

30 OCT 26

A beneficio de



CLUB DEPORTIVO
UNINSU

FISIOMAN 5K

5 K | MARCHA | CARRERA INFANTIL



REGLAMENTO

FISIOSAN 5K

El centro de fisioterapia Fisiosan junto a la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de San Bartolomé, organizan un año más, la quinta edición de la “Fisiosan 5K”, una prueba deportiva de carácter benéfico que se celebrará el próximo sábado 3 de Octubre de 2026.

Además de las entidades organizadoras, contaremos un año más con la colaboración de diferentes entidades privadas y cuyas aportaciones son fundamentales para el desarrollo de la prueba:

- Club de Trail el Jable: voluntariado
- Trazos Lanzarote: impresión de lonas, roll-up publicitario y photocall
- CocaCola: avituallamiento
- Spar: avituallamiento
- Más Deportes: aportación material deportivo para ganadores
- Almacén del queso: aportación de degustaciones para ganadores
- Centro Comercial Deiland: aportación económica y disposición de instalaciones para publicidad y retirada de dorsales
- 8 islas canarias: premio para ganadores
- Cajasiete: aportación económica
- Cafetería estación de Mozaga: aportación de degustaciones

Desde la organización agradecemos un año más a todos los colaboradores que se mantienen y damos la bienvenida a los que se suman a la causa, para esta edición la Cafetería Estación de Mozaga.

También queremos agradecer a quienes nos ayudan en cuanto a imagen y desarrollo de la prueba:

- Lanzarote photo sport: fotografías del evento y retirada de dorsales.
- Abrevia: imagen y diseño de cartelería, camisetas de la prueba.
- Cronoline Eventos: dirección técnica, speaker y cronometraje.

EN BENEFICIO DE “C.D. UNINSU”

Como cada año, queremos dar visibilidad a iniciativas que merecen ser conocidas y apoyadas, acercando a toda la sociedad proyectos que transforman vidas desde el esfuerzo, la inclusión y el deporte.

La Fisiosan 5K trata de una carrera de 5 kilómetros, una caminata de aproximadamente 4 km, y de una modalidad infantil con diferentes distancias según edades, y como cada año, queremos dar visibilidad a iniciativas que merecen ser conocidas y apoyadas, acercando a toda la sociedad proyectos que transforman vidas desde el esfuerzo, la inclusión y el deporte.

Esta edición, será en beneficio del Club Deportivo Uninsu, un equipo de hockey sobre silla de ruedas formado por chicos y chicas de Lanzarote, una oportunidad para que sus integrantes puedan practicar una modalidad deportiva.

El equipo es de reciente creación y se ha convertido en la única oportunidad para este grupo de jóvenes para practicar deporte adaptado, con todo lo que ello conlleva.

Sus integrantes tienen diferentes grados de diversidad funcional y este equipo de hockey sobre silla de ruedas les ha abierto un mundo de posibilidades, incluso viajando para participar en diferentes torneos a nivel nacional.

Así que, el **CD UNINSU** no es solo un equipo de hockey. Es ilusión. Es autonomía. Es demostrar que el deporte adaptado es una realidad. Y es una oportunidad de vida para todos sus integrantes.

Con todo ello, el objetivo de la prueba es que se convierta en un día familiar, deportivo, social y donde no falte la diversión tal y como ha sucedido en las ediciones anteriores, en definitiva, compartir una prueba deportiva con un fin benéfico y aportar entre todos nuestro granito de arena al Club Deportivo Uninsu, para que puedan seguir desarrollando todos sus proyectos.

La prueba se llevará a cabo a lo largo de la Avenida de Playa Honda, con salida y llegada en la explanada de Guacimeta y con diferencias en el trayecto entre la modalidad de carrera y la caminata:

Carrera 5K: ida por la avenida y un tramo de vuelta por la playa.

Caminata: ida y vuelta por la avenida.

Carrera infantil: diferentes distancias en la zona de salida y llegada

NOVEDAD FISIOSAN 5K 2026

En esta nueva edición, queremos crear una nueva categoría de participación: PAREJA MIXTA MÁS RÁPIDA.

