DESCUBRIENDO FASNIA 2025

CARRERA SOLIDARIA



11º EDICIÓN

Plaza Fco. Delgado y Díaz Flores de Fasnia

5KM CARRERA PRUEBA REINA.
RUTA SENDERISTA.
RUTA MARCHA NÓRDICA.
CARRERAS INFANTILES.

AYUNTAMIENTO DE FASNIA · COMISARIA DE FASNIA · CIRCUITO 5KM CONCHIP CANARIAS · FAST · Kalise · Federación Tinerfeña de Montañismo FIMT · gel RELAX original · empate STYLE & RUNNING

INSCRIPCIONES EN WWW.CONCHIPCANARIAS.COM



REGLAMENTO 2025

La **XI 5KM Carrera Solidaria "Descubriendo Fasnia" 2025,** es una carrera organizada por Conchip Canarias SL; con la colaboración del **Ayuntamiento de Fasnia, Concejalía de Deportes, Concejalía de Servicios Sociales, Policía Local de Fasnia**, **Protección Civil**, **Federación Insular de Atletismo de Tenerife, Deportes Empate entre otros.**

La prueba se iniciará el sábado día **25 de enero del 2025** desde las 9:30 en la Plaza **Fco Delgado y Díaz-Flores**, **(Fasnia)** donde se empezará con las modalidades senderista y Marcha Nórdica para dar paso a la a la prueba reina de los 5km a las 10:00 y finalizaremos con las diferentes carreras infantiles.

El 5k y las carreras infantiles se desarrollarán en un circuito urbano, según las distancias establecidas para cada una de las categorías en esta prueba, podrán participar cualquier persona acogiéndose a las categorías establecidas pudiendo participar todas las personas que se encuentren aptas físicamente para finalizar el recorrido de esta.

El objetivo principal de este evento es **fomentar la práctica deportiva federada de Carreras en ruta y dar a conocer el municipio de Fasnia**, **fomentar y promocionar el atletismo entre los/las más pequeños/as.** Además de trasmitir compañerismo, solidaridad y la deportividad, además de ofrecer una experiencia agradable en comunidad.

La prueba está incluida en el Calendario de Competición de la **Federación Tinerfeña de Atletismo**, cumpliendo todos los requisitos legales exigidos y será controlada por el Comité Canario de Jueces y cronometrada por **Conchip Canarias SL**, Incluye los permisos pertinentes del área de Deportes Ayto de Fasnia.

Participación. La prueba se considera de carácter popular y federado. Podrán participar todos los interesados debidamente inscritos sean federados o populares. No podrán participar personas no inscritas.

PRECIOS Y PLAZOS DE INSCRIPCIÓN.

Se abrirán inscripciones el próximo **18 de noviembre de 2024 a las 12.00 horas y se cerrará el 13 enero las 23:59:00 horas**, o al finalizar el cupo establecido por la organización. La organización de la prueba establece los siguientes periodos y cuotas de inscripción para cada una de las modalidades:

Plazo 1:

Cuotas; 5Km, Personas con Discapacidad, Marcha Nórdica y Senderista: 12€, para el primer plazo de inscripción desde la apertura de inscripciones al 1 de enero. (2€ de cada inscripción serán donados a Servicios Sociales del Ayuntamiento de Fasnia)

Plazo 2: El segundo plazo si quedan plazas será del 1 al 13 de enero 2025 y el precio estipulado para este plazo es de 15€.

Cuota Carreras Infantiles: se estable un máximo de 110 inscripciones, el precio es de 3€ y serán donados íntegramente a Servicios Sociales de Fasnia.

La inscripción es personal e intransferible. La gestión de las inscripciones podrá realizarse únicamente a través de la web www.conchipcanarias.com.

Bajo ningún concepto se admitirán inscripciones fuera de plazo, ni por supuesto, el mismo día de la prueba, ni adultos ni carreras infantiles.

Política de devoluciones: Una vez formalizada la inscripción, la organización no devolverá importe alguno de la misma.

La organización ofrece un seguro de cancelación, pero para solicitar dicha devolución deben hacer a través del seguro, ni la organización, ni Conchip Canarias tienen nada que ver, interesados descargar condiciones o pedirlas antes de contratar dicho seguro.

Como hacer uso del seguro de cancelación: https://intercom.help/avaibook-sports/es/articles/5296744-como-hacer-uso-del-seguro-de-cancelacion

Los cambios de participantes están permitidos con un coste de 2€ con fecha máxima 13 de enero 2025.

