



## NORMATIVA SENDERISMO JUEGOS MÁSTER 2019

### 1. PARTICIPANTES

**1.1.** Podrán inscribirse a los senderos propuestos en los Juegos Máster 2019 las y los residentes en la isla de Tenerife que a 1 de enero de 2019 tengan **30 o más años** y que garanticen estar en condiciones físicas óptimas para realizar los itinerarios propuestos en los que se realizarán esfuerzos de intensidad media moderada.

**1.2.** Cada sendero tendrá un máximo de 32 plazas, por riguroso orden de inscripción.

### 2. RUTAS, FECHAS Y HORARIOS

**2.1.** El programa consta de 4 rutas de intensidad media moderada con una duración media de 5 horas efectivas de senderismo y 10 kilómetros de recorrido aproximado (Ver fichas).

 **Ruta Chamorga-Benijo (por Tafada y Piedra del Draguillo) - Anaga, Zona Metropolitana**

- Fecha: 21 de julio de 2019
- Dificultad: Media
- Salida: 8:00 horas desde la Plaza del Adelantado (La Laguna)
- Regreso: 17:00 horas a la Plaza del Adelantado (La Laguna)

 **Ruta Circular de Las Vegas (por el Molino de Agua) - Abona, Zona Sur**

- Fecha: 15 de septiembre de 2019
- Dificultad: Media
- Salida: 8:00 horas desde la Plaza del Adelantado (La Laguna). Parada en Granadilla de Abona
- Regreso: 17:00 horas a la Plaza del Adelantado (La Laguna)

 **Ruta Portillo-Icod el Alto (Por Fortaleza) - Zona Norte**

- Fecha: 20 de octubre de 2019
- Dificultad: Media-Alta
- Salida: 8:00 horas desde la Plaza del Adelantado (La Laguna). Parada en La Orotava
- Regreso: 17:00 horas a la Plaza del Adelantado (La Laguna)

 **Ruta Chinyero-San José de los Llanos (por Chinyero y Trevejos) - Dorsal NW**

- Fecha: 24 de noviembre de 2019
- Dificultad: Media
- Salida: 8:00 horas desde la Plaza del Adelantado (La Laguna). Parada en Los Cristianos
- Regreso: 17:00 horas a la Plaza del Adelantado (La Laguna)



### 3. INSCRIPCIÓN

**3.1.** Las inscripciones se realizarán a través de la página web de los Juegos Máster [www.deportestenerife.com/programas/juegos-master](http://www.deportestenerife.com/programas/juegos-master) seleccionando la modalidad de Senderismo y pulsando en el icono correspondiente [Inscripción](#).

**3.2.** La inscripción permanecerá abierta hasta las 14:00 horas del viernes anterior a las fechas de celebración.

**3.3.** Habrá 32 plazas por sendero y se irán ocupando por riguroso orden de inscripción.

**3.4.** Las personas inscritas recibirán una camiseta y un obsequio, en recuerdo de su participación en las jornadas de Senderismo de los Juegos Máster 2019.

**IMPORTANTE:** Las personas inscritas en una prueba que, por la razón que sea, no puedan acudir a la actividad, deberán notificarlo vía email a [deportesdetenerife@gmail.com](mailto:deportesdetenerife@gmail.com) con la antelación suficiente. En caso contrario, no podrán participar en las demás pruebas previstas para los Juegos Máster 2019. Esta medida se toma con el fin de garantizar la ocupación de las plazas y la gestión de una posible lista de espera.

### 4. NORMAS Y RECOMENDACIONES

**4.1.** El sendero irá dirigido por un/a guía experto/a, acompañado por un/a socorrista y una persona de apoyo (escoba).

**4.2.** El/la guía podrá suspender el sendero antes o durante el mismo, si bajo su criterio hay algún riesgo para la integridad de las personas participantes.

**4.3.** Las rutas elegidas son de una intensidad media-moderada, no superando los 12 kilómetros de distancia, ni los 750 metros de desnivel.

**4.4.** Las rutas son interpretadas, por lo que hay planificadas varias paradas para explicación de Geología, Geografía, Flora, Fauna e Historia de las zonas por las que transcurre el sendero.

**4.5.** El nivel de dificultad es estipulado a través de las NORMAS MIDE ([www.montanasegura.com](http://www.montanasegura.com)) recomendado por la Federación Española de Deportes Montaña y Escalada.

**4.6. IMPORTANTE:** Leerse bien las fichas de las rutas elegidas, en las que se especifica lo siguiente:

- Duración estimada
- Recorrido
- Observaciones previas del guía
- Lugar de salida y llegada
- Horario previsto de salida y llegada
- Duración estimada del sendero



- Distancia en kilómetros y Desnivel en metros
- Tipo de homologación del sendero
- Puntos de interés del recorrido
- Características de la ruta
- Riesgos
- Equipamiento Recomendable: Botas de montaña o calzado de trekking impermeable, ropa adecuada (gorro, gafas, guantes, forro polar, cortavientos de tejido impermeable -tipo goretex), bastones, protección solar, linterna/frontal, abundante agua (al menos 1 litro, 2 si se prevén altas temperaturas) y alimento suficiente. Recuerde consultar la previsión meteorológica antes de preparar su equipo y prevea que las condiciones pueden resultar cambiantes para llevar consigo el material necesario.
- Perfil y Cartografía
- Riesgos MIDE