



Tenerife Bluetrail

BY **UTMB®**

GUÍA DEL CORREDOR 2024

UTMB®
WORLD SERIES

HOKA
FLY HUMAN FLY

DACIA

nöak

SUUNTO

DXT
TENERIFE

tenerife!
despierta emociones!

tenerife.utmb.world.com





Tenerife Bluetrail

BY **UTMB®**

HOKA
FLY HUMAN FLY

DACIA

näak

SUUNTO

DXT
TENERIFE

tenerife!
despierta emociones.

 Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU

 MINISTERIO
DE INDUSTRIA,
Y TURISMO

R

**Islas
Canarias**
LATITUD DE VIDA

 Gobierno
de Canarias

FRED. OLSEN
Express


Hospiten

 **cajamar**
CAJA RURAL


PHYSORELAX

Libby's

Mahou
★★★★

Fonteide
MANTENIMIENTO

 Clínica del Pie
BOGOTÁ

isola

Coca-Cola
EUROPACIFIC
PARTNERS


La Molineta

Tirma

FAST
BOUTIQUE

ue Universidad
Europea CANARIAS

rtvc Radio
Televisión
Canaria



ÍNDICE

4.	SUMARIO	6	26.	LIVETRAIL	48
5.	ORGANIZACIÓN	7	27.	AYUDAS Y SERVICIOS MÉDICOS	49
6.	EDITORIAL	8	28.	PLANO META	50
7.	UTMB® WORLD SERIES (PORTADA)	9	29.	LAS CARRERAS	52
8.	UTMB® WORLD SERIES 1	10	29.1.	TENERIFE BLUETRAIL 110K	52
9.	UTMB® WORLD SERIES 2	12	29.1.1.	PERFIL	52
10.	UTMB® WORLD SERIES 3	19	29.1.2.	MAPA	52
11.	PROGRAMA	20	29.1.3.	TIEMPOS DE CORTE	53
12.	CÓMO LLEGAR A TENERIFE	22	29.1.4.	ABASTECIMIENTO DE LOS AVITUALLAMIENTOS	36
13.	TRANSPORTE	23	29.1.5.	PLAYA DE LOS CRISTIANOS	54
14.	GREEN TRAIL SPIRIT	27	29.2.	TENERIFE BLUETRAIL 73K	56
15.	RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE	28	29.2.1.	PERFIL	56
16.	LO QUE ESTÁ PERMITIDO Y LO QUE NO	31	29.2.2.	MAPA	56
17.	INFORMACIÓN DE INTERÉS	32	29.2.3.	TIEMPOS DE CORTE	57
18.	AVITUALLAMIENTOS	34	29.2.4.	ABASTECIMIENTO DE AVITUALLAMIENTO	36
19.	CUADRO DE LOS AVITUALLAMIENTOS	36	29.2.5.	VILAFLOR	58
20.	BARRERAS HORARIAS Y CONTROLES	40	29.3.	TENERIFE BLUETRAIL 47K	60
21.	ASISTENCIA PERSONAL	41	29.4.	47K RELAY	62
22.	MATERIAL OBLIGATORIO	42	29.4.1.	PERFIL	62
23.	CUADRO CON MATERIAL OBLIGATORIO	43	29.4.2.	MAPA	62
24.	SEGURIDAD	46	29.4.3.	TIEMPOS DE CORTE	63
25.	CRONOMETRAJE Y CONTROL DE PASO	47			



29.4.4.	ABASTECIMIENTO DE AVITUALLAMIENTO	36
29.4.5.	PARQUE ETNOGRÁFICO DE PINOLERE	64
29.5.	TENERIFE BLUETRAIL 24K	66
29.5.1.	PERFIL	66
29.5.2.	MAPA	66
29.5.3.	PALO BLANCO	68
29.6.	VERTICAL NIGHT CHALLENGE	70
29.6.1.	PERFIL	70
29.6.2.	MAPA	70
29.6.3.	PLAZA VIERA Y CLAVIJO	72
29.7.	CARRERAS PARA TODOS	74
29.7.1.	RETO	76
29.7.2.	JOËLLETES	77
29.7.3.	FAMILY RACE	78
29.7.4.	PEQUE RACE	78
30.	TENERIFE BLUETRAIL-EXPODEPORTE 2024	82
31.	PUNTOS DE SEGUIMIENTO PARA ACOMPAÑANTES	83
32.	PUBLICIDAD	84
33.	CONTRAPORTADA	90



LA TENERIFE BLUETRAIL BY UTMB® ESTÁ ORGANIZADA POR EL CABILDO DE TENERIFE, A TRAVÉS DE LA EMPRESA PÚBLICA IDECO, Y UTMB® GROUP. POR NECESIDADES SOBREVENIDAS, TODAS LAS ESPECIFICACIONES TÉCNICAS, PROGRAMA Y CONDICIONES PUEDEN SUFRIR VARIACIONES. QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTA GUÍA. LAS IMÁGENES DISPONEN DE PROTECCIÓN SOBRE LA PROPIEDAD INTELECTUAL.

WEB: TENERIFE.UTMB.WORLD

CONTACTO: TENERIFE@SERVICE.UTMB.WORLD

FACEBOOK: WWW.FACEBOOK.COM/TENERIFEBLUETRAIL

INSTAGRAM: TENERIFE_BLUETRAIL

X: @TENERIFEBLUETRA

YOUTUBE: TENERIFE BLUETRAIL BY UTMB®



MÁS MÁGICA QUE NUNCA

Saludos a todos los amantes del trail running. Bienvenidos a la Tenerife Bluetrail by UTMB® 2024. La magia vuelve a la Isla. Los paisajes tinerfeños serán una vez más el escenario de una carrera que mide las fuerzas de sus participantes en un desafío monumental. Lo de menos es la distancia que elijas para estar entre nosotros, el espíritu Tenerife Bluetrail está vivo en cada uno de los inscritos, en las zancadas de los que han convertido esta prueba en una oportunidad única para disfrutar de senderos que te llevarán a la línea de meta de la "mágica". Naturaleza y deporte se fusionan un año más en una cita que llega a todos los rincones del planeta para posicionar a la Isla en un selecto calendario, en esta ocasión potenciado con la marca UTBM World Series.

El Cabildo de Tenerife, a través de la empresa Ideco, se alista en uno de los circuitos más selectos del mundo para superar nuevos objetivos. El de 2024 nos posiciona como la segunda carrera del panorama nacional en la que los corredores podrán sumar Running Stones, una ventaja que los pueden colocar en la línea de salida de la Dacia UTMB Mont Blanc, que se celebrará a finales del próximo mes de agosto en la localidad francesa de Chamonix.

La Tenerife Bluetrail by UTMB® llega a su decimotercera edición en plena forma, con la confianza de ser una carrera que nunca deja indiferente a nadie, no sólo por el alto nivel que han demostrado los competidores que han ido a por ella, sino por el esfuerzo que derrochan todos los participantes el primer fin de semana de junio.

Unirnos a la UTBM® da mayor realce a una cita que siempre ha estado marcada por dos valores: la lucha de los corredores por alcanzar su sueño y, sin duda, el respeto incondicional por una naturaleza que brilla los 365 días del año. Sí. La Tenerife Bluetrail es la síntesis de lo que la Isla ofrece a sus deportistas durante todo el año: buen clima, buenos y atractivos senderos que, seguro, los competidores sabrán apreciar.

¡Buena suerte!

Yolanda Moliné Rodríguez

Consejera de Deportes del Cabildo de Tenerife



MÁS MÁGICA QUE NUNCA

¡Bienvenidos al evento Tenerife Bluetrail by UTMB®!

Es un honor y un placer darles la bienvenida a esta emocionante decimotercera edición del Tenerife Bluetrail by UTMB® y la primera dentro del circuito UTMB® World Series.

Una carrera única en Europa gracias a su trazado, que se inicia al nivel del mar para llegar hasta los 3.555 metros de altitud con un entorno privilegiado.

Una isla con un entorno salvaje donde la naturaleza muestra en toda su grandeza y diversidad y donde los corredores podrán recorrer los roques y conos volcánicos, contemplar la isla en su totalidad desde el Teide para luego bajar vertiginosamente entre bosques de pinares y rincones de laurisilva hasta alcanzar caminos al borde del mar en la costa norte.

Estamos convencidos que con Tenerife Bluetrail by UTMB podemos ofrecer a los corredores la oportunidad de descubrir una hermosa isla, y de este modo acercar la aventura UTMB® a más personas.

Se trata de un evento perfectamente alineado con los valores de UTMB World Series de juego limpio, solidaridad, integración y respeto por el medio ambiente, además el evento ofrece a los corredores una experiencia local excepcional: gastronomía, cultura, arte.

Un evento que trata de minimizar el impacto fomentando el deporte sostenible, el turismo sostenible y la regeneración de senderos.

Un evento que fomenta la inclusividad, ofreciendo diversas modalidades para personas con o sin discapacidad, pensadas para que puedan participar deportistas de distinto nivel y condición física. Y de este modo todo el mundo pueda tener la oportunidad de experimentar la extraordinaria aventura que proporciona el trail running.

Por todo esto y mucho más la llaman 'la mágica'.

Les invitamos a sumergirse en la magia de Tenerife, a disfrutar de su hospitalidad y a vivir momentos inolvidables en esta carrera de altura. ¡Que la emoción y la aventura les acompañen en cada paso!

¡Bienvenidos a Tenerife Bluetrail by UTMB!

Catherine & Michel Poletti

Cofundadores, UTMB® Group



**Tenerife
Bluetrail**

CD Gabaines Trail



tenerife!
despierta emociones.

DXT
TENERIFE

RIAS

LURBEL



ALL-OUT TRAIL POWER

TECTON X 2

Reach new peaks of performance
with propulsive carbon plates.

HOKA
FLY HUMAN FLY

NUEVO DACIA JOGGER

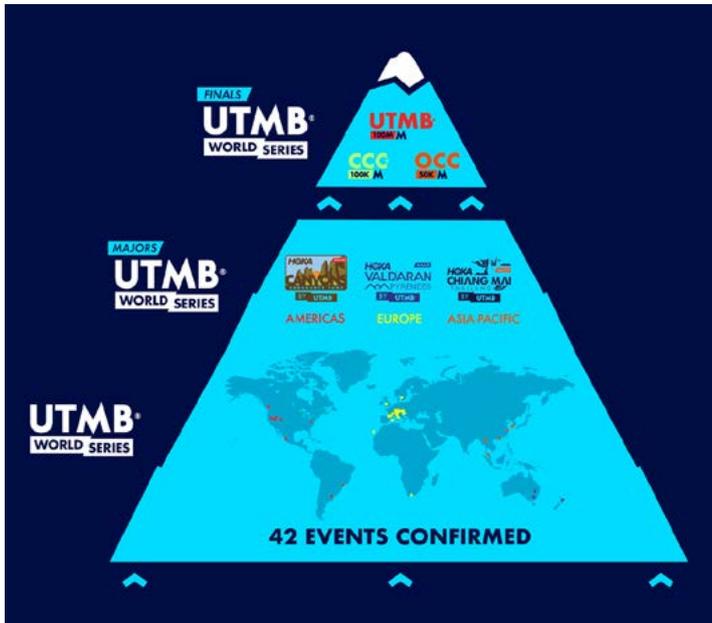
Dacia, patrocinador oficial automovilístico de UTMB® World Series



Gama JOGGER - consumo mixto WLTP (L/100KM) 4,8-7,8. Emisiones WLTP CO2 (g/km) 108-137.

Dacia recomienda 

MEET YOUR EXTRAORDINARY



Uniendo a corredores de trail, tanto de élite como aficionados, en los mejores eventos internacionales en los lugares más impresionantes, las UTMB® World Series ofrecen a todos los corredores de trail la oportunidad de experimentar la aventura UTMB® en todo el mundo, descubriendo culturas y compartiendo senderos mientras comienzan su camino hacia las Finales de las UTMB® World Series en el Hoka UTMB® Mont-Blanc.

FINALS

Hoka UTMB® Mont-Blanc, es el evento de trail running más conocido y venerado del mundo. En el corazón de los Alpes, las prestigiosas UTMB® World Series Finals se componen de 3 categorías: la OCC (50K), la CCC®(100K) y la UTMB® (100M), cada año a finales de agosto en Chamonix, Francia.



MAJORS

Tres UTMB® World Series Majors se celebran cada año a través de diferentes continentes: América, Europa y la región Asia-Pacífico. En el caso de ser Finisher, los corredores obtienen el doble de Running Stones para el sorteo de acceso a las UTMB® World Series Finals. En total, 210 corredores obtienen también la clasificación directa para las UTMB® World Series Finals a través de cada Major. Esto incluye a los ganadores de las categorías por grupos de edad y a los 10 primeros corredores masculinos y femeninos de las categorías de 100M, 100K y 50K.



EVENTOS

La experiencia UTMB® más cerca de casa. Construido sobre una pasión por las montañas y con la sostenibilidad en su corazón, los UTMB® World Series Events, ofrecen a todos los corredores de trail la oportunidad de experimentar la aventura UTMB®, mostrando la autenticidad de cada uno de los 42 eventos en todo el mundo. Comienza tu aventura hacia el Hoka UTMB® Mont-Blanc y las Finales de las UTMB® World Series.



RUNNING STONES

Sólo se pueden conseguir Running Stones terminando carreras de las categorías 20K, 50K, 100K o 100M en un UTMB® World Series Event o UTMB® World Series Major.

Para entrar en el sorteo que da acceso a las UTMB® World Series Finals es necesario tener una Running Stone adquirida en los dos últimos años. Las Running Stones son acumulativas, no tienen fecha de caducidad, y cada Running Stone da una oportunidad adicional para obtener una plaza en el sorteo que da acceso a las UTMB® World Series Finals.



UTMB® INDEX

El UTMB® Index se calcula para cada una de las 4 categorías de carreras de las UTMB® World Series: 20K, 50K, 100K y 100M.



Además, los corredores de trail también consiguen un UTMB® Index general calculado a partir de la combinación de los resultados de todas las categorías de carreras.

Es necesario tener un UTMB® Index válido para participar en el sorteo de las Finales de las UTMB® World Series y un 1 Running Stone como mínimo. El UTMB® Index también se utiliza para definir los cajones de salida.

Hay más de 5500 carreras UTMB® Index en todo el mundo donde podrás validar o mejorar tu UTMB Index.

¿TIENES UNA CUENTA UTMB?

EN ELLA ENCONTRARÁS
TODA TU INFORMACIÓN RELEVANTE



CONSÚLTALO EN
[UTMB.WORLD](https://www.utmb.world)

- Verás las Running Stones que tienes.
- Comprobarás tu UTMB Index.
- Verás los resultados de tus carreras.
- Obtendrás estadísticas de rendimiento detalladas.
- Verás tus inscripciones para próximas carreras.
- Podrás compartir tus resultados con tus amigos.



OCEANIA

- 17-18 FEB** Tarawera Ultra-Trail by UTMB®
New Zealand
- 18-19 MAY** Ultra-Trail Australia™ by UTMB®
Australia
- 28-30 NOV** Ultra-Trail Kosciuszko™ by UTMB®
Australia

EUROPE

- 22-24 MAR** Chianti Ultra Trail by UTMB®
Italy
- 04-07 APRIL** Istria 100™ by UTMB®
Croatia
- 10-12 MAY** Ultra-Trail Snowdonia by UTMB®
Wales
- 17-20 MAY** Trail Alsace Grand Est by UTMB®
France
- 01 JUNE** mozart 100™ by UTMB®
Austria
- 06-08 JUNE** Tenerife Bluetrail by UTMB®
Spain
- 14-16 JUNE** Trail du Saint-Jacques by UTMB®
France
- 14-16 JUNE** Trail 100 Andorra™ by UTMB®
Andorra
- 26-30 JUNE** La Sportiva® Lavaredo Ultra Trail® by UTMB®
Italy

- MAJOR**
- 03-07 JULY** HOKA Val d'Aran by UTMB®
Spain

- 04-06 JULY** Restonica Trail by UTMB®
France
- 05-07 JULY** Trail Verbier Saint-Bernard by UTMB®
Switzerland
- 17-21 JULY** Eiger Ultra-Trail™ by UTMB®
Switzerland

- 01-03 AUG** KAT100™ by UTMB®
Austria

- FINALS**
- 26 AUG** HOKA UTMB® Mont-Blanc
France, Italy, Switzerland
- 01 SEPT**

- 12-15 SEPT** Wildstrubel by UTMB®
Switzerland
- 20-22 SEPT** Julian Alps Trail Run by UTMB®
Slovenia
- 03-06 OCT** Nice Côte d'Azur by UTMB®
France
- 01-02 NOV** Kullamannen™ by UTMB®
Sweden
- 01-03 NOV** Mallorca by UTMB®
Spain



THE AMERICAS

- 12-14 APRIL** Desert RATS Trail Running Festival™ by UTMB®
USA

- MAJOR**
- 26-27 APRIL** HOKA Canyons Endurance Runs™ by UTMB®
USA

- 09-12 MAY** Valhøll Argentina by UTMB®
Argentina
- 29 JUNE** Western States® 100-Mile Endurance Run
USA

- 19-20 JULY** Speedgoat™ Mountain Races by UTMB®
USA

- 02-04 AUG** Quito Trail by UTMB®
Ecuador

- 19-22 SEPT** Paraty Brazil by UTMB®
Brazil

- 20-22 SEPT** Grindstone Trail Running Festival™ by UTMB®
USA

- 28-29 SEPT** Ultra Trail Whistler by UTMB®
Canada

- 11-12 OCT** Kodiak Ultra Marathons by UTMB®
USA

- 07-09 NOV** Puerto Vallarta México by UTMB®
Mexico

UTMB® WORLD SERIES

42 EVENTS
IN 2024

AFRICA

- 24-26 MAY** Mountain Ultra-Trail™ by UTMB®
South Africa

- 22-23 JUNE** Mauritius by UTMB®
Mauritius



ASIA

- 19-21 APRIL** Ultra-Trail Mount Yun by UTMB®
China

- 03-05 MAY** Amazean Jungle Thailand by UTMB®
Thailand

- 12-13 OCT** TransJeju by UTMB®
South Korea

- 17-20 OCT** Ultra-Trail Ninghai by UTMB®
China

- 08-10 NOV** TransLantau™ by UTMB®
Hong Kong, China

- MAJOR**
- 06-08 DEC** HOKA Chiang Mai Thailand by UTMB®
Thailand



tenerife!
despierta emociones.

