



INFORMACIÓN GENERAL:

La Comisión de Fiestas de San Bernardo y San Cristóbal 2010 de la Villa de Los Silos y bajo la Dirección Técnica de Basilio Bravo y Leticia Hernández organizan la 1ª Carrera por Montaña del municipio, llamada 21K Monte del Agua. La misma pondrá al alcance de l@s personas amantes del medio natural una singular prueba deportiva; 21 kilómetros de desafío para esta primera edición, una carrera por montaña donde los límites los pondrás tú; 1000 metros de desnivel positivo que transcurrirán entre laurisilva, siendo por ello el Monte del Agua el segundo enclave mayor de Canarias.

El Monte del Agua se encuentra ubicado en el término municipal de la Villa de Los Silos, dentro del Parque Rural de Teno, con una extensión aproximada de 800 hectáreas, y una altitud que oscila entre los 600 y 1.200 metros, constituye un enclave de alto valor ecológico por las especies vegetales y animales que alberga.

El reto que desea la organización; es acabar y buscar la comunión entre deporte y naturaleza, competitividad y el cuidado por el medio natural dentro de las 5 horas habilitadas para estos bellísimos 21 kms.

El próximo 25 de Julio a partir de las 9:00 horas, la Villa de Los Silos acogerá en uno de los espacios más sugerentes y diversos de nuestra geografía la 21K Monte del Agua, será un reto deportivo, de superación personal, al que la organización quiere sumar unos valores esenciales para la conservación de nuestros paisajes; una responsabilidad social que desde nuestra filosofía y amor por este deporte, nos gustaría compartir con todas aquellas personas que, como nosotros; sienten debilidad por la montaña, por la naturaleza. De ahí que la 21K Monte del Agua, haga especial incidencia en el respeto al entorno con medidas que van desde la utilización de material reciclable a acciones como recogida de basuras.





INFORMACIÓN TÉCNICA y REGLAMENTO:

En cuanto al programa del evento, las inscripciones se abrirán el lunes día 5 de julio hasta el fin de existencias: **200 PLAZAS LÍMITE.**

Las inscripciones se realizarán en las Tiendas de Deportes:

- Base: Deportes Salud en Avda. Venezuela en S/C, **50 plazas.**
- Guzmán Sport en La Laguna, **70 plazas.**
- Gofi's Bici en el Los Realejos, **50 plazas.**
- Deportes Ernesto en Los Silos, **30 plazas.**

La inscripción es de **20 euros** y cada persona participante se le entregará una bolsa de regalo compuesta por:

- Una Camiseta de Algodón Conmemorativa.
- Dorsal.
- Pulsera para Control de Carrera y el Avituallamiento Especial Final.
- Muestras de Nutrición Deportiva Victory Endurance.
- Muestras de PH Quirogel para masaje corporal.
- Y pendientes de seguir aumentando la bolsa del corredor@r...

Las categorías son:

- Junior – Promesa 88 y posteriores.
- Senior 87/71.
- Veterano/a M y F 40.
- Veterano/a M y F 45.
- Veterano/a M y F 50.
- Veterano M 55.
- Veterano M 60.
- 3 primeros/as de la General.
- 3 primeros de la Villa de Los Silos.

La carrera comenzará a las 9:00 horas del domingo 25 de julio en la Plaza de San Bernardo en la Villa de Los Silos.

La retirada de la Bolsa del Corredor podrán hacerla de manera rigurosa en los horarios establecidos:

- Sábado 24 de julio en la Plaza de San Bernardo de 11:00 a 13:00 horas y de 17:00 a 19:00 horas.
- Domingo 25 de julio en el Polideportivo de San Bernardo a escasos 200 metros de la salida, de 7:00 a 8:30 horas.
- Para cualquier duda e información llamar al 676351116 Basilio Bravo o al 610084555 Leticia Hernández.

Se dispondrá de 5 horas para cubrir el trazado de los 21 kilómetros, por lo que la organización celebrará la entrega de premios a partir de las 14:00 horas.

No se permitirá la realización de inscripciones el mismo día, ni cambios, ni cualquier anomalía que interfiera en el desarrollo del programa de carrera.