Premiaremos a la mejor pareja mixta que participen en la modalidad de carrera 5K, donde la única condición para ello, será que ambos deberán cruzar juntos la meta.

Una oportunidad diferente para los amantes del running, que deberán medir ritmos para poder completar los 5 km en el mismo tiempo.

Habrà un apartado específico en la plataforma de inscripciones para quienes participen en esta modalidad.

1. RECOGIDA DE DORSALES

La retirada de dorsales será en el Centro Comercial Deiland el viernes 2 de Octubre de 11:00 a 18:00h.

2. HORARIOS DE LA PRUEBA

17:00: Carrera infantil (4 grupos de edad descritos en el punto 3.3)

17:30: Salida carrera 5K (a partir de 12 años)

17:35: Salida de la Caminata (todas las edades, podrán participar niños menores de 12 acompañados de un adulto responsable del mismo)

18:30: Entrega de trofeos a los 3 primeros masculinos y femeninas sólo de la modalidad de carrera, así como a las 3 primeras parejas mixtas.

18:45: Entrega de talón con los fondos recaudados a los representantes del CD UNINSU.

A3. DESARROLLO DE LA PRUEBA

Tanto para la modalidad 5K como para la Caminata podrán participar mayores de 12 años.

Todas las salidas, tanto de la carrera, caminata, como las de las diferentes categorías de la carrera infantil, serán a la altura de la explanada de Guacimeta, que a su vez será también el punto de llegada de todas las modalidades.

3.1 CARRERA 5K

La **CARRERA 5K** transcurrirá a lo largo de la Avenida con un tramo de ida de 2 km y medio, desde Guacimeta hasta la “Playa de la Concha” y un tramo de vuelta equivalente, dentro del cual habrá una parte que discurre por la playa, con entrada a la altura de la conocida “Playa del curita” y salida en la

“Playa de los perros”, recorriendo unos 2 km de playa e incorporándose a la zona asfaltada peatonal hasta continuar por la avenida y completar los 5 km de la prueba.

Las entradas y salidas del tramo de playa estarán debidamente señalizadas.

3.2 CAMINATA

Los participantes en la modalidad de **CAMINATA**, se colocarán en la línea de salida justo detrás de todos los corredores, para tener una salida casi simultánea pero sin entorpecer el ritmo de los corredores.

El recorrido tendrá salida en la explanada de Guacimeta hasta el restaurante “Emmax”, con un tramo de vuelta idéntico por la propia avenida, completando unos 4 km aproximadamente.

3.3 CARRERA INFANTIL

En la modalidad **INFANTIL** habrá 4 grupos de edad que recorrerán distancias adaptadas a cada grupo en la zona de salida y llegada de la prueba, en la explanada de Guacimeta.

Las distancias equivalentes a cada grupo de edad serán las siguientes:

- 17:00: Carrera infantil 2, y 3 años (100 METROS)
- 17:05: Carrera infantil 4, 5 y 6 años (350 METROS)
- 17:10: Carrera infantil 7, 8 y 9 años (500 METROS)
- 17:15: Carrera infantil 10 y 11 años (800 METROS)

Los grupos de edad de la categoría infantil pueden estar sujetos a cambios según número de inscripciones, así como las distancias indicadas son aproximadas.

A todos los niños se les entregará una medalla cuando crucen la línea de meta de forma simultánea por los diferentes voluntarios y colaboradores de la prueba.

3.4 RINCÓN DE LA CALMA

Para todos los niños/as con necesidades especiales contaremos con un rincón de la calma con terapeutas profesionales del sector.

4. INSCRIPCIONES

4.1 CUOTAS DE INSCRIPCIÓN

La cuota de inscripción será de 15€ euros para las modalidades de carrera 5K y caminata, mientras que la cuota infantil será de 10€.

En el caso de los adultos incluye dorsal personalizado y camiseta.

La cuota de la modalidad infantil incluye también la camiseta, dorsal personalizado y medallas para todos los niños que participen.

