

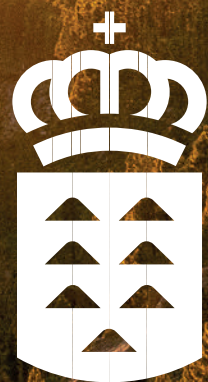
GUÍA

2026

PA QUE NO
ANDEN
PREGUNTANDO



WE ♥
REQUINTA ERA



Gobierno
de Canarias
islas iguales



CASI CASI, PERO NO

El agua que ha caído estos meses atrás nos hacía más falta que todas las carreras del mundo, y cayó tanta que casi se lleva también por delante la Circular de este año. Por suerte, y por el buen hacer de las personas que han estado tratando de dejar todo lo mejor posible, hemos podido seguir para delante con la carrera.

Al igual que el pasado año esta edición también la celebramos el 30 de mayo, Día de Canarias, muchos planes y actos habrá por todo el archipiélago, pero poder disfrutar (y sufrir) de los paisajes y recorridos de la Circular en fecha tan señalada es una de las mejores maneras de pasar y celebrar este día tan especial.

A todos y todas quienes han querido estar presentes les deseamos la mejor de las suertes para que su carrera acabe donde la empiecen, en nuestro pueblo, que siempre les espera con los brazos abiertos por muy requintados y requintadas que lleguen.

Francisco Juan Perera Hernández (Alcalde de Tejeda)
Verónica Espino Rodríguez (Concejala de deportes)



ENTREGA DE DORSALES



base: C.C. El Mirador

Martes 26 - Miércoles 27 de mayo

16:00 a 20:00



TEJEDA (Salón Parroquial)

Viernes 29 de mayo

18:30 a 20:30



PROGRAMA HORARIO DEL DÍA DE LA CARRERA

04:00 Comienzo entrega balizas GPS Larga

04:30 Apertura guardatrapos

05:00 Salida Larga

06:00 Comienzo entrega balizas GPS Media

07:00 Salida Media

08:00 Salida Corta

08:30 Salida Apenitas y Mi Primer Trail

09:30 Comienzo llegada de participantes

13:00 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.



REVIVIMOS UN GIGANTE DORMIDO: ERA DEL LLANO-DEGOLLADA DE LAS PALOMAS

Si hay algo que nos gusta es ofrecerles nuevos caminos por donde correr o entrenar.

Para esta edición los corredores y corredoras de la distancia Larga podrán disfrutar de un nuevo camino que llevaba en desuso más de 40 años, el que une el barrio de Era del Llano con Degollada de Las Palomas.

Con poco menos de 2 kilómetros de distancia el desnivel desde su inicio hasta el final es de 500 metros, un verdadero espectáculo, tanto el recorrido por donde transita, como por los paisajes que desde él se pueden contemplar. Su recorrido serpenteante parece no tener fin, una subida que no da descanso en ningún momento pero que permite llevar un ritmo constante para quienes lo consigan alcanzar.

En antaño era muy transitado por quienes comerciaban entre Tejeda y los municipios de Valleseco y Teror. Según cuentan los vecinos y vecinas que por él transitaban, y que nos han ayudado en su recuperación, vieron a mucha gente subir y bajar, cargadas, entre otras cosas, con cestas de huevos a sus hombros.

Gracias al Plan de Sostenibilidad Turística “Tejeda Equilibrio Natural”, con fondos Next Generation, se ha podido rescatar su uso. Junto a él también la circular de la Mesa del Junquillo, que bordea uno de los mayores yacimientos aborígenes de nuestra isla.

Esperamos que su uso, tanto para competir, entrenar o puramente recreativo haga que se mantenga en el tiempo durante muchos años.