La organización contará con un Seguro de Responsabilidad Civil y de un Seguro de Accidente para el desarrollo de la carrera, así como los permisos pertinentes para la realización de la misma, incluida esta cuota en la inscripción.

La Carrera estará balizada convenientemente con cintas rojas y blancas y carteles con flechas, a parte de la distinción de los kilómetros 5, 10, 15 y 20 en tamaño DIN A4 y por supuesto personal de la organización. También a 200 metros de los avituallamientos se fijarán carteles advirtiendo de los mismos.

POR SUPUESTO APROVECHAMOS PARA RECORDAR QUE SIEMPRE SE HA DE IR ATENTO/A A LOS POSIBLES CRUCES, ESTO ES UNA CARRERA POR MONTAÑA DONDE DISFRUTARÁN ESE DÍA MÁS PERSONAS CON INQUIETUDES DE REALIZAR ALGÚN DEPORTE EN LA NATURALEZA Y ES POR ELLO, QUE NO SABEMOS COMO SE COMPORTARÁN LAS MISMAS CUANDO VEAN UN CARTEL O SEÑAL.

Por estos motivos la organización ha realizado ya, varios entrenamientos oficiales. Con salida en la Plaza de San Bernardo comenzaremos este 21K Monte del Agua, realizando un recorrido de 1 kilómetro y medio de asfalto, entraremos en el Barranco de Los Cochinos desde los adoquines de la calle principal de Los Silos en un tramo de 1 kilómetro y luego ascenderemos por el Sendero TF 53 en dirección a Cuevas Negras y seguiremos hasta Erjos en un tramo de 5 kilómetros de fuerte subida. Aquí llegaremos a la cota de máxima altura de 1000 metros aproximadamente, donde estará ubicado el primer avituallamiento y enlazaremos con la Pista del Monte del Agua TF 52, para seguir avanzando durante 4.5 kilómetros de trazado de buen correr. Una vez concluyamos este trazado enlazaremos con el sendero TF 54 en dirección a Las Moradas, este será uno de los tramos mayor balizado para poder dar a los/as participantes confianza en carrera y llegaremos al segundo avituallamiento 7 kilómetros después. Desde este 2º avituallamiento se procederá a la realización del mismo recorrido original de comienzo, pero de manera inversa; para concluir en la Plaza de San Bernardo los 21K del Monte del Agua.

Material y Equipamiento:

Calzado y vestimenta adecuados para la práctica de carreras por montaña y teléfono móvil para avisar a la organización ante cualquier anomalía sufrida. El teléfono móvil será revisado por Basilio Bravo o Leticia Hernández a la llamada a cámara de salida, la persona participante que sufra cualquier incidente durante la carrera y no lleve el móvil no será evacuado/a por la organización y será penalizado para cualquier carrera que a posteriori organicemos CON LA NO, PARTICIPACIÓN.

Avituallamientos en Carrera:

El primer avituallamiento estará ubicado en Erjos en el Km 7.5 aproximadamente y tendrá: agua, isotónico de Victory Endurance, Red Bull, plátanos y frutos secos. En este avituallamiento podrán dejar los bastones telescópicos que serán devueltos a los/as participantes a la recogida del avituallamiento. **ESTE AVITUALLAMIENTO SERÁ CERRADO 2 HORAS 15 MINUTOS DESPUÉS DE HABERSE DADO LA SALIDA.** Todo/a participante que no llegue en este tiempo se le devolverá a la llegada o se le retirará el dorsal si sigue en el trazado de la carrera. También se le dará la oportunidad a los/as participantes de que puedan recibir de manera externa y ajena a la organización su propio avituallamiento de carrera por otras personas; **SOLAMENTE EN ESTE PUNTO Y AVITUALLAMIENTO.**

El segundo avituallamiento estará ubicado en el enlace del descenso del sendero TF 54 de Las Moradas con la carretera en la Villa de Los Silos en el Km 19 y será sólo de agua.

Luego a la llegada, con la pulsera que se les ha entregado en la Bolsa del Corred@r podrán recoger el Avituallamiento Especial de llegada.

Comportamiento General de los/as corredores/as:

Todo corredor/a solicitado/a tiene que prestar socorro a otro/a participante que esté en peligro o accidentado/a, estando obligado/a a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. La privación de auxilio será penalizado con la descalificación inmediata.