Los mayores lujos no se tienen, se sienten

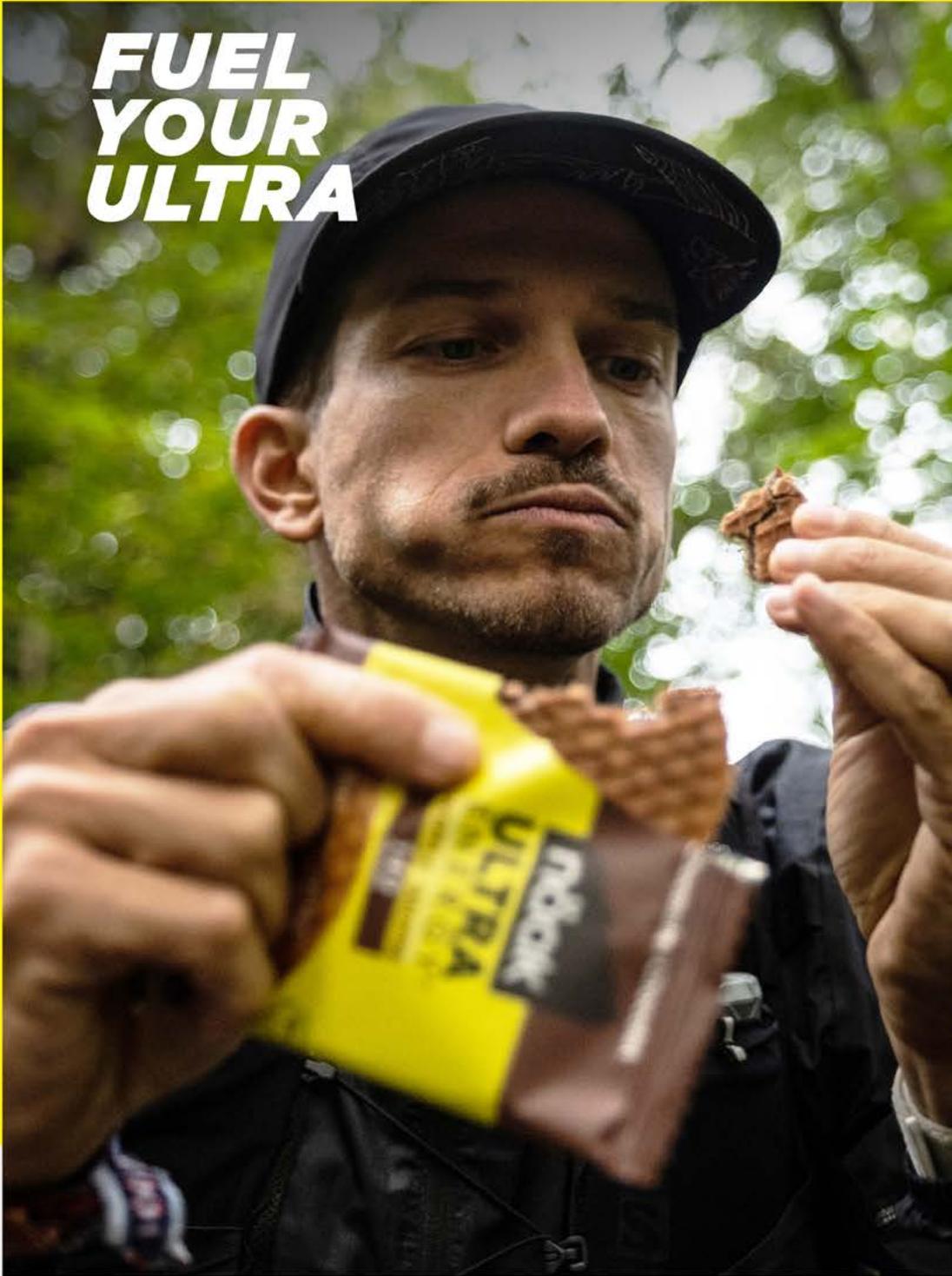
Explora paisajes extraordinarios.
Conquista emociones desconocidas.
Siente Tenerife.

webtenerife.com

- 📷 [Visit_tenerife](#)
- 📘 [Visittenerifeesp](#)
- 🐦 [VisitTenerifeES](#)



**FUEL
YOUR
ULTRA**



naak.com

ULTRA ENERGY™ WAFFLES

Ve más lejos, llega más lejos.



**SUUNTO**

*Adventure
Starts
HERE*

Hay quien que elige la alta cocina

NEW
SUUNTO RACE
the performance watch





CAMINO DEL HOKA

UTMB DE MONT BLANC

REQUISITOS PARA ACCEDER AL HOKA UTMB® MONT-BLANC

Sólo los corredores que hayan adquirido al menos 1 Running Stone en los últimos dos años pueden participar en el sorteo para conseguir un dorsal para la OCC, CCC® o UTMB®.

Una Running Stone da la posibilidad de entrar en el sorteo de las UTMB® World Series Finals, es decir, las carreras UTMB®, CCC® y OCC de UTMB® Mont-Blanc. Los corredores obtendrán las Running Stones al completar una carrera en las categorías de 20km, 50km, 100km y 100M en un evento de las UTMB® World Series. Las Running Stones son acumulables y, cuantas más Running Stones se tengan, más probabilidades habrá de ser seleccionado. También deben poseer un UTMB® Index válido para la distancia que elijan:

- Para participar en el sorteo de la OCC, los corredores deben poseer un UTMB® Index válido en la categoría de 20K, 50K, 100K o 100M.
- Para participar en el sorteo de la CCC®, los corredores deben poseer un UTMB® Index válido en la categoría de 50K, 100K o 100M.
- Para participar en el sorteo de UTMB®, los corredores deben poseer un UTMB® Index válido en la categoría de 100K o 100M.

¿QUÉ ES EL UTMB® INDEX?

El UTMB® Index, creado por Didier Curdy, ha demostrado su relevancia y calidad a lo largo de los años y es la base sobre la que se fundamenta el circuito UTMB® World Series. El UTMB® Index proporciona el nivel de rendimiento de cada corredor que participe en las carreras de las UTMB® World Series.

CATEGORÍAS DE CARRERA Y UTMB® INDEX GENERAL

El UTMB® Index se calcula para cada una de las 4 categorías de carreras de las UTMB® World Series (20K, 50K, 100K y 100M). Un UTMB® Index validado se logra completando al menos una carrera UTMB® World Series Major, UTMB® World Series Event o UTMB® Index Races en los últimos 24 meses. Una vez que se ha activado una categoría de carrera, todas las carreras de los últimos 36 meses se utilizarán para calcular el UTMB® Index.

Los corredores de trail también reciben un UTMB® Index General, que se calcula combinando los resultados de todas las categorías de carrera. El Índice UTMB® General está disponible tan pronto como se logra validar el UTMB® Index en una categoría: 20K, 50K, 100K y 100M.

BENEFICIOS DE TENER UN UTMB® INDEX VALIDADO

Los corredores que cuenten con un UTMB® Index validado tendrán acceso privilegiado para registrarse en un UTMB® World Series Event o UTMB® World Series Major y usarán su UTMB® Index para acceder al sorteo para las UTMB® World Series Finals.

El acceso privilegiado* hace referencia a los siguientes aspectos:

- Periodo exclusivo de preventa.
- Tarifas competitivas.
- Las plazas se otorgarán por orden de inscripción.

*No se aplica en aquellas carreras que agotan dorsales, en las que se realiza un sorteo. En caso de sorteo, la suscripción será exclusiva para los titulares de UTMB® Index.

En los casos en que la organización de un UTMB® World Series Event o UTMB® World Series Major exija haber participado en carreras similares, los corredores deberán demostrar que poseen un UTMB® Index validado en las categorías 50K, 100K o 100M exigidas.

PROGRAMA

JUEVES 6 DE JUNIO

10:00 - 20:00h	RECINTO FERIAL DE SANTA CRUZ DE TENERIFE	SANTA CRUZ DE TENERIFE	RECOGIDA DE DORSALES DE TODAS LAS CARRERAS
10:00 - 20:00h	RECINTO FERIAL DE SANTA CRUZ DE TENERIFE	SANTA CRUZ DE TENERIFE	FERIA DEL CORREDOR
17:00h	RECINTO FERIAL DE SANTA CRUZ DE TENERIFE	SANTA CRUZ DE TENERIFE / STREAMING	BRIEFING DE LA CARRERA
18:00h	RECINTO FERIAL DE SANTA CRUZ DE TENERIFE	SANTA CRUZ DE TENERIFE	PRESENTACIÓN TENERIFE BLUETRAIL
21:00h	PLAZA VIERA Y CLAVIJO	LOS REALEJOS	SALIDA VERTICAL NIGHT CHALLENGE
23:00h	MIRADOR DEL ASOMADERO	LOS REALEJOS	ENTREGA DE MEDALLAS Y TROFEOS

VIERNES 7 DE JUNIO

10:00 - 20:00h	RECINTO FERIAL DE SANTA CRUZ DE TENERIFE	SANTA CRUZ DE TENERIFE	RECOGIDA DE DORSALES DE TODAS LAS CARRERAS
10:00 - 20:00h	RECINTO FERIAL DE SANTA CRUZ DE TENERIFE	SANTA CRUZ DE TENERIFE	FERIA DEL CORREDOR
23:00h	PLAYA DE LOS CRISTIANOS	ARONA	SALIDA 110k

SÁBADO 8 DE JUNIO

06:00h	VILAFLORES	VILAFLORES	SALIDA 73k
08:00h	PARQUE ETNOGRÁFICO PINOLERE	LA OROTAVA	SALIDA 47k
08:00h	PARQUE ETNOGRÁFICO PINOLERE	LA OROTAVA	SALIDA PRIMER RELEVO
09:00h	PALO BLANCO	LOS REALEJOS	SALIDA 24k
10:00h	PLAZA DE LA ADUANA	PUERTO DE LA CRUZ	SALIDA PEQUE RACE
10:55h	PLAYA MARTIÁNEZ	PUERTO DE LA CRUZ	PREVISIÓN PRIMER CORREDOR 110k
10:58h	PLAYA MARTIÁNEZ	PUERTO DE LA CRUZ	PREVISIÓN PRIMER CORREDOR 24k
12:10h	PLAYA MARTIÁNEZ	PUERTO DE LA CRUZ	PREVISIÓN PRIMER CORREDOR 47k
12:40h	PLAYA MARTIÁNEZ	PUERTO DE LA CRUZ	PREVISIÓN PRIMER CORREDOR 73k
14:30h	PLAYA MARTIÁNEZ	PUERTO DE LA CRUZ	PREVISIÓN ÚLTIMO CORREDOR 24k
16:00h	PLAYA MARTIÁNEZ	PUERTO DE LA CRUZ	ENTREGA DE TROFEOS
18:00h	CASA DE LA ADUANA	PUERTO DE LA CRUZ	SALIDA RETO 1
18:00h	BARRANCO SAN FELIPE	PUERTO DE LA CRUZ	SALIDA RETO 5
18:00h	MIRADOR DE SAN PEDRO	LOS REALEJOS	SALIDA RETO 8
18:00h	MIRADOR DE SAN PEDRO	LOS REALEJOS	SALIDA JOELETTE
18:00h	BARRANCO SAN FELIPE	PUERTO DE LA CRUZ	SALIDA FAMILY RACE
19:00h	PLAYA MARTIÁNEZ	PUERTO DE LA CRUZ	ENTREGA DE TROFEOS
19:30h	PLAYA MARTIÁNEZ	PUERTO DE LA CRUZ	PREVISIÓN ÚLTIMO CORREDOR 47k
21:00h	PLAYA MARTIÁNEZ	PUERTO DE LA CRUZ	CONCIERTO DE MÚSICA
22:00h	PLAYA MARTIÁNEZ	PUERTO DE LA CRUZ	PREVISIÓN ÚLTIMO CORREDOR 73k

DOMINGO 9 DE JUNIO

02:00h	PLAYA MARTIÁNEZ	PUERTO DE LA CRUZ	PREVISIÓN ÚLTIMO CORREDOR 110k
--------	-----------------	-------------------	--------------------------------



XTA
LURBER

Amance
Cycling

LURBER

Ultra 2019
14
MAGICA



12. CÓMO LLEGAR A TENERIFE

En avión

Tenerife cuenta con dos aeropuertos internacionales con **conexiones directas con 142 aeropuertos de 29 países**, incluido Estados Unidos, Venezuela o Marruecos.

El aeropuerto Tenerife-Sur o Reina Sofía, ubicado en el municipio de Granadilla de Abona, es el séptimo de España en cuanto a número de pasajeros. Llegar a la isla través de este aeropuerto es una opción cómoda para los corredores que optan por alojarse en el sur de la isla o los que prefieran estar cerca de la salida para la Tenerife Bluetrail 110k, que comenzará en la playa de Los Cristianos, en el municipio de Arona.

El aeropuerto Tenerife Norte-Ciudad de La Laguna está situado en el área metropolitana. Este recinto concentra especialmente el tráfico interinsular pero también vuelos regulares nacionales e internacionales. Es el aeropuerto más cercano al Puerto de la Cruz, el municipio en el que se encuentra la línea de meta de todas las modalidades de la carrera. También es el aeropuerto más cercano a Santa Cruz de Tenerife, la capital de la isla.

La comunicación desde los aeropuertos con los diferentes municipios de la isla o con aquellos desde donde parten las diferentes modalidades de la Tenerife Bluetrail by UTMB® se tiene que realizar en combinación con algún transporte por carretera: transporte público, en guagua (autobús), taxi, o transporte privado.

En barco

Las líneas marítimas que unen Tenerife con las islas de La Gomera, El Hierro y La Palma parten principalmente del puerto de Los Cristianos, en el sur de la isla, y las líneas que unen la isla con Gran Canaria y con la Península, además de todo el tráfico de cruceros, parte del Puerto de Santa Cruz de Tenerife, en la capital de la isla.

[Aquí](#) puedes consultar más información sobre los puertos de Tenerife.

13. TRANSPORTE

Debes contratar previamente el servicio de transporte en tu área my UTMB de nuestra [página web](#). Allí encontrarás todos los detalles sobre las paradas de las guaguas, horarios y condiciones.

El precio es de **5 euros** por trayecto, pero si lo contratas fuera del período de inscripción el coste subirá hasta los 10 euros, que solo podrás abonar con tarjeta en la entrega de dorsales, y siempre que queden plazas disponibles.

Te animamos a que utilices este servicio para que no tengas que preocuparte por el transporte o por llegar a tiempo a la salida y solo te dediques a lo realmente importante ese día: la carrera.

HORARIO

	Día	Horario	Punto de salida	Punto de llegada
VERTICAL NIGHT CHALLENGE	6 junio	18:30h	Arona. Av. Juan Carlos I, altura Supermercado Tu Trébol, Los Cristianos	PLAZA VIERA Y CLAVIJO, LOS REALEJOS <small>Las Lagunetas</small>
		19:00h	Puertito de Güímar. Autopista TF1. Salida 22 sentido Santa Cruz	
		19:00h	Recinto Ferial de Tenerife. Santa Cruz de Tenerife (Frente al Parque Marítimo)	
		19:15h	La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)	
		19:30h	Puerto de la Cruz (Avda. Familia de Betancourt y Molina. Frente a Playa de Martiáñez)	
110K	7 junio	20:30h	Puerto de la Cruz (Avda. Familia de Betancourt y Molina. Frente a Playa de Martiáñez)	PLAYA LOS CRISTIANOS - ARONAS
		21:00h	La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)	
		21:00h	Recinto Ferial de Tenerife. Santa Cruz de Tenerife (Frente al Parque Marítimo)	
		21:20h	Puertito de Güímar. Autopista TF1. Salida 22 sentido Sur	
73K	8 junio	3:00h	Puerto de la Cruz (Avda. Familia de Betancourt y Molina. Frente a Playa de Martiáñez)	VILAFLORES
		3:30h	La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)	
		3:30h	Recinto Ferial de Tenerife. Santa Cruz de Tenerife (Frente al Parque Marítimo)	
		3:50h	Puertito de Güímar. Autopista TF1. Salida 22 sentido Sur	
		4:15h	Arona. Av. Juan Carlos I, altura Supermercado Tu Trébol, Los Cristianos	
47K	8 junio	5:30h	Arona. Av. Juan Carlos I, altura Supermercado Tu Trébol, Los Cristianos	Museo y Parque Etnográfico de Pinolere
		5:55h	Puertito de Güímar. Autopista TF1. Salida 22 sentido Santa Cruz	
		6:00h	Recinto Ferial de Tenerife. Santa Cruz de Tenerife (Frente al Parque Marítimo)	
		6:15h	La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)	
		6:30h	Puerto de la Cruz (Avda. Familia de Betancourt y Molina. Frente a Playa de Martiáñez)	
47K RELAY		Segundo corredor / 2nd runner		Área Recreativa de Chanajiga
		8:30h	Puerto de la Cruz (Avda. Familia de Betancourt y Molina. Frente a Playa de Martiáñez)	
24K	8 junio	6:45h	Arona. Av. Juan Carlos I, altura Supermercado Tu Trébol, Los Cristianos	PALO BLANCO LOS REALEJOS
		7:00h	Recinto Ferial de Tenerife. Santa Cruz de Tenerife (Frente al Parque Marítimo)	
		7:10h	Puertito de Güímar. Autopista TF1. Salida 22 sentido Santa Cruz	
		7:15h	La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)	
		7:30h	Puerto de la Cruz (Avda. Familia de Betancourt y Molina. Frente a Playa de Martiáñez)	

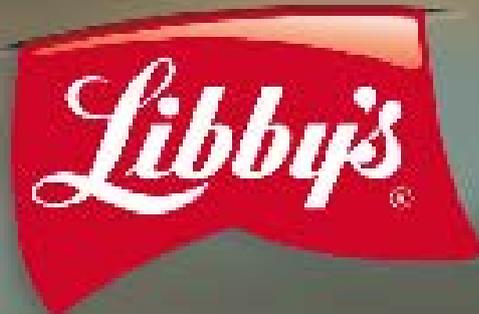


META

Día	Horario	Punto de salida	Punto de llegada
6 junio	23:15h	Mirador de la Corona	LA LAGUNA/SANTA CRUZ/ PUERTO DE LA CRUZ/
	23:30h	Plaza Viera y Clavijo, Los Realejos	GÜÍMAR/CANDELARIA/ ARONA
8 junio	16:00h	Recinto Ferial de Tenerife, Santa Cruz de Tenerife (Frente al Parque Marítimo)	CASA DE LA ADUANA, BARRANCO SAN FELIPE, MIRADOR DE SAN PEDRO
	16:15h	La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)	
	16:30h	Recinto Ferial de Tenerife, Santa Cruz de Tenerife (Frente al Parque Marítimo)	
8 junio	16:30h	Puerto de la Cruz (Avda. Familia de Betancourt y Molina, Frente a Playa de Martiáñez)	MIRADOR DE SAN PEDRO
8 junio	13:00h	Puerto de la Cruz (Av. Familia de Betancourt y Molina, Frente a Playa Martiáñez)	LA LAGUNA / SANTA CRUZ/ PUERTITO DE GÜÍMAR /ARONA
	14:00h		
	15:00h		
	16:00h		
	17:00h		
	18:00h		
	19:00h		
	20:00h		
	21:00h		
	22:00h		
9 junio	0:00h	Puerto de la Cruz (Av. Familia de Betancourt y Molina, Frente a Playa Martiáñez)	LA LAGUNA / SANTA CRUZ/ PUERTITO DE GÜÍMAR /ARONA
	1:00h		
	2:00h		
	3:00h		