En caso de que la carrera tenga que aplazarse o suspenderse, la organización se compromete a reservar el dorsal de la prueba para la nueva fecha en que se fije su celebración.

BOLSA DE LA CARRERA.

5KM, Marcha Nórdica y Senderismo: Camiseta Fullprinte, dorsal con chip, Monodosis gel relax, seguro de accidentes (para no federados), Vale para el almuerzo. Vale café o cortado en el Bar Las Brisas. Guardarropa y Fotos on-line y video resumen de la prueba, y para los que crucen la meta Medalla conmemorativa de la prueba.

DESCUBRIENDO FASNIA 2025

CARRERA SOLIDARIA



BOLSA CARRERAS INFANTILES.

Carreras Infantiles: Camiseta técnica, dorsal, seguro de accidentes, y vale para el almuerzo.



DESCUBRE FASNIA

CATEGORIAS Y DISTANCIAS 5 KM

La prueba de los 5km forma parte del **IX Circuito 5Km Conchip Canarias de carreras en Tenerife 2025** y por eso nuevamente igual que en pasadas ediciones las categorías son en año hábil y además será la primera prueba puntuable del Circuito.

CATEGORÍAS POR AÑO DE NACIMIENTO HOMBRES Y MUJERES. La edad que delimita cada categoría se refiere a la que cumplirá el participante durante el año en curso, independientemente de la que tenga en el momento de celebrarse la prueba.

CATEGORIAS	EDADES	DISTANCIA
SUB 20	DE 16 A 19 AÑOS	5000 METROS
SUB 23	DE 20 A 22 AÑOS	5000 METROS
SENIOR	DE 23 A 34 AÑOS	5000 METROS
VETERANO	(35-40-45-50-55-60-65-70-75-80-85)	5000 METROS
FASNIERO/FASNIERA	ABSOLUTA 1/1 M/F	5000 METROS
ABSOLUTA	DE 16 A 85 AÑOS 1/2/3	5000 METROS

Asimismo, se premiará al primer **FASNIERO Y FASNIERA** que estén empadronados en el municipio. **Es requisito indispensable estar empadronado y adjuntar el certificado a la hora de realizar la inscripción para optar al premio.**

PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

Como ya se hizo en la pasada temporada 2024, en esta nueva temporada se establece nuevamente cuatro modalidades para las personas con discapacidad que son las siguientes:

-CATEGORIA (SILLA RUEDAS O HANBIKE) Podrán participar deportistas con discapacidad acreditada igual o superior al 33 % que utilicen Handbike, sillas de atletismo, sillas de ruedas de tracción manual, y en su caso triciclos con edades comprendidas entre 18 a 70 años tanto masculino como femenino, (siempre que puedan participar según lo recogido anteriormente). Deberán adjuntar certificado al realizar la inscripción.

-CATEGORIA AMBULANTE: Podrá participar cualquier deportista con cualquier discapacidad acreditada igual o superior al 33% que no implique llevar silla de ruedas, ni dispositivos automáticos. Se permitirán materiales ortopédicos como prótesis, férulas, y andadores deportivos.

CATEGORÍA AUDITIVA. Podrán participar deportistas con discapacidad auditiva acreditada igual o superior al 33€, deberán adjuntar certificado al realizar la inscripción.

CATEGORIA VISUAL. Podrán participar deportistas con discapacidad visual acreditada igual o superior al 33 %, deberán adjuntar certificado al realizar la inscripción.

La única prueba para personas con discapacidad será la de 5km. Se premiará con un trofeo o medalla a los tres primeros de cada sexo y de cada categoría. **En la inscripción deberán marcar en la modalidad que participa.**

Nota: Considerando perfiles de las personas con discapacidad corresponderá a la organización resolver aquellas peticiones que no estén contempladas en este reglamento y que puedan considerarse "ajustes razonables" que permitan el normal desarrollo de la carrera. La Salida de personas con Discapacidad se realizará preferentemente con (a determinar) unos minutos de antelación, siempre y cuando dichas personas lo deseen.

CATEGORIAS	EDADES	DISTANCIA
AMBULANTE	DE 18 A 69 AÑOS	5000 METROS
VISUAL	DE 18 A 69 AÑOS	5000 METROS
AUDITIVA	DE 18 A 69 AÑOS	5000 METROS
HANBIKE O JOALETTE	DE 18 A 69 AÑOS	5000 METROS

PREMIOS 5KM

La entrega de premios se realizará como siempre en la **Plaza Fco. Delgado y Díaz Flores de Fasnia** aproximadamente a las 12:15 horas. Obtendrán trofeos los tres primeros clasificados en cada categoría programada para ambos géneros y los tres primeros de la general de hombres y mujeres participantes en la modalidad carrera de 5 km.