'JUEGOS Y TRADICIONES'

INSCRIPCIÓN GRATUITA

www.viveunescograncanaria.com
Información: centro.tejedapmr@tragsa.es
TF. 610 597 564



Ubicación: Centro de visitantes de Tejeda
Plaza de la Vaguada

30 de Mayo - 10:30h

JUEGOS Y TRADICIONES DÍA DE CANARIAS EN TEJEDA

Coincidiendo con la celebración de la Circular de Tejeda, este próximo 30 de mayo el Instituto Patrimonio Mundial y Reserva de la Biosfera de Gran Canaria, invita a disfrutar de una jornada muy especial en el municipio de Tejeda: un entorno único donde naturaleza, cultura y tradición se unen para celebrar nuestras raíces.

A lo largo de la mañana habrá juegos y tradiciones canarias en un espacio pensado para conectar con el patrimonio cultural de las islas, recuperar costumbres populares y disfrutar en comunidad de una experiencia auténtica.

Exhibición de animales y trilla tradicional

Trasquilada de lana

Chácaras y tambores

Juegos de estrategia

Taller artesanal con fibras naturales

Lucha del garrote

Además, la jornada coincidirá con el mercadillo municipal, creando un ambiente único donde vecinos y visitantes podrán disfrutar de las tradiciones canarias en las calles de uno de los pueblos más emblemáticos de Gran Canaria.

Plazas limitadas

Necesaria la inscripción previa y gratuita en:

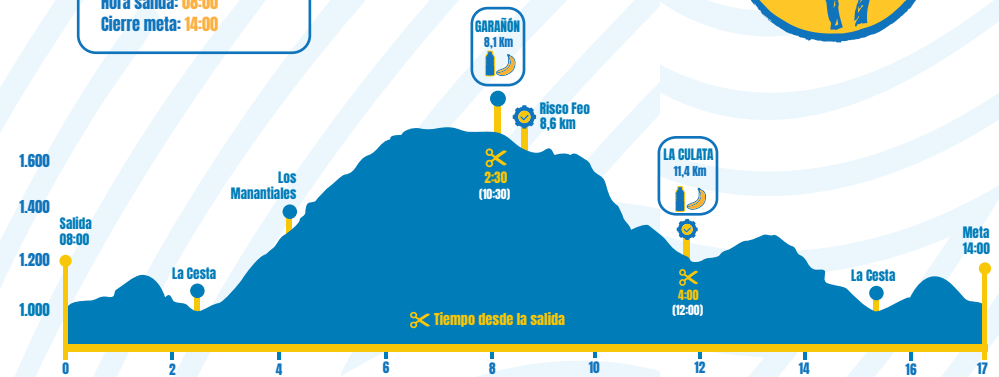
viveunescograncanaria.com

PERFILES, AVITUALLAMIENTOS Y PUNTOS DE CORTE

Distancia: 55 km
Desnivel positivo: 3.641 m.
Desnivel negativo: 3.641 m.
Cota mínima: 628 m.
Cota máxima: 1.931 m
Tiempo máximo: 12:30 horas
Salida: 05:00
Cierre meta: 17:30



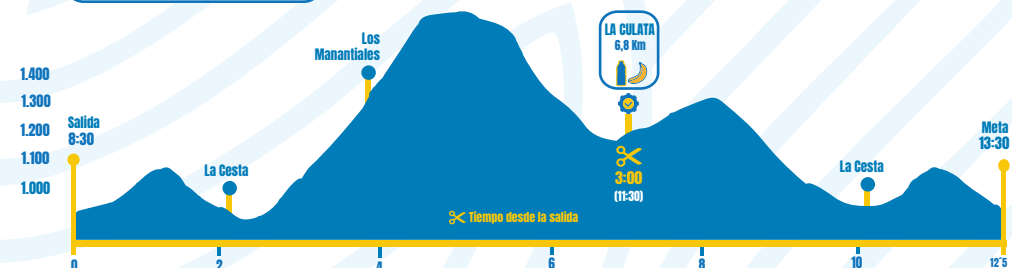
Distancia: 17 km
Desnivel positivo: 1.330 m.
Desnivel negativo: 1.330 m.
Cota mínima: 1.050 m.
Cota máxima: 1.704 m
Tiempo máximo: 6 h.
Hora salida: 08:00
Cierre meta: 14:00



