

ACUARTELAMIENTO DE HOYA FRÍA
SANTA CRUZ DE TENERIFE
22 DE SEPTIEMBRE DE 2024



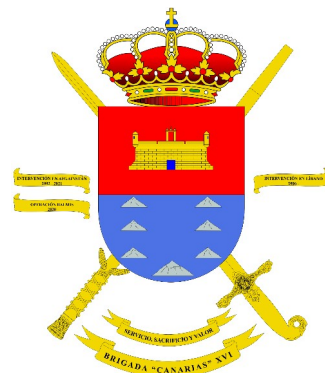
XI EDICIÓN OCR CROSSFAST RACE CÍVICO-MILITAR 2024

ORGANIZA:



Santa Cruz de Tenerife
AYUNTAMIENTO

Servicio de Deportes
y Calidad de Vida



HISTORIA

El Crossfast Cívico-Militar nació en el año 2013 en el Acuartelamiento de Hoya Fría, organizada por el Cuartel General del Mando de Canarias, celebrándose bajo su dirección en dicho Acuartelamiento los años 2013 y 2014.

En 2015 asume su organización el Regimiento de Infantería Tenerife nº 49, celebrándose ese año también en el Acuartelamiento de Hoya Fría.

En 2016 y a propuesta del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife, se traslada a la ciudad (Dársena de Los Llanos), organizándose conjuntamente con la citada corporación y en colaboración con la Autoridad Portuaria, la cual cede su explanada de Los Llanos para montar la prueba. Ese mismo año y a propuesta del Ayuntamiento, nace la carrera **TEAM WARRIORS RACE**, una carrera de obstáculos urbana de 5 km por las calles del centro de la ciudad.

En 2017, únicamente se celebra la V edición del Crossfast en la explanada de Los Llanos.

En 2018, se vuelve a celebrar el Crossfast en la explanada de Los Llanos, y la carrera Team Warriors Race, a lo largo de un recorrido por el centro de la ciudad.

En 2019, se traslada la prueba nuevamente al Acuartelamiento de Hoya Fría y se engloban las dos pruebas en una única carrera de obstáculos, pasándose a denominar **OCR CROSSFAST RACE CÍVICO-MILITAR SANTA CRUZ DE TENERIFE**, manteniéndose hasta la fecha en el citado Acuartelamiento militar.

INFORMACIÓN IMPORTANTE OCR CROSSFAST RACE CÍVICO-MILITAR SANTA CRUZ DE TENERIFE 22 DE SEPTIEMBRE DE 2024.

Estimados participantes de la **OCR CROSSFAST RACE CÍVICO-MILITAR SANTA CRUZ DE TENERIFE**, lo primero agradecerles la participación en esta nueva edición de la prueba deportiva y en segundo lugar informarles de aspectos importantes a tener en cuenta para el correcto desarrollo del evento.

1.- Entrega de dorsales:

La recogida de la bolsa del corredor, será el **viernes 20 de septiembre de 2024, de 10,00 h a 14,00 y de 15.00 h a 20.00 h, en el Acuartelamiento de Hoya Fría.**

Excepcionalmente si vienes de lejos, se podrá recoger la bolsa del corredor el domingo **22 de septiembre de 2024, hasta 1 hora y media antes del inicio de la tanda asignada.**

Para la retirada de la bolsa del corredor, deberás identificarte con el DNI y entregar firmado el descargo de responsabilidad que te adjuntamos, no tendremos físicamente el día de la recogida de dorsales ninguno de estos documentos, traelos desde casa.

Si has inscrito algún menor de edad, deberás entregar firmado una autorización

paterna/materna y la fotocopia del DNI del que autoriza, te adjuntamos el modelo.

Para recoger la bolsa de un amigo o compañero, es necesario que lleves cumplimentada la autorización firmada por el titular y fotocopia del DNI del titular grapada a dicha autorización, así como el descargo de responsabilidad firmado por el titular del dorsal. Todos estos documentos te los puedes descargar en el siguiente enlace: <http://www.ocrcrossfastrace.com>, no obstante te los adjuntamos.

