

ABRIL 23  
09:00 H

XI EDICIÓN

Trail Run  
ALMENDROS VOLCÁNES

7km 14km 21km

Inscripción: [canaryrun.com](http://canaryrun.com)

Organiza

AYUNTAMIENTO DE  
SANTIAGO  
DEL TEIDE



canaryrun

Colabora



COMPLEJO DEPORTIVO  
Pancraccio Socas García



JUEGO LIMPIO dentro y fuera

# DÍA DE LA CARRERA

## Dónde llevar el dorsal

- El dorsal irá colocado en el frente de la camiseta o en un porta dorsal, siempre visible.
- La entrega se hará de 7:30 a 8:30 presentando el comprobante de inscripción en la zona de salida

## Horarios de salida

Se recomienda acudir con una hora de antelación

. 09:00	21km
. 09:15	14 km
. 09:30	7 KM

---

# RECOMENDACIONES DURANTE LA CARRERA



## AVITUALLAMIENTOS



El primer avituallamiento estarán ubicado en El Molledo (km 3.5 aproximadamente) donde encontrarás agua, recuerda que con el fin de preservar el medioambiente no habrá vasos, por lo que se recomienda llevar su propio recipiente.

El segundo avituallamiento para la distancia de 21 km estará en el km 10 y encontrarás agua, isotónico, naranjas y frutos secos.

El segundo avituallamiento para la distancia de 14 km estará en el km 8,5 y encontrarás agua, isotónico, naranjas y frutos secos.

El tercer avituallamiento para la distancia de 21 km estará en el km 15 y encontrarás agua, isotónico, naranjas y frutos secos.

Al llegar a meta encontrarás sándwich variados, fruta, agua, isotónico y al finalizar la entrega de premios paella.

# GUARDARROPA

- En la zona de salida y meta estarán las carpas en las que se podrán dejar bolsas en custodia. La organización no se hace responsable de los objetos dejados en el interior las bolsas.
- Las bolsas se recogerán en el horario establecido en el programa de carrera. No habrá recogida fuera de este horario. Las bolsas no recogidas se donarán a una ONG de acción social.