



Guía del corredor/a

Herö Trail Adeje



Desde el Excelentísimo Ayuntamiento de Adeje queremos hacerles llegar este mensaje de bienvenida.

“Como concejal de Deportes es fantástico inaugurar la temporada de carreras de montaña en la Isla en este 2019 y dar la posibilidad de que los corredores conozcan las medianías y zonas altas de Adeje ya que contamos con parajes incomparables y de gran belleza que estoy seguro que cubrirán las expectativas de los participantes”.

“Hay que añadirle el atractivo de que tanto la salida como la llegada de la prueba serán en el casco urbano del municipio y en un lugar emblemático como la Plaza de España así que ahora sólo nos queda esperar que tanto los corredores como los acompañantes disfruten de esta jornada nuestra hospitalidad y que todo transcurra sin incidentes siendo el deporte el verdadero protagonista”.

Adolfo Alonso

Concejal de deportes





Recogida de dorsales

Podrás recoger tu dorsal y kit del corredor los siguientes días y horarios

Día	Lugar	Horario
12/01/19	Intersport, Parque Santiago 6, Playa de Las Américas	16:00 a 21:00

¿Qué necesitas para recoger tu material?

*D.N.I*o documento que acredite tu identidad.

Para recoger el *dorsal de un compañero*, necesitas *copia* de su *D.N.I* y *autorización*, *será valido foto del DNI enviada por WhatsApp*

Para las personas que vivan fuera de la isla o zona norte se hará entrega el domingo de 7:a 8 de la mañana en la zona de salida

Rogamos vuestra colaboración: Revisar su número de dorsal en el listado publicado en www.canaryrun.com



Horarios de salidas

Recuerda llegar con una hora de antelación al *punto de salida*

Ambas distancias saldrán a las 8:30 de la mañana desde la Plaza de España, delante del Ayuntamiento de Adeje. Calle Grande 1, 38670, Adeje

Distancia	Lugar	Horario
12 km	Cámara de llamadas	08:15:00
	Plaza de España, Calle Grande, 1, 38670, Adeje	
	Salida	08:30:00
Distancia	Lugar	Horario
22 km	Cámara de llamadas	08:15:00
	Plaza de España, Calle Grande, 1, 38670, Adeje	
	Salida	08:30:00



Cortes de tráfico

Por razones de seguridad, se harán algunas modificaciones en el tráfico. En la Calle Grande, zonas de salida y meta de la carrera (MARCADO EN ROJO EN EL MAPA)

ZONA DE PARKING





Avituallamientos

A lo largo del recorrido dispondrás de diferentes *puntos de avituallamiento*, te recomendamos que portes tus *propios envases/botellas/mochila de hidratación* para los avituallamientos líquidos. Así colaborarás con el *cuidado del medio ambiente*.

Para ambas carreras el primer avituallamiento estará en el km 6,5 La Quinta, donde encontrarán sólidos y líquidos

En el kilómetro 7 aproximadamente los participantes de 12 km giran a la derecha y comienzan a bajar hasta meta donde tendrán el avituallamiento final.

Los participantes de 22 km giran a la izquierda y tendrán avituallamiento en los km 10 y 16 aproximadamente, luego tendrán el avituallamiento de meta.

En los punto de avituallamiento no se entregarán vasos

Punto 1 del reglamento de carrera. Medio ambiente.

Los participantes deberán respetar el medio en el que se realiza la prueba y mantener escrupulosamente limpio el entorno. Para ello se deberá comer y beber **SIN DEJAR UN SOLO ENVASE FUERA DE LOS RECIPIENTES** habilitados para ello. El incumplimiento de este punto implica la ***descalificación inmediata***.

Por la misma razón la organización no proporcionará vasos en los puntos de avituallamiento. Los participantes deberán hacer uso de su propio vaso o bidón para avituallarse.

Encada avituallamiento dispondrás de un punto de ***recogida de envases y desechos***, ese será el ***único punto*** en el que has de deshacerte de cualquier material que no vayas a utilizar en tu retorno a la carrera.



**RECUERDA!!! CUALQUIER VOLUNTARIO O
JUEZ QUE TE VEA ARROJAR ALGÚN
DESECHO PODRÁ *DESCALIFICARTE* INMEDIATAMENTE DE LA
CARRERA.**

A lo largo del recorrido vas a encontrar distintos *tipos de
balizas*, como cintas y señales de dirección



Salida y meta

Todas la distancias comenzarán en la Plaza España, a las puertas del Ayuntamiento de Adeje. Calle Grande, 1, Adeje.