Con la bolsa del corredor recibirás el dorsal brazalete de color según la modalidad elegida, que deberás colocarte obligatoriamente durante toda la carrera en lugar visible.

Además, si participas en las modalidades Élite, recibirás 3 pulseras de color rojo, con tú número de dorsal, que deberás colocarte en la muñeca, que serán las 3 vidas que tendrás durante la carrera, no pudiendo quedarte sin ninguna, como máximo podrás perder 2 pulseras, y recuperalas antes de entrar en meta, realizando la penalización correspondiente, para poder clasificarte. Cuando termines de hacer la penalización, te entregarán una o dos pulseras de color, según las que tengas que recuperar para poder entrar en meta.

El chip se recogerá el día de la carrera, en la zona de precalentamiento y control de tandas, 20 minutos antes de la salida de la tanda asignada, **sé puntual.**

El chip hay que devolverlo al finalizar tú participación en la carrera o si te retiras durante la carrera o por cualquier otra circunstancia (no te lo lleves por favor).

2.- Competición:

La **ZONA DE SALIDA**, estará situada en la plaza de Canarias del Acuartelamiento de Hoya Fría.

La competición comenzará con la salida de la **TANDA ÉLITE** a las **08.30 h del día 22 de septiembre**, a las **08.05 h** se llamará a la zona de precalentamiento y control de tandas, se ruega puntualidad para el correcto desarrollo de la prueba.

- 8.05 H LLAMADA A LOS CORREDORES/ PRE-SALIDA. TANDA ÚNICA (ÉLITE).
- **08.30 H SALIDA TANDA MASCULINA (MODALIDAD ÉLITE).**
- **08.35 H SALIDA TANDA FEMENINA (MODALIDAD ÉLITE).**
- 08.36 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA TANDA ÚNICA (EQUIPOS ÉLITE).
- **08.45 H SALIDA TANDA EQUIPOS ÉLITES (8 EQUIPOS).**
- 08.46 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA TANDA (CANCROSSFAST). (3 KM).

- **08.50 H SALIDA TANDA CAN CROSSFAST (35 PAX INDIVIDUALES CAN CROSSFAST). (3 KM) CADA 30 SEGUNDOS.**
- 09.11 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 1ª TANDA (EQUIPOS).
- **09.15 H SALIDA TANDA 1 (10 EQUIPOS).**
- **09.20 H SALIDA TANDA 1.1 (10 EQUIPOS).**
- **09.25 H SALIDA TANDA 1.2 (10 EQUIPOS).**
- **09.30 H SALIDA TANDA 1.3 (10 EQUIPOS).**
- 09.31 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 2ª TANDA (EQUIPOS).
- **09.40 H SALIDA TANDA 2 (10 EQUIPOS).**
- **09.45 H SALIDA TANDA 2.1 (10 EQUIPOS).**
- **09.50 H SALIDA TANDA 2.2 (10 EQUIPOS).**
- **09.55 H SALIDA TANDA 2.3 (10 EQUIPOS).**
- 09.56 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 3ª TANDA (PAREJAS-10KM).
- **10.05 H SALIDA TANDA 3 (TODAS LAS PAREJAS A LA VEZ). (10KM).**
- 10.06 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 4ª TANDA (INDIVIDUALES-10KM).
- **10.15 H SALIDA TANDA 4 (34 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (10 KM).**
- **10.20 H SALIDA TANDA 4.1 (34 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (10 KM).**
- **10.25 H SALIDA TANDA 4.2 (34 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (10 KM).**
- **10.30 H SALIDA TANDA 4.3 (34 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (10 KM).**
- **10.35 H SALIDA TANDA 4.4 (35 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (10 KM).**
- 10.40 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA KIDSCROSSFAST.
- **10.45 H SALIDA TANDA KIDSCROSSFAST. CATEGORÍA DE 6 A 9 AÑOS. ACOMPAÑADOS DE UN ADULTO.**
- **10.50 H SALIDA TANDA KIDSCROSSFAST. CATEGORÍA DE 10 A 14**

AÑOS.