NOTA: una parte proporcional de cada inscripción irá destinada al CD UNINSU.

4.2 PLAZOS DE INSCRIPCIÓN

El plazo de inscripción para todas las modalidades se abrirá el próximo lunes 3 de Agosto y se cerrará una semana antes del día del evento o hasta cupo de inscripciones.

4.3 ¿CÓMO ME INSCRIBO?

Todas las inscripciones incluídas las de los niños serán a través de nuestra página web y también a través de la página de Cronoline Eventos, empresa coordinadora de la prueba:

www.cronolinecanarias.com

www.fisiosanlazarote.com

En ella encontrarán un formulario de inscripción donde podrán rellenar los datos personales de cada participante, así como también se les indicará la forma de pago, siendo ambas partes imprescindibles para confirmar la inscripción dentro de los plazos anteriormente mencionados.

Habrà un apartado de observaciones para que aquellas familias con niños que precisen de algún tipo de ayuda externa para su participación lo especifiquen.

4.4 ¿QUÉ PASA SI ME INSCRIBO Y NO PUEDO REALIZAR LA PRUEBA?

Para todos aquellos que no puedan participar en la prueba y ya estén inscritos, solo se harán las devoluciones para las cancelaciones anteriores al 3 de Septiembre, un mes antes de la prueba. A partir de esa fecha no se harán devoluciones de inscripciones por los costes que requiere la organización de este tipo de eventos.

4.5 DONACIÓN SOLIDARIO

Para todos aquellos que quieran hacer una parte donativa a la Asociación pero que no quieran participar en la prueba, habrá un apartado de DONACIÓN SOLIDARIA con una aportación económica de 10€ que iría íntegramente destinado al CD UNINSU.

Es importante recalcar que ésta es una forma directa para colaborar con el CD UNINSU y que no conlleva ni camiseta, ni bolsa del corredor, ni dorsal, únicamente es una aportación económica.

5. RETIRADA DE DORSALES

La retirada de dorsales será el día anterior de la prueba, el viernes 2 de Octubre, en la planta baja del Centro Comercial Deiland, C/Chimidas N° 20, en Playa Honda en horario de 11:00 a 18:00h.

Si algún participante no pudiera acudir en este horario a recoger el dorsal puede ser recogido por otra persona si presentando la documentación necesaria.

Para retirar el dorsal será necesario presentar resguardo digital de inscripción y/o DNI de participante.

6. PREMIOS

Se trata de un evento benéfico y sin un carácter competitivo propio de otros eventos deportivos. Pero no obstante, habrá una entrega de premios según orden de llegada únicamente para la modalidad de carrera adulta, donde se entregarán premios para los tres primeros clasificados en dos únicas categorías, femenino y masculino, y mixto.

A todos los niños participantes se les entregará una medalla en el mismo momento del cruce de meta.

PREMIOS CARRERA 5K PARA:

1º y 1ª clasificado/a

2º y 2ª clasificado/a

3º y 3ª clasificado/a

PAREJA MÁS RÁPIDA (novedad 2026)

1ª pareja mixta

2ª pareja mixta

3ª pareja mixta

Todos ellos con trofeo más regalos donados por las empresas colaboradoras.

7. CLASIFICACIÓN

El evento estará bajo la dirección técnica de CRONOLINE EVENTOS, empresa especializada en el cronometraje deportivo.

Solo se publicarán los tiempos registrados por los chips de los corredores de la 5K.

NOTA: es importante llevar visible el dorsal durante toda la prueba y seguir las órdenes de organizadores que estarán repartidos a lo largo de la prueba, además de corredores escoba que delimitarán la cabeza y cola de la modalidad de carrera.

El chip deberá estar correctamente colocado en todo momento para evitar posibles confusiones.

8. AVITUALLAMIENTOS

La prueba contará con dos puntos de avituallamiento, uno en mitad del recorrido con servicio de hidratación y otro en el punto de salida y llegada, con servicio de hidratación y fruta.