Premios General absoluta Masculino y Femenino.

Deportes empate regalara, los siguientes vale descuento.

VALE DESCUENTO GENERAL MASC	VALE DESCUENTO GENERAL FEM
1º CLASIFICADO 80 €	1ª CLASIFICADA 80€
2º CLASIFICADO 50 €	2ª CLASIFICADA 50€
3º CLASIFICADO 30€	3ª CLASIFICADA 30€

*Para canjear el vale descuento, es necesario que la compra sea superior al importe del vale.

CATEGORÍAS CARRERAS INFANTILES.

Categorías no competitivas desde pitufo a Sub-16, tanto masculino como femenino. Se les dará medalla finisher por participar. Las distancias podrán modificarse según las inscripciones de las diferentes categorías.

CATEGORIAS	EDADES	DISTANCIA
PITUFOS	Menos de 4 años	50 metros
SUB 8	4 a 7 años	300 metros
SUB 10	8 o 9 años	500 metros
SUB 12	10 o 11 años	1000 metros
SUB 14	12 o 13 años	1500 metros
SUB 16	14 o 15 años	2500 metros

CATEGORIAS MARCHA NÓRDICA Y SENDERISTA.

Ambas modalidades no son competitivas, aunque se premiara la asistencia con una medalla como recuerdo de haber participado en la prueba.

CATEGORIAS	EDADES	DISTANCIA
MARCHA NÓRDICA	DE 18 A 74 AÑOS	ABSOLUTA
SENDERISTA	DE 18 A 74 AÑOS	ABSOLUTA

Las personas participantes deben ser conscientes del riesgo que conllevan pruebas de este tipo, asumiendo su propia responsabilidad, realizando la totalidad o parte de la prueba. La organización no se hace, por tanto, responsable de los accidentes o daños que puedan recibir o producir los y las participantes; no obstante, la organización dispondrá de un seguro de responsabilidad civil y otro de accidentes.

En caso de retirada de la prueba, se deberá avisar al personal de organización. Si la misma fuera debida a lesión o cualquier otro impedimento para regresar por los propios medios hasta la zona de meta, se pedirá ayuda a la organización para que gestione el rescate.

CIRCUITOS

Circuito 5Km . El recorrido transcurrirá casi la totalidad por la carretera general del sur. El recorrido será el de las últimas ediciones con alguna modificación con la intención de mejorar el circuito. **La distancia del recorrido es de 5km, aproximadamente.** La organización se reserva el derecho de modificar o cambiar el recorrido por cuestiones de seguridad y organización.

2025 DESCUBRIENDO FASNIA 2025

CARRERA SOLIDARIA





ESPECIFICO MARCHA NÓRDICA Y RUTA SENDERISTA:





Tanto la modalidad de Marcha Nórdica como la modalidad de Ruta Senderista de la Carrera Solidaria Descubriendo Fasnia 2025. Son modalidades ambas con carácter deportivo **NO competitivo** con posibilidad de participación generalizada a diferentes niveles y edades. Podrán participar todas las personas mayores de 12 años hasta 75 años que nos permite en seguro para estas modalidades. Los menores de edad deberán aportar la autorización paterna o materna para poder participar y deberán de ir con un acompañante.

DESCUBRE FASNIA

La indumentaria debe adecuarse a la estación del año (gorro, protector labial y crema solar para protegerse del sol, chubasquero y abrigo si el tiempo lo requiere). Se recomienda calzado adecuado para evitar torceduras.

Se debe tener especial cuidado con los bastones para evitar golpes o tropiezos con los participantes. El recorrido en un 80% es por asfalto y el resto es por un camino real y una pista de tierra en buen estado. Se recomienda llevar los protectores de goma de los bastones.

Habrá un avituallamiento que será en el lugar de encuentro entre los participantes de la Marcha Nórdica y la ruta senderista.

Deberán llevar consigo todos los residuos propios para depositarlos en los lugares habilitados.

Respetar la flora y fauna del entorno, el patrimonio histórico, geológico y etnográfico, la propiedad particular y la tranquilidad del entorno. No recolectar piedras, plantas o frutos.

Tener en cuenta los consejos de los/las monitores/as y/o guías y procurar ir todos/as lo más juntos posible, no hay medallas para los primeros, y sobre todo, desconectar de lo cotidiano, disfrutar del paisaje y de un día en la naturaleza.

