



GUÍA DE LAS FATIGUITAS 2025





Si compras
elaborado aquí
vuelve a ti.

*Por eso, los premios de la Circular de Tejeda 2025,
serán productos con la marca Elaborado en Canarias.*





Lo que hay aquí dentro

- Presentación
- Programa horario día de la carrera
- Lugares importantes
- Material obligatorio en carrera
- Medidas especiales de acceso al Roque Nublo
- Stop cabezas gachas
- Elementos de balizamiento
- Puntos de separación de carreras
- Tramo de especial precaución
- Tramos de salida y llegada
- Balizas GPS para distancia Larga
- Perfiles, avituallamientos y puntos de corte
- Información de los puntos de corte
- Actuación frente a una emergencia
- Entrega de dorsales

Y muchas más cosas en medio de todo esto



La canariedad por todo lo alto

30 de mayo, Día de Canarias, que mejor manera de celebrarlo que en uno de los paisajes más reconocidos de nuestras islas, la caldera de Tejeda, con el Roque Nublo y el Roque Bentayga como testigos excepcionales.

Para conmemorar esta fecha tan especial, la edición de este año rinde homenaje a uno de los iconos que nos acompaña desde hace mucho tiempo en nuestro día a día y que todo el mundo es capaz de reconocer: la de los dos canarios, uno azul y otro amarillo invertido, símbolo de los productos elaborados en Canarias.

Gracias a la gentileza de ASINCA (Asociación Industrial de Canarias), propietarios de la marca, y en la persona de su presidente en la provincia de Las Palmas y vicepresidente regional, D. Virgilio Correa Suárez, hemos podido plasmar a esos dos canarios en los diseños de las prendas de la carrera, un hecho que nos ha llenado de gran orgullo y de una enorme alegría.

La idiosincrasia de la Circular casa perfectamente con este símbolo de lo canario, de lo que somos capaces de hacer en esta excepcional tierra desde hace muchos años por nuestra gente y que ha ido legando de generación en generación.

Esperamos que la 16ª edición de la Circular sea del agrado de todos y todas, año tras año trabajamos para mejorar el anterior, no solo de esta, sino también de nuestras otras dos pruebas que conforman la Tejeda Copa Trail.

Como bien dice el lema de la campaña de Elaborado en Canarias "La felicidad viene de fábrica", en la Circular, utilizando un símil, podríamos decir que "La requintaera viene de fábrica".

Francisco Juan Perera Hernández Alcalde de Tejeda
Verónica Espino Rodríguez Concejala de Deportes