Es obligación de cada competidor/a llevar sus desperdicios, latas, papeles, etc. hasta la llegada o lugares señalados por la organización. Un bastón roto durante la competición podrá ser entregado en un control. El corredor/a que no los deposite o los tire en una zona no preparada, será descalificado.

Todo corredor/a deberá realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación.

Los/as participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de los controles.

Los/as competidores deben comportarse deportivamente en todo momento y mostrarse respetuosos con los demás deportistas, jueces, supervisores, controles y miembros de la organización.

Todo participante debe ser conocedor y respetar el **REGLAMENTO DE COMPETICIÓN**, aceptando las modificaciones que pueda adoptar el Comité de Carrera por causas ajenas a la organización, antes y/o durante la competición.

Un corredor/a podrá retirarse de la prueba siempre que él o la lo desee, pero lo deberá realizar de acuerdo con los puntos siguientes:

- Se retirará en un control y entregará el dorsal.
- El competidor/a asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado/a.

Penalización o Descalificación de Carrera:

Se producirá la penalización o descalificación de un corredor/a cuando incurra en cualquiera de los puntos indicados a continuación:

No respetar el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar = descalificación.

Recibir ayuda o avituallamiento fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio) de cualquier persona sea competidor/a o no = 3 minutos a descalificación.

Rehusar a llevar puesto el dorsal o recortarlo = descalificación.

Rehusar, quitar o cambiar las marcas del material puestas por la organización = descalificación.

Reincidir dos veces el mismo corredor/a con penalización = descalificación.

Tirar desperdicios durante el recorrido = 3 minutos a descalificación.

Sustituir algún material obligado por la organización = descalificación.

Impedir ser adelantado u obstaculizar voluntariamente a otro corredor = 3 minutos a descalificación.

No llevar el material requerido por la organización en cada control = 3 minutos a descalificación.

No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros = 3 minutos a descalificación.

Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones y descalificaciones. El Comité estará formado por: Basilio Bravo, Leticia Hernández e Isidro Casanova.

Descalificación con posible sanción:

Incurrir en lo siguiente supondrá la descalificación inmediata del corredor y podría suponer una sanción disciplinaria para el competidor en carreras organizadas a posteriori por este grupo técnico:

No participar, sin causa justificada, en la ceremonia oficial de entrega de premios.

Provocar un incidente deportivo (agresión o insulto) a un competidor, miembro de la organización, del equipo arbitral o espectador.

Provocar un accidente de forma voluntaria.

Participar bajo una identidad falsa o suplantando a otra persona

Será responsabilidad del Comité de Carrera establecer las penalizaciones.

Aplazamiento, Interrupción y Anulación de la Prueba.

El 21K Monte del Agua no podrá ser aplazado ni anulado, excepto en condiciones extremadamente desfavorables. Por tal motivo la organización está obligada a dotarse y prever itinerarios alternativos diseñados para recorrer en las diferentes anomalías climatológicas (nieblas, nieve, etc.), con el fin de evitar la suspensión o aplazamiento.

Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir la prueba en un punto del recorrido. En este caso, se tomarán las posiciones y tiempo de llegada en el punto de interrupción o en su defecto, en el último control realizado.

Si en el momento de la neutralización existen corredores/as que han pasado del control y tienen condiciones suficientemente buenas para seguir compitiendo:

Se neutralizarán en el siguiente control dando por finalizada la prueba por el orden de llegada a este último control, los siguientes serían los/as corredores/as del control anterior o del punto de neutralización.

No existe ningún control hasta la meta, se toman los tiempos de llegada a meta y los demás en el punto de neutralización.

En el caso que las condiciones no permitan seguir compitiendo, se tomarán los tiempos de punto de neutralización anterior.

En el caso de interrupción o anulación de la prueba, porque las condiciones climatológicas así lo requieran, a la vez que haga impracticable todos los itinerarios alternativos los derechos de inscripción no serán devueltos. De producirse estas circunstancias y cuando la organización no tenga previstos unos itinerarios alternativos, ésta deberá devolver los derechos de inscripción.