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: 07:00
Meta: 15:00



Distancia: 12,5 kms
Desnivel positivo: 947 m.
Desnivel negativo: 947 m.
Cota mínima: 1.050 m.
Cota máxima: 1.505 m.
Tiempo máximo: 5:00 h.
Salida: 8:30
Cierre de meta: 13:30







MATERIAL OBLIGATORIO EN CARRERA



FECAMON
FEDERACIÓN CANARIA
DE MONTAÑA

Durante la semana de la carrera se les podrá enviar desde FECAMON un correo con algún material obligatorio añadido en función del reglamento específico del Campeonato.



Luz frontal
y roja trasera
parpadeante



Depósito/s
con al menos
1 L. de capacidad



Teléfono móvil
operativo en
todo momento



DNI Físico



Manta térmica
de al menos
100x200 cm



Baliza de
seguimiento
(la damos nosotros)



Silbato

* Se podrá solicitar material extra en función de la previsión del tiempo u otra circunstancia



Depósito/s
con al menos
1 L. de capacidad



Teléfono móvil
operativo en
todo momento



Baliza de
seguimiento
(la damos nosotros)



DNI Físico
o foto en el
móvil

Para la MEDIA

* En función de la previsión del tiempo se podrá solicitar algún otro material obligatorio.



BALIZA GPS PARA LARGA Y MEDIA

Los corredores y corredoras de la distancia Larga y Media 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 Y LAS 6:00 SE PODRÁN EMPEZAR 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

grancanariadeportes.com

**NOS GUSTA
EL DEPORTE**



**Cabildo de
Gran Canaria**



**INSTITUTO INSULAR
DE DEPORTES**



LA CABEZA ARRIBA PA QUE NO SE PIERDAN

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.

Utilizaremos balizas de color rojo y blanco.

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.



TRAMO DE ESPECIAL PRECAUCIÓN



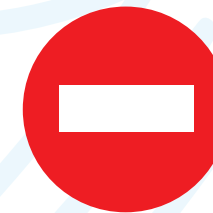
Km. 46,9



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 advirtiéndolo de la zona y por si surgiera algún tipo de inconveniente.