RECORDATORIOS

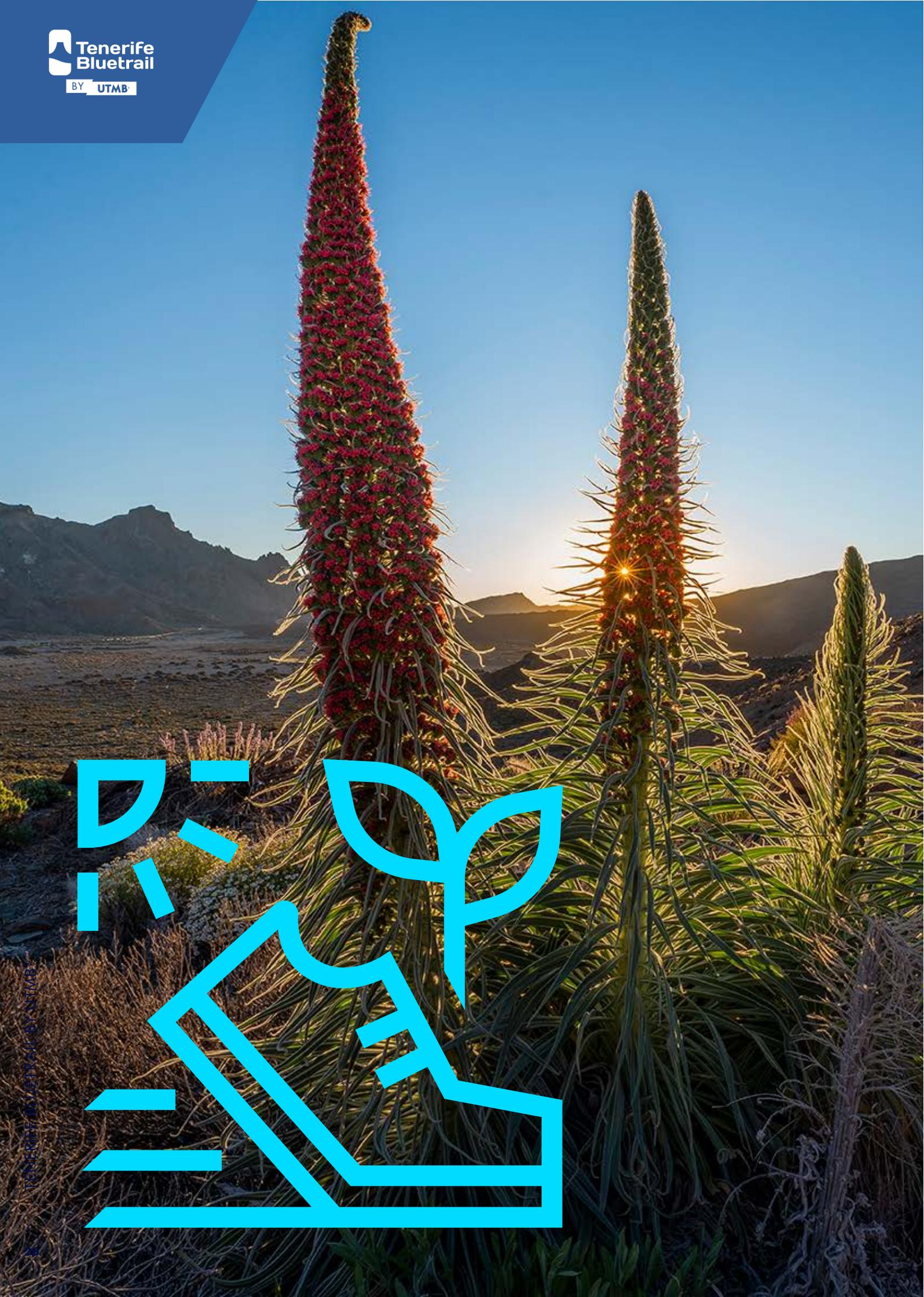
- No será posible cambiar la camiseta de corredor que entregaremos junto al dorsal.
- Recuerda que el dorsal es intransferible y que solo lo puedes recoger tú personalmente.
- Si al llegar a España has contratado una línea de teléfono móvil, acuérdate de comunicar tu nuevo número de teléfono a la organización. Puedes modificarlo entrando en tu espacio My UTMB, o solicitar el cambio en la Oficina de Atención de Corredor o en la recogida de dorsales.
- Descárgate la aplicación gratuita para el seguimiento e información: LIVETRAIL.
- Reserva en la web tenerife.utmb.world/es tu plaza en las guaguas (autobuses) de la organización para acceder a las salidas y regresar a tu lugar de origen en caso de necesitarlo. No olvides indicar la parada de recogida. Si te despistas podrás hacer la reserva en la entrega de dorsales siempre que queden plazas disponibles y haciendo el pago con tarjeta.
- Durante la carrera debes tener en cuenta algo importante cuando pases por un punto de control: debes abandonarlo antes de la hora límite fijada por la organización (independientemente de la hora en la que hayas llegado).



Beneficios de los zumos para el corredor



libbys.es



GREEN TRAIL SPIRIT

Un entorno muy sensible.

Participar en la Tenerife Bluetrail by UTMB® significa tener la suerte de correr por un entorno único en el mundo. Partir desde el nivel del mar hasta alcanzar los 3.555 metros de altitud en el Teide, el pico más alto de España y el tercer mayor volcán de la Tierra, está solo al alcance de unos privilegiados.

Pero el territorio es muy frágil. El Parque Nacional del Teide, declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, guarda en su interior un gran tesoro de diversidad biológica y geológica, con especies endémicas únicas y una fauna sorprendente que lo convierten en un espacio muy sensible que requiere de una necesaria protección.

Preservar esta biodiversidad es responsabilidad de todos. Desde la Tenerife Bluetrail by UTMB® queremos que te impliques en el cuidado del paisaje por el que pasa la carrera. Ser sostenible no es ya una opción, es una obligación.

Bastones

Si utilizas bastones asegúrate de tener gomas en las puntas al entrar en el Parque Nacional del Teide. Lo contrario está totalmente prohibido. Ten en cuenta que **no puedes usar los bastones en el sendero de los Roques de García**, esto es, desde unos 300 metros después del avituallamiento del Parador. Recuerda que es un entorno especialmente sensible que hay que salvaguardar.

Vaso

Queremos cuidar el entorno así que no permitimos el uso de vasos de plástico desechables durante la carrera. Cada corredor tiene que traer el suyo.

Medio ambiente

Ayúdanos a preservar los espacios naturales. No tires residuos durante el recorrido. Compartimos contigo la responsabilidad de cuidar la naturaleza. recibirás una bolsita biodegradable en la entrega de dorsales para transportar tus residuos hasta el próximo contenedor. Recuerda que dispones de baños químicos en los avituallamientos.

Reciclaje selectivo

Deposita los residuos en los contenedores de recogida selectiva que encontrarás durante el recorrido. Fuera de las zonas de avituallamiento, llévalos contigo en la mochila hasta la papelera más cercana.

Balizaje reutilizable

Es otra de las acciones que llevamos a cabo con la convicción de que el material que utilizamos para señalar el trazado de la carrera tenga más de un uso.

Árbitro medioambiental

Este profesional se encargará de velar por que todo quede tal y como estaba, como si la carrera no hubiese existido.

Estudio de impacto medioambiental

Una empresa acreditada elaborará un informe previo y posterior al paso de la carrera por el Parque Nacional del Teide para verificar que no se ha producido impacto alguno.

Baños químicos

Se instalarán baños químicos en todos los avituallamientos.



15. RESPETO AL MEDIO AMBIENTE

Correr por el Parque Nacional del Teide, declarado Patrimonio de la Humanidad lleva emparejadas una serie de restricciones que solamente tienen como objetivo preservar este espacio natural único en el mundo.

Y una de estas restricciones está relacionada con el uso de bastones.

Está prohibido utilizar bastones en el sendero de los Roques de García, desde unos 300 metros después del avituallamiento situado en el Parador Nacional del Teide.

En estos puntos habrá una señal de carrera advirtiendo del comienzo y la finalización de la zona restringida.

Tendrás que utilizar los bastones con una punta de goma en todo el recorrido del Parque Nacional del Teide.

Revisa toda la normativa relacionada con el Parque Nacional del Teide [aquí](#)

El incumplimiento de estas normas implica la descalificación inmediata (con retirada del dorsal in situ o en el siguiente punto de avituallamiento).

Esta descalificación la pueden realizar los árbitros de la carrera, los árbitros medioambientales, o cualquier persona de la organización.

Consulta más detalles en el apartado **'Penalizaciones y descalificaciones'** del Reglamento.

USO DE BASTONES 110K



- Permitido uso de bastones
- Uso de bastones con punta de goma
- Uso de bastones prohibidos

USO DE BASTONES 73K



- Permitido uso de bastones
- Uso de bastones con punta de goma
- Uso de bastones prohibidos

16. LO QUE ESTÁ PERMITIDO Y LO QUE NO

Las carreras transitan por espacios de alto valor ecológico y de gran fragilidad que cuentan con unas regulaciones administrativas muy específicas. Por ello, es obligatorio seguir los senderos tal y como han sido marcados/balizados y están acotados, sin atajar. **Salir de un sendero provoca una erosión perjudicial del lugar.** Están prohibidos los adelantamientos por fuera de los caminos. Abandonar el sendero, atajar o adelantar por fuera de ellos es motivo de descalificación inmediata.

El objetivo será siempre preservar los paisajes naturales de Tenerife

Inscribiéndote en una prueba UTMB® te comprometes a respetar el medio ambiente y los espacios naturales que atraviesas.

En particular:

- Está estrictamente prohibido abandonar residuos (envases de geles, papeles, desechos orgánicos, embalajes plásticos...) en el recorrido. Hay recipientes de recogida selectiva de basura en cada avituallamiento y tienes que utilizarlos de forma obligatoria. Los comisarios de carrera realizarán controles durante todo el recorrido.
- En caso de utilizar productos nutricionales, estos deberán venir identificados con el número de dorsal, pudiendo ser sancionados en el control de material si tal identificación no se llevase a cabo.
- Todos los participantes deben conservar sus residuos y embalajes a la espera de poder tirarlos en los recipientes puestos a su disposición en los avituallamientos. La organización aconseja a los corredores proveerse de una bolsa para transportar los residuos hasta el siguiente avituallamiento.

Música: se permite escuchar música únicamente con auriculares, siempre que sea seguro hacerlo. Los auriculares DEBEN quitarse al cruzar carreteras, así como al acercarse a los puntos de control y al aproximarse a cualquier miembro del equipo de seguridad.

RESPECTO DEL REGLAMENTO Y COMISARIOS DE CARRERA

Los voluntarios están para ayudarte, pero también para asegurar el respeto de las reglas. Entre ellos, los comisarios de carrera tendrán órdenes precisas, especialmente en lo que se refiere a la aplicación inmediata de penalizaciones en tiempo real en caso de no respetar el Reglamento.

Las penalizaciones en tiempo de inactividad se aplican durante la carrera. Concretamente, esta penalización conlleva una regresión en la clasificación para aquellos que están en cabeza, y el riesgo de no pasar la barreira horaria para aquellos que se encuentren en posiciones más retrasadas.

Los comisarios de carrera están habilitados para controlar el material obligatorio en la salida y en diversos puntos del recorrido.

Para conocer las penalizaciones aplicadas puedes leer el Reglamento completo en [nuestra página web](#).

Los casos más importantes se analizarán en coordinación con la dirección de carrera.

17. INFORMACIÓN DE INTERÉS



ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

La participación en las pruebas de la Tenerife Bluetrail by UTMB® implica la aceptación expresa y sin reservas del reglamento publicado en la página web de la carrera y de toda consigna dirigida por el organizador y su equipo a los participantes.

También conlleva la aceptación de las reglas básicas de compañerismo y ayuda entre corredores y de medidas propias de eco-responsabilidad.



DORSALES

La entrega de dorsales tendrá lugar los días 6 y 7 de junio en el Recinto Ferial de Tenerife en el marco de la feria Tenerife Bluetrail by UTMB® -Expodeporte 2024.

[Dirección del Recinto Ferial de Tenerife](#)

La recogida de dorsales será personal y deberás presentar el DNI o un documento oficial que tenga tu fotografía. No se podrá recoger ningún dorsal por un tercero por motivos de seguridad. Debemos comprobar en persona la veracidad de los datos y en ese mismo momento te colocaremos una pulsera de corredor que da acceso a los servicios de carrera.

El dorsal irá en el vientre, en el pecho o porta dorsales y, en todos los casos, estará siempre visible y en la parte delantera. No puedes cortarlo ni doblarlo porque es el pase que necesitarás para la guagua (autobús) -tanto a la ida como a la vuelta-, los avituallamientos o las zonas de descanso, para la recogida de la bolsa, la comida y la bebida en la meta.

Salvo en caso de que algún corredor se niegue a obedecer la decisión de un responsable de la carrera, el dorsal nunca se retira, solo se recorta y, en caso de abandono, se desactiva y marca.



CONTROL

Tu dorsal lleva incorporado un chip electrónico que garantizará tu seguimiento durante toda la carrera, tanto para la localización como para el control del tiempo.

Además del chip, a cada corredor se le entregará un elemento identificativo para colocar en la mochila y una pulsera específica de su modalidad.



BOLSAS

Cada corredor recibirá una bolsa de 30 litros en la recogida de dorsales además de material para su identificación personal con su número de dorsal. Una vez llena y cerrada podrás depositarla en la línea de salida hasta 15 minutos antes de que dé comienzo la carrera.

Los corredores de la modalidad de 110K recibirán además otra bolsa que será la que puedan recuperar en el avituallamiento del Parador Nacional del Teide.

Ten en cuenta que solo transportaremos las bolsas facilitadas por la organización.

Los bastones no se pueden llevar en las bolsas y te recomendamos no poner ningún objeto de valor.

Te llevaremos tu bolsa desde la línea de salida hasta la meta situada en el Puerto de la Cruz.

FINISH



RECUPERACIÓN DE LAS BOLSAS

Podrás recuperar tu bolsa en la meta, situada en la playa de Martiánez del Puerto de la Cruz, como muy tarde dos horas después del cierre de cada carrera, excepto para la Tenerife Bluetrail 110k en la que las bolsas podrán recogerse hasta las 02:15 horas del domingo 9 de junio.

La organización asegura la devolución de las bolsas de los corredores que hayan abandonado, a condición de que se haya registrado el abandono. El tiempo de devolución de la bolsa dependerá de las necesidades logísticas, pero no te la podremos entregar antes de las 11:00 horas del sábado 8 de junio. En caso de abandono en algún punto al principio de la prueba no te garantizamos que, cuando llegues a la meta, tengas la bolsa allí. Te agradecemos que seas paciente y respetes el trabajo de los voluntarios, que siempre estarán para ayudarte.



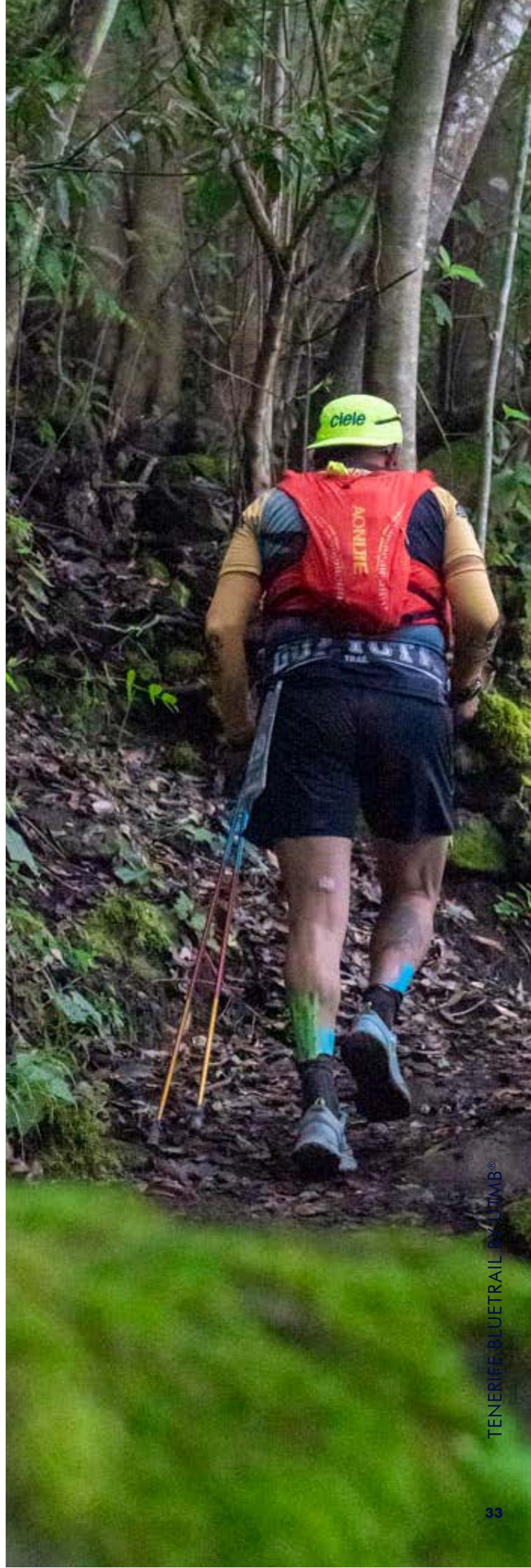
VASO

Con el fin de evitar el despilfarro de vasos, platos, y cubiertos de plástico desechables durante la carrera, debes traer el tuyo.

Importante: La organización no distribuirá ningún tipo de vajilla desechable (cubiertos, vasos o boles) en los avituallamientos. Debes traer tus propios cubiertos si deseas comer caliente durante la carrera.

¿ESTÁS ESPONSORIZADO?

Perfecto, pero solo puedes mostrarlo sobre la ropa o el material usado durante la carrera. Cualquier otro accesorio publicitario (bandera, pancarta...) está prohibido en cualquier punto del recorrido, incluida la llegada.



18. AVITUALLAMIENTOS

Todas las carreras se realizan en régimen de semi-autonomía y, por tanto, los corredores tendrán que prever también sus propias reservas. Debes ser capaz de organizar tu propia supervivencia entre dos avituallamientos. Por ello, en la salida de los puntos de avituallamiento solo se podrá aprovisionar de líquido.

La organización proporcionará avituallamientos líquidos y sólidos durante los recorridos y suministra agua mineral o bebida energética para rellenar las bolsas de líquido obligatorio.

Es tu responsabilidad disponer, al abandonar el avituallamiento, de la cantidad de bebida y comida necesarias para llegar al siguiente punto de avituallamiento.

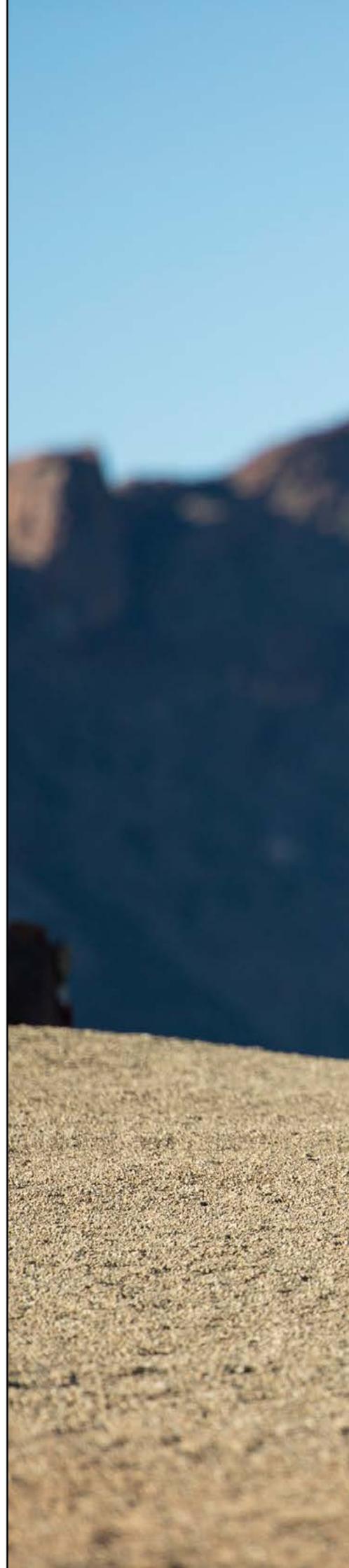
Solo los corredores que lleven un dorsal visible sobre el pecho, o el vientre, y su pulsera, tendrán acceso a los avituallamientos.