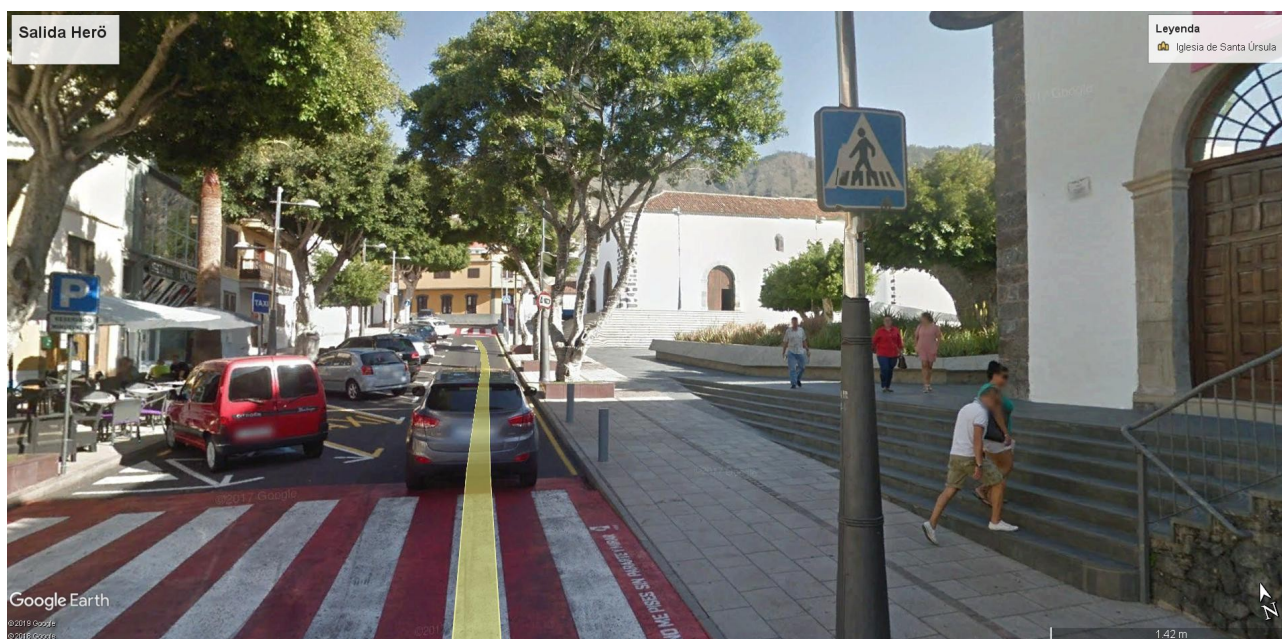


Imagen de la zona de salida

Ambas distancias a partir de las 8:15 de la mañana, pasarán por cámara de llamadas y la salida se dará a las 8:30.



Descripción de recorridos

Herö Trail Adeje 12 km

Herö Trail 12 km recorrerá Desde la puerta del Ayuntamiento situada en la Calle Grande, pasando por Boca del Paso, esta variante del sendero nos conduce hasta el antiguo caserío de La Quinta, cuyo origen se remonta al siglo XVI. y regresando nuevamente a la zona de meta.

FICHA TÉCNICA

Distancia: 12,5 km.

Tipo de recorrido: Circular.

Ascenso acumulado: 836 m D+

Descenso acumulado: 836 m D-

Altitud máxima: 1.063 m

Altitud mínima: 292 m

Récord: Inédito



Herö Trail Adeje 22 km

Con inicio y final en el mismo punto que la carrera corta, al llegar a La Quinta seguirán este camino tradicional conecta la zona de Ifonche, uno de los más antiguos de la comarca, y forma parte del Camino Real que unía las medianías altas de Guía de Isora, Adeje, Arona y Vilaflor.

FICHA TÉCNICA

Distancia: 22,7 km.

Tipo de recorrido: Circular.

Ascenso acumulado: 1.313 m D+

Descenso acumulado: 1.313 m D-

Altitud máxima: 1.354 m

Altitud mínima: 292 m

Récord: Inédito



Estimado corredor/a:

Nos detenemos un momento en el **uso correcto del dorsal**, porque en otras carreras hemos comprobado que muchos participantes tienden a colocarlo en lugares no apropiados, incluso hasta incómodo. Como saben, el uso del número de corredor permite a la organización resolver varias cuestiones:

Brindar información sobre tiempo empleado para completar el recorrido;
Identificar al participante rápidamente en caso de suceder un acontecimiento que requiera intervención médica (gracias a su uso se puede identificar a la persona atendida); Identificar las fotografías.

USO INCORRECTO



USO CORRECTO