Programa horario día de la carrera

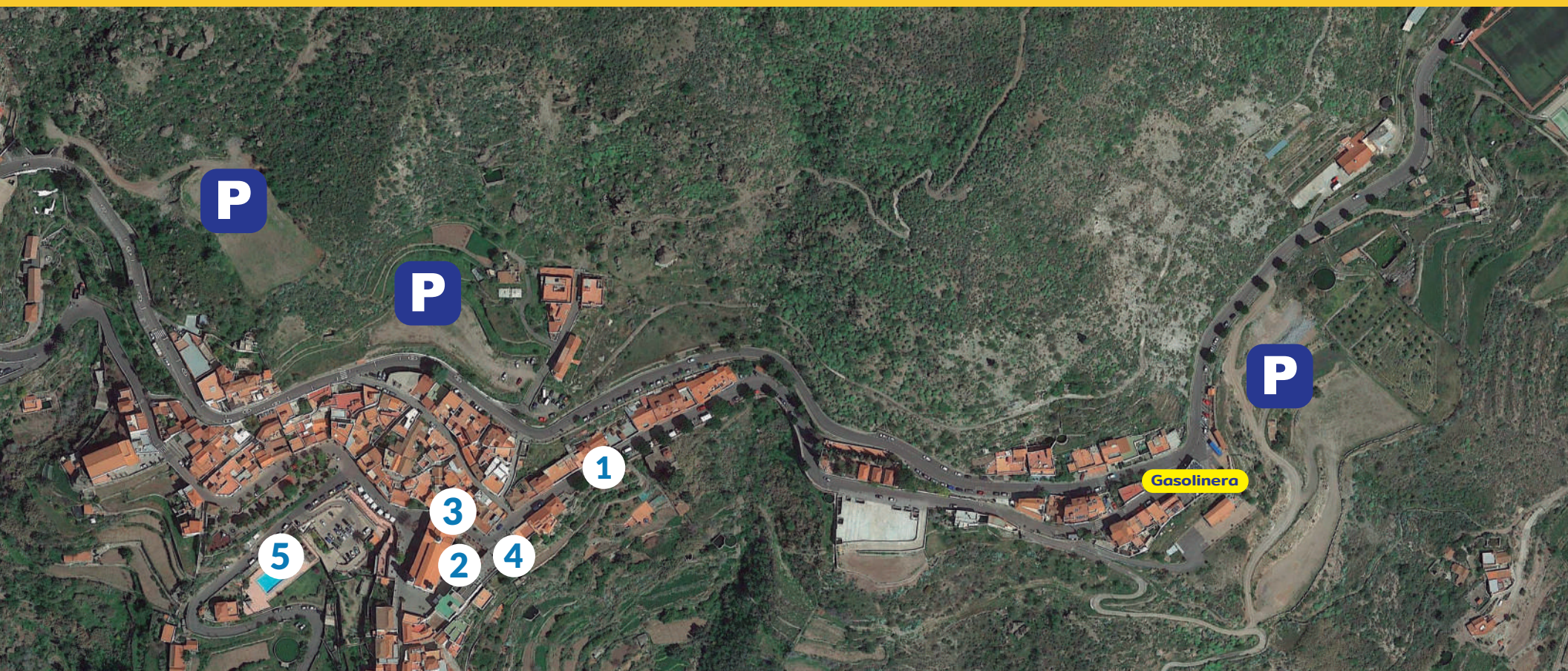
- 04:00** Comienzo entrega balizas GPS Larga
- 04:30** Apertura guardatrapos
- 05:00** Salida Larga (Dios los coja confesaos)
- 07:30** Salida Media
- 08:30** Salida Corta
- 09:30** Salida Apenitas y Mi Primer Trail
- 10:30** Comienzo llegada de participantes
- 13:30** Entrega de premios Apenitas, Corta y Media*
- 15:30** Entrega de premios Larga (en caso de faltar* algún premiado/a se irán subiendo al podio al llegar)
- 17:30** Quién no se ha escondido tiempo ha tenido

* La asistencia a la entrega de premios es obligatoria, en caso de que algún corredor/a no se presene quedará descalificado de la carrera.

CAMINA O REQUINTA

Lugares importantes

- 1 Salida-Meta
- 2 Avituallamiento meta
- 3 Guardatrapos
- 4 Entrega de premios
- 5 Duchas (piscina)



CAMINA O REQUINTA





Material obligatorio en carrera



Luz frontal
y roja trasera
parpadeante



Depósito/s
con al menos
1 L. de capacidad



Teléfono móvil
operativo en
todo momento



Manta térmica
de al menos
100x200 cm



Baliza de
seguimiento
(la damos nosotros)



Depósito/s
con al menos
1 L. de capacidad



Teléfono móvil
operativo en
todo momento

***EN FUNCIÓN DE LA PREVISIÓN DEL TIEMPO SE PODRÁ
SOLICITAR ALGÚN OTRO MATERIAL OBLIGATORIO**

Medidas especiales de acceso al Roque Nublo

Como es bien sabido, desde principios de año el acceso principal al Roque Nublo (desde La Goleta) está regulado mediante reservas. Tras varias reuniones con la Consejería de Medio Ambiente del Cabildo de Gran Canaria, llegamos a un entente para poder seguir subiendo como en anteriores ediciones. Esto implica que, tanto por nuestra parte como organización, como también por parte de los y las participantes y sus acompañantes (quizás la parte más importante), se han de cumplir las medidas especiales estipuladas, para que en futuras ediciones puedan seguir disfrutando del paso por el icono de nuestra isla.