La organización solo suministrará agua o bebida isotónica para llenar los bidones o bolsas de hidratación. Las otras bebidas deberán ser consumidas únicamente en el puesto.

Tendrás tres tipos de avituallamiento:

- Abastecimiento únicamente de bebidas.
- Abastecimiento completo.
- Abastecimiento con comida caliente en el Parador, La Rambleta y Asomadero (modalidades 110k y 73k).

En la salida de algunos avituallamientos, en función de las condiciones meteorológicas, puede ser obligatorio salir con una reserva mínima (especificada en el reglamento).





19. CUADRO DE LOS AVITUALLAMIENTOS

FAMILIA			Chayofa	Ifonche	Vilaflor	Madre del Agua	Parador
LIQUIDOS	Agua	Water	X	X	X	X	X
	Isotonico Naak	Isotonic	X	X	X	X	X
	Coca Cola			X	X		X
	Agua con gas	Soda			X		X
	Jugos Libbys		X	X	X		X
	Bebida energética	Energy drink					X
COMPLEMENTOS ENERGETICOS	Bars Naak				X		X
	Waffles Naak		X	X			X
	Purees Naak			X			X
	Geles Naak	Gels					
DULCE	Dulce guayabo	Sweet guava			X		X
	Galletas biscuits				X		X
	Crema de cacao	Chocolat cream			X		X
	Pan de molde	Bread mould			X		X
	Chocolate				X		X
FRUTOS SECOS	Frutos secos	Nuts	X	X	X		X
	Dátiles	Dates	X	X	X		X
	Orejones	Dried Apricots	X	X	X		X
FRUTA	Pastillas Goma	Gumdrop	X	X	X		X
	Tufrutti		X	X	X		X
	Fruta temporada	Seasons fruits	X	X	X		X
SALADO	Sal	salt	X	X	X	X	X
	Gofio						X
CALIENTE	Café	Coffee			X		X
	Té	Tea			X		X
	Chocolate caliente	Hot chocolate			X		X
	Caldo	Chicken Soup			X		X
	Pasta	Pasta					X
CELIACOS	Celíacos			X		X	
VEGANOS	Veganos			X		X	

Chayofa Ifonche Vilaflor Madre del Agua Parador

FAMILIA			La Rambleta	Minas de S. J	Portillo Alto	La Caldera	Picachos
LIQUIDOS	Agua	Water	X	X	X	X	X
	Isotonico Naak	Isotonic	X	X	X	X	X
	Coca Cola		X	X	X	X	X
	Agua con gas	Soda	X				X
	Jugos Libbys		X			X	X
	Bebida energética	Energy drink	X				
COMPLEMENTOS ENERGETICOS	Bars Naak						X
	Waffles Naak		X				
	Purees Naak		X				
	Geles Naak	Gels					
DULCE	Dulce guayabo	Sweet guava	X			X	X
	Galletas biscuits		X			X	X
	Crema de cacao	Chocolat cream	X				X
	Pan de molde	Bread mould	X				X
	Chocolate		X				X
FRUTOS SECOS	Frutos secos	Nuts	X			X	X
	Dátiles	Dates	X			X	X
	Orejones	Dried Apricots	X			X	X
FRUTA	Pastillas Goma	Gumdrop	X			X	X
	Tufrutti		X			X	X
	Fruta temporada	Seasons fruits	X			X	X
SALADO	Sal	salt	X	X	X	X	X
	Gofio		X				X
CALIENTE	Café	Coffee	X				
	Té	Tea	X				
	Chocolate caliente	Hot chocolate	X				
	Caldo	Chicken Soup	X				
	Pasta	Pasta	X				
CELIACOS	Celíacos		X			X	X
VEGANOS	Veganos		X			X	X

La Rambleta Minas de S. J Portillo Alto La Caldera Picachos

19. CUADRO DE LOS AVITUALLAMIENTOS

FAMILIA			El Asomadero	Tigaiga	Maritim	Meta	Vertical
LIQUIDOS	Agua	Water	X	X	X	X	X
	Isotonico Naak	Isotonic	X	X			X
	Coca Cola		X	X		X	X
	Agua con gas	Soda	X	X		X	
	Jugos Libbys		X	X		X	
	Bebida energética	Energy drink					
COMPLEMENTOS ENERGETICOS	Bars Naak						
	Waffles Naak		X	X			
	Purees Naak		X				
	Geles Naak	Gels	X	X			
DULCE	Dulce guayabo	Sweet guava	X	X			
	Galletas	biscuits	X	X			
	Crema de cacao	Chocolat cream	X	X			
	Pan de molde	Bread mould	X	X			
	Chocolate		X	X			
FRUTOS SECOS	Frutos secos	Nuts	X	X		X	X
	Dátiles	Dates	X	X		X	
	Orejones	Dried Apricots	X	X		X	
FRUTA	Pastillas Goma	Gumdrop	X	X		X	X
	Tufrutti		X	X		X	
	Fruta temporada	Seasons fruits	X	X		X	
SALADO	Sal	salt	X	X		X	
	Gofio		X	X			
CALIENTE	Café	Coffee	X	X			
	Té	Tea	X	X			
	Chocolate caliente	Hot chocolate					
	Caldo	Chicken Soup					
	Pasta	Pasta	X	X			
CELIACOS	Celiacos	X	X		X		
VEGANOS	Veganos	X	X		X		
			El Asomadero	Tigaiga	Maritim	Meta	Vertical



Activa tu vida



¿Sabías que el deporte es clave para disfrutar de una vida plena, socializar y mejorar nuestra salud y calidad de vida?

TENERIFE ACTIVA

Conócelo en:
deportestenerife.es

20. BARRERAS HORARIAS Y CONTROLES

Estas barreras horarias se calculan para permitir a los participantes llegar a la meta en el tiempo máximo impuesto, efectuando paradas eventuales (comida, descanso...). Para ser autorizados a continuar la prueba, los participantes deben salir del punto de control antes de la hora límite fijada (sin importar la hora de llegada al punto de control).

Los participantes tendrán que pasar obligatoriamente por los puntos de control que estarán claramente visibles y que coinciden, en su mayor parte, con los avituallamientos. En cada punto de control habrá personal de la organización que verificará el paso de los corredores. Los participantes son los responsables de asegurarse de que el controlador ha verificado su paso por cada punto de control.

Un equipo escoba de la organización hará el recorrido cerrando las carreras. Se tienen que seguir en todo momento las indicaciones del personal de la organización y de seguridad. Ningún corredor podrá abandonar un control por detrás del equipo escoba.

MARCAJE

La señalización del recorrido se realiza con varillas, banderolas y cintas blancas y azules. Todas las balizas de los recorridos nocturnos están dotadas de una parte en material reflectante que refleja la luz del frontal.

ABANDONOS Y SEGURIDAD

Salvo en caso de lesión o accidente, no se puede abandonar la prueba si no es en un punto de avituallamiento habilitado para abandono.

Si decides retirarte de la carrera, tienes que comunicar tu decisión al personal de la organización lo más rápido posible en el avituallamiento más próximo o, si no, llamando al teléfono del Puesto de Mando Avanzado (PMA) que se encuentra en el dorsal. En este caso, se marcará el dorsal como "abandono". El corredor conservará su dorsal dado que es el salvoconducto para acceder a las guaguas y otros servicios.

También tienes que informar cómo volverás al lugar de origen, o si necesitas transporte hasta el punto de salida o al punto más cercano con servicio de transporte público.

Se evacuará hasta la meta en el Puerto de la Cruz a todos los corredores que hayan abandonado. Eso sí, hay que tener en cuenta que la logística en estos casos es complicada y es posible que el corredor tenga que esperar para ser trasladado. Te pedimos comprensión, ten en cuenta que te encuentras lejos de las vías de comunicación habituales.

Los corredores que abandonen, pero cuyo estado de salud no precise evacuación, deberán alcanzar lo antes posible, y por sus propios medios, el punto de transporte/retorno en el avituallamiento más cercano.

En caso de condiciones meteorológicas desfavorables que justifiquen la suspensión parcial o total de la carrera, la organización asegura el retorno a meta de los corredores en el menor tiempo posible. En caso de abandono por lesión, o por accidente, que impida la aproximación andando hasta el punto de control más próximo, debes comunicar la situación al centro de emergencias de la prueba, cuyo teléfono encontrará en su dorsal

**Teléfono de emergencia 653 030 000
o también puedes llamar al 112 en el caso de
que no tengas cobertura.**

Aconsejamos guardar estos números en tu agenda de contactos como "aaTBT" para agilizar su localización en caso necesario. La solidaridad entre participantes es clave para estos casos. Debe primar la colaboración antes que la competitividad. La solidaridad y el respeto entre corredores serán cruciales en este tipo de situaciones.

21. ASISTENCIA PERSONAL

La asistencia personal está permitida únicamente en algunos puntos de avituallamiento: Vilaflor, Portillo Alto y Tigaiga (110k) y Minas de San José y Tigaiga (73k).

La asistencia la realizará una única persona en la zona específicamente reservada a este uso, tras identificarse mediante una acreditación de **“SUPPORTER”** y a criterio del jefe de avituallamiento (el resto del avituallamiento está estrictamente reservado a los corredores).

Las acreditaciones de SUPPORTER se entregan en el momento de la recogida de dorsal y eres libre de entregársela a la persona que consideres. Tu asistencia tiene derecho únicamente a acceder con una bolsa de mano (máximo 30 litros) para transportar los productos (comida, ropa...) necesarios. La asistencia facilitada por profesionales, o cualquier profesional médico o paramédico, está estrictamente prohibida. Esta medida garantiza la equidad entre los corredores. Naturalmente esto no impide a tu familia y amigos apoyarte durante todo el recorrido.

COMPAÑÍA EN EL RECORRIDO

No podrá acompañarte en parte o totalidad de la carrera ninguna persona no inscrita salvo en las zonas debidamente identificadas próximas a los avituallamientos, una medida que pretende asegurar la igualdad entre los competidores. Esto autoriza los pequeños paseos en familia en los sitios de confluencia, pero prohíbe las “liebres”.

Habrán comisarios de carrera en varios puntos del recorrido y podrán imponer penalizaciones en tiempo real en caso de no respetar el Reglamento.

Únicamente se permite acompañar al corredor en los 500 metros anteriores y posteriores a un punto de avituallamiento oficial, y nunca se permitirá la entrada de los acompañantes al avituallamiento.

Avituallamientos con asistencia permitida

110k: AV número 3: Vilaflor (Km 33,5)
AV número 7: Portillo Alto (Km 74,3)
AV número 10: Tigaiga (Km 63,6)

73k: AV número 3: Minas de San José (Km 28,6)
AV número 6: Tigaiga (Km 63,6)



22. MATERIAL OBLIGATORIO

Tenerife es una isla de contrastes y, por lo tanto, la meteorología puede ser muy variable a lo largo del recorrido de la carrera así que te pedimos que prestes una atención especial a este apartado.

Si eres corredor de la 110k, ten en cuenta que comenzarás la carrera a nivel del mar, en la playa de Los Cristianos, y alcanzarás los 3.555 metros de altura en el Teide.

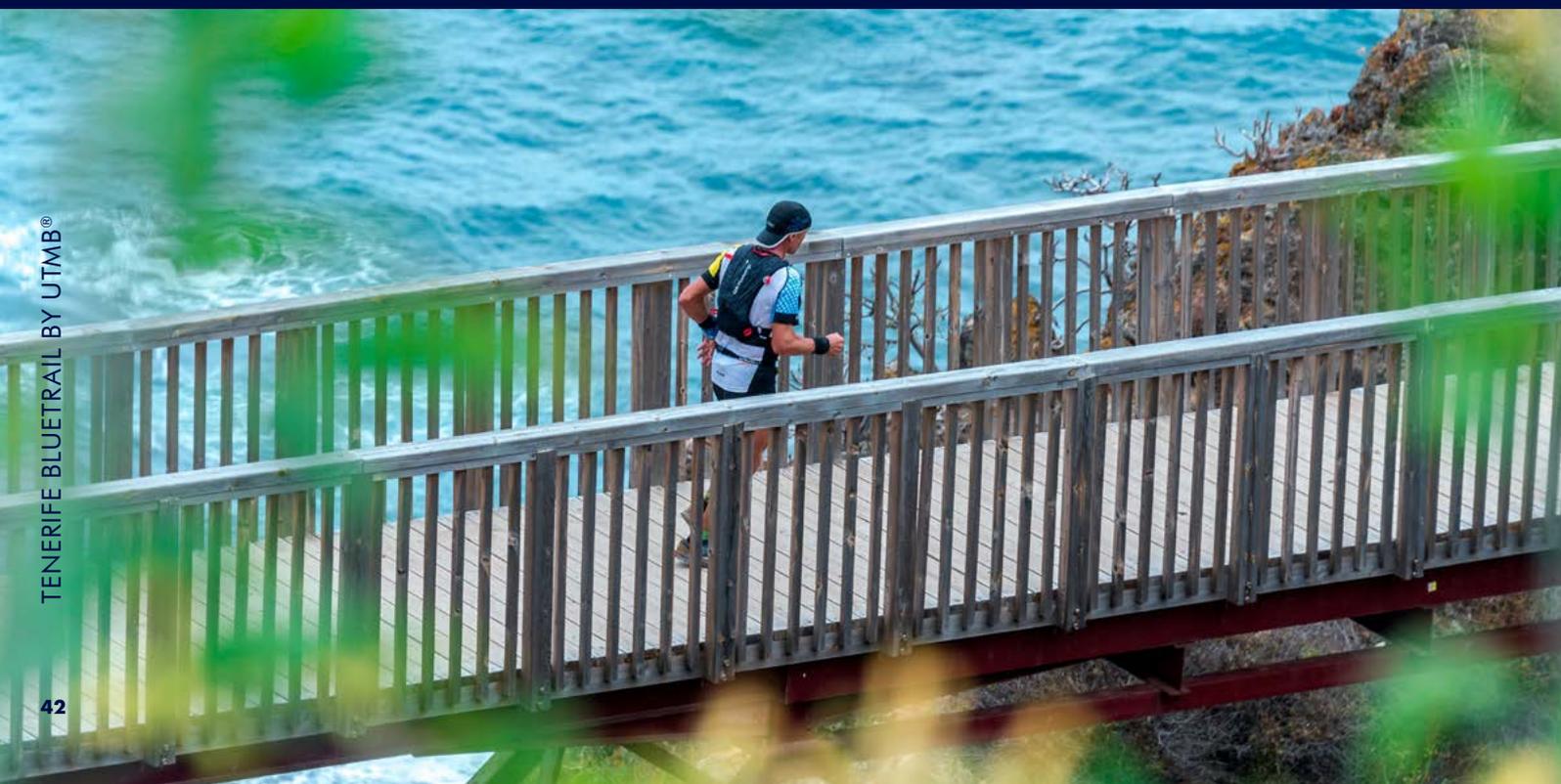
Todos los corredores se comprometen a llevar el material obligatorio. Todo participante, sin excepción, deberá asegurarse de disponer, como mínimo, del material marcado como obligatorio en la tabla siguiente para poder realizar la carrera. Dos o tres días previos a la carrera, y según lo que determine el Comité de Seguridad en base al último informe meteorológico, se comunicará si finalmente alguno de los artículos de la lista no es obligatorio durante toda la carrera, o si alguno de los recomendables pasa a ser obligatorio.

Se realizarán también controles aleatorios de material obligatorio para acceder al recinto cerrado de salida, y en cualquier punto del recorrido entre la salida y la llegada (incluidas), donde se revisarán los dorsales, los chips y el material obligatorio. No llevarlo implica la descalificación inmediata de la carrera.

Todo participante que decida llevar bastones deberá transportarlos durante toda la carrera. Está prohibido salir sin bastones y obtener y usar unos durante la carrera.

NO SE ADMITIRÁN BASTONES EN LA BOLSA DEL CORREDOR.

Por razones de seguridad y medioambientales, el uso de bastones está prohibido en el sendero de los Roques de García y hay que utilizarlos con puntas de goma en el Parque Nacional del Teide.



LISTA DE MATERIAL OBLIGATORIO

	▲ 110k	▲ 73k	▲ 47k RELAY	▲ 47k	▲ 24k	▲ VNC
 Zapato cerrado adecuado para el trail running	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Mochila o similar destinada a transportar el material obligatorio durante la carrera. A la mochila se le tendrá que añadir obligatoriamente en su parte externa el chip de cronometraje entregado junto con el dorsal.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Smartphone con Aplicación Livetrail instalada y parametrizada que permita su uso en España y Francia. El corredor debe estar disponible y atender al teléfono en cualquier momento antes, durante y después de la carrera : Mantenga su teléfono encendido, el modo avión está prohibido y puede ser penalizado. Se recomienda una batería externa.	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Vaso personal de 15cl mínimo (bidones o recipientes con tapón no aceptados)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Reserva de agua de 1,5L mínimo	✓	✓	✓ 1 LITRO	✓ 1 LITRO	✓ 1 LITRO	✓ 0,5 LITRO
 2 frontales en buen estado de funcionamiento con baterías o pilas de recambio para cada lámpara. Recomendación: 200 lúmenes o más para la lámpara principal	✓	✓ 1 FRONTAL				✓ 1 FRONTAL
 Saco de supervivencia / vivac térmico						
 Manta de supervivencia de 1,40m x 2m mínimo	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Silbato	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Reserva alimentaria. Recomendación: 800kcal (2geles + 2 barritas energéticas de 65g cada una)	✓	✓	✓	✓	✓	
 Chaqueta con capucha que permita soportar el mal tiempo en montaña y fabricada con una membrana impermeable* y transpirable** (Outdry por ejemplo). * mínimo aconsejado 10.000 Schermerber **RET aconsejado inferior a 13 - la chaqueta debe imperativamente disponer de una capucha integrada o adherida con un sistema previsto de origen por el fabricante. - les costuras deben ser termoselladas. - la chaqueta no debe tener partes compuestas por un tejido no impermeable, sólo las ventilaciones previstas por el fabricante (bajo los brazos, en la espalda) y desde el momento en que no alteran de manera evidente la impermeabilidad, son aceptadas. Es responsabilidad del corredor juzgar, según estos criterios, si su chaqueta se adapta al reglamento y por tanto al mal tiempo en montaña, pero en un control, el juicio del responsable del control o del comisario prevalecerá.	✓	✓	✓	✓	✓	✓

LISTA DE MATERIAL OBLIGATORIO

	▲ 110k	▲ 73k	▲ 47k RELAY	▲ 47k	▲ 24k	▲ VNC
 Pantón o malla de carrera de piernas largas o combinación de una malla y calcetines que cubran totalmente la pierna.	✔	✔	✔	✔	✔	✔
 Gorra o bandana	✔	✔	✔	✔	✔	
 Segunda capa térmica adicional: una prenda de segunda capa térmica de manga larga (algodón excluido) de un peso de 180g mínimo (hombre, talla M) O la combinación de una prenda interior térmica de manga larga (primera o segunda capa, algodón excluido) de un peso de 110g mínimo (hombre, talla M) y de un cortaviento* con una protección deperlante resistente (protección DWR) * el cortaviento no sustituye a la chaqueta impermeable con capucha, y viceversa						
 Guantes calientes e impermeables	✔	✔				
 Cubre-pantalón impermeable						
 Prendas térmicas de recambio indispensables en caso de frío o lluvia o en caso de lesión	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO
 Banda elástica adhesiva que permita hacer un vendaje o un strapping (mín. 100 cm x 6 cm)	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Platos y utensilios para comer	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Bastones	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO
 Vaselina o crema anti-rozaduras	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Reloj GPS con el recorrido de la carrera cargado	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO
 Cuchillo o tijeras con los que cortar la cinta adhesiva elástica	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Neceser de costura	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Pastillas potabilizadoras o Soft flask con filtro	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Crema de sol	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	
 Gafas de sol	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	ACONSEJADO	

CAMELBAK®

NUEVO CHALECO APEX™ PRO

REDEFINE LIMITS



TENERIFE BLUETRAIL BY UTMB®

VISITA [CAMELBAK.EU](https://www.camelbak.eu) PARA MÁS INFORMACIÓN⁴⁵

24. SEGURIDAD

METEOROLOGÍA

Las carreras de la Tenerife Bluetrail by UTMB® transcurren en plena naturaleza, en zonas de gran altitud, en zonas aisladas (lejos de las redes de carreteras principales, telecomunicaciones...), con una meteorología que puede cambiar muy deprisa y volverse adversa.

