

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



## **PRESENTACIÓN.**

Acantilados del Norte, es una de las carreras más salvajes, (por los parajes que discurre) muy conocida por los senderistas de la Isla de La Palma, ubicada en la parte norte de la isla, se encuentra el sendero GR 130 (Camino Real de la Costa)

Aunque apenas llega a los 29 Km, entre los núcleos más habitados de los municipios de Barlovento y Garafía, con una altitud máxima de 600 metros sobre el nivel de mar, posee un Desnivel Acumulado (aprox) de más 4200 metros, por ello está considerada una de las carreras por montaña más duras que existe en Europa según su distancia.

Lo más llamativo para el corredor es sin duda, por donde discurre, acostumbrados a correr por zonas montañosas, esta por el contrario va de forma paralela siempre con el océano atlántico y con impresionantes barrancos y montañas, con casi el 80 % de suelo por donde discurre paisajes casi vírgenes.



## 1. **ORGANIZACION.**

El evento deportivo denominada **ACANTILADOS DEL NORTE 2023 by Dynafit**, está organizado por la empresa FITTERS LA PALMA EVENTOS DEPORTIVOS, con el patrocinio de Dynafit y colaboración de el Ayuntamiento de la Villa de Garafía y de Barlovento, otras administraciones-instituciones públicas y diferentes empresas privadas.



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



Si se suspendiera la prueba dentro de los días de entrega de bolsa del corredor y dorsal (de miércoles a las 14:00 horas hasta el viernes, de la semana del evento), por motivos de pandemias u otro motivos (temporal o aspectos ajenos a la organización) las inscripciones se pasarían a la fecha que estime la organización (mismo año), el que no desee participar en la nueva fecha (si la tuviera), tendrá una devolución del 50 %, se le regalará la bolsa del corredor, se le reservará la plaza para la próxima edición y tendrá una rebaja del 15 % de dicha inscripción del 2024.



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. 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.

## **CALENDARIO.**



El evento se celebrará el 11 de marzo del 2023, donde la salida se ubicará en el núcleo urbano de Barlovento, a las 09.00 de la mañana (Santo Domingo / Garafía).

Tiene una distancia total de 29 kilómetros y los participantes dispondrán para completar los acantilados en 6 horas.

## 3. **INSCRIPCIÓN.**



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

3.4. La inscripción incluye:

Participación de la prueba	✓
----------------------------	---





Bolsa del Corredor	✓
Avituallamientos	✓
Seguro de Responsabilidad Civil y Accidente	✓
Servicio zona de recuperación y duchas	✓
Trofeos conmemorativos (Categorías y General)	✓
Certificado Finisher (Mediante solicitud)	✓
Medalla Finisher.	✓
Picoteo final	✓
Guardarropa	✓
Transporte de guagua antes de comenzar la carrera desde llegada a salida (es opcional)	X

\*La organización permite el cambio de dorsal, modalidad o su venta, si por (X) motivos la persona que adquirió el mismo, no puede asistir al evento o no desea la bolsa del corredor

\*La organización no permite devoluciones económicas no reservar la plaza para próximas ediciones.

#### 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, este dorsal en esta edición tiene un carácter identificativo entre personas que van a competir y personas que no.
- La categoría de relevo el dorsal aconsejamos que lo recoja el que salga primero, ya que solo habrá uno por parejas.
- 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	2007 -1994	Menores con autorización tutores
SENIOR	1993 - 1984	
VETERANO A	1983 - 1974	
VETERANO B	1973 - 1964	
MASTER	1963 - anteriores	



## 7. **PREMIACIÓN.**



A las/los 10 primeros clasificadas/os de la general + a los tres primeros cada categoría de competición, tanto femenino como masculino.



A las / los 3 primeras parejas clasificadas de la modalidad de relevos (Masculina/Femenina/Mixta)



Se premiará también al primer corredor y corredora que llegue a línea de meta, de la distancia larga que sean nacidos o empadronados en los Municipios de Barlovento o Garafía.