Las normas a seguir son las siguientes (desde el acceso de La Goleta):



9:30 a 13:30

ACCESO SOLO PARTICIPANTES CON SU DORSAL Y PERSONAL DE ORGANIZACIÓN IDENTIFICADOS



13:30

HORA DE CORTE IMPROPRIOGABLE EN LA GOLETA PARA LAS DISTANCIAS QUE PASAN POR ESTE PUNTO



BALIZAMIENTO

DESDE LA GOLETA AL NUBLO NO HABRÁ BALIZAS, SOLO FLECHA EN EL CRUCE DEL SENDERO S-70 (VARIANTE DE DEGOLLADA BLANCA)

IMPORTANTE PARA ACOMPAÑANTES

Uno de los problemas, si no el más importante, en la zona del Roque Nublo, son los coches mal aparcados en el borde de la carretera que la colapsan. Si no quieren llevarse ninguna sorpresa, y sobre todo, que los y las corredoras puedan seguir disfrutando del actual recorrido en futuras ediciones, les pedimos que no accedan en coche y utilicen el servicio regular de guaguas implantado para llegar.



Punto de control en la explanada del Roque Nublo

Han de entrar y salir al tablón como en anteriores ocasiones

**GANA UN ALMUERZO CON
SPA PARA 2 PERSONAS**

PARADORES
Cruz de Tejada

El día de la entrega les daremos una hoja con un potaje de letras que tendrán que llevar resuelto el día de la carrera. Una mano pecadora sacará una de ellas, comprobaremos si está bien y anunciaremos la persona ganadora.

Ojito que tiene lo suyo, un par de dioptrías van a ganar resolviéndolo.





No hagan como ellas, levanten la cabeza

Seguro que a la mayoría, por muy bien que tuviera preparada la carrera, en algún momento echó por donde no debía con la consiguiente calentura.

Nuestro equipo de marcaje se esmera al máximo para que todos sigan por donde deben, pero siempre hay una gran parte que depende de la concentración de los y las corredoras, por eso les pedimos que en todo momento vayan atentos a las balizas y a las señales que colocamos, sobre todo en los cruces.

Para esta edición de la carrera utilizaremos dos tipos de balizas con picas blancas, las de color amarillo, que venimos empleando desde hace tiempo, y las nuevas balizas de color rojo que estrenaremos en la Circular y que serán las que vayamos utilizando en mayor medida en las próximas carreras (no vamos a tirar las amarillas a la basura).

En los cruces utilizaremos flechas indicativas hacia donde tienen que ir y en los puntos clave del recorrido habrán carteles de gran tamaño para indicar el recorrido según la modalidad que estés haciendo.

En algunas zonas donde no sea posible utilizar las picas pondremos cinta de color rojo con letras amarillas, sobre todo en los metros siguientes donde haya algún cruce.

Precaución en los cruce de carretera

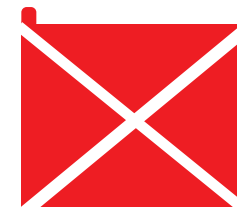
Las diferentes distancias tienen tramos en los que el recorrido transita o cruza por algún tramo de carretera, en estos lugares les rogamos extremen la precaución y actúen como cualquier peatón, no por estar en una carrera tienen ningún tipo de privilegio o preferencia y los coches, motos, camiones, guaguas y demás fauna vial no son de gomaespuma.



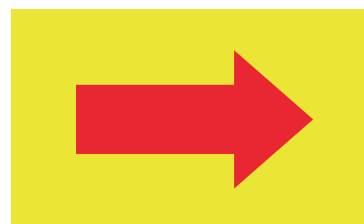
Elementos de balizamiento



Baliza amarilla con elementos rojos



Baliza roja con aspa blanca (nueva)



Flechas direccionales



Cinta de balizamiento



Señal de desvío en puntos clave y confirmación de recorridos

En la primera parte de la distancia Larga estos elementos llevarán materiales reflectantes para que sean fácilmente identificables por los y las participantes.