Consignas a tener en cuenta durante el recorrido:

- No te detengas en las zonas altas.
- En caso de perderte en una zona balizada, da media vuelta para buscar la última señal.
- Permanece en los caminos.

Consejos para afrontar una meteorología difícil:

- Anticípate al frío y calor extremos.
- No esperes a temblar para abrigarte.
- No te cambies expuesto en pleno viento: anticipa o espera a estar a cubierto.
- Protégete del sol.

BASTONES

En aquellas zonas en las que están permitidos, cuidado con los bastones, sobre todo donde la densidad de corredores es particularmente alta. No te pongas las dragoneras durante los descensos ya que, en caso de caída fuerte, las dragoneras impiden recuperarse convenientemente con las manos (lesiones en los hombros, muñecas, antebrazos o la cabeza).

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

La hidratación y los aportes energéticos deben estar adaptados a las condiciones meteorológicas y estar enriquecidos con sales durante todo el esfuerzo. Mantén un buen equilibrio entre los azúcares lentos y los azúcares rápidos.

CANSANCIO Y CONCENTRACIÓN

En los puntos de avituallamiento hay lugares previstos para descansar. Recomendamos que los corredores descansen en los avituallamientos habilitados a tal efecto. Todo corredor debe permanecer en el camino marcado/balizado, incluso para descansar.

El cansancio y la falta de concentración pueden ser el origen de un accidente. Corre en función de tus posibilidades a fin de reservar energía para remontar una situación difícil, como un cambio meteorológico brusco.

Cualquier corredor que se aleje voluntariamente del camino de la carrera deja de estar bajo la responsabilidad de la organización.

25. CRONOMETRAJE Y CONTROL DE PASO

A través de **LiveTrail** se llevará a cabo todo el sistema de cronometraje y seguimiento de los corredores. Los dorsales incorporarán un chip de un solo uso pegado al dorsal (que no se debe devolver), además de ser obligatorio también un elemento identificativo que cada corredor colocará en su mochila de carrera de manera visible.

En los puntos de control, situados en los avituallamientos, se deberá pasar el control de chip, que será automático por radiofrecuencia.

Debes asegurarte de pasar el chip porque si no pasas un control de paso de cronometraje supondrá tu **des-calificación**.

La identificación del corredor en los puntos de control depende del control de chip y no de los jueces de paso.

Se podrá hacer el seguimiento online de corredores a través de <https://live.utmb.world/es>.

También existe la app **LiveTrail**, válida para Android e IOS.



LIVE TRAIL



26. LIVETRAIL

La aplicación es una interfaz de referencia para tu seguridad porque aporta información de carrera importante (seguimiento en tiempo real de tu carrera y la de tus amigos). En caso de emergencia, existe una función SOS que permite enviar directamente por SMS tu posición GPS a la organización.

Esto representa un ahorro de tiempo vital para el rescate.

¡Atención! En ningún caso debe sustituir a una llamada al Puesto de Mando Avanzado (PMA).

El teléfono móvil es obligatorio durante la carrera, tener batería, y estar operativo. No pongas en ningún caso el modo avión dado que podríamos tener que contactar contigo, antes, durante, y después de la carrera. Recomendamos *smartphones* para poder utilizar la aplicación LiveTrail®. Es indispensable para tu seguridad. Para los corredores que pasarán más de 10 horas en carrera es aconsejable llevar una batería externa.

Verifica que el número de aviso que has indicado es el de la persona de tu entorno que debe ser alertada en caso de algún problema.

Muy importante: Para evitar agravantes en caso de accidente, asegúrate de que tus datos son correctos en tu espacio My UTMB. Puedes actualizarlo hasta el comienzo de tu carrera

27. AYUDAS Y SERVICIOS MÉDICOS

Hay varios puntos de ayuda y control a lo largo del recorrido. Estos puntos están comunicados por radio o teléfono con el Puesto de Mando Avanzado (número **653 030 000**), que estará impreso en el dorsal).

Los puntos de ayuda están destinados a facilitar asistencia a cualquier persona con medios propios de la organización o públicos.

Es responsabilidad de un corredor en dificultades solicitar ayuda:

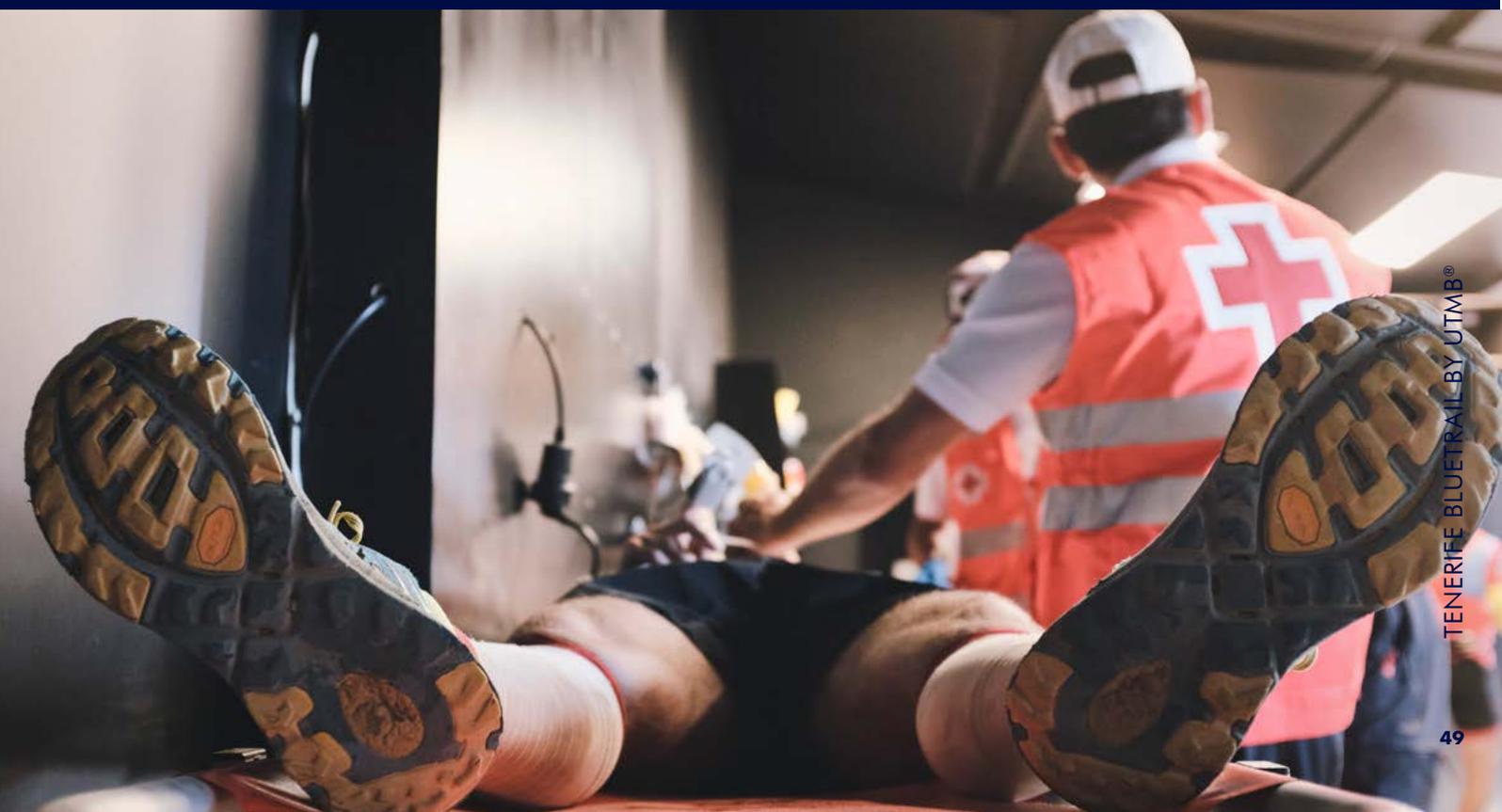
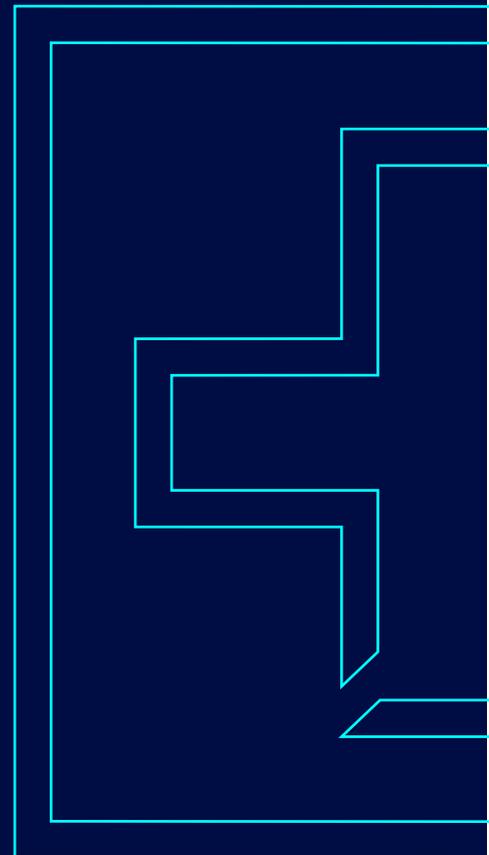
- Presentándose en el punto de ayuda.
- Llamando al Puesto de Mando Avanzado (PMA)
- Pidiendo a otro corredor que solicite ayuda.
- Utilizando la función SOS de la aplicación LiveRun.

Todo corredor debe asistir a cualquier persona en dificultades y solicitar ayuda. Además, debe quedarse junto al corredor en apuros hasta la llegada del personal de la organización.

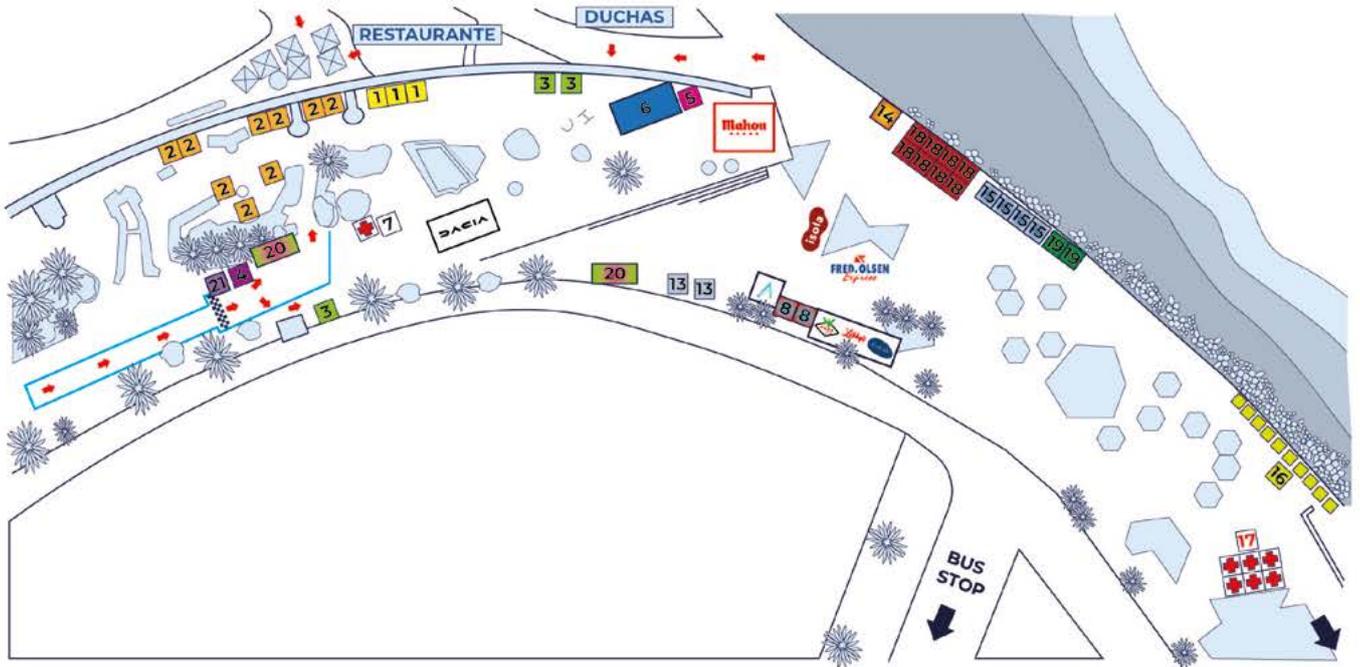
En caso de imposibilidad de contactar con el Puesto de Mando Avanzado (**653 030 000**) es posible llamar directamente a los organismos de socorro (particularmente en las zonas en las que solo las llamadas de urgencia son posibles) mediante el teléfono 112.

No hay que olvidar las dificultades de todo tipo, ligadas al entorno y la carrera, que pueden hacer esperar la ayuda más tiempo del previsto. La seguridad dependerá entonces de la calidad del material que se lleve en la mochila.

Antes de empezar, asegúrate de registrar los números de emergencia en tu teléfono móvil.



28. PLANO DE META



- | | | |
|--------------------------|---|--|
| 1 UTMB | 5 MUSICA | 9 FAST  |
| 2 PRENSA | 6 ESCENARIO | 10 LIBBY'S  |
| 3 TROFEO | 7 FONTEIDE  | 11 MAHOU  |
| 4 TIEMPOS | 8 COMIDA | 12 AQUARIUS  |
| 13 TIENDA | 17 HOSPITAL | 21 HOSPITAL |
| 14 FINISHER | 18 MOCHILAS | |
| 15 FISIOTERAPEUTA | 19 PODOLOGO | |
| 16 WC | 20 FOTOCALL | |



DXT
ENERGÍA

GALDAR
FRIENDS
MOUNTAIN

TENERIFE BLUEMAIL BY UTM&B

TIEMPOS DE CORTE

Punto	Altitud (M)	Dist (km)	Dist. inter (km)	Des-nivel + (M)	Des-nivel - (M)	Más rápido	Más lento	Barrera horaria	Servicios
PLAYA DE LOS CRISTIANOS	4	0	0	0	0	vie. 23:00	vie. 23:00		+2
CHAYOFA	324	8.5	8.5	333	13	vie. 23:32	sáb. 00:11	sáb. 00:20	+3
IFONCHE	1055	19.5	11	1109	59	sáb. 00:28	sáb. 02:13	sáb. 02:50	+3
VILAFLOR	1413	33.5	13.9	2136	725	sáb. 01:54	sáb. 05:36	sáb. 06:30	+4
MADRE DEL AGUA	1711	37.9	4.4	2528	823	sáb. 02:27	sáb. 06:44	sáb. 07:45	+3
PARADOR	2147	50.5	12.5	3376	1232	sáb. 03:56	sáb. 09:49	sáb. 10:30	+5
TEIDE-LA RAMBLETA	3529	61	10.4	4829	1304	sáb. 05:41	sáb. 13:50	sáb. 15:10	+3
PORTILLO ALTO	2129	74.3	13.3	4908	2783	sáb. 06:52	sáb. 16:39	sáb. 17:50	+4
PICACHOS	1695	82	7.6	5009	3316	sáb. 07:34	sáb. 18:19	sáb. 19:20	+2
BASE DEL ASOMADERO	471	93.4	11.3	5325	4860	sáb. 08:51	sáb. 21:19	sáb. 22:00	+3
TIGAIGA	283	101	7.6	6013	5734	sáb. 10:06	dom. 00:03	dom. 00:10	+4
MARÍTIM	62	106.9	5.8	6177	6121	sáb. 10:42	dom. 01:27		
PUERTO DE LA CRUZ	7	110.5	3.6	6201	6197	sáb. 11:01	dom. 02:01		+5



29.1.6. PLAYA DE LOS CRISTIANOS

Ir a la salida en la playa de Los Cristianos.

Puedes contratar si quieres el transporte en guagua hasta la salida desde tu zona de corredor en la plataforma de inscripciones.

DESDE

Puerto de la Cruz (Avda. Familia de Betancourt y Molina. Frente a Playa de Martiánez)

La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)

Santa Cruz de Tenerife (Recinto Ferial de Tenerife, frente al Parque Marítimo)

Puertito de Güimar (Autopista TF1. Salida 22 sentido Sur)

HORARIOS

Consulta los horarios en el apartado 'TRANSPORTE' de esta Guía del Corredor.

RESERVA

Es imprescindible reservar tu plaza en la web de la organización e indicar la parada de salida.



Los Cristianos

Puerto de la Cruz

Puertito de Güímar

La Laguna

Santa Cruz

TENERIFE BLUETRAIL 73k

Ya desde la misma salida, en el encantador pueblo de Vilaflor de Chasna, se puede intuir la belleza del paisaje que te espera. Enclavado en pleno Parque Natural de la Corona Forestal a más de 1.500 metros de altura, las calles de este núcleo urbano hablan de la historia de las medianías de Tenerife.

La Tenerife Bluetrail 73K te llevará a descubrir lugares que parecen sacados de un cuento. El Camino Real de Chasna, una vía pedestre con más de 500 años de historia que cruza la isla de sur a norte; el Paisaje Lunar, uno de los más espectaculares de Tenerife por el aspecto de otro planeta que ofrecen sus montañas delgadas y afiladas por la acción del viento y el agua, o la posibilidad de cruzar Las Cañadas del Teide a las faldas del imponente volcán que preside la isla son algunos de los atractivos que verás durante el recorrido.