ELEMENTOS DE BALIZAMIENTO



Baliza amarilla con
elementos rojos



Baliza roja y blanca



Flechas direccionales

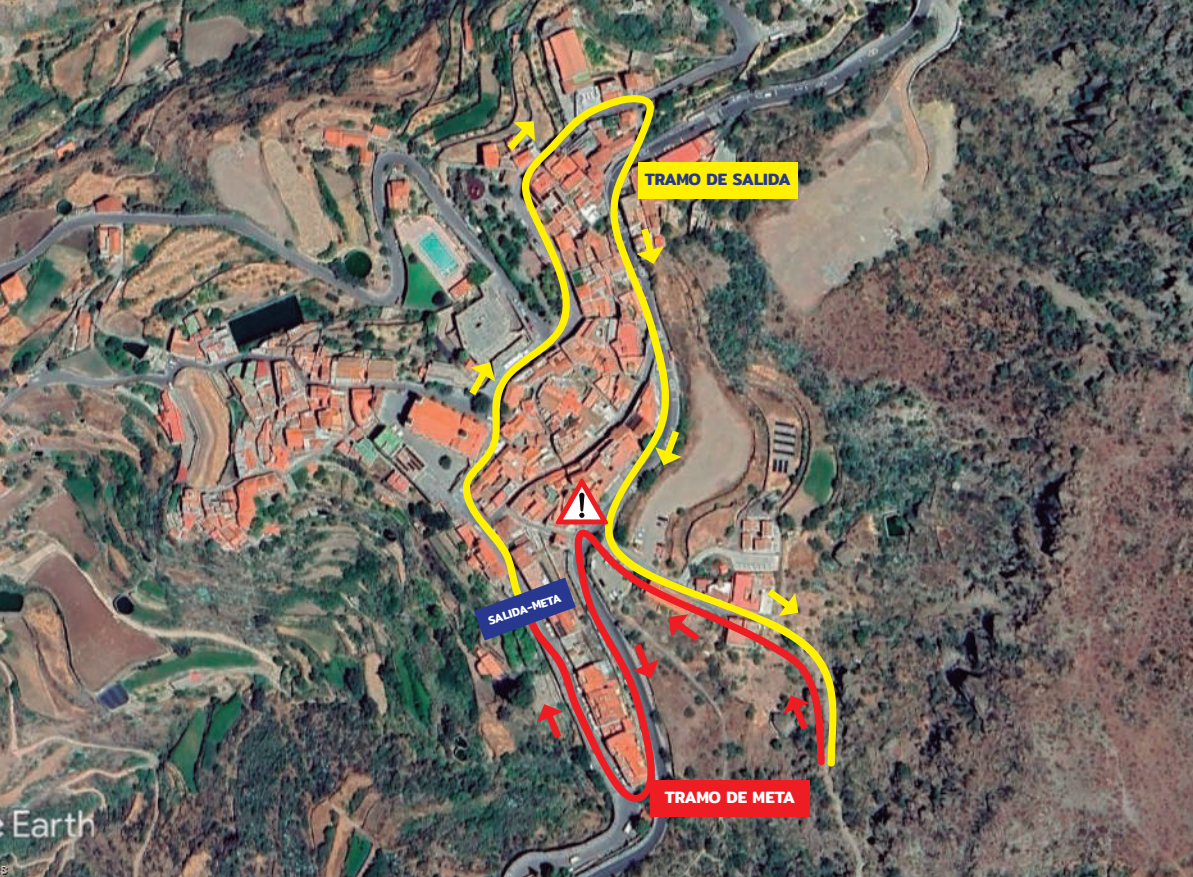


Cinta de balizamiento



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.



Earth



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.

Las auténticas ambrosías

Tirma[®]
Tradicional



4

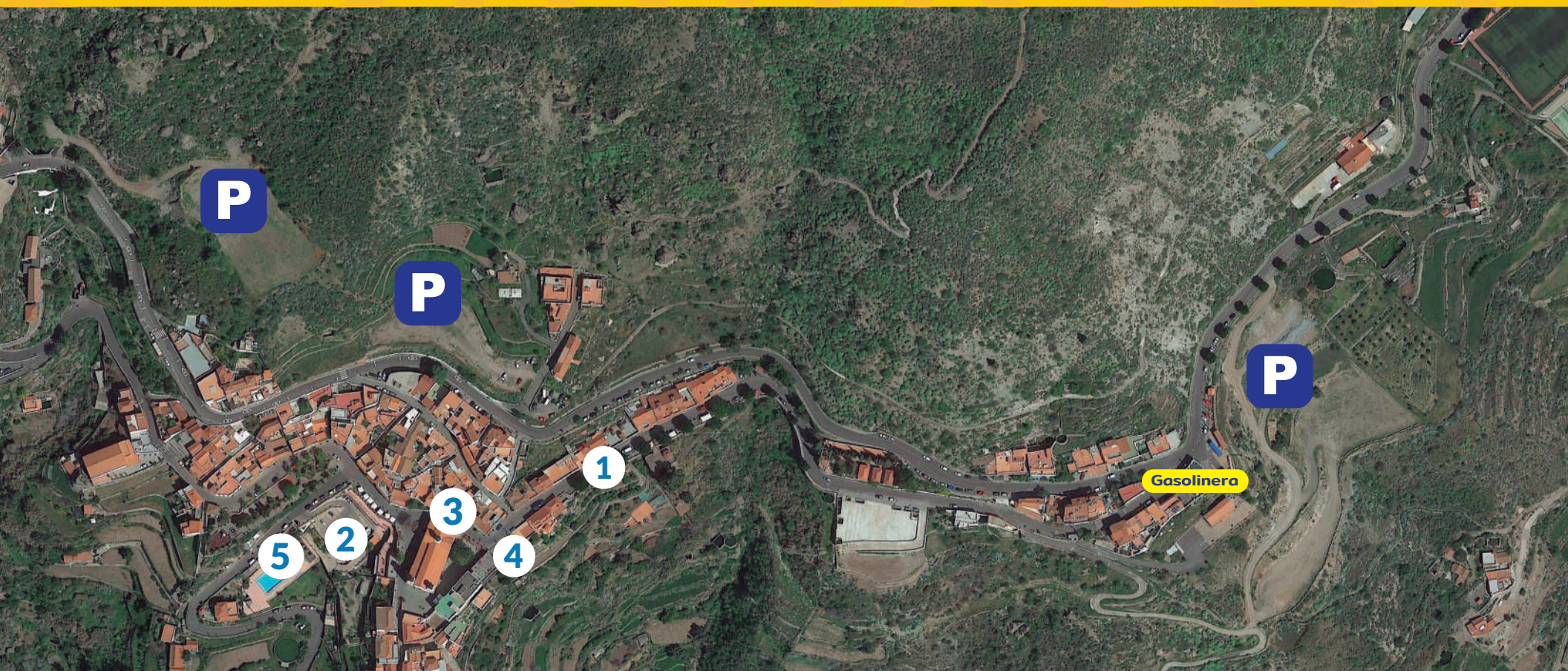
Ambrosias con relleno
cubiertas de chocolate
con leche