Puntos de separación de carreras

» Los Manantiales Km 3,6



Camino
dirección
Degollada
Becerra



Tramo
asfalto
dirección
La Culata



» Avituallamiento de Garañón

Larga Km. 32,2

Media y Corta Km. 7,7



Izquierda
dirección
Las Mesas



Derecha
dirección
Presa de
los Hornos

CAMINA
O REQUINTA



Tramo de especial precaución



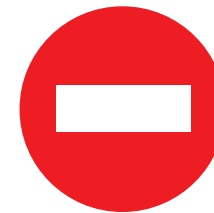
Km. 46,9



Km. 22,4



Km. 8,8



**CORRER
PARARSE
ADELANTAR**

En el recorrido de las distancias Larga, Media y Corta, se pasará por la zona conocida como **Risco Feo**. Este tramo, de unos 90 m. aproximadamente, tendrá unas consideraciones especiales de seguridad, donde **no estará permitido correr, adelantar, ni pararse, salvo causa de extremísima gravedad**. Rogamos a todos y todas el cumplimiento exhaustivo de estas normas para evitar cualquier tipo de incidente. La zona estará perfectamente señalizada, tanto al inicio como al final, además habrá personal advirtiendo de la zona y por si surgiera algún tipo de inconveniente.

Tramos de salida y llegada



CRUCE DE CARRETERA

Precaución al cruzar
SEGUIR POR LA ACERA
HASTA LA BAJADA DE
RECTA DE META



- El tramo inicial de asfalto de la salida de la distancia Larga (1,4 kms.) será lanzada mediante vehículo hasta el comienzo del camino en el barrio de La Degollada

grancanariadeportes.com

**NOS GUSTA
EL DEPORTE**



**Cabildo de
Gran Canaria**



**INSTITUTO INSULAR
DE DEPORTES**



Baliza GPS para distancia Larga

- Los corredores y corredoras de la distancia Larga irán equipados con balizas GPS para tener seguimiento en directo de su situación en carrera. Esto permite un mejor control desde el puesto de seguridad de la carrera, así como información instantánea para familiares y amigos mediante la tecnología de Tracmove.
- A PARTIR DE LAS 4:00 SE PODRÁN EMEPZAR A RECOGER EN LA ZONA DE SALIDA-META
- HASTA QUE TODOS Y TODAS LAS PARTICIPANTES NO LA HAYAN RECOGIDO Y SE VERIFIQUE SU SEÑAL NO SE DARÁ LA SALIDA A LA CARRERA




TRACMOVE
TRACKING SYSTEMS



CROMO RACER (PRE- CARRERA)

¿POR QUÉ DEBES TENERLO?

- Recuerdo único y coleccionable
- Fácil de compartir en redes
- QR con acceso a promociones
- Puedes imprimirlo y ponerlo donde quieras

CROMO FINISHER

TU CROMO DE LA CARRERA



CROMOWIN

Tu recuerdo de la Circular



Gracias al acuerdo entre **Tejeda Copatrail y Cromowin**, todos los participantes tendrán acceso a un recuerdo único y 100% personalizado: un cromo digital con tus datos oficiales de la carrera, que podrás personalizar con tu nombre deportivo y tu mejor foto.

📸 ¿Qué es el Cromo Finisher?

Tendrás acceso a dos tipos de cromos digitales:

➤ **Cromo RACE:** disponible antes de la carrera una vez que se haya cerrado el periodo de inscripción, con tu nombre y los datos clave del recorrido. Ideal para compartir tu participación desde el primer momento.

➤ **Cromo FINISHER:** se genera tras cruzar la meta, con tus datos oficiales: tiempo final, posición, etc... Podrás personalizarlo con tu mejor foto, directamente desde tu móvil o eligiendo una foto de la organización desde la galería de la aplicación de Cromowin.

🔍 ¿Cómo lo consigo?

➤ ANTES DE LA CARRERA

A partir del día 23 de Mayo:

- Accede a running.cromowin.com
- Si no te has registrado, regístrate con el mismo email con el que te has inscrito en la carrera
- Confirma tu correo desde el email que te ha llegado.
- Accede a la aplicación con la cuenta que acabas de crear y si todo ha ido bien ya tendrás acceso a tus cromos. Podrás ver tu Cromo RACE con los datos previos de la prueba.