100K M

3 RUNNING STAGES
UTMB

Distancia 73 KM	Desnivel positivo 3150 M+	FECHA DE SALIDA SABADO 08 JUNIO 2024	SALIDA VILAFLOR - 06:00	TIEMPO MÁXIMO PERMITIDO 16 HORAS
--------------------	------------------------------	--	----------------------------	-------------------------------------



TIEMPOS DE CORTE

Punto	Altitud (M)	Dist (km)	Dist. inter (km)	Des-nivel + (M)	Des-nivel - (M)	Más rápido	Más lento	Barrera horaria	Servicios
VILAFLORES	1386	0	0	0	0	sáb. 06:00	sáb. 06:00		
MADRE DEL AGUA	1704	4.8	4.8	384	69	sáb. 06:22	sáb. 06:56		 +3
PARADOR	2145	17.4	12.5	1161	405	sáb. 07:22	sáb. 09:36	sáb. 10:25	 +4
MINAS DE SAN JOSÉ	2283	28.6	11.1	1579	681	sáb. 08:12	sáb. 11:42	sáb. 13:00	 +3
PICACHOS	1686	44.5	15.8	1734	1432	sáb. 09:16	sáb. 14:15	sáb. 15:35	 +2
BASE DEL ASOMADERO	468	55.9	11.4	2143	3061	sáb. 10:27	sáb. 17:15	sáb. 18:00	 +3
TIGAIGA	282	63.6	7.6	2863	3966	sáb. 11:33	sáb. 19:56	sáb. 20:15	 +4
MARÍTIM	56	69.5	5.8	3116	4446	sáb. 12:13	sáb. 21:25		
PUERTO DE LA CRUZ	3	73.2	3.6	3148	4529	sáb. 12:30	sáb. 22:03	sáb. 22:00	 +5



29.2.6. VILAFLOL

Ir a la salida en la calle Santa Catalina de Vilaflor.

Puedes contratar si quieres el transporte en guagua hasta la salida desde tu zona de corredor en la plataforma de inscripciones.

DESDE

Arona (Avenida Juan Carlos I, a la altura del Supermercado Tu Trébol en Los Cristianos)

Puertito de Güimar (Autopista TF1. Salida 22 sentido Sur)

Santa Cruz de Tenerife (Recinto Ferial de Tenerife, frente al Parque Marítimo)

La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)

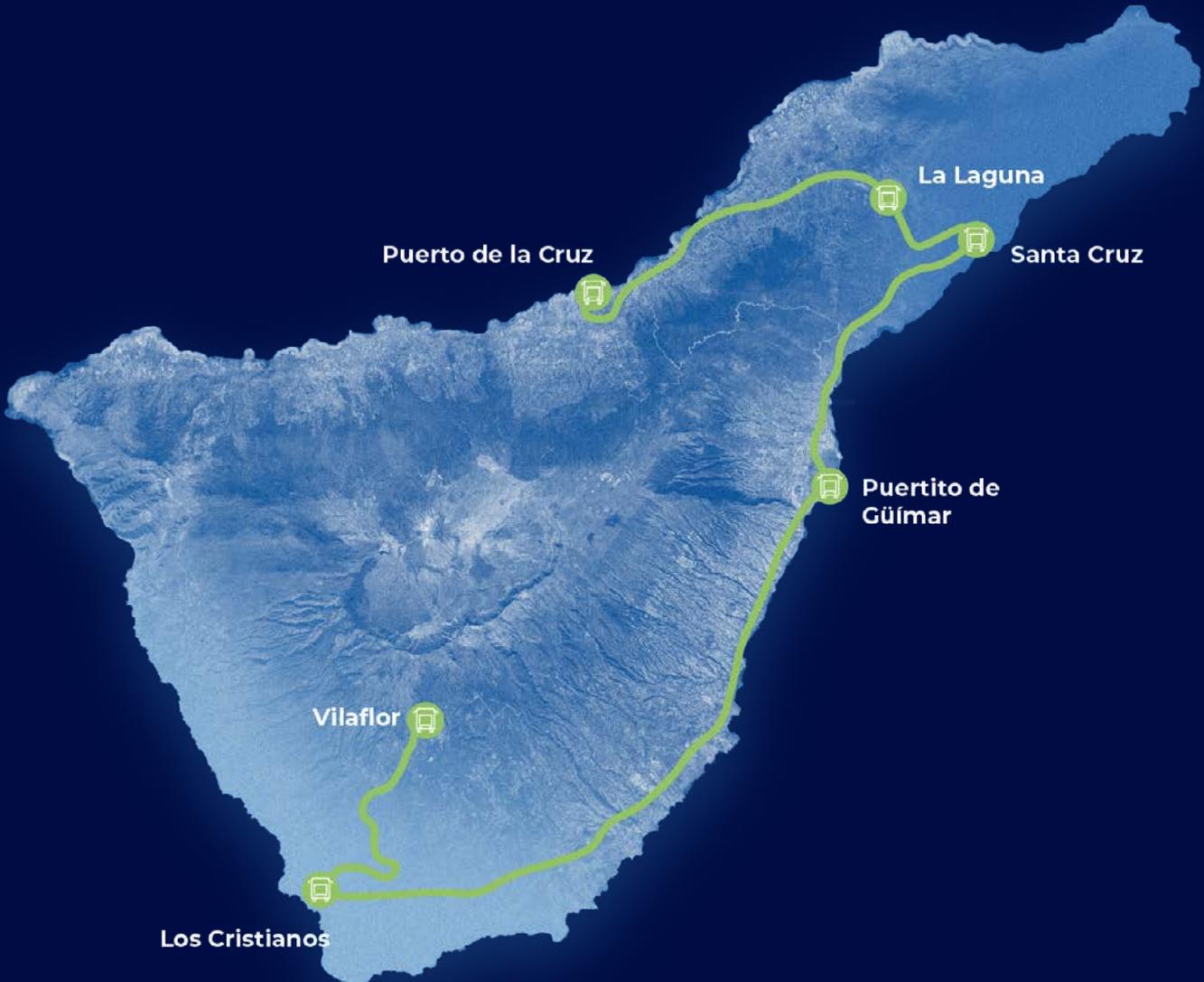
Puerto de la Cruz (Avenida Familia de Betancourt y Molina, frente a Playa de Martiáñez)

HORARIOS

Consulta los horarios en el apartado 'TRANSPORTE' de esta Guía del Corredor.

RESERVA

Es imprescindible reservar tu plaza en la web de la organización e indicar la parada de salida.



Los Cristianos

Vilaflor

Puerto de la Cruz

Puertito de Güímar

La Laguna

Santa Cruz

TENERIFE BLUETRAIL 47k

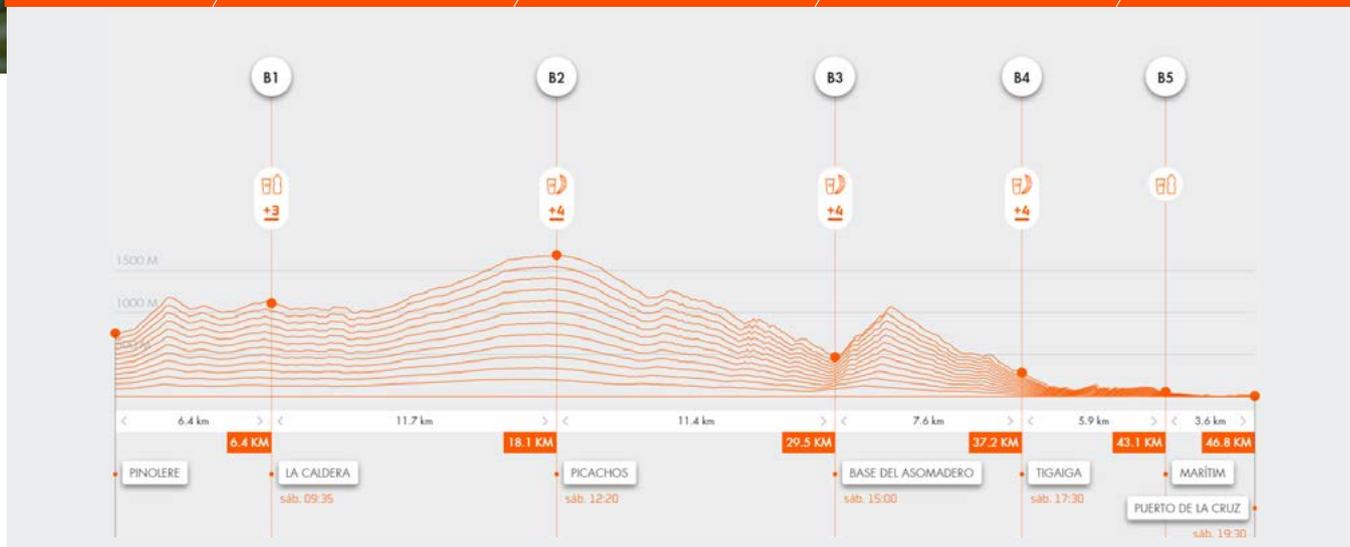
Estamos ante una auténtica aventura. 47 kilómetros para dejarse sorprender por un paisaje de bosques de pinos, brezos y laurisilva hasta divisar el mar camino de la meta del Puerto de la Cruz.

Una carrera tan física como espectacular por un trazado que ofrece uno de los desafíos más atractivos y mágicos: la subida al Asomadero, una pared vertical de más de 600 metros positivos en poco más de 2 kilómetros que también deberán salvar los participantes en el resto de carreras largas.

50K M



Distancia 47 KM	Desnivel positivo 2600 M+	FECHA DE SALIDA SÁBADO 08 JUNIO 2024	SALIDA PINOLERE - 08:00	TIEMPO MÁXIMO PERMITIDO 11 HORAS 30 MINUTOS
---------------------------	-------------------------------------	---	-----------------------------------	--



TIEMPOS DE CORTE

Punto	Altitud (M)	Dist (km)	Dist. inter (km)	Des-nivel + (M)	Des-nivel - (M)	Más rápido	Más lento	Barrera horaria	Servicios
PINOLERE	753	0	0	0	0	sáb. 08:00	sáb. 08:00		 +2
LA CALDERA	1111	6.4	6.4	622	256	sáb. 08:37	sáb. 09:40	sáb. 09:35	 +3
PICACHOS	1686	18.1	11.7	1360	431	sáb. 09:35	sáb. 12:16	sáb. 12:20	 +4
BASE DEL ASOMADERO	468	29.5	11.4	1672	1957	sáb. 10:33	sáb. 14:55	sáb. 15:00	 +4
TIGAIGA	282	37.2	7.6	2337	2807	sáb. 11:30	sáb. 17:28	sáb. 17:30	 +4
MARÍTIM	56	43.1	5.8	2533	3230	sáb. 12:01	sáb. 18:52		 +4
PUERTO DE LA CRUZ	3	46.8	3.6	2554	3296	sáb. 12:16	sáb. 19:32	sáb. 19:30	 +4



TENERIFE BLUETRAIL 47k RELAY

La carrera parte del parque Etnográfico de Pinolere, en el municipio de La Orotava. El primer corredor deberá recorrer un total de 22,5 kilómetros hasta llegar al Área Recreativa de Chanajiga (Los Realejos).

Allí le esperará el segundo relevista, que será el encargado de correr durante 24,5 kilómetros hasta cruzar la meta ubicada en el Puerto de la Cruz.

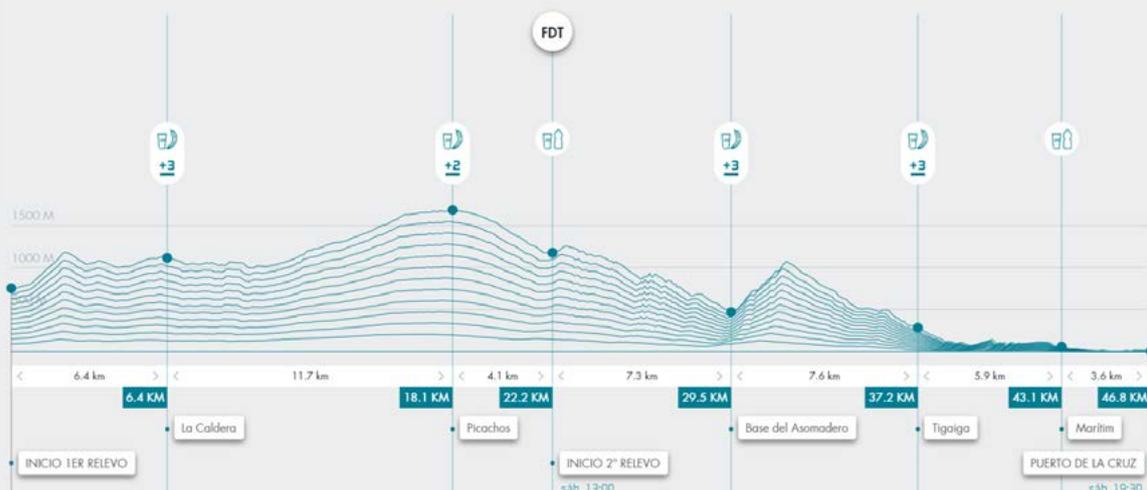
Distancia
47 KM

Desnivel positivo
2600 M+

FECHA DE SALIDA
SÁBADO 08 JUNIO
2024

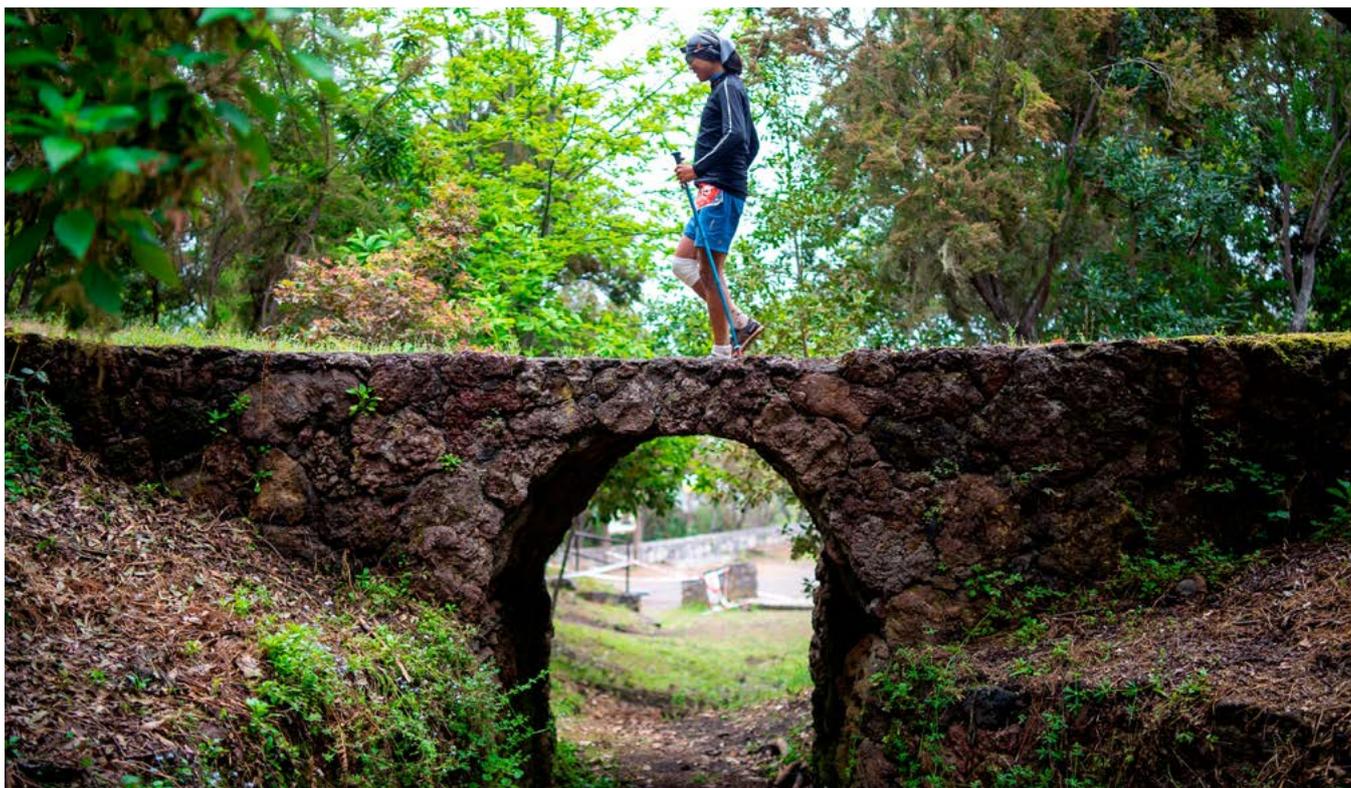
SALIDA
PINOLERE - 08:00

TIEMPO MÁXIMO PERMITIDO
11 HORAS
30 MINUTOS



TIEMPOS DE CORTE

Punto	Altitud (M)	Dist (km)	Dist. inter (km)	Des-nivel + (M)	Des-nivel - (M)	Más rápido	Más lento	Barrera horaria	Servicios
INICIO 1ER RELEVO	753	0	0	0	0	sáb. 08:00	sáb. 08:00		
LA CALDERA	1114	6.4	6.4	622	256	sáb. 08:37	sáb. 09:40		 +3
PICACHOS	1686	18.1	11.7	1360	431	sáb. 09:35	sáb. 12:16		 +2
INICIO 2º RELEVO	1176	22.2	4	1360	935	sáb. 09:51	sáb. 13:00	sáb. 13:00	
BASE DEL ASOMADERO	468	29.5	11.4	1672	1957	sáb. 10:33	sáb. 14:55		 +3
TIGAIGA	282	37.2	7.6	2337	2807	sáb. 11:30	sáb. 17:28		 +3
MARÍTIM	56	43.1	5.8	2533	3230	sáb. 12:01	sáb. 18:52		
PUERTO DE LA CRUZ	3	46.8	3.6	2554	3296	sáb. 12:16	sáb. 19:32	sáb. 19:30	 



29.4.5. PARQUE ETNOGRÁFICO DE PINOLERE

La salida de la modalidad Tenerife Bluetrail 47k y Tenerife Bluetrail 47k Relay estará situada en el Parque Etnográfico de Pinolere (La Orotava).

Puedes contratar si quieres el transporte en guagua hasta la salida desde tu zona de corredor en la plataforma de inscripciones.

DESDE

Arona (Avenida Juan Carlos I, a la altura del Supermercado Tu Trébol en Los Cristianos)

Puertito de Güimar (Autopista TF1. Salida 22 sentido Santa Cruz)

Santa Cruz de Tenerife (Recinto Ferial de Tenerife, frente al Parque Marítimo)

La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)

Puerto de la Cruz (Avenida Familia de Betancourt y Molina, frente a Playa de Martiánez)

HORARIOS

Consulta los horarios en el apartado 'TRANSPORTE' de esta Guía del Corredor.

RESERVA

Es imprescindible reservar tu plaza en la web de la organización e indicar la parada de salida.