Se premiará también al primer corredor-a de la Provincia de Santa Cruz de Tenerife (Deben ser nacidos en la "provincia" o estar empadronado más de 5 años)



Se premiará también al primer corredor-a de la Provincia de Las Palmas de Gran Canaria. (Deben ser nacidos en la "provincia" o estar empadronado más de 5 años)



Se premiará también al primer corredor y corredora que llegue a línea de meta, de la distancia larga que sean nacidos o empadronados en la Isla de La Palma (Debe de estar más de 10 años empadronado en La Palma)



Se entregará el "Premio Melenudo" al corredor/a que represente los valores de dicho club deportivo.



Se premiará a los mejores tres primeros equipos de la distancia larga; su breve normativa será;

- ✓ En la inscripción, debe poner el nombre de dicho equipo al que pertenece.
- ✓ Para optar al premio debe tener un mínimo tres corredor@s y uno de los componentes debe ser corredora.
- ✓ Deben acabar mínimo tres corredores (una de ella debe ser corredora)
- ✓ Se sumará solo los tiempos de los tres primeros corredores (una de ella debe ser corredora)
- ✓ El equipo que, sumando los tiempos de sus tres primeros corredores/as obtenga un menor tiempo, serán los premiados.



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.

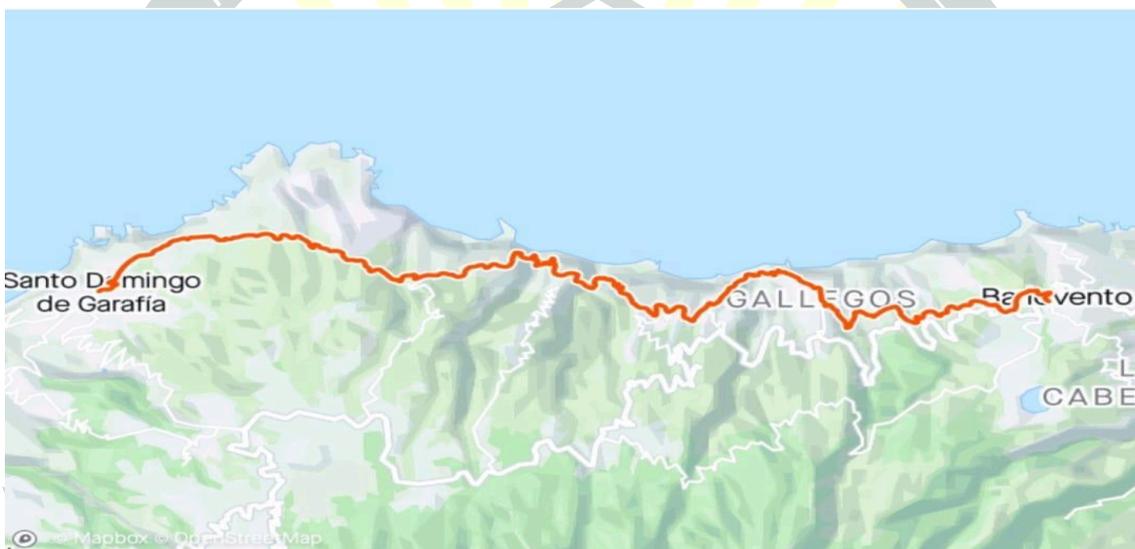
## 8. **RECORRIDO.**

8.1. La prueba comenzará en los horarios previstos, desde Barlovento y acabará en el núcleo Santo Domingo (Garafía).



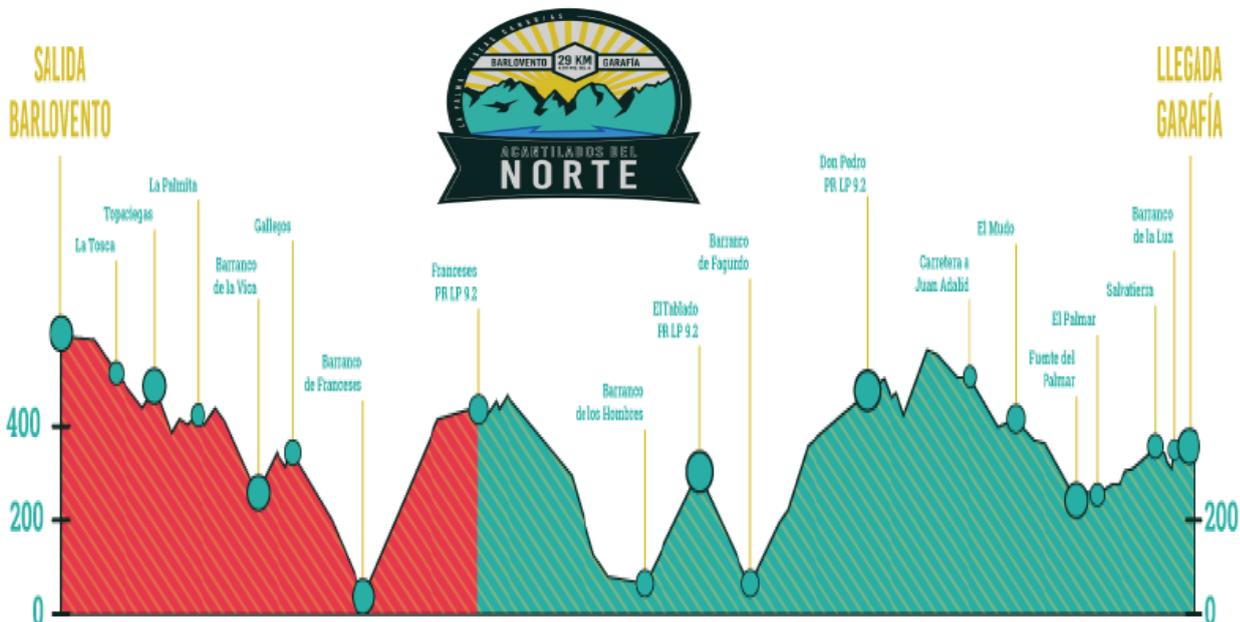
8.2. La Organización se reserva el derecho de cambiar o modificar el recorrido publicado originariamente, en este caso se informará y publicará con la antelación suficiente en los diferentes medios de comunicación de la carrera.