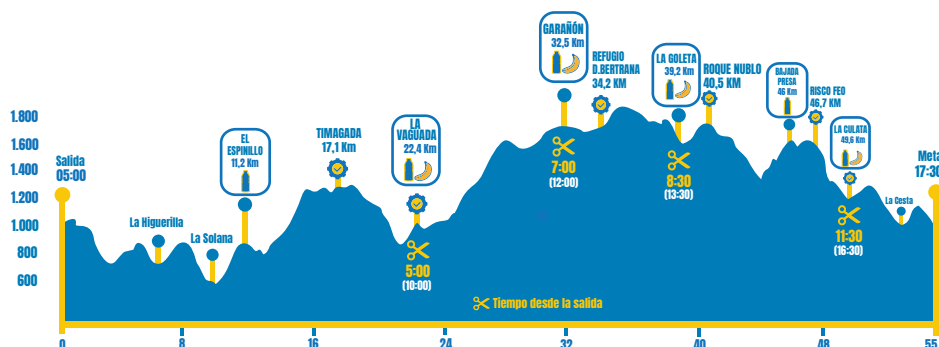
➤ DESPUÉS DE LA CARRERA

Una vez completada la carrera, vuelve a running.cromowin.com, y una vez procesados los datos oficiales ya tendrás disponible tu Cromo FINISHER, que podrás comenzar a personalizar con tu mejor foto.

Recuerda, desde la galería de fotos públicas, tendrás acceso a las fotos oficiales del evento, hechas por los fotógrafos de la organización.

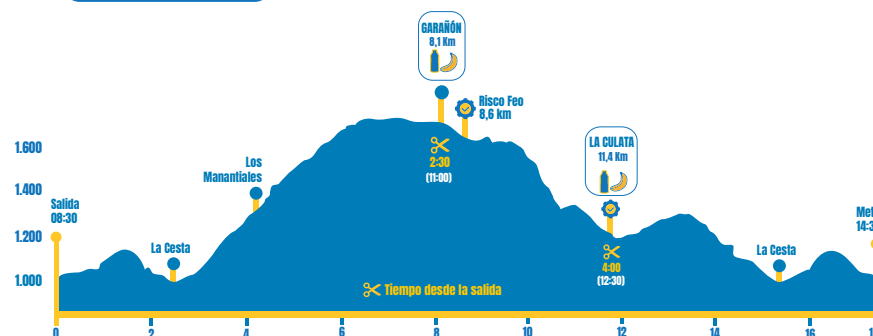
¡Y NO OLVIDES COMPARTIRLO!

Distancia: 55 km
Desnivel positivo: 4.016 m.
Desnivel negativo: 4.016 m.
Cota mínima: 628 m.
Cota máxima: 1.840 m
Tiempo máximo: 12:30 horas
Salida: 05:00
Cierre meta: 18:00

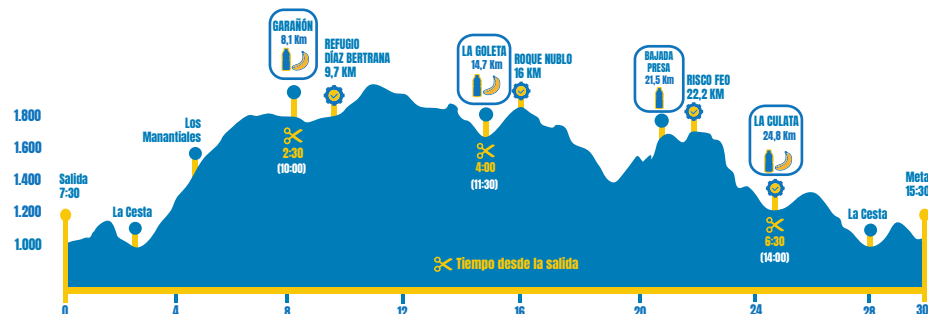


Perfiles, avituallamientos y puntos de corte

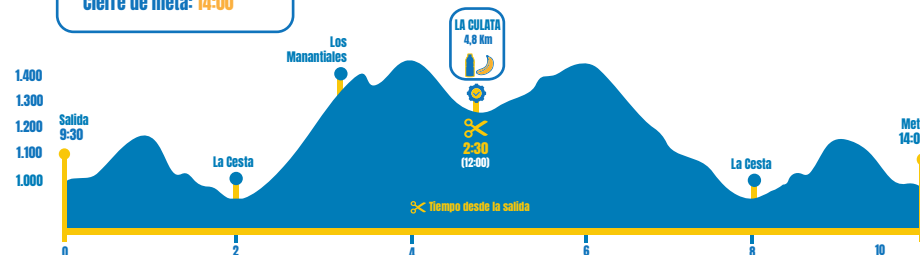
Distancia: 17 km
Desnivel positivo: 1.330 m.
Desnivel negativo: 1.330 m.
Cota mínima: 1.050 m.
Cota máxima: 1.704 m
Tiempo máximo: 6 h.
Hora salida: 08:30
Cierre meta: 14:30