9. SEGURO DE RESPONSABILIDAD DE LA PRUEBA

Todos los participantes estarán amparados por una póliza de Responsabilidad Civil y Accidentes Deportivos, excluidos los casos derivados de un padecimiento latente, imprudencia o incumplimiento de la normativa de la competición aquí expuesta.

También quedan excluidos los casos producidos durante el desplazamiento al lugar de la prueba o después de la misma.

Así mismo cada participante en el momento de la inscripción se responsabiliza de:

- Cumplir la normativa de la prueba
- Estar en condiciones físicas óptimas para realizar la prueba
- Participar en la prueba bajo responsabilidad propia
- Respetar durante todo momento a los demás participantes y tener un comportamiento responsable.
- La organización se reserva el derecho de admisión
- La organización no se hará cargo de cualquier pérdida, rotura o robos de material durante la prueba.

10. SERVICIO DE AMBULANCIA

Durante todo el evento, la organización contará con servicio de ambulancia y personal sanitario para posibles imprevistos a nivel de salud en cualquiera de los participantes, así como también poder recomendar la retirada en caso de presentar algún signo o síntoma incompatible con una prueba deportiva.

11. STANDS EN LA ZONA DE SALIDA Y LLEGADA

11.1 STAND BENÉFICO

En la zona de salida y llegada el **CD UNINSU** contará con un stand con huchas solidarias para quienes quieran colaborar directamente con ellos in situ.

También existe la posibilidad de que en caso de no llegar al cupo de inscripciones, ese mismo día la asociación cuente con las camisetas sobrantes para la venta directa para quien quiera colaborar de forma directa.

Así mismo visibilizarán su trabajo con todos sus usuarios durante todo el transcurso de la prueba.

11.2 STAND FISIOSAN

Todo nuestro equipo de fisioterapeutas estará a disposición de los participantes, en calidad de organizadores e informadores de la prueba.

11.3 STAND GUARDARROPA

La organización pondrá a disposición de los participantes que lo necesiten, un servicio de guardarropa en la zona de salida y llegada en horario de 17:00 a 19:00, hora estimada de finalización del evento.

12. CUIDEMOS NUESTRO LITORAL

La prueba se enmarca dentro del litoral costero del municipio de San Bartolomé, por lo que pedimos a todos los participantes máxima responsabilidad en cuanto a las botellas, vasos de agua o cualquier otro residuo que genere durante la prueba, especialmente a los corredores que pasan por el tramo de playa.

13. AVISO IMPORTANTE

Los participantes deberán estar en la zona de salida 30 minutos antes del inicio de la prueba para una mejor organización.

Los participantes en la modalidad de caminata deberán colocarse al final del pelotón de corredores para no entorpecer la salida de los mismos.

14. PROTECCIÓN DE DATOS

Conforme a la Ley Orgánica 15/1999, los datos personales de todos los inscritos a la prueba será incorporados a un fichero bajo la responsabilidad de Cronoline Eventos, dando consentimiento su uso únicamente con fines deportivos, mediante la elaboración de los resultados en los medios digitales oficiales de la prueba.

Así mismo informamos que según la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de datos y garantía de derechos digitales, todos los participantes podrán acceder a este fichero mediante una solicitud por correo electrónico.

15. SUSPENSIÓN O CANCELACIÓN DE LA PRUEBA

La organización se reserva el derecho de suspensión, modificación o cancelación de la prueba por causas de fuerza mayor, recomendación de las autoridades competentes o fenómenos meteorológicos adversos. En tal caso no se reembolsaría el gasto de las inscripciones.

16. ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Todos los inscritos a la prueba, en el momento de confirmar su inscripción, aceptan todos los puntos anteriormente descritos en el reglamento de la **FISIOSAN 5K** y se comprometen a respetarlos en todo momento.



Ayuntamiento de
San Bartolomé



CONCEJALÍA DE DEPORTES
AYUNTAMIENTO DE SAN BARTOLOMÉ

 **Fisiosan**
FISIOTERAPIA



SIENTE EL SABOR



diseño | rotulación | impresión