Los Cristianos

Puerto de la Cruz

Pinolere

Puertito de Güímar

La Laguna

Santa Cruz

TENERIFE BLUETRAIL 24k

Los aficionados a la media distancia tienen aquí una experiencia única. Son 24 kilómetros que te llevarán a vivir una aventura mágica entre el verde del monte de Tenerife y el Atlántico camino de la meta.

Es un recorrido que parte del municipio del barrio de Palo Blanco del municipio de Los Realejos, situado en la zona norte de Tenerife, y que llevará a los corredores por un **entorno natural sorprendente**.

20K **M**

RUNNING STONE
1
UTMB

Distancia
24 KM

Desnivel positivo
1300 M+

FECHA DE SALIDA
SÁBADO 08 JUNIO
2024

SALIDA
PALO BLANCO
- 09:00

TIEMPO MÁXIMO PERMITIDO
05 HORAS
30 MINUTOS



TIEMPOS DE CORTE

Punto	Altitud (M)	Dist (km)	Dist. inter (km)	Des-nivel + (M)	Des-nivel - (M)	Más rápido	Más lento	Barrera horaria	Servicios
PALO BLANCO	702	0	0	0	0	sáb. 09:00	sáb. 09:00		 +3
BASE DEL ASOMADERO	472	6.7	6.7	378	604	sáb. 09:33	sáb. 10:29	sáb. 10:30	 +4
TIGAIGA	288	14.3	7.5	1001	1406	sáb. 10:21	sáb. 12:43	jue. 12:40	 +3
MARÍTIM	51	20.2	5.8	1140	1800	sáb. 10:48	sáb. 13:57		 +3
PUERTO DE LA CRUZ	5	23.8	3.6	1140	1839	sáb. 11:01	sáb. 14:32	sáb. 14:30	 +3



29.5.4. PALO BLANCO

La salida de la modalidad 24K estará situada en el barrio de Palo Blanco, dentro del municipio de Los Realejos.

Puedes contratar si quieres el transporte en guagua hasta la salida desde tu zona de corredor en la plataforma de inscripciones.

DESDE

Arona (Avenida Juan Carlos I, a la altura del Supermercado Tu Trébol en Los Cristianos)

Puertito de Güimar (Autopista TF1. Salida 22 sentido Santa Cruz)

Santa Cruz de Tenerife (Recinto Ferial de Tenerife, frente al Parque Marítimo)

La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)

Puerto de la Cruz (Avenida Familia de Betancourt y Molina, frente a Playa de Martiáñez)

HORARIOS

Consulta los horarios en el apartado 'TRANSPORTE' de esta Guía del Corredor.

RESERVA

Es imprescindible reservar tu plaza en la web de la organización e indicar la parada de salida.



Los Cristianos

Puerto de la Cruz

Palo Blanco

Puertito de Güímar

La Laguna

Santa Cruz

VERTICAL NIGHT CHALLENGE

Es la carrera nocturna de la Tenerife Bluetrail by UTMB® pensada para los valientes. El reto es subir una pared vertical con más de 630 metros de desnivel en solo 2,2 kilómetros: el Asomadero.

La salida será desde la plaza Viera y Clavijo de Los Realejos.

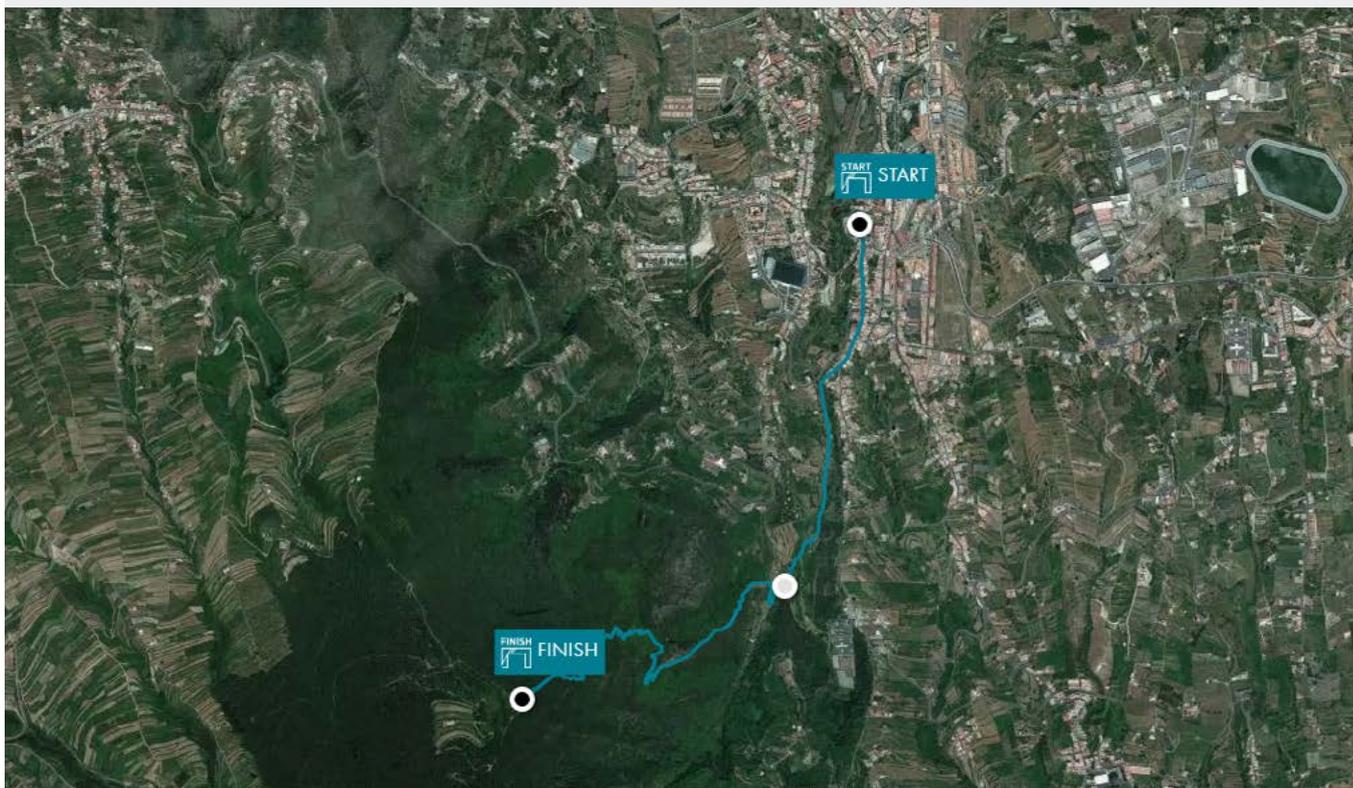
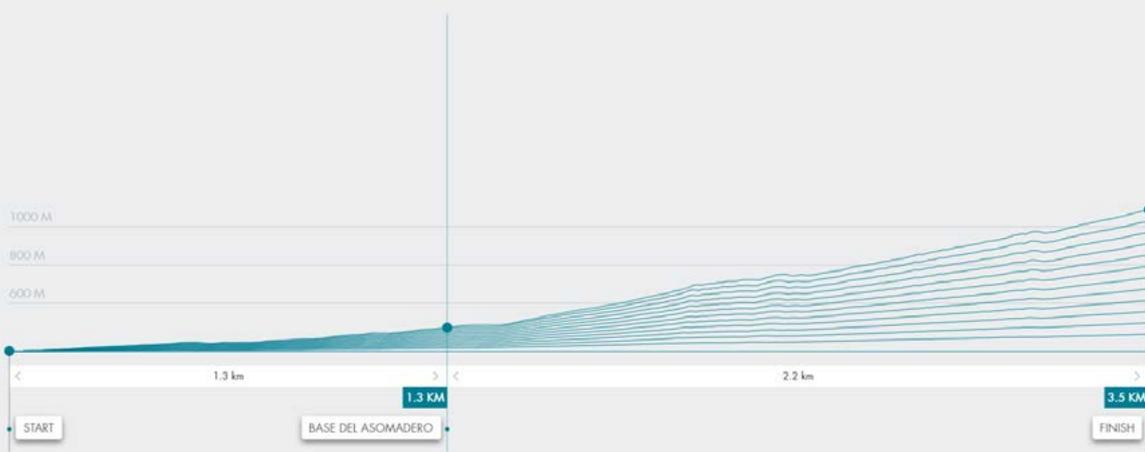
Distancia
3.5 KM

Desnivel positivo
760 M+

FECHA DE SALIDA
JUEVES 06 JUNIO
2024

SALIDA
LOS REALEJOS
- 21:00

TIEMPO MÁXIMO PERMITIDO
01 HORAS



TIEMPOS DE CORTE

Punto	Altitud (M)	Dist (km)	Dist. inter (km)	Des-nivel + (M)	Des-nivel - (M)	Más rápido	Más lento	Barrera horaria	Servicios
START	350	0	0	0	0	jue. 21:00	jue. 21:00		
BASE DEL ASOMADERO	472	1.3	1.3	130	8	jue. 21:05	jue. 21:12		
FINISH	1089	3.5	2.2	759	20	jue. 21:25	jue. 21:25		



29.6.3. PLAZA VIERA Y CLAVIJO

La salida de la Vertical Night Challenge está situada en la popular plaza de Viera y Clavijo, en el centro urbano de Los Realejos. Los corredores tendrán por delante 3,5 kilómetros de auténtico desafío hasta llegar a la meta en la cima del Mirador del Asomadero.

DESDE

Arona (Avenida Juan Carlos I, a la altura del Supermercado Tu Trébol en Los Cristianos)

Puertito de Güímar (Autopista TF1. Salida 22 sentido Santa Cruz)

Santa Cruz de Tenerife (Recinto Ferial de Tenerife, frente al Parque Marítimo)

La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)

Puerto de la Cruz (Avenida Familia de Betancourt y Molina, frente a Playa de Martiánez)

HORARIOS

Consulta los horarios en el apartado 'TRANSPORTE' de esta Guía del Corredor.

RESERVA

Es imprescindible reservar tu plaza en la web de la organización e indicar la parada de salida.

IMPORTANTE: Al finalizar la carrera en el Mirador del Asomadero, puedes optar por dos trayectos de vuelta:

- 1.** Ir caminando hasta el Mirador de la Corona por una bajada de unos 2 kilómetros y desde allí una guagua de la organización te trasladará hasta la plaza Viera y Clavijo de Los Realejos.
- 2.** Volver a bajar por el mismo trazado de la carrera, previo aviso a la organización, y teniendo en cuenta que podrías encontrarte con deportistas que aún están ascendiendo.



Los Cristianos

Vilaflor

Los Realejos

Puerto de la Cruz

Puertito de Güímar

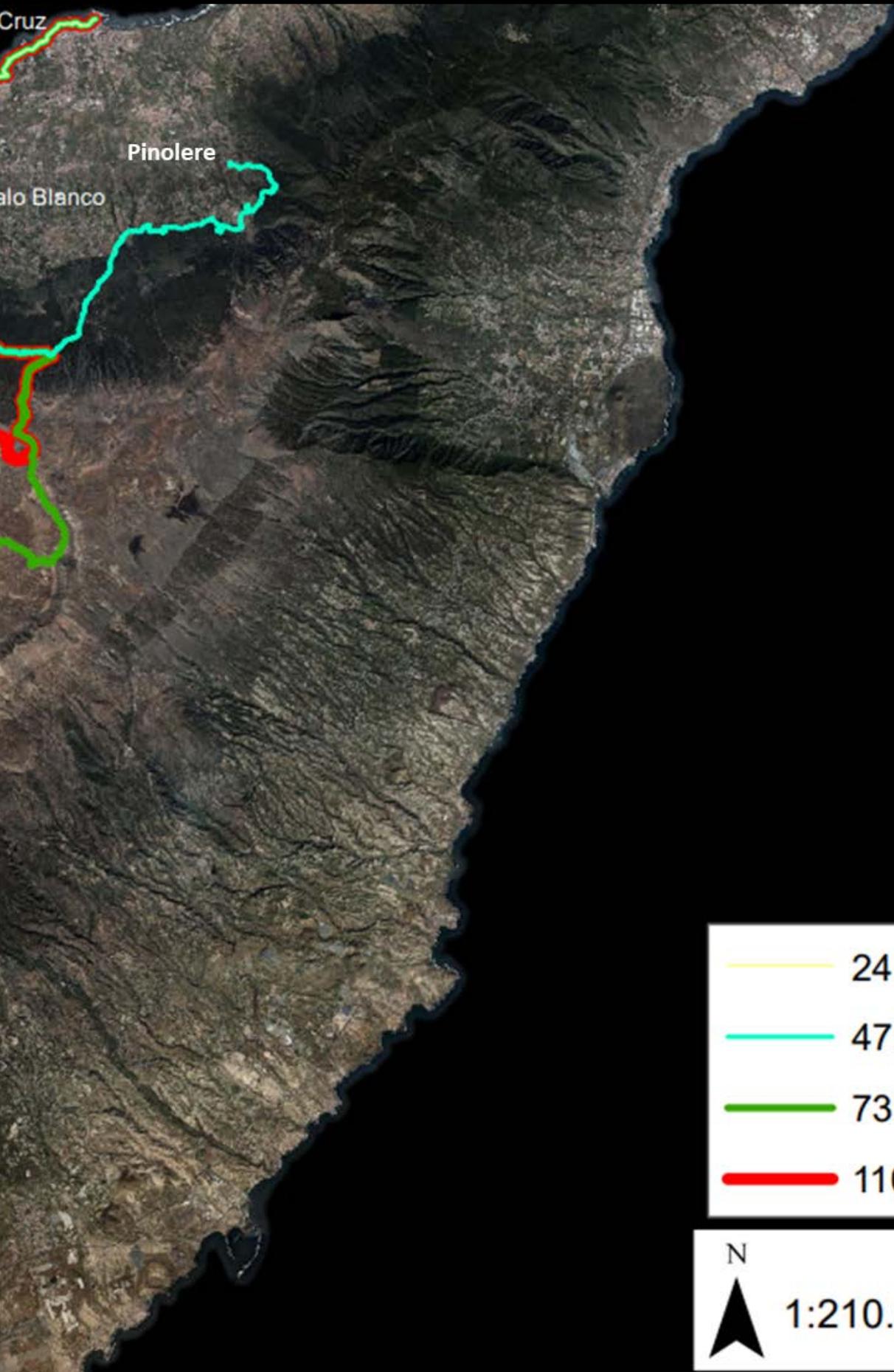
La Laguna

Santa Cruz

29.7. CARRERAS PARA TODOS

Puerto de la

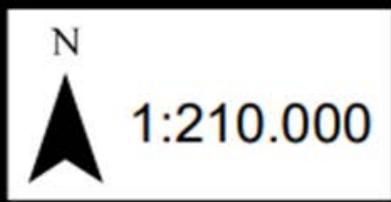
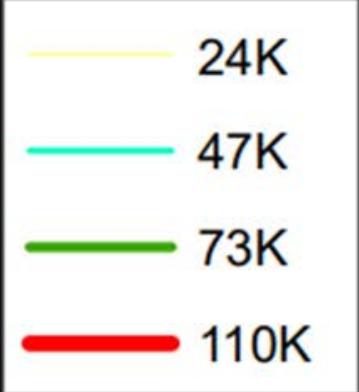




Cruz

Pinolere

Palo Blanco



RETO

Esta modalidad, dirigida a personas con discapacidad, volverá a estar presente en la Tenerife Bluetrail by UTMB® con un circuito de 8, 5 y 1 kilómetros para que todos tengan opciones.

La prueba arrancará a las 18:00 horas desde tres puntos diferentes dependiendo de la distancia elegida: Mirador de San Pedro, Barranco de San Felipe y Casa de la Aduana, respectivamente.

Distancia
8, 5 y 1 KM

Desnivel positivo
280, 130 y 30 M+

FECHA DE SALIDA
SÁBADO 08 JUNIO
2024

SALIDA
MIRADOR DE SAN PEDRO
BARRANCO DE SAN FELIPE
CASA DE LA ADUANA

TIEMPO MÁXIMO PERMITIDO
SIN LÍMITE

TRANSPORTE DESDE

Santa Cruz de Tenerife (Recinto Ferial de Tenerife, frente al Parque Marítimo)
La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)
Puerto de la Cruz (Avenida Familia de Betancourt y Molina, frente a Playa de Martiánez)

HORARIOS

Consulta los horarios en el apartado 'TRANSPORTE' de esta Guía del Corredor.

RESERVA

Es imprescindible reservar tu plaza en la web de la organización e indicar la parada de salida.

Salida	Distancia	Desnivel + (M)	Tiempo max.	Hora	Fecha de salida
Mirador de San Pedro	8 km	280 m	Sin Límite	18:00 h	sábado 8 de junio
Barranco de San Felipe	5 km	130 m	Sin Límite	18:00 h	sábado 8 de junio
Casa de la Aduana	1 km	30 m	Sin Límite	18:00 h	sábado 8 de junio

JOËLETES

Esta modalidad inclusiva de la Tenerife Bluetrail by UTMB® está pensada para deportistas que precisan de una asistencia técnica de un equipo, que lo acompaña durante todo el trayecto. Para ello se utiliza una silla todoterreno (joëlette) que permite a una persona con discapacidad o movilidad reducida participar y disfrutar de la carrera.

La salida de la prueba, 100% adaptada, será a las **18:00 horas del día 8 de junio**. Los participantes, un máximo de 10 equipos de cinco componentes, deberán recorrer los 8 kilómetros que separan el Mirador de San Pedro de la meta ubicada en la playa de Martiánez del Puerto de la Cruz.

Distancia
8 KM

Desnivel positivo
280 M+

FECHA DE SALIDA
SÁBADO 08 JUNIO
2024 - 18:00h

SALIDA
MIRADOR DE SAN PEDRO

TIEMPO MÁXIMO PERMITIDO
SIN LÍMITE

TRANSPORTE DESDE

Santa Cruz de Tenerife (Recinto Ferial de Tenerife, frente al Parque Marítimo)
La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)
Puerto de la Cruz (Avenida Familia de Betancourt y Molina, frente a Playa de Martiánez)

HORARIOS

Consulta los horarios en el apartado 'TRANSPORTE' de esta Guía del Corredor.

RESERVA

Es imprescindible reservar tu plaza en la web de la organización e indicar la parada de salida.

FAMILY RACE

Esta modalidad es una prueba pensada para las familias de hasta cinco miembros y siempre con un adulto y un menor como mínimo dentro del equipo.

La cita es el próximo día **8 de junio, a las 18:00 horas**, en el Barranco de San Felipe, en el Puerto de la Cruz. Los participantes deberán recorrer los cinco kilómetros que separan la salida de la meta situada en la playa de Martiánez.

Distancia
5 KM

Desnivel positivo
130 M+

FECHA DE SALIDA
SÁBADO 08 JUNIO
2024 - 18:00h

SALIDA
BARRANCO DE SAN FELIPE

TIEMPO MÁXIMO PERMITIDO
SIN LÍMITE

TRANSPORTE DESDE

Santa Cruz de Tenerife (Recinto Ferial de Tenerife, frente al Parque Marítimo)
La Laguna (Avenida de Angel Guimerá Jorge/Escuela de Arquitectura Técnica)
Puerto de la Cruz (Avenida Familia de Betancourt y Molina, frente a Playa de Martiánez)

HORARIOS

Consulta los horarios en el apartado 'TRANSPORTE' de esta Guía del Corredor.