- RECORRIDO COMPLETO



- PERFIL

**ACANTILADOS**  
DEL NORTE




**FICHA TÉCNICA ACANTILADOS DEL NORTE 2023**

<b>Distancia:</b> 29 km
<b>Dificultad física:</b> Alta/Alta <b>Dificultad técnica:</b> Alta/Alta
 <b>Desnivel + 2015 (aprox)</b>  <b>Desnivel - 2242 (aprox)</b>  <b>Desnivel Acumulado +/- 4257 (aprox)</b>
<b>Punto salida y final:</b> Barlovento / Santo Domingo (Garafía)
<b>Hora y zona de corte "Franceses a las 11.45 horas" (2 horas y 45 minutos)</b>
 <b>Lo tienes en la web.</b>
<b><u>Avituallamientos Oficiales:</u></b> 1º Avituallamiento (Líquido) Gallegos (8 Km) 2º Avituallamiento (Líquido y sólido) Franceses (11 Km) 3º Avituallamiento (Líquido y sólido) Don Pedro (19 Km) *4ª Avituallamiento (Tablado) dependerá de las condiciones meteorológicas de ese día (Km 15)
<b>Controles de paso:</b> 2 ( Franceses / Don Pedro)



<b>Zona de evacuación organización:</b> 2 (Franceses / Don Pedro)
<b>Precio Inscripción:</b> 35 € / Relevo 40 € la pareja.
<b>Límite de Participantes:</b> 350
<b>Información / Documentación / Inscripción:</b>
 <a href="http://www.fitters.es">www.fitters.es</a> / mail:fitterslapalma@gmail.com facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva / acantilados del norte.
 <b>Teléfono:</b> 699 72 29 56 / 620 57 28 26
<b>Zonas de paso para visualizar la carrera:</b> Reserva Natural Especial de Guelguén (Acantilados costeros y laurisilva) visible desde varios lugares de acceso con vehículo, por diferentes zonas del recorrido (Don Pedro, El Tablado, Franceses y Gallegos).