- 11.00 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 5ª TANDA (PAREJAS-7KM).
- **11.05 H SALIDA TANDA 5 (TODAS LAS PAREJAS A LA VEZ). (7 KM).**
- 11.10 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 6ª TANDA (INDIVIDUALES).
- **11.20 H SALIDA TANDA 6 (25 INDIVIDUALES GENERAL). (7 KM).**
- **11.25 H SALIDA TANDA 6.1 (25 INDIVIDUALES GENERAL). (7 KM).**
- **11.30 H SALIDA TANDA 6.2 (25 INDIVIDUALES GENERAL). (7 KM).**
- **11.35 H SALIDA TANDA 6.3 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (7 KM).**
- 11.40 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 7ª TANDA (INDIVIDUALES). (7 KM).
- **11.50 H SALIDA TANDA 7 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (7 KM).**
- **11.55 H SALIDA TANDA 7.1 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (7 KM).**
- **12.00 H SALIDA TANDA 7.2 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (7 KM).**
- **12.05 H SALIDA TANDA 7.3 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (7 KM).**
- 12.10 H LLAMADA A LOS CORREDORES/PRE-SALIDA 8ª TANDA (INDIVIDUALES). (7 KM).
- **12.20 H SALIDA TANDA 8 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (7 KM).**
- **12.25 H SALIDA TANDA 8.1 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (7 KM).**
- **12.30 H SALIDA TANDA 8.2 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (7 KM).**
- **12.35 H SALIDA TANDA 8.3 (25 PAX INDIVIDUALES GENERAL). (7 KM).**
- **ENTREGA DE TROFEOS. A PARTIR DE LAS 12.40 H.**

Las primeras tandas de la modalidad individual 10 km, estarán reservadas, para los inscritos en la Liga Canaria OCR, que deberán ir identificados con un brazalete, que les será proporcionado por personal de la liga.

Entrega de premios.

Modalidades Élite, Equipos, Parejas 10 km e individual 10 km: Se celebrará la entrega de premios en ese orden, **a partir de las 13.00 h.**

Categoría de edades 10 km individual: Se celebrará la entrega de premios, **a partir de las 13.30 h.**

Modalidad Parejas 7 km e individual 7km: Se celebrará la entrega de premios a las 14 h, o una vez el/la último/a participante haya entrado en meta y estén los resultados disponibles por la empresa de cronometraje.

Categoría de edades 7 km individual: Se celebrará la entrega de premios, a partir de las 14 h.

Can Crossfast Se celebrará la entrega de premios, a partir de las 12.40 h.

Recuerda que si participas en la modalidad "EQUIPO" y "PAREJAS", el recorrido lo deben hacer juntos y no pasar de un obstáculo a otro hasta que el último componente del equipo/pareja no haya superado el obstáculo, además deben entrar en meta juntos los 3 componentes del equipo o los 2 componentes de la pareja, contabilizándose el tiempo del equipo/pareja con el tiempo del último componente en pisar la alfombra de control.

Recuerda seguir todas las indicaciones del personal de la organización, por tu seguridad.

No te cambies de Tanda, sal en tu tanda asignada, habrá un control al respecto.

Los participantes deben tener en cuenta que durante el recorrido, el paso de los obstáculos v la realización de las pruebas, tendrán que correr. escalar. reptar. saltar. cargar. etc... v puede que se encuentren zonas del terreno con raíces. piedras. agua. barro v superficies resbaladizas. Por todo ello se recomienda que se ajuste el ritmo de carrera v comportamiento al entorno. al obstáculo o prueba en cuestión v a la situación puntual de la carrera, para evitar lesiones. Se recomienda que se utilice calzado y ropa adecuada, permitiéndose el uso de guantes, coderas, rodilleras, etc..., a gusto del participante.

Queremos que vengas a disfrutar de una jornada deportiva diferente a lo que estás acostumbrad@ y te vayas content@, no arriesgues más de lo normal, no vale la pena irte lesionad@, como dice el dicho "CORRE CON CABEZA"

Si no puedes superar algún obstáculo, recuerda que tendrás que hacer 10 burpees, puedes repetir las veces que quieras, pero si viene algún corredor a pasarlo por 1ª vez, tendrá preferencia.