Distancia: 30 km
Desnivel positivo: 2.180 m.
Desnivel negativo: 2.180 m.
Cota mínima: 1.050 m.
Cota máxima: 1.840 m
Tiempo máximo: 8 h
Salida: 07:30
Meta: 15:30



Distancia: 10 km
Desnivel positivo: 750 m.
Desnivel negativo: 750 m.
Cota mínima: 1.050 m.
Cota máxima: 1.318 m.
Tiempo máximo: 4:30 h.
Salida: 9:30
Cierre de meta: 14:00





Información de los puntos de corte

En el reglamento de la carrera se establecen los horarios y lugares de los puntos de cortes de cada distancia.

Por motivos de seguridad, y para preservar ante todo de los y las participantes, seremos muy estrictos en los puntos fijados.

A modo de recordatorio (primera vez que lo leerán muchos y muchas) les transcribimos lo referido a esta cuestión en el reglamento:

12.3 Los corredores escoba o el personal del avituallamiento donde haya corte serán los encargados de cerrar los puntos de control y avituallamientos. Aquellas personas que no cumplan los horarios establecidos quedarán fuera de carrera, debiendo entregar al personal de la organización el dorsal. El escoba comunicará al PMA los corredores/as que ya no continúan en competición.

12.4 En caso de omisión de entrega del dorsal se podrá grabar vídeo al participante en el que se informa de que se encuentra en situación de fuera de carrera, no teniendo a su disposición el balizamiento específico de la carrera, avituallamientos ni el resto de servicios, incluidos los de emergencias.

12.5 En caso de esta omisión desde el PMA se comunicará también al contacto de emergencia en la situación en la que se encuentra el corredor/a.

12.6 Aquellos que se queden fuera de carrera han de esperar en el siguiente punto de control-avituallamiento hasta que algún vehículo de la organización pase a recogerlo, siendo el tiempo para ello indeterminado. Si se traslada a la zona de salida-meta en algún vehículo que no sea de la organización ha de llamar al número de emergencia para comunicar tal efecto.

Para quienes atinen a llegar a meta

(Palmera finsiher... y alguna cosa más)





Actuación frente a una emergencia

Durante el recorrido pueden darse situaciones de emergencia de cualquier índole, bien a tí mismo/a o a cualquier participante.

Ante cualquier situación es obligatorio socorrer y avisar al equipo de seguridad y emergencias, siguiendo sus instrucciones.

En el dorsal llevarán impreso el número de emergencia de la carrera:

610 196 389

En caso de no haber cobertura llamar al

112



CEDAS TU DORSAL

**EN CASO DE ALGUN ACCIDENTE
TU TAMBIEN ERES RESPONSABLE**

NO TE LA JUEGUES



Entrega de dorsales



Lunes 26 - Martes 27 de mayo
16:00 a 20:00



Museo Abraham Cárdenes. Tejeda

Jueves 29 de mayo
19:00 a 21:00



La Circular no sería posible sin la inestimable implicación de todo el personal del Ayuntamiento de Tejeda, quienes arriman el hombro en todas nuestras carreras.

Queremos agradecer también la parte fundamental en la gestión de los recorridos, marcaje y retirada por parte de Texeda Entrerroques, una pata de las grandes e imprescindibles.

Y no nos podemos olvidar de los voluntarios que realizan los avituallamientos: los miembros de Tejeda Joven, Vandama X-Trail y las vecinas del barrio de La Culata, sin dejarnos atrás a los diferentes grupos de Protección Civil que hacen que esto sea posible.





Quienes nos hacen la vida más fácil para que sigamos existiendo



LA FELICIDAD VIENE DE FÁBRICA



*En unas isla
más sostenibles, somos más felices.*