Es importante tener en cuenta que durante el transcurso de la caminata/Marcha el grupo deberá ir junto en todo momento. Varios monitores nos acompañarán en el trayecto. No se podrá ir en ningún momento ni por delante del primer monitor ni por detrás del último. Todo aquel participante que se quiera salir del grupo quedará excluido de dicha ruta de senderismo. El Ayuntamiento y monitores se eximen de cualquier problema que pueda surgir con dichas personas que han querido abandonar el grupo.

AVITUALLAMIENTOS

Prueba reina 5km. Habrá avituallamiento líquido (Agua) para la prueba al finalizar el giro en la parte carretera general. Una vez finalizada la carrera habrá un avituallamiento con líquidos y fruta en la plaza Fco. Delgado y Díaz-Flores de Fasnia.

Modalidad Senderista y Marcha Nórdica. Dentro del objetivo de respeto al medio en el que transcurre la prueba, y dado que son sólo 5km y deben llevar agua obligatoriamente no habrá avituallamiento durante el recorrido de la travesía a pie, al

igual que la prueba de ruta tendrán un avituallamiento al cruzar la línea de meta compuesto por agua y fruta.

ALMUERZO DE CONVIVENCIA

Tras la entrega de premios y como es costumbre en Fasnia para reponer fuerzas, La organización brindará para todos los participantes Las Costillas con Papas, que tanto gustan. Los familiares podrán adquirir un ticket de compra. Bien con la inscripción o el día de la prueba, se recomienda hacer con la inscripción para previsión de comensales y que no falte ni sobre comida que luego tengamos que tirar.



Régimen Disciplinario. Como se ha dicho en la introducción de este reglamento uno de los objetos del evento es fomentar la práctica del deporte de la Carrera tanto en ruta como por Montaña en un entorno de respeto por el medio y dentro de los valores de compañerismo y deportividad que debe regir la práctica de esta modalidad deportiva. Por ello la organización quiere incidir de manera muy especial en que se respeten esos valores que se presuponen al practicante de esta disciplina. Por ello, será motivo de descalificación:

- Destruir alguna de las señalizaciones del itinerario.

- Utilizar cualquier tipo de vehículo o material no permitido.

- Participar con un dorsal asignado a otro participante o no autorizado por la Organización.

- Participar, sin comunicarlo a la organización antes de la salida, en una modalidad distinta a la que se encuentra inscrito.

- Realizar la inscripción con datos alterados.

- Abandonar cualquier tipo de residuo o basura en el recorrido.

- Recibir ayuda externa fuera de los puntos de avituallamiento establecidos por la organización, incluyendo en este punto el acompañamiento por parte de alguna persona no inscrita.

- No prestar auxilio en caso de necesidad a otro participante.

- Provocar, de manera voluntaria, un accidente.

- Desobedecer las instrucciones e indicaciones del personal identificado como de la organización.

De igual manera, será motivo de penalización:

- Atajar o salirse del itinerario señalizado por la organización de manera voluntaria.

- La desconsideración o falta de respeto hacia cualquier persona participante o miembro de la organización (30 minutos). En caso de reincidencia en este comportamiento la organización podrá decidir la descalificación.

- No llevar el dorsal bien visible.

- El abandono de la prueba sin comunicarlo a la organización provocará la imposibilidad de participar en futuras ediciones de la prueba.

MATERIAL OBLIGATORIA Y O ACONSEJADO

Modalidad Senderista y Marcha Nórdica; es obligatorio el siguiente material.

- Llevar mínimo 500 ml de agua.

Es aconsejable el siguiente material.

- Silbato.

- Geles y barritas. (deben marcar el número del dorsal en todos los geles y barritas).

- Reserva de agua. (Camelback o botellines).

- GPS con trak descargado.

- Bastones. (Marcha Nórdica obligado)

- Teléfono móvil

ECO RESPONSABILIDAD.

El itinerario de la **XI 5Km Carrera Solidaria, "Descubriendo Fasnia" 2025.** transcurre por parajes de alto valor ecológico de Fasnia. Por ello se deben respetar las pautas de comportamiento habituales en los espacios protegidos, esto es, no dejar residuos, ni encender fuego, no producir ruidos que molesten a la fauna, no salirse del recorrido señalizado...