Si estás inscrito en la liga Canaria OCR, tendrás que cantar en alto los burpees.

Se permite la ayuda entre participantes para superar los obstáculos, menos en la modalidad Élite que no podrán recibir ayuda ni realizar la penalización, salvo en el tiro.

Las pruebas tienen carácter obligatorio y no son canjeables por burpees.

Está atento en la salida a las instrucciones, debido a que hay modalidades que hacen pruebas diferentes a otras modalidades.

3.- Guardarropas:

El guardarropa estará situado en la zona de salida/meta.

4.- Vestuarios:

Habrá vestuarios femeninos y masculinos, en la zona de salida/meta.

5.- Duchas.

Habrá una zona de duchas diferenciadas para el personal masculino y para el personal femenino, cerca del guardarropas.

6.- Aparcamiento:

Dentro del Acuartelamiento de Hoya Fría, existirán zonas debidamente señalizadas para el aparcamiento, sigue las instrucciones del personal de seguridad.

Por favor compartir coche, ya que tendremos plazas limitadas, para los participantes, si tienes intención de traer familiares y amigos, lo mismo, compartan coche, gracias.

7.- Sorteos.

A partir de las 12.00 h aproximadamente, habrá un sorteo de regalos de los patrocinadores y colaboradores de la prueba. Estos regalos si el participante no está, se colocará un tablón con los premios y el n.º de dorsal afortunado y podrá retirar su regalo antes de abandonar el recinto.

8.- Seguridad:

Ten en cuenta que accederás a una instalación militar del Ejército de Tierra, por favor sigue en todo momento las instrucciones del personal militar de seguridad y ven con el DNI, ya que en cualquier momento pueden pedirte para identificarte, así como pueden pedirte que antes de acceder al Acuartelamiento abras el maletero del coche o mochilas que lleves, por lo que te recomendamos que llegues con tiempo.

Para agilizar el control de acceso, te pedimos que lleves a mano el dorsal de la carrera, aquellos que lo recojan el mismo día, por haberles sido imposible recogerlos el día 24, se les pedirá que muestren el DNI.

Si fuera posible, mejor venir utilizando el mismo coche por varios participantes, para evitar colas en el acceso.

Recuerda comunicar a los familiares o amigos que traigas. estas consideraciones para que no salgan de la zona que estará delimitada. las zonas donde no puedan acceder no te preocupes ya que habrá personal de la organización que no les dejará pasar, por seguridad.

9.- FUMADORES:

Evento deportivo sin humo, no está permitido fumar en todo el recinto militar, aunque te encuentres al aire libre.

10.- IMPORTANTE:

El chip suele coger mucho barro, en la bandeja de agua que tendrás antes de llegar a meta, intenta dejarlo sin barro, para no tener problemas a la hora de que lo lea la alfombra del cronometraje, no obstante al entrar en meta tenlo en cuenta por si ves que no pita.

11.- ACTIVIDADES:

A lo largo de la mañana, tendremos varias actividades, tales como:

- Castillos hinchables.

- Pinta caras.

- Diferentes stands con los patrocinadores y colaboradores que estarán en la zona de meta.

- Food trucks.

Una vez finalizada la entrega de premios y sorteos, tendremos paella para todos los asistentes al evento deportivo.

12.- PASO DE OBSTÁCULOS: Durante la ejecución del paso del paso de los obstáculos, sobre todo la suspensión, atiende correctamente a las indicaciones de los jueces.

13.- MODALIDAD CAN: Ven con tiempo, ya que el veterinario tiene que ver a los perros antes de salir a correr.

14.- MODALIDAD KIDS: Este año tendremos esta nueva modalidad no competitiva de carrera, los niños/as, puede que compartan algún obstáculo de la carrera de adultos, tendrán preferencia de paso los adultos, pero ve con cuidado si llegas a un obstáculo y hay algún niño por la zona, no obstante procuraremos que tengan su propia calle de paso.

Esperamos que disfrutes mucho de la competición.

ACCESO AL ACUARTELAMIENTO DE HOYA FRÍA

https://ejercito.defensa.gob.es/unidades/Santa_Cruz_De_Tenerife/ril49/Localizacion/index.html