Filled wafers
coated with
milk chocolate

Tirma,
Dulce Compañía
desde 1941

LUGARES IMPORTANTES

- 1** Salida-Meta
- 2** Avituallamiento meta
(a la sombrita en La Vaguada)
- 3** Guardatrapos
- 4** Entrega de premios
- 5** Duchas (piscina)





ENTREGA DE PREMIOS

A prtir de las 13:00 en el mismo lugar que la foto:

Mi Primer Trail*

Apenitas**

Corta

Media

* Habrá clasificación femenina y masculina en función de los y las menores participantes.

** Todas las categorías de Apenitas tendrán premio (en anteriores ediciones solo era la general).

A prtir de las 15:00:

Larga

Si faltara alguna categoría se le irá entregando según vaya entrando en meta.

**QUIEN HAYA OBTENIDO
PODIO Y NO ACUDA A LA
ENTREGA DE PREMIOS
QUEDARÁ DESCALIFICADO/A**



EL PURGATORIO ESTE AÑO TIENE PREMIO

(HASTA AQUÍ PODEMOS LEER)

WE 
REQUINTAERA



MEDIDAS ESPECIALES DE ACCESO AL ROQUE NUBLO

Desde la entrada en vigor de la regulación de acceso al Roque Nublo llegamos a un acuerdo con la Consejería de Medio Ambiente del Cabildo para poder seguir pasando la Circular como años anteriores. Fruto de ello desde la pasada edición se aplican medidas especiales para el paso de corredores y corredoras de la Media y la Larga. Por ello este año pedimos la colaboración de todos y todas para que esto pueda seguir siendo así en el futuro.



9:30 a 14:00

ACCESO SOLO PARTICIPANTES CON SU DORSAL Y PERSONAL DE ORGANIZACIÓN IDENTIFICADOS



14:00

HORA DE CORTE IMPRORROGABLE 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.



**HAZ
EXTRAORDINARIO
LO COTIDIANO**

comparte una
Coca-Cola





RESPECTO A 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 video 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.



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
A NADIE**

**EN CASO DE ALGÚN ACCIDENTE
TÚ TAMBIÉN ERES RESPONSABLE**

NO TE LA JUEGUES



DISFRUTA

CON EMICELA



Emicela



GRACIAS A QUIENES ARRIMAN EL HOMBRO SIEMPRE

La Circular no sería posible sin la inestimable implicación de todo el personal del Ayuntamiento de Tejeda. Al Club Texeda Enterroques, encargados del balizamiento y de su retirada, uno de los pilares de nuestras carreras.

Y otro año a los y las voluntarias de 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.





WE ♥
REQUINTA ERA