Se trata de no dejar rastro de nuestra actividad por lo que además de estas pautas de comportamiento, la organización reducirá al mínimo el uso de plásticos en el monte, tanto en los avituallamientos como en los elementos de señalización. Asimismo, la organización utilizará en la medida de lo posible material reutilizable o reciclable. Por todo ello, tal y como se indica en apartados anteriores de este reglamento, no se servirá líquido en vasos y cada participante deberá llevar su propio recipiente.

La organización se reserva el derecho de modificar este programa. La organización y el Ayto de Fasnia se reserva el derecho a modificar, aplazar o suspender por motivos de seguridad.

En caso de aplazamiento, estará sujeto siempre a la disponibilidad de fechas y personal de seguridad requerido en el plan de seguridad del evento Cualquier modificación en el presente programa irá colgándose en el muro de facebook de Conchip Canarias SL, e Instagram y se mandará correos a los/las inscritos/as. **Las redes sociales son sólo informativas, no se contesta mensajes ni abiertos, ni en privado. (sanchis@conchipcanarias.com)**

RECLAMACIONES. Las reclamaciones deberán ser realizadas de manera verbal al director de Carrera, no más tarde de treinta minutos después de comunicarse oficialmente los resultados. La decisión del director de Carrera será inapelable.

SEGURIDAD: La prueba dispondrá de medios de seguridad hasta el cierre de la carrera. El recorrido estará cerrado al tráfico. El personal de control está facultado para indicar la conducta a seguir en todo momento a las personas participantes en caso de peligros objetivos, accidente o en caso de abandono. Si las circunstancias lo requieren, se podrá interrumpir o neutralizar la prueba en un punto del recorrido o en todo este.

PARA TODAS LAS MODALIDADES, RUTA, SENDERISTA, MARCHA NÓRDICA Y CARRERAS INFANTILES.

Cualquier persona, por el hecho de inscribirse de manera libre y voluntaria, a la **XI 5Km Carrera Solidaria, "Descubriendo Fasnia" 2025**, declara conocer y aceptar el presente Reglamento.

En concreto, en el momento de la inscripción declara que: **"me encuentro en adecuado estado de salud para participar en la, eximiendo de toda responsabilidad a la organización, patrocinadores u otras instituciones participantes en el evento** XI **5Km Carrera Solidaria, "Descubriendo Fasnia" 2025.** Ante cualquier accidente o lesión que pudiera sufrir antes, durante y/o después del evento deportivo, renunciando desde este momento a ejercer acción legal en contra de cualquiera de dichas entidades. Autorizo además a que la organización haga uso de fotos, vídeos y nombre en la clasificación de la prueba, en los medios de comunicación y/o Internet, sin esperar pago, compensación o retribución por este concepto".

Señalización de la prueba: Todo el recorrido de las modalidades de la prueba estará balizado y o en su defecto flechas reutilizables. Asimismo, los puntos especialmente conflictivos estarán señalizados con material reutilizable. En algún punto de especial interés se podrá utilizar cinta roja de balizar de forma continua. Toda esta señalización se verá reforzada por la señalización permanente que tiene el recorrido. Todo el material de señalización temporal será retirado por la organización el mismo día de la prueba que establecerá un equipo escoba y otro de recogida de residuos.

Meteorología. El mal tiempo no será motivo de suspensión de la prueba si bien la organización se reserva el derecho a suspenderla o a modificar el recorrido si existiese algún problema de seguridad o hubiere alerta por las autoridades competentes.

Servicio médico y aspectos de seguridad. Durante la carrera se dispondrá de ambulancias medicalizadas con Soporte Vital y con el pertinente servicio médico. Al mismo tiempo la organización dispondrá de personal (corredores/as escoba) que irá cerrando la carrera.



La organización colocará personal para orientar y ayudar en todos aquellos puntos que considere que pueden resultar conflictivos.

PROGRAMA DE LA PRUEBA.

ENTREGA DE DORSALES







DESCUBRE FASNIA

DESCUBRIENDO FASNIA 2025

CARRERA SOLIDARIA

PROGRAMA ACTIVIDADES DIA 25

Día 25 enero 2025. 9:30 Salida Modalidades Marcha Nórdica y Senderista.

Día 25 enero 2025. 10:00 Salida Prueba Reina 5KM.

Día 25 enero 2025. 11:15 Primera salida carreras infantiles.

Día 25 enero 2025 12:15 Aprox. Entrega Premios

Día 25 enero 13:00 Aprox. Acto clausura y almuerzo de convivencia entre organización y corredores con “Costillas con Papas”.



2025 DESCUBRIENDO FASNIA 2025

CARRERA SOLIDARIA