## 9. AVITUALLAMIENTOS.

La organización dispondrá 3 puestos de avituallamiento. En los mismos 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>
✓	✗	Porta bidón 0,5 Litros.
✓	✗	Manta térmica
✓	✗	Teléfono Móvil
✓	✗	Silbato



✓	X	Vaso o porta bidón
X	✓	Reloj digital con el track de la carrera

\*Para la prueba de relevos también es obligatorio dicho material.

## 11. **NORMATIVA EN LA MODALIDAD DE RELEVOS.** x2

- **(PRIMER RELEVO)** La prueba comenzará a las 09:15 h, desde Barlovento hasta el núcleo poblacional de Los Machines (Franceses/Garafía)

- **(SEGUNDO RELEVO)** Desde Los Machines (Franceses/Garafía) hasta el núcleo urbano de Santo Domingo / Garafía..

- Recorrido completo es el mismo, que la distancia larga por el GR 130.



En el momento del relevo deben cambiar el dorsal (Portadorsal)



Tienen 2 horas y 45 minutos para llegar a franceses el primer relevo y 3 horas el segundo relevo para completar el recorrido, si en el primer tramo, el corredor/a no ha llegado en ese tiempo, se dará salida al relevo correspondiente y se penalizará a la pareja en la clasificación final.



Podrán correr (si lo desean) con su pareja en el tramo que se muestra a continuación, una vez se llegue al arco de la organización, es cuando se realizará el intercambio de dorsal, la segunda pareja.



Primer Tramo; 11 Km / Desnivel Acumulado Aprox 1787 metros.



Segundo tramo; 18 Km / Desnivel Acumulado Aprox 2500 metros.

- **Zona de contacto y relevo.**



## 12. CRONOMETRAJE.



29 KM  
4.707 MTS. DES. A.

GARAFÍA

La prueba estará controlada por personal cualificado de la organización (Chips) y los tiempos y zonas de paso, serán plasmados en dicha app (sportmaniac) y en el (Facebook de la carrera).

## 13. 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.



Queremos conservar el entorno lo mas "virgen" posible por lo que solo se balizará con cinta de plástico lo fundamental (El recorrido va por sentido único del GR-130 (Rojo y Blanco) dirección Santo Domingo / Garafía..

- El mismo estará pre-señalizado con 1 semana de antelación a la fecha de celebración de la prueba.
- 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.

## 14. LIMITES HORARIOS.



- El tiempo máximo para completar Acantilados del Norte es de 6 horas 00 minutos.
- Tiempo de corte en Franceses / Km 11 en 2 horas y 45 minutos.

## 15. 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.

## 16. **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.
- **Las zonas de abandono de la prueba que poseen transporte privado de la organización a meta (salvo por lesión, caída o algún otro problema que le impida caminar) serán "Don Pedro" y "Franceses" llamando siempre al teléfono que aparece en el dorsal.**

## 17. **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.

## 18. **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.

## 19. **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.

## 20. **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.

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.

## **21. 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 Septiembre del 2022 (si se modificara algún punto, se publicará en sus redes sociales y se actualizará en el mismo).

## **22. DATOS DE CONTACTO.**

**Información / Documentación / Inscripción:**

**WWW.FITTERS.ES**

**E-mail: fitterslapalma@gmail.com**

**facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva**

**Teléfono: 699 72 29 56 / 620 57 28 26**

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

**ACANTILADOS  
DEL NORTE**