RESERVA

Es imprescindible reservar tu plaza en la web de la organización e indicar la parada de salida.

PEQUE RACE

La Peque Race es la carrera que la Tenerife Bluetrail by UTMB® reserva para los menores de siete años acompañados de un adulto.

La cita es a las **10:00 horas del día 8 de junio** en la Casa de la Aduana del Puerto de la Cruz. El reto será 1 kilómetro, el que separa a los pequeños deportistas de la meta ubicada en la playa de Martiánez.

Distancia
1 KM

Desnivel positivo
30 M+

FECHA DE SALIDA
SÁBADO 08 JUNIO
2024 - 10:00h

SALIDA
CASA DE LA ADUANA

TIEMPO MÁXIMO PERMITIDO
SIN LÍMITE



R2 3.0 CALF SLEEVES



Compression Grid Pattern
Targeted high level muscle support.
Decreasing the risk of injury and cramps.



Waffle Proprioceptive Stripes
Promote microcirculation and lymphatic flow.
Less chance of shin splints & stomach inflammation



Achilles Proprioceptive Stripes
Promotes support and microcirculation to the achilles tendon.
Added support & less inflammation



Fibular Stripes
3D textured yarn activates the fibular muscles, improving balance & stability.
Less chance of sprained ankles

MICRO GAINS, **MACRO RESULTS.**

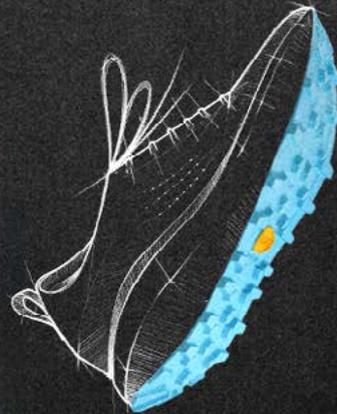


COMPRESSPORT®

www.compressport.com

REPAIR IF YOU CARE

ARREGLA TUS ZAPATILLAS DE TRAIL RUNNING CON SUELAS VIBRAM Y CONVIÉRTETE EN TESTER.



ENCUENTRA EL ZAPATERO MÁS CERCANO A TI

VIBRAM.COM/SHOE-REPAIR-LOCATOR



VIBRAM.COM

30. PUNTOS DE SEGUIMIENTO PARA ACOMPAÑANTES

110k

AVITUALLAMIENTO	DISTANCIA	PREVISIÓN PRIMERO	PREVISIÓN ÚLTIMO	TIEMPOS DE CORTE	ASISTENCIA PERMITIDA	ACCESO VEHICULO PRIVADO	ZONA DE APARCAMIENTO
START		23:00h	23:00h		SI	SI	FACIL APARCAMIENTO JUNTO AL MUELLE
CHAYOFA	8.54	23:34h	00:18h	0:20:00	NO	SI	APARCAMIENTO ANTES Y DESPUES AVITUALLAMIENTO
IFONCHE	19.09	00:29h	02:27h	2:50:00	NO	SI	POCAS PLAZAS A 250 METROS DEL AVITUALLAMIENTO
VILAFLOR	33.41	02:00h	06:05h	6:30	SI	SI	JUNTO A PARROQUIA SAN PEDRO APOSTOL
MADRE DEL AGUA	37.87	02:29h	07:12h	7:45	NO	SI	TRAS CRUZAR PISTA MADRE DEL AGUA 3,5KM
PARADOR	50.44	03:47h	10:08h	10:30	NO	SI	POCAS PLAZAS EN ROQUES DE GARCIA
RAMBLETA	60.79	05:24h	13:40h	15:10	NO	NO	SOLO ACCESO POR TELEFERICO O A PIE
PORTILLO ALTO	74.08	06:35h	16:23h	17:50	SI	SI	JUNTO A RESTAURANTE BAMBÍ
PICACHOS	81.7	07:15h	17:57h	19:20	NO	NO	PROHIBIDO
BASE DEL ASOMADERO	93.12	08:40h	21:07h	22:00	NO	NO	PROHIBIDO
TIGAIGA	100.86	09:57h	23:50h	0:10	SI	SI	POCAS PLAZAS EN CALLES CERCANAS
MARITIM	106.78	10:44h	01:23h	NO	NO	SI	PROHIBIDO
FINISH	110.37	11:04h	02:00h	2:00	SI	SI	ALREDEDORES DE PLAYA MARTIANEZ

73k

AVITUALLAMIENTO	DISTANCIA	PREVISIÓN PRIMERO	PREVISIÓN ÚLTIMO	TIEMPOS DE CORTE	ASISTENCIA PERMITIDA	ACCESO VEHICULO PRIVADO	ZONA DE APARCAMIENTO
VILAFLOR		06:00h	06:00h		SI	SI	JUNTO A PARROQUIA SAN PEDRO APOSTOL
MADRE DEL AGUA	4.92	06:26h	07:04h	NO	NO	SI	TRAS CRUZAR PISTA MADRE DEL AGUA 3,5KM
PARADOR	17.48	07:30h	09:42h	10:25	NO	SI	POCAS PLAZAS EN ROQUES DE GARCIA
MINAS DE SAN JOSE	28.6	08:21h	11:47h	13:00	SI	SI	PLAZAS EN AMBOS SENTIDOS DE LA CARRETERA
PICACHOS	44.48	09:25h	14:25h	15:35	NO	NO	PROHIBIDO
BASE DEL ASOMADERO	55.9	10:34h	17:14h	18:00	NO	NO	PROHIBIDO
TIGAIGA	63.64	11:37h	19:51h	20:15	SI	SI	POCAS PLAZAS EN CALLES CERCANAS
MARITIM	69.55	12:14h	21:22h	NO	NO	NO	PROHIBIDO
FINISH	73.14	12:30h	22:00h	22:00	NO	SI	ALREDEDORES DE PLAYA MARTIANEZ

47k

AVITUALLAMIENTO	DISTANCIA	PREVISIÓN PRIMERO	PREVISIÓN ÚLTIMO	TIEMPOS DE CORTE	ASISTENCIA PERMITIDA	ACCESO VEHICULO PRIVADO	ZONA DE APARCAMIENTO
START		08:00h	08:00h		SI	SI	EN PARQUING FERIA ETNOGRAFICA DE PINOLERE
LA CALDERA	6.44	08:37h	09:41h	9:35	NO	SI	POCAS PLAZAS EN AREA RECREATIVA
PICACHOS	18.16	09:35h	12:17h	12:20	NO	NO	PROHIBIDO
BASE DEL ASOMADERO	29.5	10:34h	14:54h	15:00	NO	NO	PROHIBIDO
TIGAIGA	37.19	11:30h	17:28h	17:30	NO	SI	POCAS PLAZAS EN CALLES CERCANAS
MARITIM	43.07	12:02h	18:53h	NO	NO	SI	PROHIBIDO
FINISH	46.66	12:16h	19:30h	19:30	SI	SI	ALREDEDORES DE PLAYA MARTIANEZ

24k

AVITUALLAMIENTO	DISTANCIA	PREVISIÓN PRIMERO	PREVISIÓN ÚLTIMO	TIEMPOS DE CORTE	ASISTENCIA PERMITIDA	ACCESO VEHICULO PRIVADO	ZONA DE APARCAMIENTO
START	NO	8:00h	9:00h	NO	SI	SI	ALREDEDORES DEL CAMPO FUTBOL PALO BLANCO
BASE DEL ASOMADERO	1.38	0:31h	10:29h	10:30	NO	NO	PROHIBIDO
TIGAIGA	3.6	1:17h	12:39h	12:40	NO	SI	POCAS PLAZAS EN CALLES CERCANAS
MARITIM		1:44h	13:56h	NO	NO	SI	PROHIBIDO
FINISH	3,5	1:56h	14:30h	14:30	SI	SI	ALREDEDORES DE PLAYA MARTIANEZ

VERTICAL NIGHT CHALLENGE

AVITUALLAMIENTO	DISTANCIA	PREVISIÓN PRIMERO	PREVISIÓN ÚLTIMO	TIEMPOS DE CORTE	ASISTENCIA PERMITIDA	ACCESO VEHICULO PRIVADO	ZONA DE APARCAMIENTO
START		21:00h		NO	SI	SI	ALREDEDORES PLAZA VIERA Y CLAVIJO
BASE DEL ASOMADERO	1.38			NO	NO	NO	PROHIBIDO
FINISH	3.6	21:25h	22:25h	NO	SI	SI	ALREDEDORES DE PLAYA MARTIANEZ

30. TENERIFE BLUETRAIL BY UTMB® -EXPODEPORTE 2024

Recogida de dorsales

Jueves 6 de junio 10:00h. a 20:00h.

Viernes 7 de junio 10:00h. a 20:00h.

Ubicación:

El Recinto Ferial de Tenerife, obra del arquitecto e ingeniero Santiago Calatrava, está a escasos 600 metros de la estación de guaguas, con un gran aparcamiento en su frente al mar (el correspondiente al Parque Marítimo de Tenerife).

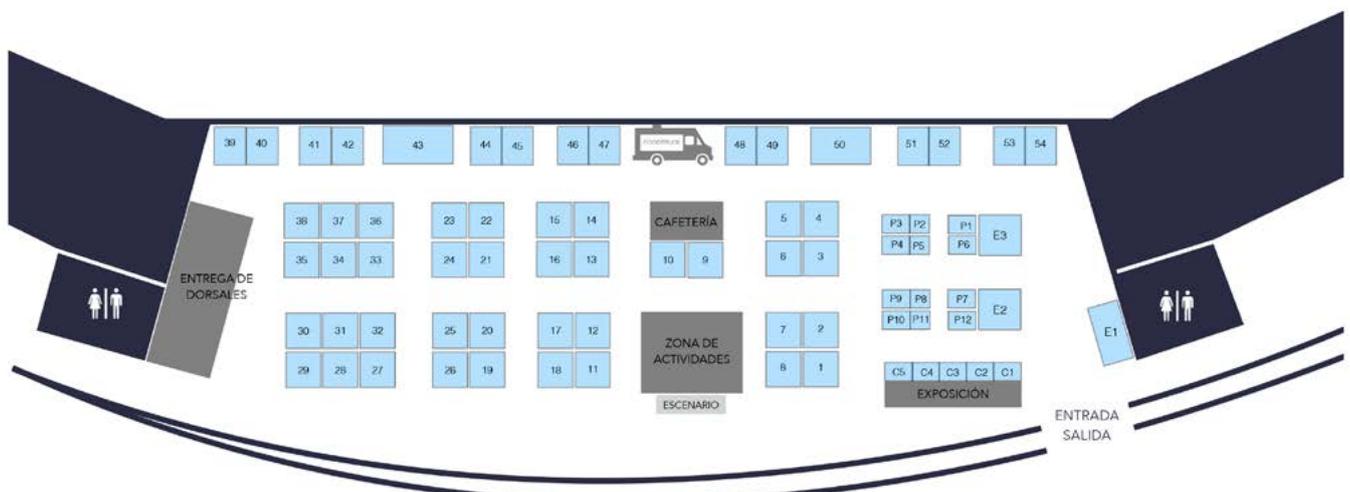
Es un edificio singular y además toma como referencia las torres de Santa Cruz (los edificios más altos de la ciudad) ya que está al lado y te sirven de referencia en cualquier punto que te encuentres de la ciudad.

Geolocalización

[Google Maps](#)

Documentación a presentar en la recogida de dorsales

Los dorsales se entregan individualmente a cada corredor con la presentación de un documento de identidad con fotografía o pasaporte . Quiero [leer el Reglamento](#)



*Sujeto a posibles cambios

AV. LA CONSTITUCIÓN

31. BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES PARA LOS ACOMPAÑANTES DE LOS CORREDORES

- Solo está permitida la asistencia a los corredores en los puntos de avituallamiento autorizados según se recoge en el apartado 'Puntos de seguimiento para acompañantes' de esta guía del corredor.
- Se recomienda el uso del transporte público, pero si decides ir en tu propio coche solo será posible estacionarlo en las zonas indicadas en el apartado 'Puntos de seguimiento para acompañantes' de esta guía del corredor.
- Se prohíbe el uso de equipos musicales, megafonía, cohetes o pirotecnia para apoyar a los corredores.
- Si circulas por pistas o zonas de espacio protegido autorizadas, recuerda siempre que tienes que ser muy prudente porque los ruidos o el polvo pueden provocar un impacto negativo en el medioambiente aunque nosotros no nos demos cuenta.
- Puedes ver la Red Canaria de Espacios Naturales Protegidos de la Isla de Tenerife pulsando aquí.
- Está totalmente prohibido coger flores, plantas o piedras.
- Siempre tienes que circular por los senderos o pistas.
- Si generas cualquier tipo de residuo, asegúrate de depositarlo en un contenedor selectivo del núcleo urbano más próximo.
- Los fósforos y las colillas son una de las causas principales de incendio forestal así que extrema las precauciones al máximo.
- La prueba puede ser cancelada si así lo dictaminen las autoridades competentes en el caso de fenómenos meteorológicos adversos que impliquen la prohibición de circular por los senderos y pistas o que puedan poner en peligro la seguridad de los participantes.

**FOR EVERY
ADVENTURE**

SUSTAINABLE HEAD & NECKWEAR
DESIGNED FOR ANY FORECAST

Buff
Certified
B
Corporation

buff.com

hospiten 



 **Tenerife
Bluetrail**
BY **UTMB**

90€* Chequeo Cardiovascular Deportivo

Servicio de Cardiología

Hospiten Patrocinador de la
Tenerife Bluetrail by UTMB

* Promoción válida hasta 30/06 para todos los inscritos en Tenerife Bluetrail 2024.
Solicita tu cita online a través de www.hospiten.com o descarga la App Hospiten.



www.hospiten.com



Podología deportiva

Estudios biomecánicos de la pisada

Angiología y cirugía vascular

Plantillas personalizadas

Cirugía ambulatoria del pie

Quiropodia general

Radiología digital

Ecografía

Podología infantil

"La salud de tus pies."



Clínica del Pie
OROTAVA

Avda. Mayorazgo de Franchy, 15 • La Orotava • Tenerife

HORARIO: Lunes a Viernes de 09:00 a 20:00 horas

TELÉFONOS: 922 325 055 / 660 837 002

EMAIL: info@clinicadelpieorotava.com

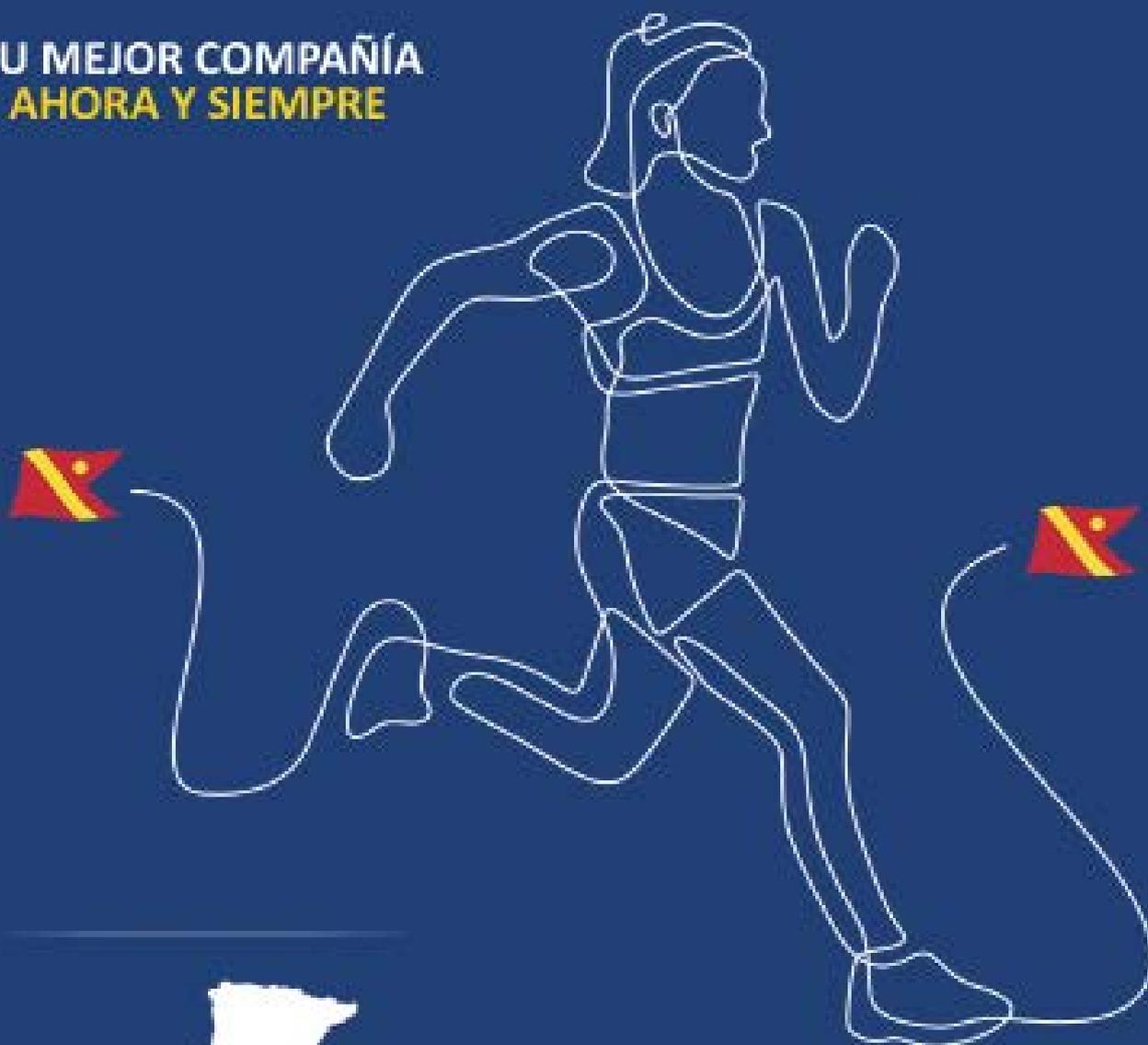


www.clinicadelpieorotava.com

50

ANIVERSARIO

TU MEJOR COMPAÑÍA
AHORA Y SIEMPRE



fredolsen.es


FRED. OLSEN
Express

Energía que acompaña

isola[®]

 **Tenerife
Bluetrail**

BY **UTMB**

6-8 de junio



www.isola.es



Afronta tu nuevo reto con Physiorelax

Ven a vernos a la feria y prepárate con *masajes y consejos*





Tenerife Bluetrail

BY **UTMB®**

HOKA
FLY HUMAN FLY

DACIA

näak

SUUNTO

DXT
TENERIFE

tenerife!
despierta emociones.

 Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU

 MINISTERIO
DE INDUSTRIA,
Y TURISMO

R

**Islas
Canarias**
LATITUD DE VIDA

 Gobierno
de Canarias

FRED. OLSEN
Express

 Hospiten

 **cajamar**
CAJA RURAL

 **PHYSORELAX**

Libby's

Mahou
★★★★

Fonteide
MANTENIMIENTO

 Clínica del Pie
BOGOTÁ

isola

Coca-Cola
EUROPACIFIC
PARTNERS

 **La Molineta**

Tirma

FAST
BOUTIQUE

ue Universidad
Europea CANARIAS

rtvc Radio
Televisión
Canaria

